

1. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) Эстафетный бег
- Б) Метание копья
- В) Фристайл
- Г) Марафонский бег

2. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) Только один
- Б) Не больше двух
- В) Не больше трёх
- Г) Не имеет значения

3. Сколько попыток даётся каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) Одна
- Б) Две
- В) Три
- Г) Четыре

4. Спринт – это...?

- А) Судья на старте
- Б) Бег на короткие дистанции
- В) Бег на длинные дистанции
- Г) Метание мяча

**5. Что нужно сделать после
завершения бега на длинную
дистанцию?**

- А) Лечь отдохнуть
- Б) Перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В) Выпить как можно больше воды
- Г) Плотнo поесть

6. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) Разбег, отталкивание, полёт, приземление
- Б) Толчок, подпрыгивание, полёт, приземление
- В) Разбег, подпрыгивание, приземление
- Г) Разбег, толчок, приземление

**7. Какое из данных утверждений
является НАРУШЕНИЕМ ТЕХНИКИ
БЕЗОПАСНОСТИ?**

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- Б) Снаряд для метания передавать друг другу броском
- В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку

8. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) Толчок соперника в спину
- Б) Резкий старт
- В) Преждевременный старт
- Г) Задержка старта

**9. На каком расстоянии до
окончания бега на длинные
дистанции начинается
финиширование?**

- А) Каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров
- В) 100 метров
- Г) 500 метров

**10. Спортсмена, бегающего
длинные дистанции называют:**

- А) Спринтер

Б) Стаер

11. Какие способности развивает челночный бег

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

12. Какой старт применяют при старте в лёгкой атлетике?

- А) Низкий

Б) Низкий и высокий

В) Высокий

**13. Какие команды подаются при
низком старте?**

- А) “ На старт!”, “ Марш!”
- Б) “ Внимание!”, “ Марш!”
- В) “ На старт!”, “ Внимание!”, “ Марш!”

14. При каком старте становятся перед колодками и опираются руками о землю впереди стартовой линии, ставят одну ногу в переднюю колодку, другую в заднюю?

- А) Низком старте

Б) Высоком старте

**15. Какие команды подаются при
высоком старте?**

- А) “ На старт!”, “ Марш!”
- Б) “ Внимание!”, “ Марш!”
- В) “ На старт!”, “ Внимание!”, “ Марш!”

**16. При каком старте по команде “
На старт!”, бегуны подходят к линии
старта, выстраиваются перед ней?**

- А) Высоком старте

Б) Низком старте

17. Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге называют:

- А) Разбег

Б) Зона передачи

В) Полоса препятствий

Г) Линия финиша

18. На каком этапе бегун должен увеличивать темп бега?

- А) При старте
- Б) При беге по дистанции
- В) При финишировании

**19. При беге на короткие дистанции,
участник дисквалифицируется:**

- А) По желанию главного судьи
- Б) Фальш старт
- В) Пересечение беговой дорожки
- Г) Употребление наркотиков

**20. При эстафетном беге бегун
передаёт палочку...?**

- А) Из левой в правую руку
- Б) Не имеет значения
- В) Из правой в левую руку

21. Какой прыжок выполняется способом “перешагивание”?

- А) В длину

Б) В высоту

В) Через препятствие