

**Питання для оцінювання рівня підготовленості з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» для студентів факультету фізичної культури та спорту**  
(ІІ курс, денна форма навчання)

**Лекційний матеріал:**

1. Виберіть дистанції, які відносяться до коротких:  
а) 200 м; б) 800 м; в) 400 м; г) 100 м; д) 60 м;
2. Коли відбулися перші офіційні змагання сучасності з легкої атлетики?  
а) у 1790 р.; б) у 1845 р.; в) у 1864 р.; г) у 1887 р.; д) у 1998 р.;
3. В якому виді легкої атлетики рекорд України належить Миколаївській спортсменці?  
а) біг на 800 м; б) метання спису; г) марафонський біг; д) стрибок у висоту;

**Біг на короткі дистанції:**

4. Який результат є на сьогодні **світовим** рекордом в бігу на 100 м серед чоловіків?  
а) 9,79 сек.; б) 9,72 сек.; в) 9,69 сек.; г) 9,58 сек.; д) 9,54 сек.;
5. Яка рука знаходиться попереду при команді «Увага!» у високому старті?  
а) різнойменна нозі, що стоїть попереду; б) однойменна нозі, що стоїть попереду; в) обидві руки знаходяться попереду;
6. На якій відстані від передньої стартової колодки найчастіше встановлюється задня стартова колодка при звичайному низькому старті?  
а) одна ступня; б) дві ступні; в) пів ступні; г) на відстань довжини гомілки;
7. До якого рівня піднімається таз спортсмена по команді „Увага!“?  
а) трохи нижче рівня плечей; б) до рівня плечей; в) трохи вище рівня плечей; г) значно вище рівня плечей;
8. Яким має бути кут нахилу передньої стартової колодки в бігу на короткі дистанції?  
а) 30-40°; б) 40-50°; в) 50-60°; г) 60-80°;
9. Яким має бути кут нахилу задньої стартової колодки в бігу на короткі дистанції?  
а) 30-40°; б) 40-50°; в) 50-60°; г) 60-80°;
10. Скільки метрів складає стартовий розбіг у спринтерів високої кваліфікації?  
а) 10-12 м; б) 12-15 м; в) 15-20 м; г) 20-25 м; д) 25-30 м;
11. В яку сторону слід нахилити плечі спортсмену під час бігу по повороту в бігу на короткі дистанції?  
а) вліво; б) вправо; в) вперед; г) назад;
12. Куди слід змістити стартові колодки під час старту на повороті?  
а) до зовнішнього краю доріжки; б) до внутрішнього краю доріжки; в) до центру доріжки; г) до лінії старту;
13. В якому класі загальноосвітньої школи учні розпочинають вивчати техніку низького старту?  
а) в третьому; б) в четвертому; в) в шостому; г) в десятому; д) вивчення не обумовлено програмою.
14. Скільки фальстартів дозволено зробити під час забігу на 100 м?  
а) ні одного; б) один; в) два; г) три;
15. За які порушення правил змагань в бігу на короткі дистанції спортсмена можуть дискваліфікувати?  
а) скорочення дистанції; б) порушення техніки бігу; в) зважання іншим учасникам забігу; г) кидок на фінішну лінію; д) довільне розташування стартових колодок перед лінією;

**Стрибки у висоту способом «переступання»:**

16. Яким є на сьогодні рекорд **світу** у стрибках у висоту серед чоловіків?  
а) 2 м 30 см; б) 2 м 38 см; в) 2 м 40 см; г) 2 м 45 см; д) 2 м 50 см;
17. Яким є на сьогодні рекорд **світу** у стрибках у висоту серед жінок?

- а) 1 м 98 см; б) 2 м 00 см; в) 2 м 05 см; г) 2 м 09 см; д) 2 м 12 см;
18. Як треба ставити ногу на місце відштовхування у стрибках у висоту?  
а) з носка; б) з п'ятки; в) на всю ступню;
19. Яким має бути кут вильоту у стрибках у висоту?  
а) 45°; б) 50-60°; в) 60-70°; г) 70-80°; д) 90°;
20. Як бажано виконувати мах у стрибку способом «переступання»?  
а) прямою, або злегка зігнутою в коліні, ногою; б) сильно зігнутою ногою; в) обома ногами;
21. Які рухи виконує верхня частина тіла стрибуну при переході через планку у стрибку „переступанням”?  
а) відхиляється назад; б) нахиляється вперед; в) нахиляється вперед і розвертається до планки; г) нахиляється вперед і розвертається в бік ями для приземлення;
22. Як виконується приземлення у стрибку способом „переступання”?  
а) на обидві ноги; б) на штовхону ногу; в) на махову ногу; г) на спину;
23. Скільки часу надається на спробу стрибуну у висоту під час змагань?  
а) 30 сек.; б) 1 хв.; в) 1,5 хв.; г) 2 хв.
24. Що слід робити стрибуну у висоту, якщо він зачепив планку і вона хитається на стійках?  
а) притримати її рукою; б) якомога швидше вийти зі стрибкової ями; в) попросити надати додаткову спробу; г) чекати рішення судді;
25. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення стрибків у висоту способом „переступання”?  
а) в першому; б) в четвертому; г) в п'ятому; д) в дев'ятому;

### **Естафетний біг:**

26. Виберіть класичні види естафетного бігу.  
а) 4 x 50 м; б) 4 x 100 м; в) 4 x 200 м; г) 4 x 400 м; д) 4 x 800 м;
27. Чия естафетна команда 4 x 100 м є найсильнішою в світі серед чоловіків на протязі останніх років?  
а) Росії; б) Німеччини; в) Ямайки; г) США; д) України; е) Ефіопії.
28. До якого різновиду бігу відноситься естафетний біг 4 x 100 м?  
а) біг на середні дистанції; б) біг з перешкодами; в) біг на короткі дистанції; г) біг на довгі дистанції.
29. В яку руку приймає естафетну паличку спортсмен на третьому етапі естафети 4 x 100 м, якщо застосовується варіант передачі палички знизу?  
а) в ліву; б) в праву.
30. До якого краю бігової доріжки зміщується спортсмен, який біжить на другому етапі естафети 4 x 100 м?  
а) до зовнішнього; б) до внутрішнього.
31. Якщо під час передачі спортсмен, який передає естафету, не може наздогнати приймаючого, що слід зробити?  
а) передаючому слід підвищити швидкість бігу; б) приймаючому слід знизити швидкість бігу; в) збільшити відстань гандикапу; г) зменшити відстань гандикапу;
32. Що має робити спортсмен, який приймає естафетну паличку, почувши сигнал „Гоп!”?  
а) знизити швидкість бігу та озирнутися; б) озирнутися та витягнути назад руку; в) відвести назад випрямлену руку, не обертаючись і не знижуючи швидкості бігу;
33. Яка довжина зони передачі естафетної палички?  
а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона передачі не передбачена правилами;
34. Яка довжина зони розбігу в естафетному бігу 4 x 100 м?  
а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона розгону не передбачена правилами;
35. Яка довжина гандикапу в естафетному бігу 4 x 100 м?

а) 5-6 м; б) 6 - 8 м; в) 8 - 10 м; г) до 15 м; д) встановлюється в залежності від швидкісних здібностей обох спортсменів.

36. Яке стартове положення займають спортсмени на першому етапі естафети?

а) низький старт; б) високий старт; в) високий старт з поворотом голови в бік передаючого естафету; г) старт з опорою на доріжку однією рукою.

37. Розташуйте у належному порядку задачі навчання техніці естафетного бігу 4 x 100 м:

а) навчання техніці старту на етапах естафети; б) удосконалення техніки естафетного бігу; в) навчання техніці прийому та передачі естафетної палички правою та лівою рукою в полегшених умовах; г) ознайомлення з технікою естафетного бігу 4 x 100 м; д) навчання техніці прийому та передачі естафетної палички на високій швидкості на етапах естафети; е) навчання техніці естафетного бігу 4 x 100 м в цілому.

38. За які порушення правил змагань естафетна команда може бути дискваліфікована?

а) падіння естафетної палички на доріжку; б) передача палички кидком; в) передача палички за межами зони передачі; г) порушення техніки прийому або передачі палички ( в межах зони передачі); д) перекладання палички з руки в руку під час бігу по дистанції; е) перехід на сусідню доріжку зліва; ж) створення своїми діями перешкод для іншої команди; з) вживання допінгу.

39. Скільки метрів пробігають по окремим доріжкам команди-учасниці естафетного бігу 4 x 400 м до моменту переходу на загальну доріжку?

а) 200 м; б) 400 м; в) 500 м; г) 800 м; д) всю дистанцію;

40. Скільки метрів складає зона розгону в естафетному бігу 4 x 400 м ?

а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона розгону не передбачена правилами;

41. Яка довжина зони передачі естафетної палички в естафеті 4 x 400 м?

а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона передачі не передбачена правилами;

### **Метання м'яча:**

42. Яка вага м'яча для метання у дівчат?

а) 100 г; б) 150 г; в) 200 г; д) 250 г; е) 300 г;

43. Яка вага м'яча для метання у хлопців?

а) 100 г; б) 150 г; в) 200 г; д) 250 г; е) 300 г;

44. Під яким кутом слід випускати м'яч при метанні?

а) 22-25°; б) 30-32°; в) 40-42°; г) 45-47°; д) 53-55°;

45. Яка нога знаходиться попереду під час випуску м'яча у фінальному зусиллі?

а) права; б) ліва; в) обидві;

46. Коли розпочинається відведення м'яча при метанні з розбігу?

а) в попередньому розбігу; б) одночасно з попаданням на контрольну відмітку; в) на першому кидковому кроці; г) на другому кидковому кроці; д) на хресному кроці; е) під час фінального зусилля;

47. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення розділу метання м'яча?

а) у першому; б) у другому; в) у третьому; г) у четвертому; д) у п'ятому;

48. Якщо два, чи декілька, металників м'яча по закінченню змагань мають однаковий результат, кого буде визнано переможцем?

а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто менше порушував правила; г) того, хто має вищий зріст; д) того, в кого була краще техніка метання; е) того, чия сума результатів, показаних у змаганні, буде більша;

49. Яка ширина коридору для приземлення м'яча?

а) 10 м; б) 15 м; в) 20 м; г) 25 м; д) 30 м;

### **Метання спису:**

50. Яким є на сьогодні рекорд світу серед чоловіків у метанні спису?  
 а) 89 м 67 см; б) 91 м 98 см; в) 98 м 48 см; г) 101 м 15 см; д) 103 м 43 см;
51. Яка вага спису для чоловіків?  
 а) 500 г; б) 600 г; в) 700 г; д) 800 г; е) 900 г; ж) 1000 г;
52. Яка довжина спису для чоловіків?  
 а) 230-240 см; б) 240-250 см; в) 250-260 см; г) 260-270 см; д) 270-280 см;
53. Який кут вильоту спису забезпечує найдовшу траєкторію польоту?  
 а) 20 - 25°; б) 25 - 30°; в) 30 - 35°; г) 35 - 40°; д) 40 - 45 °; е) 45 - 50°;
54. Якою є початкова швидкість вильоту спису у метальників високої кваліфікації?  
 а) 25 м/сек.; б) 30 м/сек.; в) 35 м/сек.; г) 40 м/сек.; д) 45 м/сек.;
55. Які погодні умови є більш сприятливими для метання спису?  
 а) відсутність вітру; б) попутний вітер; в) зустрічний вітер; г) дощ;
56. В якому положенні знаходиться тулуб метальника спису в момент початку фінального зусилля?  
 а) лівим боком до напрямку метання; б) грудьми до напрямку метання; в) правим боком до напрямку метання; г) спиною до напрямку метання;
57. Яка нога знаходиться попереду під час випуску спису у фінальному зусиллі?  
 а) права; б) ліва; в) обидві;
58. Яким є на сьогодні рекорд світу серед жінок у метанні спису?  
 а) 69 м 76 см; б) 71 м 70 см; в) 75 м 58 см; г) 81 м 25 см; д) 85 м 44 см;
59. Яка вага спису для жінок?  
 а) 500 г; б) 600 г; в) 700 г; д) 800 г; е) 900 г; ж) 1000 г;
60. Яка довжина спису для жінок?  
 а) 200-210 см; б) 210-220 см; в) 220-230 см; г) 230-240 см; д) 240-250 см;
61. Якою є швидкість на початку кидкових кроків у метальників високої кваліфікації?  
 а) 5 - 6 м/сек.; б) 6 - 7 м/сек.; в) 7 - 8 м/сек.; г) 8 - 9 м/сек.; д) 9-10 м/сек.;
62. Скільки градусів складає кут сектору для приземлення спису?  
 а) 21°; б) 29°; в) 33°; г) 40°; д) 45°;

### **Стрибки у довжину:**

63. Визначте дві рухові якості, які є головними для стрибун у довжину.  
 а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;
64. Скільки складає на сьогодні світовий рекорд у стрибках у довжину серед чоловіків?  
 а) 8 м 35 см; б) 8 м 90 см; в) 8 м 95 см; г) 9 м 00 см;
65. Що визначає спосіб стрибка у довжину?  
 а) техніка приземлення; б) рухи спортсмена в польоті; в) сила відштовхування; г) зріст та вага спортсмена;
66. Яким має бути оптимальний кут вильоту у стрибках в довжину?  
 а) 90°; б) 19 - 25°; в) 45°; г) 25 - 33°;
67. Як слід утримувати тулуб при відштовхуванні у стрибках у довжину?  
 а) вертикально; б) в нахилі вперед; в) з прогином в спині;
68. Яке положення в польоті приймає стрибун у довжину зразу ж після відштовхування?  
 а) прямі ноги винесені вперед; б) зігнуті ноги підтягнені до грудей; в) положення „бігового кроку”; г) пряма махова нога винесена вперед, поштовхова зігнута і підтягнута під таз;
69. Чим відрізняється техніка бігу по розбігу у стрибках у довжину від техніки бігу на короткі дистанції?  
 а) довжиною кроків; б) частотою кроків; в) положенням тулубу; г) рухами рук;
70. Яку швидкість набирають висококваліфіковані стрибун у довжину на останніх кроках розбігу?  
 а) до 6 м/сек.; б) 7-8 м/сек.; в) 9-10 м/сек.; г) 11-12 м/сек.;
71. Скільки метрів складає розбіг у стрибунів у довжину високого класу?

а) 20-30 м; б) 30-40 м; в) 40-50 м; г) 50-55 м;

72. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення розділу стрибків у довжину з розбігу?

а) у першому; б) у другому; в) у третьому; г) у четвертому; д) у п'ятому;

73. В яких випадках стрибуну у довжину не зараховується спроба?

а) заступ; б) вийшов з ями для приземлення вперед; в) відштовхнувся перед планкою для відштовхування, не ставши на неї; г) зробив в польоті сальто; д) відштовхнувся маховою ногою; е) приземлився на одну ногу; ж) вийшов з ями для приземлення назад;

74. Якщо два, чи декілька, стрибунів у довжину по закінченню змагань мають однаковий результат, кого буде визнано переможцем?

а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто менше заступав за планку; г) того, хто має більшу вагу тіла; д) того, в кого була краще техніка стрибка; е) того, хто більше заплатить в касу змагань;

75. Скільки спроб виконує під час змагання стрибун у довжину до початку фіналу?

а) одну; б) дві; в) три; г) чотири; д) п'ять; е) шість;

76. Скільки стрибунів у довжину виходять у фінальну частину змагань?

а) три; б) п'ять; в) вісім; г) дванадцять;

77. За якими показниками судді обирають учасників фіналу у стрибках у довжину?

а) краща техніка стрибка; б) кращий результат; в) краща сума результатів попередніх спроб; г) за порядковим номером; д) хто більше сподобався;

78. Коли суддя зі стрибків у довжину піднімає білий прапорець, тим самим зараховуючи спробу учаснику?

а) після того, як спортсмен відштовхнувся без заступу; б) після приземлення стрибуну; в) після того, як спортсмен вийшов з ями без порушення правил; г) після заміру та оголошення результату;

79. В якій фазі стрибка у довжину способом «прогнувшись» рухи стрибуну будуть відрізнятися від рухів спортсменів, які стрибають іншими способами?

а) в розбігу; б) у відштовхуванні; в) в польоті; г) у приземленні;

80. Які рухи виконують ноги стрибун у довжину у фазі польоту, якщо він стрибає способом «прогнувшись»?

а) змінюють положення біговими рухами; б) випрямляються і виносяться вперед; в) згинаються і заводяться за спину;

81. Які рухи виконують руки стрибуну в польоті, якщо він стрибає способом «прогнувшись»?

а) піднімаються в гору; б) розводяться в сторони; в) виконують поперемінні колові рухи вниз-назад-вгору-вперед; г) виконують одночасний коловий рух вниз-назад-вгору-вперед; д) виносяться вперед;

82. В якій фазі стрибка у довжину способом «ножиці» рухи стрибуну будуть відрізнятися від рухів спортсменів, які стрибають іншими способами?

а) в розбігу; б) у відштовхуванні; в) в польоті; г) у приземленні;

83. Які рухи виконують ноги стрибун у довжину у фазі польоту, якщо він стрибає способом «ножиці»?

а) змінюють положення біговими рухами; б) випрямляються і виносяться вперед; в) згинаються і заводяться за спину;

84. Які рухи виконують руки стрибуну в польоті, якщо він стрибає способом «ножиці»?

а) піднімаються в гору; б) розводяться в сторони; в) виконують поперемінні колові рухи вниз-назад-вгору-вперед; г) виконують одночасний коловий рух вниз-назад-вгору-вперед; д) виносяться вперед;

### **Біг з бар'єрами:**

85. Скільки бар'єрів встановлюється на дистанції при бар'єрному бігу на 110 м?

а) 5; б) 10; в) 11;

86. *Якою є висота бар'єрів на дистанції 110 м?*  
а) 76,2 см; б) 84 см; в) 91,4 см; г) 106,7 см;
87. *Якою є висота бар'єрів на дистанції 100 м?*  
а) 76,2 см; б) 84 см; в) 91,4 см; г) 106,7 см;
88. *Яка відстань між бар'єрами на дистанції 110 м?*  
а) 8 м; б) 8.50 м; в) 9 м; г) 9.14 м; д) 9.50 м; е) 10.15 м;
89. *Яка відстань між бар'єрами на дистанції 100 м?*  
а) 8 м; б) 8.50 м; в) 9 м; г) 9.14 м; д) 9.50 м; е) 10.15 м;
90. *Скільки кроків складає стартовий розбіг у кваліфікованих бар'єристів на дистанції 110 м?*  
а) 7 – 8 кроків; б) 9 – 10 кроків; в) 11 – 12 кроків; д) 13 – 14 кроків;
91. *Скільки бар'єрів дозволяється ненавмисно збити бігуну під час бігу по дистанції?*  
а) 1; б) 3; в) 5; д) всі;
92. *Скільки бар'єрів встановлено на дистанції 400 м з бар'єрами?*  
а) 5; б) 10; в) 20; г) 40;
93. *Яка відстань між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами?*  
а) 8 м 50 см; б) 9 м 14 см; в) 35 м; г) 40 м; д) 45 м;
94. *Скільки бігових кроків звичайно виконують між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами кваліфіковані бігуни?*  
а) 9-11 кроків; б) 11-13 кроків; в) 13-15 кроків; г) 15-17 кроків; д) 17-19 кроків;

#### **Метання диску:**

95. *Розташуйте рухові якості метальника диску за ступенем значущості.*  
а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;
96. *Яка вага диску для чоловіків?*  
а) 0,750 кг; б) 1 кг; в) 1,5 кг; г) 2 кг;
97. *Яка вага диску для жінок?*  
а) 0,750 кг; б) 1 кг; в) 1,5 кг; г) 2 кг;
98. *Як обертається диск в повітрі під час польоту?*  
а) за годинниковою стрілкою; б) проти годинникової стрілки;
99. *Яким пальцем надається обертання диску?*  
а) великим; б) вказівним; в) середнім; г) безіменним; д) мізинцем;
100. *З якою швидкістю влітає диск при виконанні кидка найсильнішими метальниками світу?*  
а) 20-21 м/сек; б) 24-25 м/сек; в) 29-30 м/сек; г) 34-35 м/сек;
101. *З якою швидкістю має обертатися диск, щоб утримувати в повітрі стійке положення?*  
а) 1-3 об./сек; б) 3-5 об./сек; в) 5-7 об./сек; г) 7-9 об./сек;
102. *Яким має бути оптимальний кут вильоту диску у фінальному зусиллі?*  
а) 20-25°; б) 25-30°; в) 30-35°; д) 35-40°; е) 40-45°;
103. *Які погодні умови є найбільш сприятливі для досягнення високого результату в метанні диску?*  
а) безвітря; б) попутний вітер; в) зустрічний вітер; г) боковий вітер;
104. *Яка нога має стояти попереду під час випуску диску у фінальному зусиллі?*  
а) права; б) ліва; в) обидві;
105. *Як треба змінити кут вильоту диску при метанні проти сильного зустрічного вітру?*  
а) зменшити; б) збільшити; в) не міняти;
106. *Який елемент є обов'язковим при правильному виконанні фінального зусилля в метаннях?*  
а) нахил тулубу вперед; б) нахил тулубу вліво; в) обгін снаряду тазом; г) обгін тазу снарядом;

107. Скільки градусів складає повний поворот в метанні диску?  
а) 90°; б) 180°; в) 270°; г) 360°; д) 450°; е) 540°;
108. Який діаметр круга для метання диску?  
а) 2.00 м; б) 2.13 м; в) 2.50 м; г) 3.00 м;
109. Скільки часу на змаганнях надається для виконання спроби метальнику диска?  
а) 1 хв.; б) 1,5 хв.; в) 2 хв.; г) 3 хв.;
110. За які порушення правил змагань метальнику диску не буде зарахована спроба?  
а) наступив на обід, який обмежує круг для метання; б) вийшов із круга в бік, протилежний напрямку метання; в) під час виконання кидку упустив диск за межі круга; г) покинув круг до того, як диск приземлився; д) не виконав повний оберт в кругу;

**Потрійний стрибок:**

111. Скільки складає рекорд світу у потрійному стрибку серед чоловіків?  
а) 16.96 м; б) 17.44 м; в) 18.29 м; г) 19.12 м;
112. Якій країні належить світовий рекорд в потрійному стрибку серед жінок?  
а) США; б) Великобританії; в) Кубі; г) Україні; д) Росії.
113. Розташуйте рухові якості по порядку, за ступенем їх значущості для стрибуну у довжину та потрійним.  
а) гнучкість; б) сила; в) спритність; г) витривалість; д) швидкість.
114. Як називається перший елемент потрійного стрибка:  
а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.
115. Яким має бути кут вильоту тіла стрибуну після першого відштовхування у потрійному стрибку?  
а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.
116. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання першого елемента потрійного стрибка?  
а) зміну положення ніг в польоті; б) прогинається у спині; в) фіксує положення "бігового кроку"; г) виносить обидві ноги вперед;
117. Як називається другий елемент потрійного стрибка:  
а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.
118. Яким має бути кут вильоту тіла стрибуну після другого відштовхування у потрійному стрибку?  
а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.
119. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання другого елемента потрійного стрибка?  
а) зміну положення ніг в польоті; б) прогинається у спині; в) фіксує положення "бігового кроку"; г) виносить обидві ноги вперед;
120. Як називається третій елемент потрійного стрибка:  
а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.
121. Яким має бути кут вильоту тіла стрибуну після третього відштовхування у потрійному стрибку?  
а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.
122. Яким способом у потрійному стрибку виконується третій елемент?  
а) "зігнувши ноги"; б) "прогнувшись"; в) "ножиці"; г) будь-яким способом, за бажанням стрибуну;
123. Яка довжина розбігу у найсильніших стрибунів потрійним?  
а) 20-25 м; б) 25-30 м; в) 30-35 м; г) 35-40 м; д) 40-45 м;
124. Скільки бігових кроків складає розбіг у найсильніших стрибунів потрійним?  
а) 18-22 кроки; б) 22-26 кроків; в) 26-30 кроків; г) 30-34 кроки.
125. Як слід ставити ступню на доріжку при виконанні відштовхувань у потрійному стрибку?  
а) з носка; б) з п'ятки; в) на всю ступню.

126. Як треба тримати тулуб під час виконання потрібного стрибка?

- а) з незначним нахилом вперед; б) вертикально; в) з незначним відхиленням плечей назад.

### **Стрибок у висоту «фосбері-флоп»:**

127. В якому році спосіб стрибка у висоту «фосбері-флоп» заявив про себе в світі?

- а) 1936; б) 1968; в) 1972; г) 1980.

128. Скільки на сьогодні складає рекорд України у стрибках у висоту серед жінок?

- а) 1.98 м; б) 2.00 м; в) 2.05 м; г) 2.09 м.

129. Хто з Миколаївських стрибунів у висоту був призером Олімпійських ігор?

- а) Віта Стьопіна; б) Олена Холоша; в) Олена Демидова; г) Інга Бабакова.

130. Скільки кроків, в середньому, складає розбіг у найсильніших стрибунів у висоту?

- а) 5-7; б) 7-9; в) 9-11; г) 11-13; д) 13-15.

131. Із скількох кроків найчастіше складається дугоподібна частина розбігу стрибунів?

- а) 2 кроки; б) 3 - 5 кроків; в) 4 кроки; г) 2 - 4 кроки.

132. Які переваги надає стрибуну виконання останніх кроків розбігу по дузі?

- а) підвищується швидкість розбігу; б) відцентрова сила полегшує долання планки; в) збільшується потужність відштовхування; г) зменшується опір зовнішнього середовища;

133. Коли швидкість розбігу стрибунів має бути найвищою?

- а) на початку розбігу; б) на початку дугоподібної частини розбігу; в) на останніх кроках розбігу;

134. На якій відстані від проекції планки, в середньому, має бути місце відштовхування кваліфікованого стрибунів?

- а) 30 - 50 см; б) 60 - 80 см; в) 90 - 110 см; г) 120- 130 см.

135. В якому положенні відносно планки знаходиться верхня частина тіла стрибунів в момент постановки ноги на місце відштовхування?

- а) дещо відхилена від планки до центру дуги розбігу; б) утримується вертикально; в) дещо нахилена в бік планки; г) повернута до планки спиною.

136. Куди спрямований мах під час відштовхування в способі «фосбері-флоп»?

- а) вперед, вздовж планки; б) від планки, до центру дуги розбігу; в) в сторону місця приземлення;

137. За рахунок яких рухів відбувається поворот спиною до планки під час зльоту стрибунів в способі «фосбері-флоп»?

- а) за рахунок повороту спиною до планки на останніх кроках розбігу; б) за рахунок маху руками; в) за рахунок маху маховою ногою; г) за рахунок розбігу по дузі.

138. Які рухи виконує стрибун способом «фосбері-флоп» під час переходу ЗЦМ тіла через планку?

- а) прогинається у поперековому відділі хребту; б) згинається у тазостегнових суглобах; в) підтягує штовхону ногу до махової;

139. Яким терміном можна позначити рухи стрибунів під час переходу через планку?

- а) загрибаючі; б) доповнюючі; в) компенсаторні; г) гальмуючі; д) стабілізуючі;

140. Яке положення займають руки стрибунів під час переходу через планку в способі «фосбері-флоп»??

- а) підняті вгору; б) розведені в сторони; в) опущені вздовж тулубу.

141. Яка частина тіла стрибунів першою торкається поролонових матів при правильному приземленні в способі «фосбері-флоп»??

- а) плечі та лопатки; б) попереки; в) сідниці.

142. В яких випадках спроба **не буде зарахована**, згідно з правилами змагань з легкої атлетики?

- а) збита планка; б) відштовхування двома ногами; в) порушення техніки стрибка; г) прострочений час, відведений на спробу; д) пробігання вздовж планки; е) перенесення спроби на іншу висоту; ж) пересікання проекції планки без стрибка