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;

в) Бег, прыжки, кросс;

г) Ходьба, 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;

г) Бег с барьерами, кросс.

3. К циклическим движениям относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Ходьба, бег;

в) Бег, прыжки;

г) Ходьба, метания.

4. В спринте применяется старт:

а) средний (полунизкий);

б) низкий;

в) высокий;

г) любой из перечисленных.

5. 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;

г) от 200 до 4000 м.

6. Цикл в ходьбе включает в себя:

а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;

б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;

в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;

г) период опоры, фазу перехода опоры.

7. 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;

г) от 3000 до 5000 м.

8. 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.

9. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:

а) взаимодействие внешних и внутренних сил;

б) работа мышц;

в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;

г) сила реакции опоры, работа мышц.

10. 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.