**Тест по легкой атлетике**

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

а) ходьбу и бег; в) опорные прыжки и прыжки на батуте;

б) прыжки и метания; г) многоборье.

1. **В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?**

а) быстротой; б) шириной шага в) фазой полета г) обувью

1. **Как называется бег на короткую дистанцию?**

а) спринт б) марафон в) кросс г) гандикап

1. **Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?**

а) старт, набор скорости, финиш; б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) стартование, разгон, финиширование; г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

1. **Бег на средние и длинные дистанции начинается…**

а) с низкого старта; в) с хода;

б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.

1. **Бег на короткие дистанции начинается…**

а) с низкого старта; в) с хода;

б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.

1. **К бегу с естественными препятствиями не относится …**

а) спринт;б) марафонский бег; в) кросс,г) бег с барьерами.

1. **Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется…**

а) колодки в) подставки

 б) подножки г) толкачи

1. **Бег на длинные дистанции развивает**
2. Быстроту б) Гибкость в) Выносливость г) силу
3. **Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

а) согнув ноги; в) согнувшись;

 б) прогнувшись; г) ножницы.

1. **Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?**

а) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см б) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см

в) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см г)масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

1. **Что такое “фальстарт”?**

а) индивидуальный старт б) раздельный старт

 в) общий старт г) нарушение правил старта, преждевременное движение со старта участника забега

1. **Кто должен принять эстафетную палочку в случае ее падения в момент передачи?**

а) участник, передавший эстафету б) участник, принимающий эстафету

в) судья г) тренер или помощник тренера

1. **Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется…**

а) на маты; в) в песок;

 б) в воду; г) в прыжковую яму.

1. **Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является…**

а) разбег; в) полёт;

 б) отталкивание; г) приземление;

1. **В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют…**

а) мяч, молот; в) лимонку, бумеранг;

б) диск, гранату; г) копьё, ядро.

1. **В лёгкой атлетике ядро…**

а) метают; в) толкают;

 б) бросают; г) кидают

1. **При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по…**

 а) частоте дыхания; в) самочувствию;

 б) частоте сердечных сокращений; г) чрезмерному потоотделению.

1. **Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?**

а) одна б) две в) три г) неограниченно

1. **Чему равен вес мяча для метания?**

а) 100г б) 150г в) 200г г) 250г