1.Прототип по сути является областью работы с макетами, их перемещением, заменой, позволяет создавать различные эффекты при определенных событиях.

2.Не знаю

3.Рабочая область, область слоев и панель инструментов

7.Чтобы создать внутреннюю ссылку необходимо выбрать слой с которым мы будем работать при перемещении, перейти во вкладку прототип, во вкладке Interactions выбрать событие при котором будет происходить перемещение между фреймами и выбрать фрейм, также можно просто нажать прототип, навести курсор ближе к концу слоя и потянуть плюсик на фрейм к которому нам нужно переместиться, там в дальнейшем можно выбирать уже эффекты переходов, скорость и т.д.

https://www.figma.com/file/eosiHLHRYQpnqyEwWlMARQ/Untitled?type=design&t=N5iUg1F5tFdtISVi-6