

ТЕСТЫ по лёгкой атлетике для 9-11 классов

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- А) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья,
- Б) Ходьба, бег, прыжки и метания.

2. Гладкий бег включает в себя:

- А) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег
- Б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время
- В) Бег по дорогам и шоссе.

3. К циклическим движениям относятся:

- А) Прыжки, метания
- Б) Ходьба, бег.

4. Последовательность фаз в метаниях:

- А) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда.
- Б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда,
- В) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

5. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:

- А) на 4 фазы (перечислить)
- Б) на 3 фазы (перечислить)

6. В спринте применяется старт:

- А) средний (полунизкий)
- Б) низкий
- В) высокий

7. К бегу на средние дистанции относится бег:

- А) от 400 до 1500 м
- Б) от 500 до 2000 м
- В) от 500 до 3000 м

8. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом:

- А) 75- 90
- Б) 60-75
- В) 30-45

9. Результат в прыжках в длину зависит от:

- А) начальной скорости и угла вылета
- Б) начальной скорости и угла отталкивания
- В) начальной скорости и угла атаки.

10. К длинным дистанциям относятся дистанции:

- А) от 3000 до 10 000 м
- Б) от 2000 до 10 000 м
- В) от 5000 до 10 000 м

11. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:

- А) 10-12 беговых шагов
- Б) 6 – 10 беговых шагов
- В) 15- 20 беговых шагов

12. Цель отталкивания в прыжках:

- А) изменить направление движения ОЦМТ
- Б) точно попасть на место отталкивания
- В) сохранить равновесие тела прыгуна

13. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

- А) на маховую ногу
- Б) на толчковую ногу
- В) на обе

14. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:

А) предварительная скорость

Б) заключительная скорость

В) начальная скорость

15. В метаниях дальность полета зависит от:

А) начальной скорости, угла вылета

Б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха

В) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха.

16. В каких видах метаний разбег выполняется вращательно-поступательным движением?

А) диск, молот, ядро

Б) граната, мяч, копье, ядро

В) диск, молот.

17. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:

А) в естественных условиях

Б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

В) на беговой дорожке с барьерами и ямой с водой

18. Длина разбега в прыжках в длину:

А) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м

Б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м

В) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м

19. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:

А) сверху-вниз

Б) сверху-вниз-назад

В) на внешнюю часть стопы

20. Какие существуют виды бега:

А) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий

Б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный

В) гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный

21. В каком году возникла легкая атлетика в России:

А) в 1912 г

Б) в 1888 г

В) в 1896 г

22. Метание диска выполняется с разбега в форме:

А) поворота

Б) скачка

В) бега по прямой

23. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:

- А) диск, ядро*
- Б) диск, копье*
- В) мяч, граната, копье*

24. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:

- А) 2 (перечислить)*
- Б) 3 (перечислить)*
- В) 4 (перечислить)*

25. С прямолинейного разбега выполняется метание:

- А) мяча, гранаты, копья, ядра*
- Б) мяча, гранаты, копья*
- В) копья, диска*

26. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:

- А) 1 стопы*
- Б) 1. 5 стопы*
- В) длины голени*

27. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:

- А) разбег, отталкивание, приземление*
- Б) разбег, отталкивание, полет и приземление*
- В) разбег, отталкивание, прыжок и приземление*

28. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:

- А) прямолинейно*
- Б) по дуге*
- В) под углом*

29. Угол вылета снаряда является оптимальным:

- А) менее 45 гр.*
- Б) 45 гр.*
- В) более 45 гр.*

30. По своему характеру соревнования по легкой атлетике могут быть:

- А) высшими, средними, низовыми*
- Б) личными, командными, лично-командными*

31. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:

А) проводятся с целью предоставления участниками возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат

Б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда

В) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях

32. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:

А) ходьба, бег

Б) прыжки, метания, бег

В) многоборья

33. В беговых видах программы каждому участнику для подготовки к старту отводится:

А) 2 мин.

Б) 1.5 мин.

В) 3 мин.

34. Во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки должна быть:

А) 1 метр

Б) 1.25 м

В) 1.5 м

35. Во время проведения стипль-чеза на круге должно быть:

А) 5 препятствий

Б) 10 препятствий

В) 1 яма с водой

36. В прыжках в высоту участнику на подготовку попытки отводится:

А) 2 минуты

Б) 1.5 мин

В) 1 минута

37. В прыжках в длину и тройным с разбега участнику на подготовку попытки отводится:

А) 2 минуты

Б) 1 минута

В) 1.5 мин.

38. До тех пор, пока в соревнованиях по прыжкам в высоту не останется 1 участник, планка должна подниматься не менее чем:

А) на 3 см

Б) на 1 см

В) на 2 см

39. Для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более:

А) 1 попытки

Б) 2 попыток

В) 3 попыток

40. Расстояние между стойками в прыжках в высоту должно быть:

А) 4 метра

Б) 3 метра

В) 4.5 м

41. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:

А) 1 кг

Б) 2 кг

В) 3 кг

42. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:

А) 2x2 м

Б) 5x3 м

В) 5x5 м

43. Место для приземления в прыжках с шестом должно иметь размеры:

А) 5x3 м

Б) 5x4 м

В) 5x5 м

44. В метаниях на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более:

А) 1. 5 мин.

Б) 2 мин.

В) 1 мин.

45. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно:

А) 7.267 и 4 кг

Б) 6 и 4 кг

В) 7 и 3 кг

46. Вес диска для мужчин и женщин соответственно:

А) 1.5 и 1 кг

Б) 2 и 1 кг

В) 2.5 и 1.5 кг

47. Метание мяча и гранаты производится в коридор шириной:

А) 20 м

Б) 15 м

В) 10 м

48. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно:

А) 250 и 250 гр.

Б) 500 и 250 гр.

В) 700 и 500 гр.

49. Вес мяча для метания:

А) 50 гр.

Б) 150 гр.

В) 200 гр.

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ

1. А – ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья.
2. Б – гладкий бег – бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время
3. Б – циклические движения – ходьба, бег
4. В – последовательность фаз в метаниях: держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
5. А – бег на короткие дистанции делится на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.
6. Б – в спринте применяется низкий старт.
7. Б – к бегу на средние дистанции относятся дистанции от 500 до 2000 м.
8. В – разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом 30-45 гр.
9. А – результат в прыжках в длину зависит от начальной скорости и угла вылета
10. А – к длинным дистанциям относятся дистанции от 3000 до 10 000 м.
11. В – в беге на короткие дистанции длина стартового разбега 15-20 беговых шагов
12. А – цель отталкивания в прыжках: изменить направление движения ОЦМТ.
13. А – в прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит на маховую ногу.
14. А - если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет предварительная скорость.
15. Б - в метаниях дальность полета снаряда зависит от начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха.
16. А – вращательно-поступательным движением разбег выполняется во время метания диска, молота, толкания ядра.
17. В – стипль-чез – это вид бега, который проводится на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой.
18. В – длина разбега в прыжках в длину: у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м.
19. Б – во время отталкивания в прыжках нога ставится движением сверху-вниз-назад.
20. В – существуют виды бега: гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный.
21. Б – легкая атлетика в России возникла в 1888 г.
22. А – метание диска выполняется с разбега в форме поворотов.
23. Б – аэродинамическими свойствами обладают диск и копье.
24. Б – в прыжках в длину с разбега существует 3 способа: “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”.
25. Б – с прямолинейного разбега выполняется метание мяча, гранаты, копья.
26. Б – в обычном низком старте колодка устанавливается от линии старта на расстоянии 1, 5 стопы.
27. Б – все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.
28. В – разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом.
29. А - угол вылета снаряда менее 45 градусов является оптимальным.
30. Б – по своему характеру соревнования по легкой атлетике могут быть личными, командными, лично-командными.
31. В – квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.
32. Б – квалификационные соревнования проводятся в прыжках и метаниях.
33. А – для подготовки к старту каждому участнику отводится не более 2 минут.
34. Б – во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки 1, 25 м.
35. А – во время проведения стипль-чеза на круге устанавливается 5 препятствий.
36. В – в прыжках в высоту участнику на подготовку и выполнение попытки отводится 1 минута
37. Б – в прыжках в длину и тройным участнику на подготовку попытки отводится 1 минута
38. В – в прыжках в высоту планка должна подниматься не менее, чем на 2 см.
39. В – для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более 3 попыток.
40. А – расстояние между стойками в прыжках в высоту 4 м.
41. Б – вес планки в прыжках в высоту не более 2 кг.

42. Б – место приземления в прыжках в высоту имеет размер 5х3 м.
43. В – место для приземления в прыжках с шестом имеет размеры 5х5 м.
44. В – в метаниях на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более 1 минуты.
45. А – вес ядра для мужчин и женщин соответственно 7, 265 и 4 кг.
46. Б – вес диска для мужчин и женщин соответственно 2 и 1 кг.
47. В – метание мяча и гранаты производится в коридор шириной 10 м.
48. В – вес гранаты для мужчин и женщин соответственно 700 и 500 граммов.
49. Б – вес мяча для метания 150 граммов.

ТЕСТЫ по лёгкой атлетике для 7-8 классов

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- А) Бег, прыжки, метания.
- Б) Ходьба, бег, прыжки и метания.

2. К циклическим движениям относятся:

- А) Прыжки, метания
- Б) Ходьба, бег.

3. Последовательность фаз в метаниях:

- А) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда.
- Б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда,
- В) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

4. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:

- А) на 4 фазы (перечислить)
- Б) на 3 фазы (перечислить)
- В) на 2 фазы

5. В спринте применяется старт:

- А) средний (полунизкий)
- Б) низкий
- В) высокий

6. К бегу на средние дистанции относится бег:

- А) от 400 до 1500 м
- Б) от 500 до 2000 м
- В) от 500 до 3000 м

7. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом:

- А) 75- 90
- Б) 60-75
- В) 30-45

8. Результат в прыжках в длину зависит от:

- А) начальной скорости и угла вылета
- Б) начальной скорости и
- В) начальной скорости и

9. К длинным дистанциям относятся дистанции:

- А) от 3000 до 10 000 м
- Б) от 2000 до 10 000 м
- В) от 5000 до 10 000 м

10. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:

- А) 10-12 беговых шагов
- Б) 6 – 10 беговых шагов
- В) 15- 20 беговых шагов

11. Цель отталкивания в прыжках:

- А) изменить направление движения ОЦМТ
- Б) точно попасть на место отталкивания
- В) сохранить равновесие тела прыгуна

12. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

- А) на маховую ногу
- Б) на толчковую ногу
- В) на обе

13. В метаниях дальность полета зависит от:

- А) начальной скорости, угла вылета
- Б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- В) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха.

14. В каких видах метаний разбег выполняется вращательно-поступательным движением?

- А) диск, молот, ядро*
- Б) граната, мяч, копье, ядро*
- В) диск, молот.*

15. Длина разбега в прыжках в длину:

- А) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м*
- Б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м*
- В) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м*

16. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:

- А) сверху-вниз*
- Б) сверху-вниз-назад*
- В) на внешнюю часть стопы*

17. Какие существуют виды бега:

- А) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий*
- Б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный*
- В) гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный*

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:

- А) в 1912 г*
- Б) в 1888 г*
- В) в 1896 г*

19. Метание диска выполняется с разбега в форме:

- А) поворота*
- Б) скачка*
- В) бега по прямой*

20. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:

- А) диск, ядро*
- Б) диск, копье*
- В) мяч, граната, копье*

21. С прямолинейного разбега выполняется метание:

- А) мяча, гранаты, копья, ядра*
- Б) мяча, гранаты, копья*
- В) копья, диска*

22. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:

- А) 1 стопы*
- Б) 1.5 стопы*
- В) длины голени*

23. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:

- А) разбег, отталкивание, приземление*
- Б) разбег, отталкивание, полет и приземление*
- В) разбег, отталкивание, прыжок и приземление*

24. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:

- А) прямолинейно*
- Б) по дуге*
- В) под углом*

25. Угол вылета снаряда является оптимальным:

- А) менее 45 гр.*
- Б) 45 гр.*
- В) более 45 гр.*

26. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:

- А) проводятся с целью предоставления участниками возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат*
- Б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда*

В) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях

27. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:

А) ходьба, бег

Б) прыжки, метания, бег

В) многоборья

28. В беговых видах программы каждому участнику для подготовки к старту отводится:

А) 2 мин.

Б) 1.5 мин.

В) 3 мин.

29. Во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки должна быть:

А) 1 метр

Б) 1.25 м

В) 1.5 м

30. До тех пор, пока в соревнованиях по прыжкам в высоту не останется 1 участник, планка должна подниматься не менее чем:

А) на 3 см

Б) на 1 см

В) на 2 см

31. Для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более:

А) 1 попытки

Б) 2 попыток

В) 3 попыток

32. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:

А) 1 кг

Б) 2 кг

В) 3 кг

33. В метаниях на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более:

А) 1.5 мин.

Б) 2 мин.

В) 1 мин.

34. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно:

А) 7.267 и 4 кг

Б) 6 и 4 кг

В) 7 и 3 кг

35. Метание мяча и гранаты производится в коридор шириной:

А) 20 м

Б) 15 м

В) 10 м

36. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно:

А) 250 и 250 гр.

Б) 500 и 250 гр.

В) 700 и 500 гр.

37. Вес мяча для метания:

А) 50 гр.

Б) 150 гр.

В) 200 гр.

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ

1. Б – ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья.
2. Б – циклические движения – ходьба, бег
3. В – последовательность фаз в метаниях: держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
4. А – бег на короткие дистанции делится на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.
5. Б – в спринте применяется низкий старт.
6. Б – к бегу на средние дистанции относятся дистанции от 500 до 2000 м.
7. В – разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом 30-45 гр.
8. А – результат в прыжках в длину зависит от начальной скорости и угла вылета
9. А – к длинным дистанциям относятся дистанции от 3000 до 10 000 м.
10. В – в беге на короткие дистанции длина стартового разбега 15-20 беговых шагов
11. А – цель отталкивания в прыжках: изменить направление движения ОЦМТ.
12. А – в прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит на маховую ногу.
13. Б - в метаниях дальность полета снаряда зависит от начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха.
14. А – вращательно-поступательным движением разбег выполняется во время метания диска, молота, толкания ядра.
15. В – длина разбега в прыжках в длину: у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м.
16. Б – во время отталкивания в прыжках нога ставится движением сверху-вниз-назад.
17. В – существуют виды бега: гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный.
18. Б – легкая атлетика в России возникла в 1888 г.
19. А – метание диска выполняется с разбега в форме поворотов.
20. Б – аэродинамическими свойствами обладают диск и копье.
21. Б – с прямолинейного разбега выполняется метание мяча, гранаты, копья.
22. Б – в обычном низком старте колодка устанавливается от линии старта на расстоянии 1, 5 стопы.
23. Б – все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.
24. В – разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом.
25. А - угол вылета снаряда менее 45 градусов является оптимальным.
26. В – квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.
27. Б – квалификационные соревнования проводятся в прыжках и метаниях.
28. А – для подготовки к старту каждому участнику отводится не более 2 минут.
29. Б – во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки 1, 25 м.
30. В – в прыжках в высоту планка должна подниматься не менее, чем на 2 см.
31. В – для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более 3 попыток.
32. Б – вес планки в прыжках в высоту не более 2 кг.
33. В – в метаниях на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более 1 минуты.
34. А – вес ядра для мужчин и женщин соответственно 7, 265 и 4 кг.
35. В – метание мяча и гранаты производится в коридор шириной 10 м.
36. В – вес гранаты для мужчин и женщин соответственно 700 и 500 граммов.
37. Б – вес мяча для метания 150 граммов.

ТЕСТЫ по лёгкой атлетике для 5-6 классов

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- А) Бег, прыжки, метания.
- Б) Ходьба, бег, прыжки и метания.

2. К циклическим движениям относятся:

- А) Прыжки, метания
- Б) Ходьба, бег.

3. Последовательность фаз в метаниях:

- А) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда.
- Б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда,
- В) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

4. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:

- А) на 4 фазы (перечислить)
- Б) на 3 фазы (перечислить)
- В) на 2 фазы

5. В спринте применяется старт:

- А) средний (полунизкий)
- Б) низкий
- В) высокий

6. К бегу на средние дистанции относится бег:

- А) от 400 до 1500 м
- Б) от 500 до 2000 м
- В) от 500 до 3000 м

7. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом:

- А) 75- 90
- Б) 60-75
- В) 30-45

8. Результат в прыжках в длину зависит от:

- А) начальной скорости и угла вылета
- Б) начальной скорости и
- В) начальной скорости и

9. К длинным дистанциям относятся дистанции:

- А) от 3000 до 10 000 м
- Б) от 2000 до 10 000 м
- В) от 5000 до 10 000 м

10. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:

- А) 10-12 беговых шагов
- Б) 6 – 10 беговых шагов
- В) 15- 20 беговых шагов

11. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

- А) на маховую ногу
- Б) на толчковую ногу
- В) на обе

12. В метаниях дальность полета зависит от:

- А) начальной скорости, угла вылета
- Б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- В) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха.

13. Длина разбега в прыжках в длину:

- А) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м
- Б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м
- В) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м

14. Какие существуют виды бега:

- А) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий*
- Б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный*
- В) гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный*

15. Метание диска выполняется с разбега в форме:

- А) поворота*
- Б) скачка*
- В) бега по прямой*

16. С прямолинейного разбега выполняется метание:

- А) мяча, гранаты, копья, ядра*
- Б) мяча, гранаты, копья*
- В) копья, диска*

17. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:

- А) 1 стопы*
- Б) 1.5 стопы*
- В) длины голени*

18. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:

- А) разбег, отталкивание, приземление*
- Б) разбег, отталкивание, полет и приземление*
- В) разбег, отталкивание, прыжок и приземление*

19. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:

- А) прямолинейно*
- Б) по дуге*
- В) под углом*

20. Угол вылета снаряда является оптимальным:

- А) менее 45 гр.*
- Б) 45 гр.*
- В) более 45 гр.*

21. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:

- А) проводятся с целью предоставления участниками возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат*
- Б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда*
- В) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях*

22. В беговых видах программы каждому участнику для подготовки к старту отводится:

- А) 2 мин.*
- Б) 1.5 мин.*
- В) 3 мин.*

23. Во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки должна быть:

- А) 1 метр*
- Б) 1.25 м*
- В) 1.5 м*

24. Для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более:

- А) 1 попытки*
- Б) 2 попыток*
- В) 3 попыток*

25. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:

- А) 1 кг*
- Б) 2 кг*
- В) 3 кг*

26. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно:

- А) 7.267 и 4 кг*
- Б) 6 и 4 кг*

В) 7 и 3 кг

27. Метание мяча и гранаты производится в коридор шириной:

А) 20 м

Б) 15 м

В) 10 м

28. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно:

А) 250 и 250 гр.

Б) 500 и 250 гр.

В) 700 и 500 гр.

29. Вес мяча для метания:

А) 50 гр.

Б) 150 гр.

В) 200 гр.

30. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития

А) выносливости

Б) быстроты

В) прыгучести

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ

1. Б – ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья.
2. Б – циклические движения – ходьба, бег
3. В – последовательность фаз в метаниях: держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
4. А – бег на короткие дистанции делится на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.
5. Б – в спринте применяется низкий старт.
6. Б – к бегу на средние дистанции относятся дистанции от 500 до 2000 м.
7. В – разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом 30-45 гр.
8. А – результат в прыжках в длину зависит от начальной скорости и угла вылета
9. А – к длинным дистанциям относятся дистанции от 3000 до 10 000 м.
10. В – в беге на короткие дистанции длина стартового разбега 15-20 беговых шагов
11. А – в прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит на маховую ногу.
12. Б - в метаниях дальность полета снаряда зависит от начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха.
13. В – длина разбега в прыжках в длину: у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м.
14. В – существуют виды бега: гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный.
15. А – метание диска выполняется с разбега в форме поворотов.
16. Б – с прямолинейного разбега выполняется метание мяча, гранаты, копья.
17. Б – в обычном низком старте колодка устанавливается от линии старта на расстоянии 1, 5 стопы.
18. Б – все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.
19. В – разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом.
20. А - угол вылета снаряда менее 45 градусов является оптимальным.
21. В – квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.
22. А – для подготовки к старту каждому участнику отводится не более 2 минут.
23. Б – во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки 1, 25 м.
24. В – для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более 3 попыток.
25. Б – вес планки в прыжках в высоту не более 2 кг.
26. А – вес ядра для мужчин и женщин соответственно 7, 265 и 4 кг.
27. В – метание мяча и гранаты производится в коридор шириной 10 м.
28. В – вес гранаты для мужчин и женщин соответственно 700 и 500 граммов.
29. Б – вес мяча для метания 150 граммов.
30. Б - быстроты

