**Для А-3/20**

**1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…**

а) «С разбега»       б) «Перешагиванием»

в) «Перекатом»       г) «Ножницами»

**2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:**

а) Копьё                б) Молот

в) Ядро                  г) Диск

**3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

а) 100м                  б) 200м

в) 400м                   г) 500м

**4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:**

а) Темп движения

б) Правильная постановка опорной ноги

в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд

г) Техника работы ног

**5. В лёгкой атлетике ядро:**

а) Метают

б) Бросают

в) Толкают

г) Запускают

**6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**

а) «Нырок»

б) «Ножницы»

в) «Перешагивание»

г) «Фосбери-флоп»

**7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:**

а) В лёгкой атлетике

б) В плавании

в) В борьбе и боксе

г) В хоккее

**8. «Королевой спорта» называют…**

а) Спортивную гимнастику

б) Лёгкую атлетику

в) Шахматы

г) Лыжный спорт

**9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…**

а) Бег на 5000м

б) Кросс

в) Бег на 100м

г) Марафонский бег

**10. К видам лёгкой атлетики не относится …**

а) Прыжки в длину

б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом

г) Прыжки через коня

**11. Кросс – это –**

а) Бег с ускорением

б) Бег по искусственной дорожке стадиона

в) Бег по пересечённой местности

г) Разбег перед прыжком

**12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?**

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

г) Бег

**13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**

а) Бег

б) Лазание

в) Прыжки

г) Метания

**14. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…**

а) Быстрота

б) Сила

в) Выносливость

г) Ловкость

**15. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится…**

а) Бег 4 по 100м

б) Бег 4 по 400м

в) Бег 4 по 1000м

**16. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега…**

а) С низкого старта

б) С высокого старта

в) С полунизкого старта

г) Из положения «упор лёжа»

**17. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме…**

а) Приземления

б) Разбега и отталкивания

в) Старта

г) Полёта

**18. К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится…**

а) «Перекат»

б) «Волна»

в) «Фосбери-флоп»

г) «Нырок»

**19. Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом…**

а) «Волна»

б) «Фосбери-флоп»

в) «Перекат»

г) «Перекидной»

**20. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет…**

а) Начальная скорость вылета снаряда

б) Угол вылета снаряда

в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

г) Температура воздуха при метании