

БАНК ТЕСТОВИХ ПИТАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ
«Табірні збори» (легка атлетика)

БІГ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

1. *Виберіть дистанції, які відносять до середніх:*
а) 1500 м; б) 5000 м; в) 400 м; г) 800 м; д) 3000 м; е) 500 м;
2. *Виберіть дистанції, які не відносять до довгих:*
а) 1500 м; б) 5000 м; в) 800 м; г) 20000 м; д) 3000 м; е) 10000 м;
3. *Яка довжина дистанції марафонського бігу?*
а) 40 км 95 м; б) 42 км 195 м; в) 45 км 192 м; г) 49 км 125 м;
4. *Розташуйте рухові якості за ступенем їх значущості для бігуна на довгі дистанції.*
а) гнучкість; б) швидкість; в) витривалість; г) сила; д) спритність.
5. *Представники якого континенту лідирують на світовій арені в бігу на витривалість?*
а) Америка; б) Європа; в) Азія; г) Африка; д) Австралія;
6. *З якого старту вибігають спортсмени в бігу на середні та довгі дистанції?*
а) з високого старту; б) з низького старту;
7. *На якій дистанції спортсмени стартують по окремих доріжках?*
а) 1500 м; б) 5000 м; в) 800 м; г) 3000 м;
8. *Чи змінюється довжина бігового кроку із збільшенням дистанції, на якій стартує спортсмен?*
а) довжина кроку збільшується; б) довжина кроку зменшується; в) довжина кроку залишається без змін;
9. *Кросовий біг – це...*
а) біг по доріжкам стадіону; б) біг в закритому приміщенні; в) біг в природних умовах; г) біг по автомобільному шосе;
10. *Як слід ставити ноги під час бігу з гори у кросовому бігу?*
а) на носок; б) на п'ятку; в) на всю стопу; г) на зовнішню частину стопи; д) на внутрішню частину стопи;

СПОРТИВНА ХОДЬБА

11. *Виберіть дистанцію, на якій не проводяться офіційні змагання міжнародного рівня зі спортивної ходьби у чоловіків:*
а) 10 км; б) 20 км; в) 30 км; г) 50 км;
12. *Виберіть офіційні дистанції, на яких проводяться офіційні змагання міжнародного рівня зі спортивної ходьби у жінок:*
а) 10 км; б) 20 км; в) 30 км; г) 50 км;
13. *Якою є частота кроків на дистанції спортивної ходьби у чоловіків - спортсменів високого класу?*
а) 110 – 120 кр./хв.; б) 130 – 140 кр./хв.; в) 150 – 160 кр./хв.; г) 180 – 200 кр./хв.;
14. *Якою є довжина кроку на дистанції спортивної ходьби у чоловіків - спортсменів високого класу?*
а) 75 – 90 см; б) 90 – 105 см; в) 105 – 120 см; г) 120 – 135 см; д) 135 – 150 см;
15. *Яку перевагу надають скороходу рухи тазу вздовж вертикальної вісі тіла?*
а) збільшується довжина кроку; б) збільшується частота кроків; в) збільшується сила відштовхування; г) зменшується реакція опори;
16. *За які порушення спортсмен може бути дискваліфікований на змаганнях зі спортивної ходьби?*
а) згинання ноги в колінному суглобі в задньому кроці; б) перехід на біг; в) згинання ноги в коліні в передньому кроці; г) скорочення дистанції;
17. *Скільки червоних карток за порушення правил змагань від суддів має отримати спортсмен, щоб його було дискваліфіковано?*
а) одну; б) дві; в) три; г) чотири;

ПОТРІЙНИЙ СТИБОК

18. 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;

19. Якій країні належить світовий рекорд в потрійному стрибку серед жінок?

а) США; б) Великобританії; в) Кубі; г) Україні; д) Росії.

20. Розташуйте рухові якості по порядку, за ступенем їх значущості для стрибун у довжину та потрійним.

а) гнучкість; б) сила; в) спритність; г) витривалість; д) швидкість.

21. Як називається перший елемент потрійного стрибка:

а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.

22. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після першого відштовхування у потрійному стрибку?

а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.

23. 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;

24. Як називається другий елемент потрійного стрибка:

а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.

25. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після другого відштовхування у потрійному стрибку?

а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.

26. 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;

27. Як називається третій елемент потрійного стрибка:

а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.

28. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після третього відштовхування у потрійному стрибку?

а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.

29. Яким способом у потрійному стрибку виконується третій елемент?

а) "зігнувши ноги"; б) "прогнувшись"; в) "ножиці"; г) будь-яким способом, за бажанням стрибун;

30. 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;

31. 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.

32. Як слід ставити ступню на доріжку при виконанні відштовхувань у потрійному стрибку?

а) з носка; б) з п'ятки; в) на всю ступню.

33. Як треба тримати тулуб під час виконання потрійного стрибка?

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

34. Скільки часу відводиться стрибуну на змаганнях для виконання спроби?

а) 30 сек.; б) 1 хв.; в) 1,5 хв.; г) 2 хв.

ШТОВХАННЯ ЯДРА

35. Визначте, які дві рухові якості є найбільш значущими при штовханні ядра.

а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;

36. Яка вага ядра для чоловіків?

а) 5 кг; б) 6 кг; в) 6 кг 300 г; д) 7 кг; е) 7 кг 260 г; ж) 7 кг 300 г; з) 8 кг;

37. Яка вага ядра для жінок?

- а) 3 кг; б) 3 кг 500 г; в) 4 кг; д) 4 кг 500 г; е) 5 кг; ж) 5 кг 300 г; з) 6 кг;
38. Яким має бути оптимальний кут вильоту ядра у фінальному зусиллі?
а) 30-32°; б) 40-42°; в) 45-47°; г) 47-50°; д) 50-55°;
39. Який фактор може вплинути на величину кута вильоту ядра?
а) вага спортсмена; б) довжина рук; в) довжина ніг; г) зріст спортсмена;
40. Яка нога має стояти попереду під час поштовху ядра у фінальному зусиллі?
а) права; б) ліва; в) обидві;
41. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у штовханні ядра для чоловіків?
а) 20 м 52 см; б) 21 м 18 см; в) 22 м 74 см; г) 23 м 12 см;
42. Хто з українських штовхальників ядра був Олімпійським чемпіоном?
а) Ю. Білоног; б) О. Багач; в) В. Вірастюк; г) В. Левченко;
43. Скільки метрів у кваліфікованих штовхальників ядра складає різниця результатів при штовханні з місця і зі скачку?
а) 0,5 м – 1 м; б) 1,5 м - 2 м; в) 2,5 м – 3 м; г) 3,5 м - 4 м;
44. Як виконується скачок при штовханні ядра?
а) на лівій нозі; б) на правій нозі; в) перестрибуванням з правої ноги на ліву; д) перестрибуванням з лівої ноги на праву; е) на двох ногах;
45. За якими показниками судді обирають учасників фіналу у штовханні ядра?
а) краща техніка штовхання; б) кращий результат; в) краща сума результатів попередніх спроб; г) за порядковим номером; д) хто більше сподобався;
46. Якщо два, чи декілька, штовхальників ядра по закінченню змагань мають однаковий кращий результат, кого буде визнано переможцем?
а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто має менше «заступів»; г) того, хто має меншу вагу тіла; д) того, в кого була краще техніка штовхання; е) того, хто більше заплатить в касу змагань;