**Тест по легкой атлетике**

**К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:**

а) бег на 5000м

б) кросс

в) бег на 100м

г) марафонский бег

**Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:**

а) «с разбега**»**

б) «перешагиванием»

в) «перекатом»

г) «ножницами»

**«Королевой спорта» называют:**

а) спортивную гимнастику

б) лёгкую атлетику

в) шахматы

г) лыжный спорт

**Кросс – это?**

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересечённой местности

г) разбег перед прыжком

**Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической:**

а) 100м

б) 200м

в) 400м

г) 500м

**В лёгкой атлетике ядро:**

а) метают

б) бросают

в) толкают

г) запускают

**Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию:**

а)  лечь отдохнуть

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

в) выпить как можно больше воды

г) плотно поесть

**К видам лёгкой атлетики не относится:**

а) прыжки в длину

б) спортивная ходьба

в) прыжки с шестом

г) прыжки через коня

**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

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

а) быстрота

б) сила

в) выносливость

г) ловкость

**Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:**

а) «марш!»

б) «начать!»

в) «вперёд!»

г) «хоп!»

**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

**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

**Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике:**

а) стрела

б) копьё

в) молот

г) мяч