

1. С низкого старта бегают:

- ◆ А) На короткие дистанции
- Б) На средние дистанции
- В) На длинные дистанции
- Г) Кроссы

**2. Бег на длинные дистанции
развивает:**

- ◆ А) Гибкость
- Б) Ловкость
- В) Быстроту
- Г) Выносливость

3. Бег по пересечённой местности называется:

- ◆ А) Стипль-чеп
- Б) Марш-бросок
- В) Кросс
- Г) Конкур

4. Один из способов прыжка в высоту называется:

- ◆ А) Перешагивание
- Б) Перекатывание
- В) Переступление
- Г) Перемахивание

5. Туфли для бега называются:

- ◆ А) Кеды
- Б) Пуанты
- В) Чешки
- Г) Шиповки

6. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

◆ А) 100 м

Б) 200 м

В) 500 м

Г) 400 м

**7. Первой спортсменкой,
преодолевшей высоту 5 метров в
прыжках с шестом стала:**

- ◆ А) Стейси Драгила
- Б) Светлана Феофанова
- В) Дженнифер Стучински
- Г) Елена Исинбаева

8. Какие способности развивает челночный бег:

- ◆ А) Силовые
- Б) Скоростно-силовые
- В) Скоростные
- Г) Координационные

9. Бегуна на короткие дистанции называют...

◆ А) Спринтер

Б) Стаер

10. Главной фазой в технике метания снарядов является...

- ◆ А) Финальное усилие
- Б) Замах
- В) Разбег
- Г) Скрестные шаги

**11. Устройство для выполнения
низкого старта называется...**

- ◆ А) Стартовая подставка
- Б) Стартёр
- В) Стартовая колодка

**12. Лёгкую атлетику спортсмены
часто называют...**

- ◆ А) Принцессой стадиона
- Б) Королевой спорта
- В) Царицей спортзала

**13. По какой части тела
замеряется длина прыжка?**

- ◆ А) По руке и ноге
- Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- В) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания
- Г) По любой части тела

14. Какая из дистанций считается спринтерской?

◆ A) 800 м

Б) 1500 м

В) 100 м

15. Если при метании метатель переходит контрольную линию, то ему...

- ◆ А) Разрешается дополнительный бросок
- Б) Попытка и результат засчитываются
- В) Попытка засчитывается, а результат-нет

**16. Стартовыми являются
следующие команды:**

- ◆ А) “ На старт!”, “ Внимание!”, “ Марш!”
- Б) “ Приготовились!”, “ Начали!”
- В) “ Внимание!”, “ Пошёл!”

**17. Невозможно выполнить
метание без:**

- ◆ А) Разбега
- Б) Замаха
- В) Торможения

18. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- ◆ А) Высокий
- Б) Средний
- В) Низкий
- Г) Любой

**19. Сколько попыток даётся
участнику соревнований по
прыжкам в высоту?**

- ◆ А) Две попытки на каждой высоте
- Б) Три попытки на каждой высоте
- В) Одна попытка на каждой высоте
- Г) Четыре попытки на каждой высоте

20. Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:

- ◆ А) Гибкость
- Б) Быстрота
- В) Сила
- Г) Скоростная выносливость

21. При каком прыжке учащийся приземляется на маховую ногу?

- ◆ А) В длину
- Б) В высоту
- В) Через препятствие