

## Тест по гимнастике

**1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется**

- А) фланг Б) шеренга В) интервал Г) строй

**2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется**

- А) полуповорот Б) строевой шаг В) поворот Г) команда «Смирно»

**3. Изменение строя или размещения занимающихся**

- А) перестроение Б) размыкание В) смыкание Г) колонна

**4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках)**

- А) стойка на коленях Б) присед В) сед Г) упор присев

**5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.**

- А) упор лёжа Б) упор на коленях В) упор стоя Г) упор на правом (левом) колене

**6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову**

- А) переворот Б) кувырок В) перекат Г) оборот

**7. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами**

- А) кувырок Б) шпагат В) мост Г) сальто

**8. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры**

- А) курбет Б) стойка голова в голову В) равновесие спиной Г) пирамида

**9. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

- а) Треугольник б) Равносторонний треугольник в) Остроугольный треугольник  
г) Прямоугольный треугольник

**10. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:**

- а) Захват б) Хват в) Удержание г) Обхват

**11. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...**

- а) усиливаю б) раздетый в) пластичный г) упражняю

**12. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:**

- а) комбинация б) программа в) композиция г) выступление

**13. Акробатические упражнения:**

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки  
б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера  
в) лазанье, перелезание, переползание  
г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**14. Термины прыжков и соскоков зависят:**

- а) от структуры и особенности двигательных действий  
б) от положения тела в фазе полета  
в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев  
г) от места отталкивания и приземления

**15. На какие группы делятся гимнастические прыжки?**

- А) опорные и неопорные В) через коня и прыжки на месте  
Б) прыжки с разбега и прыжки с места Г) со скакалкой и без скакалки

**16. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?**

- А) прыжки с места В) неопорные  
Б) прыжки без скакалки Г) прыжки на месте

**17. Закончите определение: Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...**

- А) упором Б) висом В) лазанием Г) приземлением