

1. Олимпийски шампион на кон с гривни е:
 - а. Стоян Делчев
 - б. Любомир Герасков
 - в. Йордан Йовчев
2. Командите за спиране на групата се подават на:
 - а. 4 и 8 тактове
 - б. 5 и 7 тактове
 - в. 7 и 8 тактове
3. Мъжкият многобой се състои от:
 - а. 6 уреда
 - б. 5 уреда
 - в. 4 уреда
4. Необходима двигателна база за изпълнение на премятане на земна гимнастика са:
 - а. тилна опора и челна стойка
 - б. стойка и мост
 - в. странично колело и скок кълбо
5. На кой уред може да бъде изпълнено упражнението склопка:
 - а. прескок-кон
 - б. кон с гривни
 - в. висилка
6. Превъртанията са упражнения:
 - а. без междинна опора
 - б. с междинна опора
 - в. с две междинни опори
7. При изпълнение на вълмят краката се движат:
 - а. двата крака минават заедно от едната страна
 - б. разтварят се и минават отстрани
 - в. между ръцете
8. Задно коремно въртене на висилка се изпълнява от:
 - а. вис
 - б. склопен вис
 - в. опора
9. При изпълнение на раменна стойка на успоредка, погледът е насочен към:
 - а. пода
 - б. хватата
 - в. пръстите на краката
10. Какво е положението на тялото при стойка:
 - а. леко сгънато
 - б. обтегнато
 - в. леко преразгънато
11. При отскок от трамплина на прескок-кон ръцете са:
 - а. долу
 - б. горе-назад
 - в. замахват /напред/

12. Предмятен отскок НЕ се изпълнява на:
а. халки
б. висилка
в. кон с гривни
13. Скок – кълбо е:
а. равновесно упражнение
б. акробатично упражнение
в. махово упражнение
14. При кой уред опората е подвижна ?
а. висилка
б. кон с гривни
в. халки
15. Компесаторните движения се изпълняват за:
а. разнообразяване на съчетанието
б. повишаване на трудността
в. възстановяване на равновесие
16. Кое упражнение е силово:
а. стояща везна
б. опорна везна
в. тилна стойка
17. При наличие на по-голяма гъвкавост по лесно се изпълнява:
а. размят
б. ъглова опора
в. опорен седеж
18. При крайното положение на кое упражнение краката могат да бъдат разкочени ?
а. задно мишнично въртене
б. долна склопка
в. тилен отскок
19. Къде е характерно положението “заоблен гръб”:
а. при опора на кон с гривни
б. при стояща везна на земя
в. при премятане на земя
20. От какво зависи оценяването при играта на кон с гривни:
а. от вложената сила
б. от амплитудата
в. от времето за изпълнение
21. Лицевата равнина се образува от мисленото пресичане на следните оси:
а. напречна и надлъжна
б. странична и надлъжна
в. странична и напречна
22. На кой уред не се изпълнява упражнението залупка ?
а. успоредка
б. халки
в. кон с гривни

23. При кое упражнение въртенето е около напречната ос:
а. кръгомен кръстосан предмах на висилка
б. кълбо
в. странично колело
24. При изпълнение на везна на земя опорният крак трябва да е:
а. полусвит
б. на пръсти
в. обтегнат
25. При изпълнение на двоен предмет на земна гимнастика краката трябва да са:
а. събрани, обтегнати
б. разкрасени, обтегнати
в. събрани, свити
26. При изпълнение на кръг с десния крак на кон с гривни опората се пренася върху:
а. последователно на лява и дясна ръка
б. лявата ръка
в. остава върху двете ръце
27. При изпълнение на ножица на кон с гривни:
а. по-високо се повдига задният крак
б. и двата крака се повдигат на еднаква височина
в. по-високо се повдига предният крак
28. В какво равновесие се намира тялото при вис на халки:
а. безразлично
б. неустойчиво
в. устойчиво
29. Какво е крайното положение спрямо уреда при изпълнение на лицев прескок на кон или коза:
а. напречно вляво/вдясно от уреда
б. надлъжно пред уреда (тилно)
в. надлъжно зад уреда (лицево)
30. Колко фази имат гимнастическите пресоци:
а. 4
б. 7
в. 6
31. Залупката на успоредка се изпълнява:
а. при задмах в мишничен вис
б. при предмах в мишничен вис
в. при предмах в опора
32. При изпълнение на махове във вис на висилка ръцете прхващат:
а. в края на задмаха
б. в отвеса
в. в края на предмаха
33. Изпълнението на ездачна склопка на висилка започва:
а. в края на предмаха
б. в края на задмаха
в. в отвеса

34. При приземяване най-удачно е ръцете да са:
- а. до тялото
 - б. на хълбоци
 - в. горе-встрани
35. Допълнително разгръване на раменните стави се налага при разучаване на:
- а. склопка на висилка
 - б. раменно въртене на халки
 - в. стойка на земя
36. От кое изходно положение се изпълняват мятовете на земя ?
- а. опора
 - б. стоеж
 - в. тилна стойка
37. При изпълнение на опора на земя тялото е:
- а. леко сгънато
 - б. обтегнато
 - в. преразгънато
38. Чрез свиване на ръцете може да се улесни изпълнението на:
- а. склопка на халки
 - б. ножица на кон с гривни
 - в. раменно въртене на халки
39. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- а. не се наказват
 - б. се наказват
 - в. зависи от съдийската комисия
40. Скоростта на разбега за прескок трябва да бъде:
- а. равноускорителна
 - б. равнозакъснителна
 - в. равномерна
41. Около коя ос се върти тялото при изпълнение на странично колело:
- а. странична
 - б. надлъжна
 - в. напречна
42. Изходното положение за изпълнение на склопка на земя е:
- а. тилна склопна опора
 - б. тилна опора
 - в. опора
43. При изпълнението на склопка на висовите уреди е типично:
- а. свиване и обтягане на тялото
 - б. преразгъване на тялото
 - в. сгъване и разгъване в тазобедрените стави
44. Размят на земна гимнастика се изпълнява от изходно положение:
- а. лег
 - б. опора
 - в. седеж

45. При изпълнение на странично колело на земна гимнастика:
- а. има една летежна фаза
 - б. няма летежна фаза
 - в. има две летежни фази
46. При изпълнение на опора на кон с гривни положението на тялото спрямо уреда е:
- а. напречно
 - б. тилно
 - в. надлъжно
47. Изходното положение за изпълнение на склопка на халки е:
- а. предмах
 - б. тилен вис
 - в. обърнат вис
48. При изпълнение на прескок разкрачка ръцете отблъскват уреда:
- а. надолу
 - б. надолу и назад
 - в. надолу и напред
49. Ъглов мах не може да се изпълни на:
- а. успоредка
 - б. кон с гривни
 - в. висилка
50. Залупката на успоредка завършва до:
- а. предмах в опора
 - б. задмах в опора
 - в. склопен вис
51. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- а. 1 секунда
 - б. 5 секунди
 - в. 2 секунди
52. Непосредствено след задна залупка на висилка може да се изпълни:
- а. задно коремно въртене
 - б. ездачна склопка
 - в. предмахов отскок
53. При изпълнение на задно коремно въртене на висилка положението на главата НЕ трябва да бъде:
- а. наведена напред
 - б. в нормално положение
 - в. наведена назад
54. Пазещият НЕ застава отстрани при изпълнение на:
- а. стойка на земя
 - б. залупка на халки
 - в. задна ножица на кон с гривни
55. Изпълнителната команда за спиране “стой” се подава:
- а. на десния крак
 - б. на левия крак
 - в. без значение на кой крак

56. Как се нарича упражнението, с което завършват съчетанията:
- отскок
 - прескок
 - скок
57. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- не се наказва
 - се наказва
 - зависи от съдийската комисия
58. Скок-кълбо е :
- равновесно упражнение
 - махово упражнение
 - акробатично упражнение
59. При свиване на ръцете се затруднява изпълнението на:
- раменно въртене на халки
 - склопка на халки
 - коремно възлизане на висилка
60. Груба грешка е свиване на ръцете при изпълнение на:
- склопка на земя
 - склопка на висилка
 - склопка на халки
61. Търкалянията на земна гимнастика и греда НЕ се изпълняват по:
- надлъжната ос
 - напречната ос
 - страничната ос
62. Кое е основното работно положение при игра на кон с гривни:
- вис
 - стоеж
 - опора
63. Какво представлява опорната площ при челна стойка:
- правоъгълник
 - права линия
 - триъгълник
64. От кое изходно положение НЕ може да бъде изпълнена махова стойка на земна гимнастика:
- напад, ръце напред
 - седеж, ръце горе
 - стояща везна
65. Ръцете при изпълнение на прескок клек се поставят на уреда:
- едновременно
 - последователно
 - без значение
66. Кой крак се повдига по-високо при изпълнение на ножица:
- без значение
 - предният
 - задният

67. Отскок задно разкрачено превъртане на халки се изпълнява:
- в предмах
 - в задмах
 - без значение
68. Засилването при изпълнение на прескоци трябва да е:
- равнозакъснително
 - равноускорително
 - равномерно
69. Отскокът от трамплина при прескоци е от:
- един крак
 - два крака
 - според прескока
70. При изпълнение на тилен кръгомен разноименен отскок на успоредка, тялото се обръща /по време на изпълнението/:
- с гръб към прътовете
 - с лице към прътовете
 - без значение
71. Изходно положение за изпълнение на долна склопка на успоредка е:
- мишничен вис
 - висов стоеж
 - обърнат вис
72. При изпълнение на махове на висилка ръцете прехващат:
- в предмах
 - в отвеса
 - в задмах
73. При изпълнение на склопка на висилка към лоста се насочват:
- коленете
 - пръстите на краката
 - бедрата
74. При изпълнение на задно коремно въртене тялото се завърта около:
- страничната си ос
 - надлъжната си ос
 - напречната си ос
75. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по гимнастика, според правилника:
- не се наказват
 - се наказват
 - зависи от съдийската комисия
76. Скоростта на разбега трябва да е:
- равномерна
 - равнозакъснителна
 - равноускорителна
77. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- 5 секунди
 - 1 секунда
 - 2 секунди

78. Правилната техника на изпълнение на странично колело е с:
- а. дълга първа и къса втора част
 - б. къса първа и дълга втора част
 - в. равни първа и втора части
79. Положението на пазещия и при склопка на земя е:
- а. отпред
 - б. отстрани
 - в. отзад
80. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- а. не се наказва
 - б. се наказва
 - в. зависи от съдийската комисия
81. От колко части се състоят огромната част от командите ползвани в основната гимнастика:
- а. две
 - б. една
 - в. три
82. Скок-кълбо е :
- а. равновесно упражнение
 - б. махово упражнение
 - в. акробатично упражнение
83. В кой случай равновесието не е устойчиво:
- а. тилен вис на халки
 - б. вис на висилка
 - в. ездачна опора на кон с гривни
84. В положение на стойка на земя тялото трябва да е:
- а. леко сгънато
 - б. леко пререзгънато
 - в. обтегнато
85. При изпълнение на странично колело на земя тялото се завърта около:
- а. напречната си ос
 - б. надлъжната си ос
 - в. страничната си ос
86. При изпълнение на задна ножица на кон с гривни по-високо се повдига:
- а. задният крак
 - б. предният крак
 - в. краката са на една височина
87. Обичайното положение при игра на кон с гривни е:
- а. смесено
 - б. надлъжно
 - в. напречно
88. При изпълнение на ножица помагачият застава /спрямо изпълнителя/:
- а. отстрани
 - б. отпред
 - в. отзад

89. Упражнението залупка на халки се изпълнява в:
- от склопен вис
 - задмах
 - предмах
90. При изпълнението на кое упражнение на халки ръцете леко се свиват:
- раменно въртене
 - ъглов вис
 - склопка
91. Колко летежни фази имат гимнастическите пресоци:
- две
 - три
 - една
92. След отблъскване и подготовка за приземяване при изпълнение на разкрячка на прескок, ръцете трябва да са:
- назад
 - горе-встрани
 - до тялото
93. Залупка на успоредка се изпълнява от мах в:
- мишничен вис
 - опора
 - вис
94. Лицев отскок на успоредка се изпълнява от:
- предмах в мишничен вис
 - предмах в опора
 - задмах в опора
95. Задна залупка на висилка се съчетава удачно с:
- коремно въртене
 - задно коремно въртене
 - предмахов отскок
96. При отскок от висилка след изпълнение на махове, лостът се пуска в:
- края на предмаха
 - края на задмаха
 - във вис
97. Задно окремно въртене на висилка се изпълнява в:
- надхват
 - подхват
 - смесен хват
98. При съчетанията на кой уред НЕ се разрешава изпълнението на ъглова опора:
- успоредка
 - халки
 - кон с гривни
99. От тилна опора на земя най-лесно може да се изпълни:
- опорен седеж
 - лег
 - тилна стойка

100. Долен мах се изпълнява от:
а. стоеж
б. стоеж с ръце горе
в. стоеж с ръце встрани
101. От стоеж с ръце напред може да се изпълни:
а. лицев кръг
б. долен напречен кръг
в. външен кръг
102. Напречната равнина се образува от пресичането на следните оси:
а. странична и надлъжна
б. напречна и надлъжна
в. напречна и странична
103. Центърът на тежестта на тялото се намира под точката на окачване при:
а. опорен седеж
б. склопна опора
в. тилен вис
104. Какво е характерното изходно положение за изпълнение на коремно възлизане на висилка:
а. вис
б. тилен вис
в. опора
105. При кой от уредите опората е подвижна:
а. халки
б. прескок-кон
в. висилка
106. Колко са уредите в мъжкия многобой:
а. 4
б. 5
в. 6
107. Темпов подскок се използва при изпълнение на:
а. скок кълбо
б. махова стойка
в. премятане
108. Залупка на успоредка е упражнение от групата на:
а. въртенията
б. силови повдигания
в. възмаховете
109. Колко са летежните фази при опорните прескоци:
а. две
б. една
в. три
110. Обичайното положение при игра на висилка спрямо уреда е:
а. напречно
б. надлъжно
в. хоризонтално

111. Посоката на отблъскване при изпълнение на опорните прескоци трябва да е:
- а. надолу
 - б. надолу-напред
 - в. назад
112. Долна склопка до разкрячен бедрен седеж на успоредка се изпълнява от изходно положение:
- а. висов стоеж
 - б. вис
 - в. опора
113. Мускулатурата на краката при приземяване на прескок-кон работи в:
- а. статичен (изометричен) режим
 - б. отстъпващ (плиометричен) режим
 - в. преодоляващ (миометричен) режим
114. В какво равновесие се намира тялото на гимнастика в положение вис:
- а. устойчиво
 - б. неустойчиво
 - в. безразлично
115. Сгъвателно-разгъвателни движения са най-характерни за:
- а. залупките
 - б. склопките
 - в. кълбата
116. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- а. са допустими
 - б. не са допустими
 - в. зависи от съдийската бригада
117. Основно базово упражнение при изучаване на премтане на земя е:
- а. скок кълбо
 - б. кълбо
 - в. стойка
118. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равноускорителна
 - б. равнозакъснителна
 - в. равномерна
119. До ъглова опора може да се завърши след изпълнение на:
- а. долна склопка на успоредка
 - б. раменно въртене на халки
 - в. задна залупка на висилка
120. За изпълнението на стояща везна на земя е необходимо:
- а. прилагане на сила
 - б. запазване на равновесие
 - в. издръжливост
121. Какво е изходното положение при изпълнение на склопка на халки:
- а. обърнат вис
 - б. тилен вис
 - в. ъглов вис

122. При правилното изпълнение на прескок „Разкрачка“ разкрачването на краката започва:
- а. веднага след отскока от трамплина
 - б. без значение
 - в. при отблъскването с ръцете
123. Въртене около напречната ос има при изпълнението на:
- а. премятане
 - б. странично колело
 - в. склопка
124. Силови задържания са характерни при изпълнение на съчетанията на:
- а. кон с гривни
 - б. халки
 - в. висилка
125. Равновесните упражнения в гимнастиката трябва да се задържат минимум:
- а. 1 секунда
 - б. 2 секунди
 - в. 6 секунди
126. Премятането на земна гимнастика е упражнение с:
- а. една летежна фаза
 - б. две летежни фази
 - в. без летежна фаза
127. След темпов подскок се изпълнява:
- а. челна стойка
 - б. премятане
 - в. челно премятане
128. При изпълнение на предмета с десен крак на кон с гривни, тежестта се пренася на:
- а. разпределя се
 - б. лявата ръка
 - в. дясната ръка
129. При изпълнение на ножица в ляво на кон с гривни, по-високо се повдига:
- а. левият крак
 - б. десният крак
 - в. няма значение кой крак
130. Раменно въртене на халки се изпълнява в:
- а. опора
 - б. предмах
 - в. задмах
131. При изпълнение на предмах на халки ръцете натискат /спрямо тялото/ в посока:
- а. напред и встрани
 - б. надолу
 - в. назад и встрани
132. Колко фази съдържа изпълнението на прескок кон:
- а. шест
 - б. четири
 - в. две

133. При изпълнение на лицев прескок приземяването спрямо уреда е:
- лицево
 - надлъжно
 - напречно
134. Лицев отскок на успоредка се изпълнява в:
- задмах
 - предмах
 - вис
135. При помагане за раменна стойка на успоредка, ръцете на помагачия са:
- под прътовете
 - над прътовете
 - смесено
136. Обръщане около надлъжната ос на тялото при изпълнение на висилка има при упражнението:
- ездачно въртене
 - кръгомен кръстосан предмах
 - задно коремно въртене
137. При изпълнение на махове на висилка, около вертикала се извършва:
- ръцете прехващат
 - замахване
 - ръцете леко се свиват
138. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- се наказва
 - не се наказва
 - зависи от съдийската комисия
139. Изпълнението на стойка е необходима база при изучаване на:
- челно премятане
 - склопка
 - премьтане
140. Упражнението мост може да се използва на земя като подготвително при изучаване на:
- скок кълбо
 - стойка
 - склопка
141. От ръце горе могат да се изпълнят следните кръгове:
- долни
 - вътрешни
 - горни
142. От стоеж с ръце напред се изпълнява:
- водоравен кръг
 - заден напречен кръг
 - долен напречен кръг

143. За гимнастиката добро ниво на гъвкавост трябва да има в следните стави:
- а. коленни
 - б. тазобедрени.
 - в. лакътни
144. Кое упражнение НЕ е равновесно ?
- а. стойка
 - б. опора на кон с гривни
 - в. стояща везна
145. По какво се различава техниката на изпълнение на упражненията склопка и челно премятане на земя ?
- а. положението на тялото в летежната фаза
 - б. положението на тялото при приземяването
 - в. положението на тялото в опорната фаза
146. От положение стояща везна директно НЕ може да се изпълни:
- а. махова стойка
 - б. странично колело
 - в. склопка
147. Кое упражнение на земя няма летежна фаза:
- а. странично колело
 - б. премятане
 - в. склопка
148. От кое изходно положение се изпълнява двоен предмет на земя:
- а. опора
 - б. склопна опора
 - в. разкрачен стоеж
149. Кой от посочените отскоци се изпълнява на кон с гривни:
- а. подмахов
 - б. предметен
 - в. предмахов
150. При изпълнение на ножица вляво тежестта се поема от:
- а. дясната ръка
 - б. лявата ръка
 - в. двете ръце
151. Положението на тялото на изпълнителя спрямо уреда при игра на халки е:
- а. надлъжно
 - б. напречно
 - в. безразлично
152. Раменно въртене на халки се изпълнява:
- а. от опора
 - б. в задмах
 - в. в предмах
153. Засилването при изпълнение на прескок-кон трябва да е:
- а. равномерно
 - б. равноускорително
 - в. равнозакъснително

154. Колко фази имат прескоците:
а. четири
б. пет
в. шест
155. От висов стоеж на успоредка може да се изпълни:
а. долна склопка
б. раменна стойка
в. задна залупка
156. Задно мишнично въртене се изпълнява от:
а. ъглов вис
б. опора
в. мишничен вис
157. След изпълнение на подмах на висилка най-удачно е да се изпълни:
а. задна залупка
б. ездачна склопка
в. коремно възлизане
158. При изпълнение на задно коремно въртене на висилка тялото на изпълнителя се завърта около:
а. напречната ос
б. надлъжната ос
в. страничната ос
159. Специфичен метод на обучение в гимнастиката е:
а. повторен
б. фиксация
в. фронтален
160. Коя ос се образува от пресечените точки на лицевата и водоравната равнина:
а. надлъжна
б. напречна
в. странична
161. Кой гимнастик НЕ е Олимпийски шампион ?
а. Стоян Делчев
б. Любомир Герасков
в. Йордан Йовчев
162. Относителната сила се определя от съотношението между:
а. максимална сила и тегло
б. ръст и тегло
в. ръст и абсолютна сила
163. Лицевата равнина се образува от пресичането на следните оси:
а. странична и надлъжна
б. надлъжна и напречна
в. странична и напречна
164. Скок-кълбо е :
а. равновесно упражнение
б. акробатично упражнение
в. махово упражнение

165. При разучаване на премятане на земя е необходимо да се владее:
а. кълбо
б. превъртане
в. стойка
166. Кълбата са упражнения с:
а. една летежна фаза
б. без летежна фаза
в. две летежни фази
167. Темпов подскок се използва при изпълнение на:
а. челно премятане
б. премятане
в. склопка
168. От ездачна опора на кон с гривни може да се изпълни:
а. предмятен отскок с четвърт обръщане
б. тилен отскок
в. двойно предмятен
169. Обичайното положение спрямо уреда при игра на кон с гривни е:
а. надлъжно
б. странично
в. напречно
170. За изпълнение на раменно въртене на халки е характерно:
а. дърпане с ръцете
б. свиване на ръцете
в. обръщане на раменете
171. Техниката на изпълнение на залупка на халки изисква:
а. активно повдигане на главата
б. обръщане на раменете
в. забавяне на скоростта на краката
172. Опорните прескоци имат:
а. шест фази
б. четири фази
в. пет фази
173. Отскокът от трамплина при опорните прескоци е от:
а. един крак
б. може от два и от един крак
в. два крака
174. В задмах на успоредка се изпълнява:
а. лицев отскок
б. залупка
в. тилен отскок
175. При изпълнение на раменна стойка на успоредка погледът трябва да е насочен:
а. към пръстите на краката
б. към пода
в. към пръстите на ръцете

176. При изпълнение на задно коремно въртене на висилка:
- а. главата се навежда назад
 - б. тазът се насочва към лоста
 - в. тялото се огъва
177. Слизането от уреда след изпълнение на махове на висилка се извършва:
- а. във вертикала
 - б. в края на предмаха
 - в. в края на задмаха
178. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание, по правилник:
- а. са допустими
 - б. не са допустими
 - в. зависи от съдийската комисия
179. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равномерна
 - б. равнозакъснителна
 - в. равноускорителна
180. Равновесните упражнения в гимнастиката трябва да се задържат минимум:
- а. 4 секунди
 - б. 1 секунда
 - в. 2 секунди
181. От стоеж с ръце встрани може да се изпълни следният кръг:
- а. външен
 - б. напречен
 - в. долен
182. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- а. се наказва
 - б. не се наказва
 - в. зависи от съдийската комисия
183. Скок-кълбо е :
- а. акробатично упражнение
 - б. равновесно упражнение
 - в. махово упражнение
184. По какво се различават залупките от склопките:
- а. крайното положение
 - б. центърът на тежестта се повдига
 - в. наличието на сгъвателно-разгъвателни движения
185. При изпълнение на стойка на земя тялото трябва да е:
- а. леко огънато
 - б. леко сгънато
 - в. обтегнато
186. Кое НЕ Е характерно за изпълнението на странично колело на земя:
- а. краката и ръцете се поставят на една линия
 - б. движението се извършва в една равнина
 - в. краката докосват едновременно земята

187. Около коя ос се завърта тялото при изпълнение на странично колело:
- а. напречна
 - б. странична
 - в. надлъжна
188. При задният с десен крак, левият крак се придвижва до:
- а. дясната гривна
 - б. лявата гривна
 - в. остава точно по средата
189. Кое е характерно в техниката при играта на кон с гривни:
- а. пренасянето на тежестта
 - б. ръцете балансират леко свити
 - в. краката са обтегнати
190. Кое е изходното положение за склопка на халки:
- а. обърнат вис
 - б. вис
 - в. опора
191. Задно разкрасено превъртане на халки се изпълнява в:
- а. задмах
 - б. предмах
 - в. зависи от предишното упражнение
192. Кога се свиват краката при изпълнение на прескок-клек:
- а. веднага след отскачането
 - б. не се свиват
 - в. при отблъскването с ръцете
193. При отскачане от трамплина за изпълнение на прескок разкраска ръцете:
- а. замахват напред
 - б. са долу
 - в. замахват назад
194. При изпълнение на мах в опора на успоредка тялото е в:
- а. безразлично равновесие
 - б. статично равновесие
 - в. динамично равновесие
195. Махове в склопен вис на успоредка са подготвително упражнение за изпълнение на:
- а. задно мишнично въртене
 - б. склопка
 - в. долна склопка
196. При изпълнение на махове на висилка ръцете прехващат:
- а. в края на предмаха
 - б. в края на задмаха
 - в. около вертикала
197. При играта на висилка тялото спрямо уреда е:
- а. вертикално
 - б. надлъжно
 - в. напречно

198. Излишните махове при изпълнение на съчетанията на състезание, по правилник:
- зависи от съдийската комисия
 - са допустими
 - не са допустими
199. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- равномерна
 - равнозакъснителна
 - равноускорителна
200. Равновесните упражнения в гимнастиката трябва да се задържат минимум:
- 1 секунда
 - 2 секунди
 - 6 секунди
201. Колелата НЕ се изпълняват по:
- напречна ос
 - странична ос
 - надлъжна ос
202. Нулевите положения в гимнастическата терминология са:
- горе
 - напред
 - долу
203. На кой уред е типично изпълнението на подкръг?
- халки
 - земна гимнастика
 - грета
204. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание, по правилник:
- не се наказва
 - зависи от съдийската комисия
 - се наказва
205. От ръце долу може да се изпълни следния кръг:
- долен
 - външен
 - горен
206. При изпълнението на скок кълбо на земя НЕ се отсъжда наказание, когато се изпълни:
- с обтегнато тяло
 - със свити крака
 - със сгънати ходила
207. На кой уред изходното положение за изпълнение на склопка е обърнат вис?
- халки
 - земна гимнастика
 - висилка
208. Упражнението мост е подходящо за изпълнение при изучаване на:
- склопка
 - стойка
 - челна стойка

209. Размят на земя се изпълнява от:
- а. опора
 - б. седеж
 - в. клек
210. При изпълнение на предмета с десния крак на кон с гривни, тежестта се пренася на:
- а. лявата ръка
 - б. дясната ръка
 - в. не се пренася
211. От ездачна опора на кон с гривни НЕ може да се изпълни:
- а. ножица
 - б. задна ножица
 - в. двоен задмят
212. Залупка на халки се изпълнява:
- а. от склопен вис
 - б. в задмах
 - в. в предмах
213. Свиване на ръцете при халките НЕ се допуска при изпълнение на:
- а. склопка
 - б. раменно въртене
 - в. спадане от опора до склопен вис
214. Колко опорни фази имат прескоците?
- а. три
 - б. една
 - в. две
215. При приземяване на прескок ръцете трябва да са:
- а. до тялото
 - б. горе-встрани
 - в. на хълбоци
216. От висов стоеж на успоредка се изпълнява:
- а. долна склопка
 - б. раменна стойка
 - в. отскок
217. При изпълнение на раменна стойка на успоредка тялото трябва да е:
- а. леко сгънато
 - б. обтегнато
 - в. леко огънато
218. Най-удачно за слизане от висилка при изпълнение на махове е:
- а. в края на предмаха
 - б. в края на задмаха
 - в. във вертикала
219. Скок-кълбо е :
- а. махово упражнение
 - б. акробатично упражнение
 - в. равновесно упражнение

220. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание, по правилник:
- а. са допустими
 - б. не са допустими
 - в. зависи от съдийската комисия
221. Общоразвиващите упражнения в гимнастиката се използват за:
- а. сила
 - б. разгриване
 - в. равновесие
222. Около коя ос се завърта тялото при изпълнение на раменно въртене на халки ?
- а. страничната
 - б. напречната
 - в. надлъжната
223. Лицевата равнина се образува от пресичане на следните оси:
- а. напречна и надлъжна
 - б. напречна и странична
 - в. странична и надлъжна
224. Какви действия изпълняват ръцете при изпълнение на задна залупка на висилка?
- а. бутат лоста
 - б. дърпат лоста
 - в. натискат лоста
225. За гимнастиката добро ниво на гъвкавост трябва да има в следните стави:
- а. коленни
 - б. лакетни
 - в. раменни
226. Класическият начин на изпълнение на кълбо на земя е :
- а. след засилване
 - б. от място
 - в. от един крак
227. При изпълнение на челна стойка най-удачно е пазещия да стои спрямо изпълняващия:
- а. отзад
 - б. отстрани
 - в. отпред
228. От опора на кон с гривни може да се изпълни:
- а. задмят
 - б. вълмят
 - в. предмятен отскок
229. При играта на кон с гривни обичайното положение спрямо уреда е:
- а. странично
 - б. напречно
 - в. надлъжно
230. Вид везна НЕ се изпълнява на:
- а. успоредка
 - б. халки
 - в. кон с гривни

231. При ножица вляво тежестта се пренася на:
а. лява ръка
б. дясна ръка
в. разпределя се между двете ръце
232. Раменно въртене на халките може да завърши до:
а. тилен вис
б. склопен вис
в. ъглова опора
233. При предмах на халки ръцете натискат /спрямо тялото/:
а. надолу
б. напред и встрани
в. назад и встрани
234. При изпълнение на клек краката са:
а. свити
б. разкрачени
в. обтегнати
235. Отблъскването с ръцете при прескоците е в посока:
а. надолу и назад
б. надолу и напред
в. назад
236. При пазене за раменна стойка на успоредка ръцете на пазещия са:
а. едната е под, а другата е над прътовете
б. над прътовете
в. под прътовете
237. Около коя ос става обръщането при изпълнение на кръгомен кръстосан предмах на висилка?
а. напречна
б. надлъжна
в. странична
238. След изпълнение на подмах на висилка е удобно да се изпълни:
а. лицев отскок
б. задно коремно въртене
в. задна залупка
239. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
а. равнозакъснителна
б. равномерна
в. равноускорителна
240. Равновесните упражнения в гимнастиката трябва да се задържат минимум:
а. 6 секунди
б. 1 секунда
в. 2 секунди
241. Противоположното движение на свиване е:
а. разгъване
б. обтягане
в. огъване

242. Около коя ос се завърта тялото при изпълнение на странично колело?
а. надлъжна
б. странична
в. напречна
243. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
а. зависи от съдийската комисия
б. няма значение
в. се наказва
244. Скок-кълбо е:
а. равновесно упражнение
б. махово упражнение
в. акробатично упражнение
245. Колелата са упражнения, които се изпълняват на:
а. висилка
б. успоредка
в. земя
246. Колелата са упражнения с:
а. една летежна фаза
б. две летежни фази
в. без летежна фаза
247. Склопките спадат към групата на:
а. мятовете
б. възмаховете
в. отскоците
248. При разучаване на премтане на земя е необходимо да се владее:
а. кълбо
б. стойка
в. превъртане
249. В кой случай равновесието НЕ е устойчиво?
а. ездачна опора на висилка
б. тилен вис на халки
в. вис на висилка
250. Външна ездачна опора на кон с гривни е изходно положение за изпълнение на:
а. ножица
б. задна ножица
в. предмят
251. Фазите при опорните прескоци са:
а. шест
б. четири
в. две
252. На кой уред НЕ може да се изпълни лицев отскок?
а. успоредка
б. висилка
в. земя

253. Превъртанята са упражнения с:
- а. междинна опора
 - б. без междинна опора
 - в. две междинни опори
254. Необходима двигателна база за изпълнение на задна залупка на успоредка е:
- а. раменна стойка
 - б. мах в мишничен вис
 - в. склопка
255. Темпов подскок се използва за изпълнение на:
- а. скок кълбо
 - б. махова стойка
 - в. премятане
256. Ъгловата опора е характерна за:
- а. висилка
 - б. успоредка
 - в. кон с гривни
257. Забавяне скоростта на краката и разгъване в тазобедрените стави на халки е характерно движение при изпълнение на:
- а. задна залупка
 - б. раменно въртене
 - в. залупка
258. Излишните махове по време на изпълнението на съчетанията на състезание, по правилник:
- а. не са допустими
 - б. зависи от съдийската комисия
 - в. са допустими
259. Задно мишнично въртене на успоредка се изпълнява в:
- а. във вис
 - б. задмаха
 - в. предмаха
260. При изпълнение на махове на висилка, ръцете прехващат:
- а. в края на предмаха
 - б. във вертикала
 - в. в края на задмаха
261. Нулевите положения в гимнастическата терминология са:
- а. принцип за краткост на термина
 - б. принцип за яснота на термина
 - в. принцип за разнообразие на термина
262. Положението спрямо даден уред е надлъжно, когато надлъжната ос на уреда е успоредна на коя от следните оси на тялото на изпълнителя?
- а. надлъжна
 - б. странична
 - в. напречна
263. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равнозакъснителна
 - б. равномерна
 - в. равноускорителна

264. Премятането на земя е упражнение:
- а. с една летежна фаза
 - б. без летежна фаза
 - в. с две летежни фази
265. След темпов подскок се изпълнява:
- а. челно премятане
 - б. челна стойка
 - в. премятане
266. Лицев отскок се изпълнява на:
- а. халки
 - б. успоредка
 - в. земна гимнастика
267. При изпълнение на кон с гривни гимнастикът се намира в:
- а. смесено равновесие
 - б. статично равновесие
 - в. динамично равновесие
268. Основен компонент на техниката при игра на кон с гривни е:
- а. обтягане на краката
 - б. постоянно пренасяне на тежестта
 - в. максималната бързина в изпълнението
269. Тилен отскок се изпълнява на:
- а. земя
 - б. кон с гривни
 - в. халки
270. На кой уред НЕ може да се изпълни упражнението задна залупка?
- а. а. кон с гривни
 - б. б. халки
 - в. в. висилка
271. При изпълнение на склопките е характерно движението:
- а. свиване и обтягане
 - б. сгъване и разгъване
 - в. отблъскване
272. Силови задържания са характерни при игра на:
- а. халки
 - б. висилка
 - в. кон с гривни
273. Упражнението склопка на халки може да завърши до:
- а. ъглова опора
 - б. ъглов вис
 - в. склопен вис
274. Опорните прескоци имат:
- а. пет фази
 - б. четири фази
 - в. шест фази

275. Равновесните упражнения в гимнастиката трябва да се задържат минимум:
- 2 секунда
 - 1 секунди
 - 6 секунди
276. Раменна стойка на успоредка може да се изпълни:
- само махово
 - само силово
 - махово и силово
277. От задмах в опора на успоредка НЕ може да се изпълни:
- раменна стойка
 - тилен отскок
 - лицев отскок
278. В края на задмах на висилка, конфигурацията на тялото е следната:
- тялото е обтегнато
 - заоблен гръб и леко преразгъване на тялото
 - заоблен гръб и леко сгъване в тазобедрените стави
279. Обичайната игра на висилка е в:
- надхват
 - подхват
 - смесен хват
280. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание, по правилник:
- не се наказва
 - зависи от съдийската комисия
 - се наказва
281. От пресичането на надлъжната и страничната ос се образува:
- напречната равнина
 - лицевата равнина
 - водоравната равнина
282. От стоеж с ръце напред може да се изпълни:
- заден напречен кръг
 - долен кръг
 - долен напречен кръг
283. Равновесната устойчивост НЕ зависи от:
- силата на краката
 - височината на центъра на тежестта над опората
 - големината на опорната площ
284. Подкръг може да бъде изпълнен на:
- прескок
 - земна гимнастика
 - халки
285. Скок-кълбо е:
- махово упражнение
 - равновесно упражнение
 - акробатично упражнение

286. На кой от уредите НЕ може да се изпълни тилен отскок?
- халки
 - успоредка
 - висилка
287. Посоката на разгъване при изпълнение на склопка е :
- напред
 - нагоре
 - нагоре и напред
288. При изпълнение на странично колело на земя ръцете и краката се поставят:
- едновременно
 - на една линия
 - леко свити
289. Ножица на кон с гривни може да се изпълни от:
- тилна опора
 - външна ездачна опора
 - ездачна опора
290. 10. Кой крак се свива при изпълнение на задна ножица на кон с гривни?
- никой
 - задния
 - предния
291. При изпълнение на гимнастическите упражнения на халки най-често срещаното положение на тялото спрямо уреда е:
- а. напречно
 - б. надлъжно
 - в. смесено
292. Раменно въртене на халки се изпълнява:
- в предмах
 - в задмах
 - от опора
293. Опорните фази на прескок са:
- три
 - две
 - една
294. Кое упражнение НЕ се изпълнява без мах на успоредка?
- задна залупка
 - раменна стойка
 - ъглова опора
295. При изпълнение на раменна стойка на успоредка ръцете на пазещия спрямо прътовете са:
- отгоре
 - едната отгоре, другата отдолу
 - отдолу
296. Задно коремно въртене на висилка се изпълнява от:
- вис
 - опора
 - обърнат вис

297. При изпълнение на махове на висилка ръцете прехващат:
- а. едновременно
 - б. последователно
 - в. няма значение
298. Броят на уредите в мъжкия многобой е:
- а. пет
 - б. четири
 - в. шест
299. Излишните махове при изпълнение на съчетанията на състезание по правилник:
- а. са допустими
 - б. не са допустими
 - в. зависи от съдийската комисия
300. 20. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равнозакъснителна
 - б. равномерна
 - в. равноускорителна
301. На колко ръце разстояние се разрежда групата за престоляване от три в една редица:
- а. две
 - б. една
 - в. три
302. Бройките /тактовете/, на които се подават подготвителната и изпълнителната част на командата за спиране са:
- а. четвърта и шеста
 - б. пета и седма
 - в. пета и осма
303. Равновесно упражнение е:
- а. стойка
 - б. опора
 - в. залупка
304. Превъртанията НЕ се изпълняват по:
- а. напречната ос
 - б. страничната ос
 - в. надлъжната ос
305. С колко летежни фази е скок кълбото:
- а. няма летежна фаза
 - б. две
 - в. една
306. От опора на земя НЕ може да се изпълни:
- а. премятане
 - б. вълмят
 - в. размят
307. Склопка НЕ се изпълнява на:
- а. земя
 - б. прескок
 - в. халки

308. Задна ножица на кон с гривни не може да се изпълни от:
- външна ездачна опора
 - ездачна опора
 - тилна опора
309. При задмят с ляв крак от ездачна опора тежестта се пренася на:
- дясна ръка
 - лява ръка
 - разпределя се между двете ръце
310. При изпълнение на прескок от трамплина се отскача от:
- един крак
 - зависи от прескока
 - два крака
311. Засилването при прескоците трябва да е:
- а. равномерно
 - б. б. равноускорително
 - в. в. равнозакъснително
312. При изпълнение на раменна стойка на успоредка погледът на изпълнителя трябва да е насочен към:
- пода
 - пръстите на краката
 - без значение
313. Сгъвателно-разгъвателно движение на успоредка в най-голяма степен се извършва при изпълнение на:
- залупка
 - задна залупка
 - склопка
314. Необходима двигателна база за изпълнение на раменно въртене на халки е (са):
- обърнат вис
 - ъглова опора
 - махове
315. За изпълнение на залупка на халки, в предмаха е характерно:
- рязко сгъване на тялото
 - активно обръщане на раменете
 - намаляване скоростта на краката и рязко разгъване
316. При задмах на висилка тялото е:
- обтегнато
 - леко сгънато
 - преразгънато в тазобедрените стави
317. От мах във вис на висилка може да се изпълни:
- задно коремно въртене
 - подмахово спадане
 - склопка
318. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- секунди
 - 6 секунди
 - 1 секунда

319. При изпълнение на стояща везна, опорният крак е:
- обтегнат
 - свит
 - на пръсти
320. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- не се наказва
 - се наказва
 - в. зависи от съдийската комисия
321. При изпълнение на движението сгъване трябва да се намали ъгъла в:
- едно ставно звено
 - две ставни звена
 - три и повече ставни звена
322. При тренировка за сила в гимнастиката, преимуществено значение има увеличаване на:
- мускулната маса
 - относителната сила
 - теглото
323. При изпълнение на гимнастическите упражнения на греда най-често срещаното положение на тялото спрямо уреда е:
- надлъжно
 - смесено
 - напречно
324. Какво трябва да е положението на тялото при изпълнение на стойка:
- леко сгънато
 - обтегнато
 - леко преразгънато
325. Необходима двигателна база за изпълнение на странично колело на земя е:
- кълбо
 - стойка
 - челна стойка
326. От опора на земя може да се изпълни:
- премятане
 - въвмят
 - скок кълбо
327. При изпълнение на стойка на земя погледът на изпълнителя е насочен към:
- пръстите на краката
 - към пода
 - няма значение
328. При изпълнение на предмет с десен крак на кон с гривни тежестта се пренася върху:
- лява ръка
 - дясна ръка
 - напред

329. При изпълнение на ножица на кон с гривни по-високо се повдига:
- задния крак
 - предния крак
 - няма значение
330. За изпълнение на раменно въртене на халки е необходимо:
- бързина
 - много сила
 - мах с голяма амплитуда
331. Упражнението залупка на халки завършва до:
- опора
 - обърнат вис
 - склопен вис
332. След изпълнение на тилен прескок, крайното положение на тялото спрямо уреда е:
- надлъжно
 - напречно
 - тилно
333. При приземяване след отскок най-удачното положение на ръцете е :
- до тялото
 - встрани горе
 - пред гърди
334. От висов стоеж на успоредка се изпълнява:
- склопка
 - долна склопка
 - задна залупка
335. Лицев отскок на успоредка се изпълнява при:
- от вис
 - предмах
 - задмах
336. Задно коремно въртене на висилка се изпълнява от:
- вис
 - склопен вис
 - опора
337. След изпълнение на подмах на висилка е удачно да се изпълни:
- задно коремно въртене
 - ездачно въртене
 - задна залупка
338. Скок-кълбо е:
- равновесно упражнение
 - акробатично упражнение
 - махово упражнение
339. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- са допустими
 - зависи от съдийската комисия
 - не са допустими

340. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равноускорителна
 - б. равномерна
 - в. равнозакъснителна
341. Положението на тялото спрямо уредите се определя от положението на надлъжната ос на уреда и:
- а. напречната ос на тялото на изпълнителя
 - б. страничната ос на тялото на изпълнителя
 - в. надлъжната ос на тялото на изпълнителя
342. Командите може да имат:
- а. само подготвителна част
 - б. само изпълнителна част
 - в. задължително и двете части
343. От строеж с ръце горе може да се изпълни:
- а. външен кръг
 - б. долен кръг
 - в. горен кръг
344. Обръщане около надлъжната ос на тялото има при изпълнение на:
- а. странично колело
 - б. кълбо
 - в. в. кръгом
345. При изпълнението на кои упражнения е характерно сгъване и разгъване на тялото:
- а. кълба
 - б. задни залупки
 - в. склопки
346. По време на състезание везна НЕ се изпълнява на:
- а. прескок
 - б. греда
 - в. земя
347. За изучаване на странично колело изпълняващият трябва да владее:
- а. странично кълбо
 - б. стойка
 - в. тилна стойка
348. Темпов подскок се използва при изпълнение на:
- а. склопка
 - б. челно премятане
 - в. премятане
349. Необходима двигателна база за изпълнение на предмят и задмят на кон с гривни са:
- а. махове в опора
 - б. ножици
 - в. отскоци
350. При изпълнение на задна ножица на кон с гривни по-високо се повдига:
- а. задния крак
 - б. предния крак
 - в. зависи от следващото упражнение

351. При изпълнение на раменно въртене на халки пазещият стои:
- а. пред изпълнителя
 - б. б. отстрани на изпълнителя
 - в. в. зад изпълнителя
352. Посоката на краката при разгъването при изпълнение на склопка на халки е:
- а. напред
 - б. напред и нагоре
 - в. нагоре
353. При изпълнение на прескок клек ръцете отблъскват от уреда в посока:
- а. напред и надолу
 - б. надолу
 - в. назад
354. По време на отскок от трамплина за изпълнение на разкрячка на прескок ръцете са:
- а. замахват напред, нагоре
 - б. горе
 - в. долу
355. Долна склопка се изпълнява на :
- а. халки
 - б. успоредка
 - в. земя
356. При изпълнение на раменна стойка на успоредка тялото на изпълнителя е:
- а. леко сгънато
 - б. леко преразгънато
 - в. обтегнато
357. В края на задмах на висилка тялото е:
- а. леко преразгънато в тазобедрените стави
 - б. леко сгънато в тазобедрените стави
 - в. обтегнато
358. При изпълнение на склопка на висилка е характерно:
- а. насочване на пръстите на краката към лоста
 - б. изпълнение на максимален мах
 - в. рязко повдигане на главата
359. Равновесните упражнения в гимнастиката, по правилник се задържат минимум:
- а. 2 секунди
 - б. 1 секунда
 - в. 6 секунди
360. На състезание излизането от квадрата по време на изпълнение на съчетание на земна гимнастика по правилник:
- а. не се наказва
 - б. се наказва
 - в. зависи от съдийската комисия
361. От стоеж с ръка встрани не може да се изпълни:
- а. водоравен мах
 - б. напречен мах
 - в. в. долен мах

362. От пресичането на надлъжната и страничната ос се образува:
- напречна равнина
 - лицева равнина
 - водоравна равнина
363. Скок-кълбо е :
- махово упражнение
 - акробатично упражнение
 - равновесно упражнение
364. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- не са допустими
 - са допустими
 - зависи от съдийската комисия
365. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- равноускорителна
 - равномерна
 - равнозакъснителна
366. В кои стави е необходима добра гъвкавост за гимнастиката:
- раменни
 - лакътни
 - коленни
367. При изпълнение на вълмят от опора на земя краката се движат:
- разтворени отстрани
 - двата отстрани
 - в. между ръцете
368. При изпълнение на превъртане въртенето се извършва около:
- напречната ос
 - надлъжната ос
 - страничната ос
369. Кой крак се повдига по-високо при изпълнение на ножица на кон с гривни:
- а. предния
 - б. задния
 - в. няма значение
370. Предмятен отскок на кон с гривни се изпълнява от:
- ездачна опора
 - тилна опора
 - опора
371. При изпълнение на раменно въртене на халки пазещият застава спрямо изпълнителя:
- отпред
 - отстрани
 - отзад
372. В задмах на халки се изпълнява:
- задно разкрасено превъртане
 - залупка
 - раменно въртене

373. Фазите при опорните прескоци са:
а. шест
б. пет
в. четири
374. Опорните фази при прескоците са:
а. една
б. две
в. три
375. Лицев отскок на успоредка се изпълнява при:
а. предмах
б. задмах
в. зависи от съчетанието
376. При изпълнение на раменна стойка на успоредка ръцете на пазещия спрямо прътовете са:
а. а. отгоре
б. б. едната е отгоре, другата отдолу
в. в. отдолу
377. Кога се прехваща при изпълнение на махове на висилка:
а. в края на предмаха
б. в отвеса
в. в края на задмаха
378. Кога е най-уместно да се напусне уреда при изпълнение на махове на висилка:
а. в края на предмаха
б. в отвеса
в. в края на задмаха
379. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
а. 2 секунди
б. 6 секунди
в. 1 секунда
380. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
а. не се наказва
б. зависи от съдийската комисия
в. се наказва
381. Долен напречен кръг се изпълнява от положение на ръцете:
а. долу
б. горе
в. напред
382. От пресичането на страничната и напречната ос се образува следната равнина:
а. напречна
б. водоравна
в. лицева
383. Скок-кълбо е :
а. махово упражнение
б. равновесно упражнение
в. акробатично упражнение

384. Равновесно упражнение е:
- стойка
 - опора
 - склопка
385. При тренировка за сила в гимнастиката преимуществено значение има увеличаването на:
- мускулната маса
 - теглото
 - относителната сила
386. Темпов подскок се използва при изпълнение на:
- премятане
 - челно премятане
 - склопка
387. Летежните фази при изпълнение на премятане на земя са:
- една
 - две
 - няма
388. При изпълнение на задмят с десен крак на кон с гривни опората се пренася върху:
- дясна ръка
 - лява ръка
 - според силата на ръцете
389. Обичайното положение при игра на кон с гривни е:
- напречно
 - надлъжно
 - смесено
390. Раменно въртене на халки се изпълнява при:
- в опора
 - предмах
 - задмах
391. За изходна база при изучаване на задна залупка на халки можем да считаме доброто изпълнение на:
- а. раменно въртене
 - б. обрънат вис изпълнен от мах
 - в. махове с голяма амплитуда
392. При отскок от трамплина на прескок ръцете са:
- долу
 - замахват напред, нагоре
 - горе
393. При приземяване след изпълнение на прескок ръцете са:
- долу
 - горе в страни
 - на хълбоци
394. Лицев отскок НЕ се изпълнява на:
- халки
 - висилка
 - успоредка

395. Задно мишнично въртене се изпълнява на:
- висилка
 - халки
 - успоредка
396. Задно коремно въртене на висилка се изпълнява от:
- опора
 - вис
 - склопен вис
397. Положението на тялото в края на задмах на висилка при изпълнение на махове е:
- обтегнато
 - леко сгънато в тазобедрените стави
 - леко преразгънато в тазобедрените стави
398. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- са допустими
 - не са допустими
 - зависи от съдийската комисия
399. Кръг с един крак на кон с гривни се състои от:
- предмят и заден подмят
 - предмят и задмят
 - подмят и задмят
400. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- равнозакъснителна
 - равноускорителна
 - равномерна
401. Напречната равнина разделя тялото на:
- предна и задна половина
 - горна и долна половина
 - лява и дясна половина
402. Нулевите положения в гимнастическата терминология са:
- горе
 - напред
 - долу
403. Буферните функции на раменните стави е механизъм за изпълнение на:
- раменно въртене
 - опорните прескоци
 - кръгомен предмах
404. Кръгомно премятане се изпълнява на:
- земна гимнастика
 - висилка
 - успоредка
405. При оказване помощ при изпълнение на странично колело пазещият трябва да хване изпълняващия за:
- хълбоците
 - коленете
 - бедрата

406. При изпълнение на кон с гривни гимнастикът се намира в:
- смесено равновесие
 - статично равновесие
 - динамично равновесие
407. При изпълнение на ножица вляво на кон с гривни тежестта се пренася върху:
- дясната ръка
 - лявата ръка
 - остава непроменена (върху двете ръце)
408. Залупка на халки се изпълнява при:
- предмах
 - задмах
 - от склопен вис
409. Задно разкрасено превъртане на халки се изпълнява при:
- силово
 - задмах
 - предмах
410. При изпълнение на мах в опора на кон с гривни ръцете са:
- свити и натискат
 - обтегнати и натискат
 - дърпат последователно
411. При изпълнение на прескок разкраска пазенето става:
- между коня и трамплина
 - странично от мястото за приземяване
 - от страната на приземяването с лице към коня
412. Склопките спадат към:
- мятанията
 - възлизанията
 - възмаховете
413. При изпълнение на задмах в опора на успоредка раменете се придвижват:
- напред спрямо вертикала
 - назад спрямо вертикала
 - остават вертикално над хватата
414. Залупка на успоредка се изпълнява при:
- задмах в мишничен вис
 - предмах в мишничен вис
 - предмах в опора
415. Какво действие изпълняват ръцете при склопка на висилка:
- свиват се и натискат
 - дърпат и натискат обтегнати
 - свиват се и прихващат
416. След изпълнение на махове на висилка най-удачно да се напусне уреда е:
- около вертикала
 - в края на предмаха
 - в края на задмаха

417. При изпълнение на раменно въртене на халки ръцете:
- обтегнати натискат и се разтварят в края на задмаха
 - рязко дърпат и се разтварят в края на задмаха
 - разтварят се в отвеса
418. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- 2 секунди
 - 1 секунда
 - 6 секунди
419. Излизането от квадрата по време на съчетание на земна гимнастика:
- не се наказва
 - зависи от съдийската комисия
 - се наказва
420. Броят на уредите в мъжкия многобой е:
- пет
 - шест
 - седем
421. Страничната ос на тялото лежи в следните равнини:
- напречна и лицева
 - лицева и водоравна
 - напречна и водоравна
422. Скок-кълбо е :
- акробатично упражнение
 - равновесно упражнение
 - махово упражнение
423. Мятовете са група упражнения, които се изпълняват на:
- халки
 - земна гимнастика
 - прескок
424. Колелата са упражнения, които се изпълняват на:
- земя
 - висилка
 - прескок кон
425. Темпов подскок НЕ се използва при изпълнение на:
- кръгомно премятане
 - челно премятане
 - премятане
426. При изпълнение на странично колело на земя помагачият застава спрямо изпълнителя:
- откъм лицето му
 - откъм гърба му
 - където му е удобно
427. При изпълнение на задна ножица вдясно на кон с гривни по-високо се повдига:
- няма значение
 - левия крак
 - десния крак

428. При изпълнение на задният с десен крак от ездачна опора на кон с гривни тежестта се пренася върху:
- лявата ръка
 - дясната ръка
 - няма значение коя ръка
429. Склопка на халки се изпълнява от:
- задмах
 - предмах
 - обърнат вис
430. При изпълнение на раменно въртене на халки пазещият застава:
- пред изпълнителя
 - отстрани на изпълнителя
 - зад изпълнителя
431. Опорните прескоци имат:
- шест фази
 - пет фази
 - седем фази
432. Отскачането от трамплина при изпълнение на опорните прескоци се извършва:
- от един крак
 - според вида на прескока
 - от два крака
433. При изпълнение на задно мишнично въртене на успоредка завъртането на тялото се извършва около:
- страничната ос
 - напречната ос
 - надлъжната ос
434. Лицев отскок на успоредка се изпълнява при:
- задмах
 - предмах
 - според предишното упражнение
435. Най-голям брой гимнастически упражнения на висилка са:
- силовите
 - статичните
 - динамичните
436. При изпълнение на кръгомен кръстосан предмах на висилка обръщането започва от:
- ръцете
 - стъпалата
 - таза
437. След изпълнение на подмах на висилка е удачно да се изпълни:
- задна залупка
 - задно коремно въртене
 - ездачно въртене
438. Ездачна опора НЕ се изпълнява на:
- кон с гривни
 - халки
 - висилка

439. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- не са допустими
 - зависи от съдийската комисия
 - са допустими
440. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- равнозакъснителна
 - равноускорителна
 - равномерна
441. При изпълнение на странично колело на земна гимнастика тялото се обръща по:
- страничната ос
 - напречната ос
 - надлъжната ос
442. От стоеж с ръце горе НЕ може да изпълни:
- напречен кръг
 - долен кръг
 - външен кръг
443. Склопките спадат към групата на:
- мятанията
 - възмаховете
 - възлизанията
444. Колелата са упражнения с:
- една летежна фаза
 - без летежна фаза
 - с две летежни фази
445. Преди кръгомно премтане на земя се изпълнява:
- темпов подскок
 - пресечена стъпка
 - подскок от два крака
446. Кое упражнение можем да считаме за необходима двигателна база при изучаването на склопка на земя:
- странично колело
 - скок кълбо
 - мост
447. Обичайното положение при игра на кон с гривни е:
- напречно
 - надлъжно
 - смесено
448. При играта на кон с гривни е характерно:
- играе се предимно напречно на уреда
 - гърбът е заоблен
 - ръцете са леко свити
449. От ъглова опора на халки може да се изпълни:
- склопка
 - раменно въртене
 - спадане до склопен вис

450. Необходима изходна база за изучаване на раменно въртене на халки е владеенето на:
- а. махове с голяма амплитуда
 - б. склопка
 - в. залупка
451. Летежните фази при опорните прескоци са:
- а. една
 - б. две
 - в. три
452. Какво правят ръцете при опорната фаза на прескок клек:
- а. свиват се леко за да отблъснат
 - б. изпълняват само опорна функция
 - в. отблъскват обтегнати
453. От ъглова опора на успоредка може да се изпълни:
- а. склопка
 - б. раменна стойка
 - в. залупка
454. При изпълнението на склопка на висилка в края на предмаха към висилката се насочват:
- а. коленете
 - б. таза
 - в. пръстите на краката
455. След подготвителния задмах в опора за изпълнение на задно коремно въртене на висилка към лоста се насочва:
- а. таза
 - б. глезените
 - в. коленете
456. Залупките спадат към групата на:
- а. възмаховете
 - б. въртенията
 - в. силовите възлизания
457. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- а. секунда
 - б. 6 секунди
 - в. секунди
458. Кое качество е необходимо преимуществено за изпълнение на залупка на халки:
- а. сила
 - б. гъвкавост
 - в. равновесие
459. Какво представлява опорната площ при изпълнение на челна стойка:
- а. правоъгълник
 - б. квадрат
 - в. равнобедрен триъгълник

460. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- не се наказва
 - зависи от съдийската комисия
 - се наказва
461. Страничната ос лежи в:
- успоредна е на надлъжната ос
 - напречната равнина
 - лицевата равнина
462. Скок-кълбо е:
- равновесно упражнение
 - махово упражнение
 - акробатично упражнение
463. При кои упражнения двигателните действия са най-сходни:
- склопка на земя и залупка на успоредка
 - склопка на земя и склопка на халки
 - склопка на земя и челно премятане на земя
464. От кои ставни съчленения трябва да става балансирането при изпълнение на стойка на земя:
- лакътните
 - киткените
 - тазобедрените
465. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание, по правилник:
- са допустими
 - не са допустими
 - зависи от съдийската комисия
466. За странично колело на земя е важно да бъде изпълнено:
- в една равнина
 - много бързо
 - с малко засилване
467. След темпов подскок НЕ се изпълнява:
- челна стойка
 - кръгомно премятане
 - премятане
468. От външна ездачна опора на кон с гривни се изпълнява:
- кръг с единия крак
 - ножица
 - задна ножица
469. Кой от отскоците се изпълнява на кон с гривни:
- предмятен
 - задмахов
 - подмахов
470. Склопката на халки може да завърши до:
- ъглова опора
 - ъглов вис
 - обърнат вис

471. Засилването при изпълнение на опорните прескоци трябва да е:
- равномерно
 - равноускорително
 - равнозакъснително
472. При изпълнение на клек на прескок краката се:
- разкрават
 - свиват
 - стоят обтегнати
473. След изпълнение на залупка на успоредка следващото упражнение в съчетанието е логично да бъде:
- раменна стойка
 - задно мишнично въртене
 - долна склопка
474. При изпълнение на раменна стойка на успоредка тялото е:
- леко огънато
 - обтегнато
 - леко сгънато
475. Прехващането с ръцете при изпълнение на махове на висилка се извършва:
- около вертикала
 - в края на предмаха
 - в края на задмаха
476. При изпълнение на задно коремно въртене на висилка тялото е:
- обтегнато със заоблен гръб
 - леко преразгънато
 - свито
477. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- равноускорителна
 - равнозакъснителна
 - равномерна
478. Кое упражнение можем да считаме за необходима двигателна база при разучаването на склопка на земя:
- странично колело
 - мост
 - скок кълбо
479. За гимнастиката добра гъвкавост е необходимо да има в:
- раменните стави
 - лакътните стави
 - киткените стави
480. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- 1 секунда
 - 2 секунди
 - 6 секунди
481. Положението на тялото спрямо уредите се определя от положението на надлъжната ос на уреда и следната ос на тялото:
- напречна
 - странична
 - надлъжна

482. Противоположното движение на свиване е:
- разгъване
 - огъване
 - обтягане
483. Какво представлява опорната площ при раменна стойка на успоредка:
- триъгълник
 - правоъгълник
 - права линия
484. От пресичането на страничната и надлъжната ос се образува:
- напречната равнина
 - водоравната равнина
 - лицевата равнина
485. При изпълнението на стойка на земя ръцете се поставят на земята:
- с лек подскок
 - обтегнати пред опорния крак
 - свити, близо до опорния крак
486. Преминаването през стойка при изпълнение на странично колело става:
- с разтворени крака
 - със събрани крака
 - няма значение
487. Имитационни движения с тояжка се използват при изучаване на:
- склопка на успоредка
 - склопка на халки
 - склопка на висилка
488. За изпълнение на предмет и задмет на кон с гривни е необходимо владенето на:
- ножици
 - махове
 - отскоци
489. Предметен отскок на кон с гривни се изпълнява от:
- ездачна опора
 - тилна опора
 - опора
490. При изпълнение на раменно въртене на халки пазещият стои:
- отпред
 - отстрани
 - отзад
491. За изходна база при изучаване на задна залупка на халки можем за счистаме доброто изпълнение на:
- раменно въртене
 - махове с голяма амплитуда
 - склопка
492. По време на опорната фаза при изпълнение на прескок клек ръцете отблъскват в посока:
- напред и надолу
 - надолу
 - назад и надолу

493. Положение тилна склопна опора на успоредка е изходно положение за изпълнение на:
- а. склопка
 - б. раменна стойка
 - в. залупка
494. След спадане от раменна стойка на успоредка ръцете хващат прътовете:
- а. когато тялото е между тях
 - б. когато тялото е над нивото им
 - в. когато тялото е под тях
495. Скок-кълбо е:
- а. равновесно упражнение
 - б. акробатично упражнение
 - в. махово упражнение
496. При изпълнение на махове на висилка, около вертикала се изпълнява движението:
- а. прехващане с ръцете
 - б. рязко повдигане на главата за засилване на маха
 - в. замахване
497. При изпълнение кръг с един крак на кон с гривни вляво във връзка с ножица, ножицата е:
- а. вдясно
 - б. няма значение
 - в. вляво
498. При изпълнение на разкрачка на прескок, ръцете се поставят:
- а. в средата на уреда
 - б. в близката част на уреда
 - в. в далечната част на уреда
499. При изпълнение на тилен кръгомен разноименен отскок на успоредка вдясно, обръщането на тялото е:
- а. вляво
 - б. вдясно
 - в. няма значение
500. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- а. са допустими
 - б. не са допустими
 - в. според съдийската комисия
501. При изпълнение на движението сгъване се намаля ъгъла в:
- а. три и повече ставни съчленения
 - б. две ставни съчленения
 - в. едно ставно съчленение
502. Общоразвиващите упражнения в гимнастиката се използват за:
- а. развиване на силата
 - б. разгриване
 - в. равновесие

503. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равномерна
 - б. равноускорителна
 - в. равнозакъснителна
504. Упражнението подмах се изпълнява на:
- а. висилка
 - б. кон с гривни
 - в. халки
505. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- а. 1 секунда
 - б. 6 секунди
 - в. 2 секунди
506. Скок кълбото на земя се изпълнява:
- а. с темпов подскок
 - б. с отскок от един крак от място
 - в. с обтегнато тяло
507. Склопката на земя се изпълнява:
- а. от опора
 - б. тилна склопна опора
 - в. тилна опора
508. Характерно при играта на кон с гривни е:
- а. а. тялото е леко огънато
 - б. б. постоянното пренасянето на тежестта
 - в. в. ръцете балансират леко свити
509. Съчетанията на кон с гривни започват от:
- а. опора
 - б. опорен стоеж
 - в. тилна опора
510. При изпълнение на раменно въртене на халки обръщането на раменете се извършва:
- а. с обтегнати ръце
 - б. с дърпане на халките
 - в. с леко свити ръце
511. Упражнението залупка на халки завършва до:
- а. склопен вис
 - б. опора
 - в. обърнат вис
512. Четвъртата фаза при изпълнение на гимнастическите прескоци се нарича:
- а. опорна фаза
 - б. втора летежна фаза
 - в. първа летежна фаза
513. При изпълнение на раменната стойка на успоредка по-голямата част от опората е:
- а. върху раменете
 - б. върху горната част на мишниците
 - в. върху китките

514. Необходима база за изпълнение на задна залупка на успоредка е:
- мах в мишничен вис
 - склопка
 - раменна стойка
515. От мах във вис на висилка може да се изпълни:
- задно коремно въртене
 - склопка
 - подмахово спадане
516. Освен на земя и халки упражнението склопка може да бъде изпълнено и на:
- успоредка и висилка
 - висилка и прескок кон
 - гредата и кон с гривни
517. При тренировката за сила в гимнастика преимуществено значение има увеличаването на:
- относителната сила
 - теглото
 - мускулната маса
518. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- не се наказва
 - се наказва
 - няма значение, зависи от съдийската комисия
519. Опорните фази при изпълнение на прескок кон на брой са:
- две
 - зависи от вида на прескока
 - една
520. Скок-кълбо е:
- акробатично упражнение
 - равновесно упражнение
 - махово упражнение
521. При оказване на помощ на раменно въртене на халки, пазещия стои:
- странично на изпълняващия
 - зад изпълняващия
 - пред изпълняващия
522. Центърът на тежестта на тялото се намира под точката на окачване при:
- опорен седеж
 - тилен вис
 - тилна склопна опора
523. При играта на кой уред НЕ се изпълнява ъглова опора:
- успоредка
 - кон с гривни
 - халки
524. В кой случай равновесието НЕ е устойчиво:
- тилен вис на халки
 - ъглов вис
 - стоеж

525. Въртене по напречната ос има при изпълнение на:
- странично колело
 - премятане
 - склопка
526. Кое упражнение на земя няма летежна фаза:
- странично колело
 - склопка
 - премятане
527. При изпълнение на раменна стойка на успоредка опората е:
- върху китките и рамената
 - върху китките и горната част на мишниците
 - само върху китките
528. Кой от посочените отскоци се изпълнява на кон с гривни:
- задмахов
 - подмахов
 - тилен
529. При задмят с десен крак левият крак:
- не се движи
 - се придвижва към лявата гривна
 - се придвижва към дясната гривна
530. При изпълнение на предмах на халки ръцете натискат (спрямо тялото) в посока:
- назад и встрани
 - надолу
 - напред и встрани
531. В задмах на халки се изпълнява:
- задно разклучено превъртане
 - залупка
 - раменно въртене
532. Краката на изпълнителя при изпълнение на сгънат прескок:
- са обтегнати
 - се свиват
 - се разклучват
533. От ъглова опора на успоредка може да се изпълни:
- раменна стойка
 - склопка
 - залупка
534. При изпълнение на ъглов вис на халки раменните стави трябва да бъде:
- 160°
 - 180°
 - 200°
535. Залавянето на лоста на висилката за изпълнение на задно коремно въртене е в:
- надхват
 - подхват
 - смесен хват

536. От опора на висилка НЕ може да се изпълни директно:
- а. подмах
 - б. лицев отскок
 - в. задна залупка
537. С колко летежни фази е скок кълбото?
- а. с една
 - б. с две
 - в. няма летежна фаза
538. Относителната сила се определя от съотношението между:
- а. ръст и тегло
 - б. максимална сила и тегло
 - в. ръст и абсолютна сила
539. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- а. са допустими
 - б. без значение, зависи от съдийската комисия
 - в. не са допустими
540. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- а. равнозакъснителна
 - б. равноускорителна
 - в. равномерна
541. Долен мах се изпълнява от:
- а. а. стоеж с ръце встрани
 - б. б. стоеж
 - в. в. стоеж с ръце горе
542. Силовите задържания са характерни при изпълнение на съчетанията на:
- а. кон с гривни
 - б. халки
 - в. висилка
543. От тилна опора на земя най-лесно може да се изпълни:
- а. лег
 - б. опорен седеж
 - в. тилна стойка
544. Свиването на ръцете е груба грешка при изпълнение на:
- а. склопка на висилка
 - б. склопка на земя
 - в. склопка на халки
545. До ъглова опора може да се завърши след изпълнение на:
- а. раменно въртене на халки
 - б. задна залупка на висилка
 - в. долна склопка на успоредка
546. За изпълнение на стояща взна е необходимо най-вече:
- а. издръжливост
 - б. прилагане на сила
 - в. запазване на равновесието

547. Упражнението мост е подходящо за изучаване на:
- скок кълбо
 - склопка
 - въвмят
548. Изходното положение за изпълнение на задна ножица на кон с гривни е:
- тилна опора
 - опора
 - външно ездачна опора
549. Техниката за изпълнение на залупка на халки изисква:
- забавяне на скоростта на краката
 - обръщане на раменете
 - активно повдигане на главата
550. За изпълнение на раменно въртене на халки най-необходимо е:
- изпълнение на силен задмах
 - точното заемане на изходно положение
 - силно дърпане на халките с ръцете
551. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- 1 секунда
 - 2 секунди
 - 6 секунди
552. Залупката на успоредка е упражнение от групата на:
- въртенията
 - силовите повдигания
 - възмаховете
553. При оказване на помощ при изпълнение на раменна стойка на успоредка ръцете на пазещия са:
- между прътовете отдолу
 - над прътовете
 - смесено
554. При изпълнение на махове на висилка около вертикала (вис) се извършва:
- ръцете леко се свиват за засилване на маха
 - ръцете прехващат енергично
 - камшично замахване
555. При изпълнение на задно коремно въртене на висилка:
- таза се придържа близко до лоста
 - главата се навежда назад
 - ръцете леко се свиват
556. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- се наказва
 - няма значение, зависи от съдийската комисия
 - не се наказва
557. Скок-кълбо е:
- равновесно упражнение
 - акробатично упражнение
 - махово упражнение

558. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник:
- не са допустими
 - са допустими
 - без значение, зависи от съдийската комисия
559. Скоростта на разбега за прескок трябва да е:
- равномерна
 - равнозакъснителна
 - равноускорителна
560. При опора на кон с гривни ръцете са:
- обтегнати и натискат
 - с хлътнали рамене
 - свити и натискат
561. От колко части се състоят по-голямата част от командите ползвани в основната гимнастика:
- една
 - две
 - три
562. При изпълнение на странично колело тялото се върти около:
- страничната ос
 - напречната ос
 - надлъжната ос
563. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат:
- 2 секунди
 - 1 секунда
 - 6 секунди
564. При наличие на по-голяма гъвкавост по-лесно се изпълнява:
- опорен седеж
 - ъглова опора
 - размят
565. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- няма значение, зависи от съдийската комисия
 - не се наказва
 - се наказва
566. При изпълнение на кълбо назад през стойка до опора на земна гимнастика:
- има една летежна фаза
 - няма летежна фаза
 - има две летежни фази
567. Упражнението стойка е подходящо за разучаване на:
- премятане
 - склопка
 - челно премятане

568. При изпълнение на опора на кон с гривни положението на тялото спрямо уреда е:
- напречно
 - надлъжно
 - странично
569. При изпълнение на ножица на кон с гривни пазещият застава:
- пред изпълнителя
 - отстрани на изпълнителя
 - зад изпълнителя
570. Раменно въртене на халки се изпълнява при:
- предмах
 - задмах
 - в опора
571. При изпълнението на кое упражнение на халки ръцете може леко да се свиват:
- склопка
 - раменно въртене
 - ъглов вис
572. При изпълнение на прескок клек краката се свиват:
- след отблъскването
 - в опорната фаза
 - веднага след отскока
573. Залупка на успоредка се изпълнява от мах в:
- опора
 - мишничен вис
 - вис
574. При изпълнение на склопка на висилка към лоста се насочват:
- бедрата
 - коленете
 - пръстите на краката
575. При изпълнение на задно коремно въртене на висилка положението на главата е:
- максимално назад
 - наведена напред
 - в нормално положение
576. При свиване на ръцете се затруднява изпълнението на:
- коремно възлизане на висилка
 - раменно въртене на халки
 - склопка на халки
577. Скок-кълбо е:
- акробатично упражнение
 - махово упражнение
 - равновесно упражнение
578. При изпълнение на двоен предмет вляво от опора, предметът се изпълнява:
- с левия крак
 - с десния крак
 - с двата крака

579. Излишните махове при изпълнението на съчетанията на състезание по правилник :
- а. не са допустими
 - б. са допустими
 - в. зависи от съдийската комисия
580. В коя равнина се изпълнява външен кръг:
- а. лицева
 - б. водоравна
 - в. напречна
581. Командите за спиране на групата се подават на:
- а. 4 и 8 такт
 - б. 5 и 7 такт
 - в. 7 и 8 такт
582. Мъжкият многобой се състои от:
- а. 5 уреда
 - б. 6 уреда
 - в. 4 уреда
583. Кое упражнение е силово:
- а. стояща везна
 - б. опорна везна
 - в. тилна стойка
584. Равновесните упражнения в гимнастиката по правилник се задържат минимум:
- а. 6 секунди
 - б. 2 секунди
 - в. 1 секунда
585. При играта на кой уред е най-характерно положението “заоблен гръб”:
- а. кон с гривни
 - б. земна гимнастика
 - в. успоредка
586. При изпълнение на въвмят на земя краката се движат:
- а. двата крака минават събрани от едната страна
 - б. разтварят се и минават от страни
 - в. между ръцете
587. При изпълнение на опора на земя тялото е:
- а. леко сгънато
 - б. обтегнато
 - в. пререзгънато
588. При изпълнение на кръг с десния крак на кон с гривни опората се пренася върху:
- а. последователно на лява и дясна ръка
 - б. лява ръка
 - в. остава върху двете ръце
589. Изходното положение за изпълнение на склопка на халки е:
- а. задмах
 - б. тилен вис
 - в. обърнат вис

590. Допълнителното разгръване на раменните стави се налага при изучаване на:
- раменно въртене на халки
 - стойка на земя
 - склопка на висилка
591. Кой прескок се изпълнява с най-малко засилване:
- тилен прескок
 - прескок клек
 - премятане
592. При изпълнение на склопка на висилка, в момента на разгъване на тялото, краката се насочват:
- нагоре
 - напред и нагоре покрай лоста
 - напред-надолу
593. Лицев отскок на успоредка се изпълнява при:
- задмах
 - предмах
 - мишничен вис
594. Залупката на успоредка завършва до:
- предмах в опора
 - задмах в опора
 - склопен вис
595. Непосредствено след задна залупка на висилка може да се изпълни:
- ездачна склопка
 - задно коремно въртене
 - предмахов отскок
596. Изпълнението на ездачна склопка на висилка започва:
- от опора
 - в края на задмаха
 - в края на предмаха
597. Компенсаторните движение се изпълняват за:
- повишаване на трудността
 - възстановяване на равновесието
 - за разнообразие на съчетанието
598. От какво зависи оценяването при играта на кон с гривни:
- от стила и амплитудата
 - от вложената сила
 - от времето за изпълнение
599. При опора на кон с гривни ръцете са:
- обтегнати и натискат
 - с хлътнали рамене
 - свити и натискат
600. Напускането на квадрата на земна гимнастика по време на изпълнение на съчетание на състезание по правилник:
- не се наказва
 - се наказва
 - зависи от съдийската комисия