

**1. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**2. Силу можно оценить по тесту:**

- А) наклон вперед
- Б) бег на 3000 м
- В) выпад вправо
- Г) отжимание

**3. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**5. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания»
- В) игрок сыграл ногой
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**6. Какая подача в волейболе сильнее:**

- А) нижняя
- Б) верхняя
- В) боковая
- Г) сильная

**7. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге

**8. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**9. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- А) из зоны нападения
- Б) с середины площадки
- В) из зоны защиты
- Г) с любого места внутри трех очковой линии

**10. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5
- Б) 6

В) 7

Г) 4

### 8 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 1000 м (мин.)</b>	3,50	4,30	5,30	4,37	5,27	6,30
<b>Прыжок в длину с места</b>	180	175	155	165	158	150
<b>Гибкость</b>	15	9	5	19	10	6
<b>Отжимание</b>	32	20	12	21	15	10
<b>Пресс (30 сек.)</b>	32	21	15	28	25	18