Тестирование по теме «Легкая атлетика» 8,9,10 класс

1)Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?

А) высокий старт

Б) низкий старт

В) оба варианта

2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?

А) 400 м

Б) 800 м

В) 100 м

3) Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

А) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

Б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

В) набор скорости, финиш;

4) С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

А) с низкого старта;

Б) с хода;

В) с высокого старта;

5) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для…

А) предупреждения травм

Б) улучшения спортивных достижений

В) повторения техники выполнения упражнений

6) Длина марафонской дистанции?

А) 42,195 км

Б) 43,195 км

В) 38,250 км

7) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

А) 10 м

Б) 15 м

В) 20 м

8) Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

А) Передающий участник

Б) Принимающий участник

В) Ее поднимать запрещено

9) В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега…

А) 4х100 м;

Б) 4х400 м;

В) 4х200 м;

10) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это…

А) сохранять скорость до финиша

Б) оторваться от соперников

В) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега

11) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся…

А) в крытых манежах

Б) на открытых стадионах

В) оба варианта

12) СПРИНТ – это…?

А) судья на старте

Б) бег на длинные дистанции

В) бег на короткие дистанции

13) Какие способности развивает челночный бег?

А) координационные

Б) скоростные

В) скоростно-силовые

14) Что такое ФАЛЬСТАРТ?

А) задержка старта

Б) преждевременный старт

В) резкий старт

15) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть

Б) выпить как можно больше воды

В) перейти на ходьбу до восстановления дыхания