

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 6

для перевірки теоретичних знань з фізичного виховання

спеціалізація «Гирьовий спорт»

для студентів 1-2 курсів денної форми навчання НУБіП України

1. В якому році була створена Міжнародна федерація гирьового спорту:

а) 1919

б) 1920

в) 1992

г) 1990

2. В якому місті пройшов перший чемпіонат світу з гирьового спорту:

а) м. Рига, 1992 р.

б) м. Липецьк, 1993 р.

в) м. Афіни, 1994 р.

г) м. Варшава, 1978 р.

3. Найвідоміший український гирьовик у 80-х роках ХХ ст.:

а) Олександр Севаст'янов

б) Олександр Савченко

в) Федір Усенко

г) Михайло Гераскевич

4. З якою вагою гир змагаються чоловіки на чемпіонатах світу:

а) 24 кг.

б) 32 кг.

в) 40 кг.

5. Скільки вагових категорій у чоловіків:

а) 5

б) 6

в) 7

г) 8

6. З якою вагою гирі жінки виконують норматив майстра спорту:

а) 16 кг.

б) 24 кг.

в) 32 кг.

7. Скільки разів дозволяється перекидати гирю із однієї руки в іншу у вправі P12:

а) 10

б) 1

в) необмежено

г) 20

8. Скільки спроб дається учаснику для виконання вправи на змаганні:

а) 1

б) 2

в) 3

9. Який термін часу дається учаснику для виконання вправи ПДЦ:

а) 10 хв.

б) 12 хв.

в) 15 хв.

10. Хто контролює правильність виконання вправи:

- а) судді
- б) експерти
- в) тренер

11. Розміри змагального помосту:

- а) 1м. х 1м.
- б) 2м. х 2м.
- в) 1,5м. х 1,5м.

12. Ширина бинтів на колінних суглобах:

- а) 15 см.
- б) 20 см.
- в) 25 см.

13. Яка фізична якість потрібна для спортсмена-гирьовика:

- а) сила
- б) витривалість
- в) силова витривалість

14. Яка команда подається судді при виході спортсмена за межі помосту при виконанні вправи на змаганнях:

- а) не зараховувати підйом
- б) попередження
- в) стоп

15. Яка команда подається суддею при дожимі у ривку на момент фіксації:

- а) не рахувати

б) попередження

в) стоп

г) зауваження

16. Чи мають право юніори виступати на чемпіонатах України та світу серед дорослих:

а) так

б) ні

17. Чи дозволяється використання відеозйомку при суперечливому суддівстві:

а) так

б) ні

18. Яка нова дисципліна введена в правила змагань:

а) перекидання гирі через планку

б) марафон

в) присідання з гирею на плечах

19. Чи поширюються вправи для чоловіків у жінок:

а) так

б) ні

20. Скільки спортсменів дозволяється в командні естафеті:

а) 5

б) 4

в) 3

г) 8

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гирьовий спорт [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
https://uk.wikipedia.org/wiki/Гирьовий_спорт
2. Про затвердження Правил спортивних змагань з гирьового спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13>

Тести підготував Віталій Андріяш – викладач кафедри фізичного виховання НУБіП України ® Київ 2020