

# ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

для учащихся НП - 2 года обучения.

## 1. Бег на короткие дистанции называется:

а – спринт; б – кросс; в – марафон.; г – конкур.

## 2. С низкого старта бегут:

а – на короткие дистанции; б – на средние дистанции; в – на длинные дистанции; г – кроссы.

## 3. Какие команды на старте подает стартер?

а) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;

б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

## 4. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:

а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;

б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;

в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;

г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.

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

а) 1 стопы;

б) 2 стопы;

в) длины голени;

г) 1. 5 стопы.

## 6. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?

а – на линию старта; б – перед линией старта; в – за линию старта.

## 7. Каким должен быть пульс при выполнении лёгкой физической нагрузки?

а- 50 – 70 уд./мин; б - 140 – 160 уд./мин;

в -100 – 120 уд./мин; г - 170 – 210 уд./мин.

## 8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

а – сильное выталкивание ногами;

б – разноимённая работа рук;

в – быстрое выпрямление туловища;

г – быстрый разгон.

**9. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:**

- а) 10-12 беговых шагов;
- б) 6 – 10 беговых шагов;
- в) 15- 20 беговых шагов;
- г) 9- 15 беговых шагов.

**10. Что такое ФАЛЬСТАРТ?**

- А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт
- Б) резкий старт Г) задержка старта

**11. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?**

- А) ни одного В) два
- Б) один Г) за это не дисквалифицируют

**12. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?**

- А) обычный В) растянутый
- Б) сближенный Г) отталкивающийся

