

1. В летежна фаза на прескок, след отблъскване с ръцете, чрез сгъване и разгъване на тялото, траекторията на ОЦТ:
 - а. се удължава
 - б. не се променя
 - в. се скъсява
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. Женският многобой се състои от:
 - а. 4 уреда
 - б. 5 уреда
 - в. 6 уреда
4. Необходима двигателна база за изпълнение на „Премятане“ на земна гимнастика са:
 - а. челна стойка
 - б. стойка и мост
 - в. скок кълбо
5. На кой уред може да бъде изпълнено упражнението „Склопна опора“?:
 - а. смесена успоредка
 - б. прескок
 - в. греда
6. „Превъртанията“ са упражнения:
 - а. без междинна опора
 - б. с две междинни опори
 - в. с междинна опора
7. При изпълнение на „Въвмят“ краката се движат:
 - а. двата крака минават събрани от едната страна
 - б. разтварят се и минават отстрани
 - в. между ръцете
8. „Задно коремно въртене“ на високия прът на смесена успоредка се изпълнява от:
 - а. вис
 - б. склопен вис
 - в. опора
9. При изпълнение на „Тилна стойка“ опорната площ се сключва между:
 - а. мишниците и тила
 - б. раменете и тила
 - в. ръцете и тила
10. Какво е положението на тялото при „Стойка“?:
 - а. леко преразгънато
 - б. обтегнато
 - в. леко сгънато
11. При „Отскок“ от трамплина на прескок ръцете са:
 - а. долу
 - б. горе-назад
 - в. замахват напред

12. „Предмятен отскок“ НЕ се изпълнява на:
 - а. земна гимнастика
 - б. висилка
 - в. смесена успоредка
13. Има ли летежна фаза при изпълнение на „Колелата“?:
 - а. една летежна фаза
 - б. няма летежна фаза
 - в. две летежни фази
14. „Ляво разноименно въртене“ се изпълняват по:
 - а. страничната ос
 - б. напречната ос
 - в. надлъжната ос
15. Компенсаторните движения се изпълняват за:
 - а. повишаване на трудността
 - б. разнообразяване на съчетанието
 - в. възстановяване на равновесие
16. Кое упражнение на смесена успоредка е преимуществено силово?:
 - а. коремно въртене
 - б. коремно възлизане
 - в. ездачно въртене
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 напречно разкочени?:
 - а. коремно въртене
 - б. ездачно въртене
 - в. лицев отскок
19. Положението „Заоблен гръб“ е характерно при:
 - а. задно коремно въртене на смесена успоредка
 - б. стояща везна на земна гимнастика
 - в. премятане на земна гимнастика
20. От какво зависи оценяването при играта на смесена успоредка?:
 - а. от броя на упражненията
 - 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. „Мятовете“ на греда обикновено се изпълняват в:
 - а. водоравната равнина
 - б. напречната равнина
 - в. лицевата равнина
23. При кое упражнение въртенето е около напречната ос?:

- а. задно коремно въртене
 - б. странично кълбо
 - в. странично колело
24. При изпълнение на „Везна“ на земна гимнастика опорният крак е:
- а. на пръсти
 - б. на коляно
 - в. обтегнат
25. При изпълнение на „Премятане“ на земна гимнастика тялото в летежната фаза е:
- а. силно обтегнато
 - б. леко преразгъното
 - в. максимално сгънато
26. При изпълнение на „Предмят“ с десния крак на греда опората се пренася върху:
- а. лявата ръка
 - б. последователно на лява и дясна ръка
 - в. остава върху двете ръце
27. При изпълнение на „Възлизане“ на греда ОЦТ се движи:
- а. от ниско на по-високо
 - б. не се променя
 - в. от високо на по-ниско
28. В какво равновесие се намира тялото при „Вис“ на смесена успоредка?:
- а. безразлично
 - б. неустойчиво
 - в. устойчиво
29. Какво е крайното положение спрямо уреда при изпълнение на „Лицев отскок“ на смесена успоредка?:
- а. напречно
 - б. тилно
 - в. лицево
30. Колко фази имат гимнастическите прескоци?:
- а. 4
 - б. 5
 - в. 6
31. „Коремно възлизане“ на смесена успоредка се изпълнява до:
- а. вис
 - б. опора
 - в. ездачна опора
32. При изпълнение на „Мах във вис“ на смесена успоредка ръцете се намират в:
- а. надхват
 - б. смесен хват
 - в. подхват
33. Изходна база за изпълнение на „Задно коремно възлизане“ на ниския прът на смесена успоредка е:
- а. коремен вис
 - б. склопен вис

- на:
34. При приземяване най-удачно е ръцете да са:
а. на хълбоци
б. до тялото
в. горе-встрани
35. Допълнително разгръване на раменните стави се налага при изучаване на:
а. кълбо
б. колело на земна гимнастика
в. стойка
36. „Странично (ляво/дясно) кълбо“ се изпълнява по:
а. надлъжната ос
б. страничната ос
в. напречната ос
37. При изпълнение на „Опора“ на земна гимнастика тялото е:
а. леко сгънато
б. обтегнато
в. преразгънато
38. Характерното положение на тялото при игра на греда е:
а. напречно
б. надлъжно
в. странично
39. Проекцията на ОЦТ при „Равновесията“ се намира:
а. под опорната площ
б. над опорната площ
в. встрани от опорната площ
40. „Разноименно въртене“ се изпълняват по:
а. надлъжната ос
б. напречната ос
в. страничната ос
41. Около коя ос се върти тялото при изпълнение на „Странично колело“?:
а. странична
б. надлъжна
в. напречна
42. Упражнението „Склопна опора“ е изходна база за изучаване на:
а. тилна стойка
б. челна стойка
в. стойка
43. Основно изискване на техниката при игра на греда е:
а. обтягане на краката
б. максималната бързина на изпълнение
в. запазване на равновесие
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 смесена успоредка положението на тялото спрямо уреда е:
- а. напречно
 - б. тилно
 - в. надлъжно
47. Изходното положение за изпълнение на „Кълбо“ на греда е:
- а. отпад
 - б. тилен лег
 - в. напад
48. При изпълнение на „Прескок разкрачка“ в женската гимнастика уредът се поставя:
- а. на дължина
 - б. по продължение на трамплина
 - в. на ширина
49. „Ъглов мах“ може да се изпълни на:
- а. греда
 - б. успоредка
 - в. земна гимнастика
50. При изпълнение на „Задно кълбо“ на греда тялото минава през:
- а. склопна опора
 - б. тилна стойка
 - в. лег
51. „Везна“ НЕ се изпълнява на:
- а. земна гимнастика
 - б. греда
 - в. прескок
52. Непосредствено след „Коремно възлизане“ на високия прът на смесена успоредка може да се изпълни:
- а. задно спадане до тилен ездачен лежащ вис
 - б. ездачно въртене
 - в. задно кълбо
53. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на високия прът на смесена успоредка положението на главата е:
- а. наведена напред
 - б. максимално назад
 - в. в нормално положение
54. Пазещият НЕ застава отстрани при изпълнение на:
- а. стойка на земна гимнастика
 - б. кълбо на греда
 - в. прескок разкрачка
55. Изпълнителната команда за спиране “Стой!” се подава:
- а. на десния крак
 - б. на левия крак
 - в. в края на правата

56. „Обтегнат скок“ върху греда е:
а. динамично упражнение
б. статично упражнение
в. акробатично упражнение
57. При изпълнение на „Обръщане с пристъпване на 180°“ обръщането е около:
а. напречната ос
б. надлъжната ос
в. страничната ос
58. „Темпов подскок“ се използва при изпълнение на:
а. стойка
б. челно премятане
в. кръгомно премятане
59. „Обтегнат скок“ със смяна положението на краката на греда НЕ е:
а. статично упражнение
б. гимнастическо упражнение
в. динамично упражнение
60. Груба грешка е свиване на ръцете при изпълнение на:
а. челна стойка
б. стойка
в. задно кълбо
61. „Търкалянията“ на земна гимнастика и греда НЕ се изпълняват по:
а. надлъжната ос
б. напречната ос
в. страничната ос
62. Противоположното движение на „Сгъване“ е:
а. обтягане
б. огъване
в. разгъване
63. Какво представлява опорната площ при „Челна стойка“?:
а. правоъгълник
б. права линия
в. триъгълник
64. Противоположното движение на „Повдигане“ е:
а. свиване
б. снемане
в. разгъване
65. Ръцете при изпълнение на „Прескок клек“ се поставят на уреда:
а. едновременно
б. последователно
в. без значение
66. „Лицев отскок“ НЕ се изпълнява на:
а. смесена успоредка
б. греда
в. земна гимнастика
67. „Ездачно въртене“ се изпълнява от ИП:
а. ездачен опорен седеж

- б. тилна опора
 - в. ездачен седеж
68. „Засилването“ при изпълнение на прескоци е:
- а. равнозакъснително
 - б. равноускорително
 - в. равномерно
69. „Отскокът“ от трамплина при прескоци е от:
- а. един крак
 - б. два крака
 - в. според прескока
70. При изпълнение на „Предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане“ на смесена успоредка тялото се обръща:
- а. навън
 - б. навътре
 - в. наляво
71. При изпълнения на упражнения на греда изпълнителят е в:
- а. устойчиво равновесие
 - б. неустойчиво равновесие
 - в. безразлично равновесие
72. При изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка ръцете са:
- а. в подхват
 - б. кръстосан хват
 - в. в надхват
73. При изпълнение на „Коремно възлизане“ пазещият помага в областта на:
- а. глезените и гърба
 - б. бедрата и гърба
 - в. коленете и гърба
74. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ тялото се завърта около:
- а. страничната ос
 - б. надлъжната ос
 - в. напречната ос
75. Кое от посочените упражнения НЕ е „Възлизане“ на греда?:
- а. подскок до клекнала опора
 - б. кълбо
 - в. предмятен подскок до ездачен опорен седеж
76. „Заден напречен кръг“ НЕ се изпълнява от положение на ръцете:
- а. долу
 - б. горе
 - в. напред
77. „Темпов подскок“ се използва при изпълнение на:
- а. стойка
 - б. челно премятане
 - в. премятане
78. При изучаване на „Премятане“ на земна гимнастика е необходимо да се владее:
- а. стойка

- б. кълбо
 - в. превъртане
79. Необходима двигателна база за изпълнение на „Кръгомно премятане“ на земна гимнастика е:
- а. скок кълбо
 - б. странично премятане
 - в. челно премятане
80. „Обръщане“ около надлъжната ос на тялото се осъществява при изпълнение на:
- а. странично колело
 - б. едноименно въртене
 - в. кълбо
81. От колко части се състои командата?:
- а. две
 - б. една
 - в. три
82. Помощен уред НЕ е:
- а. гимнастически скрин
 - б. гимнастическа стена
 - в. гимнастическа греда
83. В кой случай равновесието на смесена успоредка е устойчиво?:
- а. коленен вис
 - б. вис
 - в. ездачна опора
84. В положение „Стойка“ на земна гимнастика тялото е:
- а. леко сгънато
 - б. леко преразгънато
 - в. обтегнато
85. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика тялото се завърта около:
- а. напречната ос
 - б. надлъжната ос
 - в. страничната ос
86. При изпълнение на „Предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане“ на смесена успоредка се изпълнява:
- а. въвмят с единия крак
 - б. предмят с единия крак
 - в. предмят с двата крака
87. Характерното положение на тялото спрямо уреда при игра на греда е:
- а. безразлично
 - б. напречно
 - в. надлъжно
88. При изпълнение на „Разкрачка“ на прескок пазещият застава:
- а. зад изпълнителя
 - б. встрани от изпълнителя
 - в. срещу изпълнителя
89. Упражнението „Ездачно въртене“ на смесена успоредка се изпълнява в:

- а. смесен хват
 - б. надхват
 - в. подхват
90. При изпълнение на „Камшичен мах“ на високия прът, в края на задмаха, раменете се придвижват:
- а. не се придвижват
 - б. назад
 - в. напред
91. Колко летежни фази имат гимнастическите прескоци?:
- а. две
 - б. една
 - в. три
92. При приземяване на прескок ръцете са:
- а. назад
 - б. горе-встрани
 - в. до тялото
93. Нулевото положение на ръцете в гимнастическата терминология е:
- а. долу
 - б. горе
 - в. напред
94. „Лицев отскок“ на смесена успоредка се изпълнява от:
- а. вис
 - б. опора на високия прът
 - в. опорен стоеж на ниския прът
95. „Кълбо“ на земна гимнастика се изпълнява от:
- а. тилна опора
 - б. клекнала опора
 - в. тилен лег
96. При изпълнение на „Стойка кълбо“ тялото се обръща около:
- а. напречната ос
 - б. страничната ос
 - в. надлъжната ос
97. В какъв хват се изпълняват „Махове“ на смесена успоредка?:
- а. надхват
 - б. подхват
 - в. смесен хват
98. При играта на кой уред НЕ се изпълнява „Склопна опора“?:
- а. земна гимнастика
 - б. греда
 - в. смесена успоредка
99. От „Тилна опора“ на земна гимнастика най-лесно може да се изпълни:
- а. опорен седеж
 - б. лег
 - в. тилна стойка
100. „Предмах“ НЕ се изпълнява от:
- а. вис
 - б. опора

- в. стоеж
101. От „Стоеж с ръце напред“ може да се изпълни:
а. лицев кръг
б. преден напречен кръг
в. долен напречен 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. ездачна опора
в. тилен вис
104. „Лицев отскок“ на смесена успоредка се изпълнява от:
а. опорен стоеж
б. опорен седеж
в. висов стоеж
105. Колко летежни фази има при изпълнение на „Колелата“?:
а. няма летежна фаза
б. една летежна фаза
в. две летежни фази
106. Колко са уредите в женския многобой?:
а. 3
б. 5
в. 4
107. „Темпов подскок“ се използва при изпълнение на:
а. скок кълбо
б. махова стойка
в. премятане
108. „Странично (ляво/дясно) кълбо“ се изпълнява по:
а. напречната ос
б. страничната ос
в. надлъжната ос
109. Колко са летежните фази при „Опорните прескоци“?:
а. две
б. една
в. три
110. Характерното положение на тялото спрямо уреда при игра на смесена успоредка е:
а. напречно
б. надлъжно
в. хоризонтално
111. Посоката на отблъскване при изпълнение на „Опорните прескоци“ е:
а. надолу
б. надолу-назад
в. назад-напред
112. „Ездачно въртене“ на смесена успоредка се изпълнява от ИП:

- а. ездачен опорен седеж
 - б. ездачен вис
 - в. ездачен седеж
113. „Задмахът“ в опора на високия прът на смесена успоредка е движение, при което тялото се движи по:
- а. надлъжната ос
 - б. страничната ос
 - в. надлъжната ос
114. В какво равновесие се намира тялото на гимнастика в положение „Вис“?:
- а. устойчиво
 - б. неустойчиво
 - в. безразлично
115. Упражнението „Коремна вис“ НЕ е изходна база за изучаване на:
- а. коремно въртене
 - б. задно спадане
 - в. коремно възлизане
116. При изпълнение на „Отскок“ от смесена успоредка в летежната фаза тялото е:
- а. във вис
 - б. в безопорно положение
 - в. в допир с уреда
117. Базово упражнение при изучаване на „Премияне“ на земна гимнастика е:
- а. скок кълбо
 - б. стойка-кълбо
 - в. стойка-мост
118. Коя е IV-та фаза на прескок?:
- а. отблъскване от уреда
 - б. приземяване
 - в. II-ра летежна фаза
119. До „Опора“ на смесена успоредка се завършва след изпълнение на:
- а. коремно възлизане
 - б. ездачно въртене
 - в. лицев отскок
120. За изпълнението на „Стояща взна“ на земна гимнастика е необходимо:
- а. прилагане на сила
 - б. запазване на равновесие
 - в. издръжливост
121. Сгъвателно-разгъвателни движения са най-характерни за:
- а. камшични махове
 - б. въртения
 - в. възлизания
122. Противоположното движение на „Повдигане“ е:
- а. свиване
 - б. разгъване
 - в. снемане

123. „Въртене“ около напречната ос има при изпълнение на:
а. премятане
б. странично колело
в. склопка
124. Равновесната устойчивост е характерна при изпълнение на съчетанията на:
а. смесена успоредка
б. греда
в. прескок
125. „Въвмят“ НЕ може да се изпълни на:
а. греда
б. прескок
в. смесена успоредка
126. „Стойка кълбо“ на земна гимнастика е упражнение:
а. с една летежна фаза
б. с две летежни фази
в. без летежна фаза
127. След „Темпов подскок“ се изпълнява:
а. челна стойка
б. кръгомно премятане
в. странично колело
128. При изпълнение на „Предмят“ с десен крак на смесена успоредка тежестта на тялото се пренася на:
а. дясната ръка
б. лявата ръка
в. разпределя се на двете ръце
129. Положение „Опора“ на смесена успоредка е:
а. безразлично равновесие
б. неустойчиво равновесие
в. устойчиво равновесие
130. „Ездачно въртене“ на смесена успоредка се изпълнява в:
а. надхват
б. смесен хват
в. подхват
131. При изпълнение на „Задмах от опора“ на смесена успоредка раменете се придвижват:
а. назад спрямо вертикала
б. остават във вертикала
в. напред спрямо вертикала
132. Колко са фазите при изпълнение на прескоците?:
а. шест
б. четири
в. две
133. При изпълнение на „Прескок-разкрачка“ приземяването спрямо уреда е:
а. лицево
б. напречно

- в. надлъжно
134. „Лицев отскок“ НЕ може да бъде изпълнен на:
а. земна гимнастика
б. смесена успоредка
в. греда
135. При изпълнение на „Кълбо“ на греда пазещият помага в областта на:
а. хълбоците
б. раменете
в. гърба
136. Обръщане около надлъжната ос се извършва при изпълнение на едно от следните упражнения на смесена успоредка:
а. коремно възлизане
б. предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане (90°)
в. ездачно въртене
137. „Кълбо“ на греда НЕ е:
а. динамично упражнение
б. статично упражнение
в. акробатично упражнение
138. „Кръгомно премятане“ е упражнение:
а. с една летежна фаза
б. с две летежни фази
в. без летежна фаза
139. Изпълнението на „Стойка“ е необходима база при изучаване на:
а. челно премятане
б. превъртане
в. премятане
140. При изпълнение на „Дясно разноименно въртене“ на земна гимнастика:
а. лявата ръка замахва в дясно
б. се въртим върху левия крак
в. се обръщаме около надлъжната ос
141. От „Стоещ ръце горе“ могат да се изпълнят следните „Кръгове“:
а. долни
б. вътрешни
в. горни
142. От „Стоещ с ръце напред“ се изпълнява:
а. долен кръг
б. преден напречен кръг
в. долен напречен кръг
143. За гимнастиката добро ниво на гъвкавост трябва да има в следните стави:
а. коленни
б. тазобедрени
в. лакетни
144. При изпълнение на „Лицев отскок“ на смесена успоредка в летежната фаза тялото е:
а. в опора на една ръка
б. в безопорно положение

- в. в опора на две ръце
145. „Кръгомно премятане“ за отскок от греда НЕ е:
а. акробатично упражнение
б. динамично упражнение
в. статично упражнение
146. При „Отворен скок“ е необходимо да има добра гъвкавост в:
а. раменните стави
б. лакътните стави
в. тазобедрени стави
147. Кое упражнение на земна гимнастика няма летежна фаза?:
а. странично колело
б. странично премятане
в. скок-кълбо
148. От кое изходно положение се изпълнява „Двоен предмет“ на земна гимнастика?:
а. опора
б. склопна опора
в. разкрачен стоеж
149. От кое изходно положение се изпълнява „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка?:
а. от опорен стоеж
б. от опора
в. от вис
150. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика тялото се обръща около:
а. напречната ос
б. надлъжната ос
в. страничната ос
151. Положението на тялото на изпълнителя спрямо уреда при игра на греда е:
а. напречно
б. надлъжно
в. безразлично
152. „Задно кълбо“ на греда може да се изпълни:
а. от седеж
б. през рамо
в. от лег
153. „Засилването“ при изпълнение на прескок е:
а. равномерно
б. равноускорително
в. равнозакъснително
154. Колко фази имат прескоците?:
а. четири
б. пет
в. шест
155. От „Напречна стояща опора“ на смесена успоредка може да се изпълни:
а. лицев отскок

- б. коремно въртене
 - в. ездачно въртене
156. При изпълнение на „Кълбо“ на гредата тялото на изпълнителя се завърта около:
- а. надлъжната ос
 - б. напречната ос
 - в. страничната ос
157. Колко летежни фази имат прескоците?:
- а. 2
 - б. 1
 - в. нямат летежна фаза
158. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка тялото на изпълнителя се завърта около:
- а. надлъжната ос
 - б. напречната ос
 - в. страничната ос
159. При изпълнение на „Задно спадане“ на смесена успоредка раменете се придвижват:
- а. напред
 - б. назад
 - в. не се движат
160. Подготвителните действия за изпълнение на „Ездачно въртене“ на смесена успоредка са:
- а. заемане на ездачен седеж
 - б. спадане до тилен ездачен лежащ вис
 - в. повдигане до ездачна опора
161. При изпълнение на „Кълбо“ се преминава през:
- а. гръдно търкаляне
 - б. лег
 - в. гръбно търкаляне
162. Кое е изходното положение за „Ездачно въртене“ на смесена успоредка?:
- а. ездачен опорен седеж
 - б. лежащ ездачен вис
 - в. ездачен седеж
163. „Лицевата равнина“ се образува от пресичането на следните оси:
- а. странична и надлъжна
 - б. надлъжна и напречна
 - в. странична и напречна
164. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика ръцете се поставят:
- а. едновременно
 - б. последователно
 - в. леко свити
165. При изучаване на „Премятане“ на земна гимнастика 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. стойка-кълбо
168. От „Ездачна опора“ на смесена успоредка НЕ може да се изпълни:
- а. тилен отскок
 - б. предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане (90°)
 - в. ездачно въртене
169. Характерното положение на тялото спрямо уреда при игра на греда е:
- а. напречно
 - б. странично
 - в. надлъжно
170. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка тялото се завърта около:
- а. надлъжната ос
 - б. напречната ос
 - в. страничната ос
171. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на високия прът НЕ се изисква:
- а. мах с единия крак
 - б. свиване на ръцете
 - в. активно повдигане на главата
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. „Везна“ НЕ се изпълнява на:
- а. прескок
 - б. греда
 - в. земна гимнастика
175. При изпълнение на движението „Свиване“ колко ставни звена се включват?:
- а. нито едно
 - б. две и повече ставни звена
 - в. едно ставно звено
176. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка в основните действия:

- а. главата се навежда назад
- б. ОЦТ се насочва към пръта
- в. тялото се огъва

177. Напускането на уреда след изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка се извършва:

- а. във вертикала
- б. в края на предмаха
- в. в края на задмаха

178. Положението „Взна“ на греда е:

- а. неустойчиво равновесие
- б. безразлично равновесие
- в. устойчиво равновесие

179. При изпълнение на „Кръгомно премятане“ на земна гимнастика краката се събират:

- а. преди стойката
- б. след стойката
- в. в стойката

180. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на ниския и високия прът разликата е в:

- а. в основните действия
- б. крайното положение
- в. изходното положение

181. При изпълнение на „Разноименно въртене“ на земна гимнастика тялото се завърта около:

- а. страничната ос
- б. напречната ос
- в. надлъжната ос

182. Къде попада ОЦТ на тялото при изпълнение на „Стойка“?:

- а. в опорната площ
- б. пред опорната площ
- в. зад опорната площ

183. В кой момент ръцете прехващат гредата при изпълнение на „Кълбо“?:

- а. в склопна опора
- б. в тилен лег
- в. в опора

184. „Стойка“ на греда може да се изпълни:

- а. само надлъжно
- б. само напречно
- в. и напречно, и надлъжно

185. При изпълнение на „Стойка“ на земна гимнастика тялото е:

- а. обтегнато
- б. леко сгънато
- в. леко огънато

186. Кое НЕ е характерно за изпълнението на „Странично колело“ на земна гимнастика?:

- а. краката и ръцете се поставят на една линия.
- б. ръцете се поставят последователно

- в. краката докосват едновременно земята
187. Около коя ос се изпълнява „Странично колело“?:
- а. напречна
 - б. странична
 - в. надлъжна
188. При изпълнение на „Десен предмет“ на греда десния крак преминава:
- а. под едноименната ръка
 - б. под разноименната ръка
 - в. между двете ръце
189. „Темпов подскок“ се използва при изпълнение на:
- а. кръгомно премятане
 - б. челно премятане
 - в. стойка
190. Кое е изходното положение за „Коремно възлизане“ на високия прът на смесена успоредка?:
- а. тилен лежащ вис
 - б. тилен ездачен вис
 - в. лежащ вис
191. „Размах от вис“ на високия прът се изпълнява непосредствено след:
- а. предмах
 - б. задмах
 - в. страничен мах
192. Кога се свиват краката при изпълнение на „Прескок-клек“?:
- а. веднага след отскачането
 - б. не се свиват
 - в. веднага след отблъскването
193. При отскачане от трамплина за изпълнение на „Прескок разкрячка“ ръцете:
- а. замахват напред
 - б. са долу
 - в. замахват назад
194. При изпълнение на „Мах в опора“ на смесена успоредка тялото:
- а. е обтегнато
 - б. е сгънато
 - в. сгъва се и се разгъва
195. Характерно положение на тялото спрямо уреда при игра на греда е:
- а. надлъжно
 - б. вертикално
 - в. напречно
196. При изпълнение на „Махове във вис“ на смесена успоредка ръцете прехващат:
- а. в края на предмаха
 - б. в края на задмаха
 - в. около вертикала
197. Характерно положение на тялото при игра на смесена успоредка спрямо уреда е:
- а. напречно

- б. надлъжно
 - в. вертикално
198. След изпълнение на „Възлизане до едноколянна опора“ на греда ОЦТ е между:
- а. опората на ръцете
 - б. опората на ръцете и ходилото
 - в. опора на ръцете и подбедрицата
199. По време на първата летежна фаза на прескок посоката в летежа е:
- а. нагоре
 - б. напред
 - в. напред и нагоре
200. Положението „Стойка“ на земна гимнастика е:
- а. устойчиво равновесие
 - б. неустойчиво равновесие
 - в. безразлично равновесие
201. „Странично колело“ се изпълнява по:
- а. страничната ос
 - б. надлъжната ос
 - в. напречната ос
202. Нулево положение на ръцете в гимнастическата терминология е:
- а. горе
 - б. долу
 - в. напред
203. На кой уред е типично изпълнението на „Възлизане“?:
- а. земна гимнастика
 - б. смесена успоредка
 - в. прескок
204. Коя от мислените оси на човешкото тяло НЕ лежи в лицевата равнина?:
- а. надлъжна
 - б. странична
 - в. напречна
205. От ръце долу може да се изпълни следния кръг:
- а. долен
 - б. външен
 - в. горен
206. „Скок кълбо“ на земна гимнастика може да се изпълни:
- а. с обтегнато тяло
 - б. със свити крака
 - в. с разкрасени крака
207. При изпълнение на „Прескок разкраска“ на коза последната крачка преди трамплина е:
- а. дълга
 - б. къса
 - в. без значение
208. Упражнението „Склопна опора“ е подходящо за изпълнение при изучаване на:
- а. задно кълбо

- б. стойка
 - в. колело
209. „Размят“ на земна гимнастика се изпълнява от:
- а. опора
 - б. седеж
 - в. клек
210. „Колелата“ са упражнения, които НЕ се изпълняват на:
- а. смесена успоредка
 - б. земна гимнастика
 - в. греда
211. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика ръцете се поставят на пода:
- а. максимално широко
 - б. едновременно
 - в. последователно
212. Каква е разликата при „Коремно възлизане“ на ниския и на високия прът?:
- а. изходното положение
 - б. положението на краката по време на основните действия
 - в. крайното положение
213. Свиване на ръцете на смесена успоредка НЕ се допуска при изпълнението на:
- а. коремно възлизане
 - б. коремно въртене
 - в. спадане от опора до ездачен лежащ вис
214. Колко опорни фази имат прескоците?:
- а. две
 - б. една
 - в. три
215. При „Приземяване“ на прескок ръцете са:
- а. до тялото
 - б. горе-встрани
 - в. на хълбоци
216. От „Стоящ вис“ на смесена успоредка се изпълнява:
- а. коремно възлизане
 - б. задно коремно въртене
 - в. ездачно въртене
217. При изпълнение на „Стойка“ на земна гимнастика тялото е:
- а. леко сгънато
 - б. обтегнато
 - в. леко огънато
218. При изпълнение на „Възлизане до клекнала опора“ на греда раменете се придвижват:
- а. над опорната площ
 - б. пред опорната площ
 - в. зад опорната площ

219. Около вертикала при изпълнение на „Махове във вис“ на смесена успоредка се изпълнява:

- а. повдигане на главата
- б. замахване
- в. прехващане на хватата

220. С кое упражнение спомагаме разучаването на „Премятане“ на земна гимнастика?:

- а. тилна склопка
- б. стойка мост
- в. скок кълбо

221. Общоразвиващи упражнения в гимнастиката се използват за:

- а. сила
- б. разгриване
- в. равновесие

222. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на смесена успоредка е необходимо изпълнителят да притежава:

- а. сила на горни крайници
- б. сила на долни крайници
- в. сила на гръбна мускулатура

223. „Лицевата равнина“ се образува от пресичането на следните оси:

- а. напречна и надлъжна
- б. напречна и странична
- в. странична и надлъжна

224. Какво НЕ може да се изпълни на греда?:

- а. ездачен опорен седеж
- б. предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане
- в. ездачно въртене

225. За гимнастиката добро ниво на гъвкавост трябва да има в следните стави:

- а. коленни
- б. лакетни
- в. раменни

226. „Кълбо“ на земна гимнастика се изпълнява:

- а. от тилна опора
- б. от клекнала опора
- в. от тилен лег

227. При изпълнение на „Челна стойка“ ръцете се поставят:

- а. на ширина на раменете
- б. на една линия с главата
- в. зад главата и трите опори образуват триъгълник

228. От „Надлъжна опора“ на греда може да се изпълни:

- а. задмят
- б. въвмят
- в. подмахов отскок

229. При изпълнение на „Махове“ на високия прът на смесена успоредка най-удачно е напускането на уреда:

- а. във вертикала

- б. в края на предмаха
в. в края на задмаха
230. „Везна“ НЕ се изпълнява на:
а. греда
б. земна гимнастика
в. прескок
231. При „Задмят“ с десен крак тежестта се пренася към:
а. дясната ръка
б. лявата ръка
в. разпределя се
232. „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка завършва до:
а. ездачна опора
б. опора
в. коремен вис
233. При изпълнение на „Вис“ на смесена успоредка тялото е в:
а. смесено равновесие
б. неустойчиво равновесие
в. устойчиво равновесие
234. При изпълнение на „Клек“ краката са:
а. свити
б. сгънати
в. обтегнати
235. „Отблъскването“ с ръцете при прескоците е в посока:
а. надолу и напред
б. надолу и назад
в. надолу
236. Хореографията е система от движения, танцувални стъпки и:
а. акробатични упражнения
б. връзки
в. придвижвания
237. „Кръгомно премятане“ НЕ се изпълнява на:
а. греда
б. смесена успоредка
в. земна гимнастика
238. След изпълнение на „Задно спадане“ на смесена успоредка крайното положение на тялото е в:
а. ездачен лежащ вис
б. лежащ вис
в. тилен лежащ вис
239. „Кълбата“ са упражнения, при които изпълняващият се:
а. превърта
б. търкаля
в. претъркаля
240. Гредата е с размери:
а. дължина 4 м., ширина 10 см., височина 125 см.
б. дължина 5 м., ширина 10 см., височина 120 см.
в. дължина 5 м., ширина 10 см., височина 125 см.

241. Противоположното движение на „Сгъване“ е:
а. обтягане
б. разгъване
в. огъване
242. Около коя ос се завърта тялото при изпълнение на „Странично колело“?:
а. страничната
б. надлъжната
в. напречната
243. Един „Мах“ на смесена успоредка се състои от:
а. предмах
б. задмах
в. предмах и задмах
244. Коя от следните мислени оси на човешкото тяло НЕ лежи в напречната равнина?:
а. напречна
б. надлъжна
в. странична
245. „Колелата“ са упражнения:
а. с една летежна фаза
б. с две летежни фази
в. без летежна фаза
246. При изпълнение на „Десен предмет“ на смесена успоредка тежестта се пренася на:
а. дясната ръка
б. не се пренася
в. лявата ръка
247. При разучаване на „Премятане“ на земна гимнастика е необходимо да се владее:
а. кълбо
б. стойка
в. превъртане
248. В кои случаи равновесието НЕ е устойчиво?:
а. тилен вис на смесена успоредка
б. ездачна опора на смесена успоредка
в. вис на смесена успоредка
249. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка ръцете са в:
а. надхват
б. подхват
в. страничен хват
250. „Дясно едноименно въртене“ се изпълняват по:
а. напречната ос
б. надлъжната ос
в. страничната ос
251. Фазите на опорните прескоци са:
а. шест

- б. четири
 - в. две
252. На кой уред НЕ може да се изпълни „Лицев отскок“?:
- а. греда
 - б. смесена успоредка
 - в. земна гимнастика
253. „Превъртанята“ са упражнения с:
- а. междинна опора
 - б. без междинна опора
 - в. две междинни опори
254. Изходна база за изпълнение на „Задно коремно възлизане“ на смесена успоредка е:
- а. тилен вис
 - б. вис на свити ръце
 - в. склопен вис
255. „Темпов подскок“ се използва за изпълнение на:
- а. скок кълбо
 - б. махова стойка
 - в. премятане
256. „Надлъжната опора“ НЕ е характерна за:
- а. смесена успоредка
 - б. земна гимнастика
 - в. греда
257. „Кълбо“ се изпълнява по:
- а. напречната ос
 - б. надлъжната ос
 - в. страничната ос
258. Кое от следните положения НЕ спомага за изучаването на „Задно кълбо“?:
- а. опора
 - б. склопна опора
 - в. сгънат тилен лег
259. „Мятовете“ на греда обикновено се изпълняват от:
- а. ездачен седеж
 - б. надлъжна клекнала опора
 - в. надлъжна опора
260. При изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка 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. надлъжната

- б. страничната
 - в. напречната
263. Коя от следните мислени оси на човешкото тяло НЕ лежи във водоравната равнина?:
- а. странична
 - б. напречна
 - в. надлъжна
264. „Кръгомно премятане“ на земна гимнастика 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. скок кълбо
 - в. премятане
266. „Лицев отскок“ НЕ се изпълнява на:
- а. греда
 - б. земна гимнастика
 - в. смесена успоредка
267. При изпълнение на „Опора“ на смесена успоредка изпълнителя е в:
- а. устойчиво равновесие
 - б. неустойчиво равновесие
 - в. безразлично равновесие
268. Основно изискване на техниката при игра на греда е:
- а. обтягане на краката
 - б. запазване на равновесие
 - в. максимална бързина на изпълнение
269. Упражнението „Задно кълбо до опора“ спомага за изучаването на:
- а. опорната фаза при видовете прескоци
 - б. коремно възлизане на смесена успоредка
 - в. възлизания на греда
270. Кое е характерното положение за игра на уреда греда?:
- а. напречно
 - б. надлъжно
 - в. странично
271. „Лицев отскок“ на греда НЕ може да се изпълни от следното изходно положение:
- а. колянна опора
 - б. лежаща опора
 - в. напад
272. Тялото е в устойчиво равновесие при изпълнение на:
- а. вис на смесена успоредка
 - б. опорен клек на греда
 - в. везна на земна гимнастика
273. При изпълнение на „Ездачно въртене“ на смесена успоредка крайното положение е:
- а. ездачен опорен седеж

- б. ездачен седеж
 - в. ездачен тилен вис
- 274. „Опорните прескоци“ имат:
 - а. четири фази
 - б. пет фази
 - в. шест фази
- 275. При изпълнение на „Свит ножичен скок“ краката се разменят в:
 - а. напречната равнина
 - б. лицевата равнина
 - в. предната равнина
- 276. „Махът в опора“ на смесена успоредка е движение, при което тялото се движи по:
 - а. надлъжната ос
 - б. напречната ос
 - в. страничната ос
- 277. Като част от съдържанието на съчетанията в женската гимнастика преходите са:
 - а. акробатични упражнения
 - б. движения за смяна на нивата на игра
 - в. статично-силови упражнения
- 278. В края на „Задмах“ на смесена успоредка конфигурацията на тялото е следната:
 - а. тялото е обтегнато
 - б. заоблен гръб и леко преразгъване на тялото
 - в. заоблен гръб и леко сгъване в тазобедрените стави
- 279. Обичайната игра на смесена успоредка е в:
 - а. надхват
 - б. подхват
 - в. смесен хват
- 280. Упражнението „Склопна опора“ е изходна база за изучаване на:
 - а. стойка кълбо
 - б. челна стойка
 - в. тилна стойка
- 281. От пресичането на надлъжната и страничната ос се образува:
 - а. водоравната равнина
 - б. лицевата равнина
 - в. напречната равнина
- 282. От „Стоещ с ръце напред“ може да се изпълни:
 - а. заден напречен кръг
 - б. долен кръг
 - в. долен напречен кръг
- 283. За изпълнение на „Мост“ е необходима гъвкавост в:
 - а. раменни стави
 - б. лакътни стави
 - в. коленни стави
- 284. „Предмят“ НЕ може да бъде изпълнен на:
 - а. греда

- б. прескок
 - в. смесена успоредка
285. „Претъркалянията“ са упражнения, които в зависимост от посоката могат да се изпълнят:
- а. само напред
 - б. само напред и назад
 - в. напред, назад и встрани
286. На кой от уредите НЕ може да се изпълни „Лицев отскок“?:
- а. прескок
 - б. греда
 - в. смесена успоредка
287. За изпълнение на „Прескок разкрячка“ най-важно е изпълнителят да притежава:
- а. сила на коремна мускулатура
 - б. добра гъвкавост в тазобедрени стави
 - в. сила на раменен пояс
288. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика ръцете и краката се поставят:
- а. едновременно
 - б. на една линия
 - в. леко свити
289. Когато ОЦТ се намира под точката на окачване тялото се намира в:
- а. безразлично равновесие
 - б. неустойчиво равновесие
 - в. устойчиво равновесие
290. При изпълнение на „Тилна стойка“ на греда ОЦТ е:
- а. над опорната площ
 - б. зад опорната площ
 - в. пред опорната площ
291. При изпълнение на смесена успоредка най-често срещаното положение на тялото спрямо уреда е:
- а. напречно
 - б. надлъжно
 - в. смесено
292. Кое упражнение се изпълнява с летежна фаза?:
- а. странично претъркаляне
 - б. странично премятане
 - в. странично колело
293. Опорните фази на прескок са:
- а. три
 - б. две
 - в. една
294. Кое упражнение се изпълнява в посока напред на смесена успоредка?:
- а. ездачно въртене
 - б. коремно възлизане
 - в. задно коремно въртене
295. „Разбег“ е една от фазите при изпълнение на:

- а. задмахово спадане
 - б. кръгомно премятане
 - в. прескок
296. „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка се изпълнява от:
- а. вис
 - б. опора
 - в. обърнат вис
297. При изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка ръцете прехващат:
- а. едновременно
 - б. последователно
 - в. няма значение
298. Броят на уредите в мъжкия многобой е:
- а. пет
 - б. четири
 - в. шест
299. При изпълнение на кое упражнение изпълнителят се намира в устойчиво равновесие?:
- а. везна на греда
 - б. обърнат вис на смесена успоредка
 - в. стоеж на земна гимнастика
300. Кое е НЕ е правилно?:
- а. скоковете имат летежна фаза
 - б. претъркалията са акробатични упражнения
 - в. по време на отскок от уред сме в безразлично положение
301. От „Стоещ ръце напред“ може да се изпълни:
- а. горен напречен кръг
 - б. долен кръг
 - в. външен кръг
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. кълбо
 - в. странично колело
304. „Превъртанята“ НЕ се изпълняват по:
- а. страничната ос
 - б. напречната ос
 - в. надлъжната ос
305. С колко летежни фази е „Скок кълбото“?:
- а. две
 - б. няма летежна фаза
 - в. една
306. От „Опора“ на земна гимнастика НЕ може да се изпълни:
- а. задмят

- б. вѣвмят
в. размят
307. „Едноименно вѣртене“ НЕ се изпълнява на:
а. земна гимнастика
б. смесена успоредка
в. греда
308. При изпълнение на „Отскок“ от смесена успоредка в летежната фаза тялото е:
а. в безразлично положение
б. в допир с уреда
в. в безопорно положение
309. При „Задмят“ с ляв крак от ездачна опора тежестта се пренася на:
а. дясна ръка
б. лява ръка
в. разпределя се между двете ръце
310. При изпълнение на прескок от трамплина се отскача от:
а. един крак
б. зависи от прескока
в. два крака
311. „Засилването“ при прескок е:
а. равномерно
б. равноускорително
в. равнозакъснително
312. При изпълнение на „Лицев отскок“ от ниския прѣт в летежната фаза изпълнителят се намира спрямо уреда:
а. в профил
б. в анфас
в. с грѣб
313. При изпълнение на „Разкрачен сгънат скок“:
а. тялото е обтегнато и краката са разтворени
б. коленете са свити
в. има ъгъл в тазобедрените стави
314. Характерното положение на тялото спрямо уреда при игра на греда е:
а. странично
б. надлъжно
в. напречно
315. При изпълнение на „Кълбо“ на греда се преминава през:
а. стойка
б. лег
в. склопна опора
316. При „Задмах“ на смесена успоредка тялото е:
а. обтегнато
б. преразгънато в тазобедрените стави
в. леко сгънато в тазобедрените стави
317. Кѣде трябва да се разположи ОЦТ при приземяването?:
а. пред опорната площ
б. зад опорната площ

- в. в рамките на опорната площ
318. „Темпов подскок“ НЕ може да се изпълни на:
а. смесена успоредка
б. земна гимнастика
в. и на двата уреда
319. Размерите на земна гимнастика са:
а. квадрат 12x12 м.
б. квадрат 10x10 м.
в. правоъгълник 10x12 м.
320. Колко летежни фази има на прескок?:
а. три
б. две
в. една
321. При изпълнение на движението „Сгъване“ трябва да се намали ъгълът
в:
а. едно ставно звено
б. две ставни звена
в. три и повече ставни звена
322. За изпълнение на „Коремно възлизане“ на смесена успоредка е
необходима:
а. сила на долни крайници
б. сила на горни крайници
в. гъвкавост в тазобедрени стави
323. При изпълнение на гимнастическите упражнения на гредата най-често
срещаното положение на тялото спрямо уреда е:
а. надлъжно
б. водоравно
в. напречно
324. Какво трябва да е положението на тялото при изпълнение на
„Стойка“?:
а. леко сгънато
б. обтегнато
в. леко преразгънато
325. Необходима двигателна база за изпълнение на „Странично колело“ на
земна гимнастика е:
а. кълбо
б. стойка
в. челна стойка
326. От „Опора“ на земна гимнастика може да се изпълни:
а. задно коремно въртене
б. вълмят
в. скок кълбо
327. При изпълнение на „Стойка“ на земна гимнастика погледът на
изпълнителя е насочен към:
а. пръстите на краката
б. към пода
в. няма значение

328. При изпълнение на „Предмят“ с десен крак на смесена успоредка тежестта се пренася върху:
- а. лява ръка
 - б. дясна ръка
 - в. напред
329. Колко са фазите на прескок?:
- а. 6
 - б. 5
 - в. 4
330. Колко са уредите в женския многобой?:
- а. 6
 - б. 3
 - в. 4
331. При изпълнение на „Възлизане до клекнала опора“ на греда гимнастичката е в:
- а. напречно положение
 - б. странично положение
 - в. надлъжно положение
332. „Странично кълбо“ е от групата на:
- а. премятанията
 - б. претъркалянията
 - в. превъртанията
333. При приземяване след отскок най-удачното положение на ръцете е:
- а. до тялото
 - б. горе встрани
 - в. пред гърди
334. От „Стоящ вис“ на ниския прът на смесена успоредка се изпълнява:
- а. задно коремно въртене
 - б. коремно възлизане на ниския прът
 - в. лицев отскок
335. При разучаване на „Коремно въртене“ кое от следните упражнения се използва като подготвително?:
- а. коремно набиране
 - б. залюляване в обърнат ездачен вис
 - в. от кореман вис изправяне до опора
336. „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка се изпълнява от:
- а. вис
 - б. стоящ вис
 - в. опора
337. Съчетание НЕ може да се изпълни на:
- а. смесена успоредка
 - б. земна гимнастика
 - в. прескок
338. При изпълнение на „Скок-кълбо“ се преминава през:
- а. гръдно търкаляне
 - б. гръбно търкаляне
 - в. странично търкаляне

339. Около коя ос се изпълнява „Премятане“?:
а. надлъжната
б. напречната
в. страничната
340. При изпълнение на „Дясно разноименно въртене“ на земна гимнастика:
а. въртенето е около надлъжната ос
б. тялото е в устойчиво равновесие
в. лявата ръка замахва вдясно
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. Всяка команда е съставена от:
а. съществително и прилагателно
б. съществително и глагол
в. подготвителна и изпълнителна част
343. От „Стоещ 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. кръгомно обръщане
345. При изпълнение на „Дясно разноименно въртене“ на земна гимнастика:
а. тялото е в устойчиво равновесие
б. лявата ръка замахва вдясно
в. въртенето е около надлъжната ос
346. „Взна“ НЕ се изпълнява на:
а. прескок
б. греда
в. земна гимнастика
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. стойка
б. челно премятане
в. премятане
349. Четвъртата фаза на прескок е:
а. опорна фаза
б. отскок от трамплина
в. I-ва летежна фаза
350. „Възлизане“ (начало) може да бъде изпълнено на:
а. прескок

- б. смесена успоредка
 - в. земна гимнастика
351. Коя е движещата сила при „Спаданията“ на смесена успоредка?:
- а. земното притегляне
 - б. силата на тежестта
 - в. обтягането на тялото
352. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка ръцете са в:
- а. подхват
 - б. надхват
 - в. смесен хват
353. При изпълнение на „Прескок клек“ ръцете натискат уреда в посока:
- а. назад
 - б. напред и надолу
 - в. надолу
354. На прескок при отскока от трамплина:
- а. хоризонталната скорост се превръща във вертикална
 - б. тялото се намира в безопорно положение
 - в. тялото се насочва към мястото за приземяване
355. „Лицев отскок“ на греда може да се изпълни от:
- а. седеж
 - б. напад
 - в. тилен лег
356. За начално изучаване на „Кълбо“ на греда е желателно да се използва:
- а. гимнастическа стена
 - б. висока греда
 - в. гимнастическа пейка
357. В края на „Задмах“ на смесена успоредка тялото е:
- а. леко преразгънато в тазобедрените стави
 - б. леко сгънато в тазобедрените стави
 - в. обтегнато
358. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на смесена успоредка тялото се премества:
- а. от ниско в по-високо положение
 - б. от високо в по-ниско положение
 - в. не се премества
359. „Взната“ е:
- а. статично равновесно упражнение
 - б. динамично упражнение
 - в. акробатично упражнение
360. При изпълнение на „Стойка“ пазещият придържа изпълнителя в областта на:
- а. глезените
 - б. таза
 - в. коленете
361. От „Стоещ с ръка встрани“ НЕ може да се изпълни:
- а. водоравен мах

- б. напречен мах
 - в. долен мах
362. От пресичането на надлъжната и страничната ос се образува:
- а. напречна равнина
 - б. лицева равнина
 - в. водоравна равнина
363. При изпълнение на „Дясно едноименно въртене“ на земна гимнастика тялото се завърта около:
- а. напречната ос
 - б. надлъжната ос
 - в. страничната ос
364. На греда НЕ може да се изпълни:
- а. прескок разкрачка
 - б. отскок разкрачен сгънат
 - в. скок разкрачен сгънат
365. В летежната фаза на прескок, след отблъскване с ръцете, чрез стъване и разгъване на тялото, траекторията му:
- а. не се променя
 - б. се удължава
 - в. се скъсява
366. В кои стави е необходима добра гъвкавост за гимнастиката?:
- а. раменни
 - б. лакетни
 - в. коленни
367. При изпълнение на „Въвмят от опора“ на земна гимнастика краката се движат:
- а. разтворени отстрани
 - б. двата събрани отстрани
 - в. между ръцете
368. При изпълнение на „Превъртане“ въртенето се извършва около:
- а. напречната ос
 - б. надлъжната ос
 - в. страничната ос
369. При изпълнение на „Десен предмет“ на греда тежестта се пренася:
- а. върху дясната ръка
 - б. върху лявата ръка
 - в. върху двете ръце
370. „Въртенията“ на смесена успоредка се изпълняват около:
- а. страничната ос
 - б. напречната ос
 - в. надлъжната ос
371. При изпълнение на „Махова стойка“ на земна гимнастика ръцете се поставят:
- а. последователно
 - б. на ширина на раменете
 - в. една срещу друга
372. При „Спаданията“ на смесена успоредка ОЦТ се придвижва:

- а. нагоре
 - б. встрани
 - в. надолу
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“ се изпълнява на:
- а. прескок и греда
 - б. греда и смесена успоредка
 - в. прескок и смесена успоредка
376. Колко са висовите уреди в женския многобой?:
- а. 4
 - б. 2
 - в. 1
377. Кога се прехваща при изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка?:
- 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 смесена успоредка?:
- а. в края на предмаха
 - б. в отвеса
 - в. в края на задмаха
379. Характерно игрално облекло в спортната гимнастика при жените е:
- а. гимнастическо трико
 - б. клин
 - в. гащета
380. „Взната“ е:
- а. акробатично упражнение
 - б. динамично упражнение
 - в. статично равновесно упражнение
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“ спада към групата на:
- а. превъртанята

- б. колелата
 - в. претъркалянията
384. Равновесно упражнение е:
- а. стойка
 - б. кълбо
 - в. затворен скок
385. Във II-ра летежна фаза на прескок, след отблъскване с ръцете, чрез сгъване и разгъване на тялото, траекторията му:
- а. се удължава
 - б. се скъсява
 - в. не се променя
386. „Темпов подскок“ се използва при изпълнение на:
- а. премятане
 - б. челно премятане
 - в. стойка
387. Колко са летежните фази при изпълнение на „Премятане“ на земна гимнастика?:
- а. една
 - б. две
 - в. няма
388. При изпълнение на „Десен предмет от опора“ на смесена успоредка тежестта се пренася върху:
- а. дясна ръка
 - б. лява ръка
 - в. според силата на ръцете
389. Характерното положение на тялото при игра на смесена успоредка е:
- а. напречно
 - б. надлъжно
 - в. безразлично
390. Кое от посочените упражнения НЕ е „Възлизане“ на греда?:
- а. подскок до клекнала опора
 - б. подскок до разкрячена сгъната опора
 - в. подскок до склопна опора
391. Изходна база при изучаване на „Стойка“ на земна гимнастика е:
- а. лицев отскок
 - б. мост
 - в. челна стойка
392. При „Отскок“ от трамплина на прескок ръцете:
- а. замахват до долу-напред
 - б. замахват до напред-горе
 - в. замахват до горе
393. При „Приземяване“ след изпълнение на прескок ръцете са:
- а. долу
 - б. горе-встрани
 - в. горе
394. „Лицев отскок“ се изпълнява на:
- а. смесена успоредка и греда

- б. смесена успоредка и прескок
 - в. смесена успоредка и земна гимнастика
395. „Ездачно въртене“ се изпълнява в посока:
- а. надолу
 - б. назад
 - в. напред
396. „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка се изпълнява от:
- а. опора
 - б. вис
 - в. коремен вис
397. Положението на тялото в края на „Задмах“ на смесена успоредка при изпълнение на „Махове“ е:
- а. обтегнато
 - б. леко сгънато в тазобедрените стави
 - в. леко преразгънато в тазобедрените стави
398. Фазите на прескока са:
- а. 4
 - б. 6
 - в. 5
399. Мислените равнини на човешкото тяло са:
- а. лицева, напречна, водоравна
 - б. лицева, напречна, странична
 - в. надлъжна, напречна, странична
400. При изпълнение на „Дясно разноименно въртене“ на земна гимнастика:
- а. се намираме в устойчиво равновесие
 - б. се въртим около надлъжната ос
 - в. лявата ръка замахва вдясно
401. „Напречната равнина“ разделя тялото на:
- а. предна и задна половина
 - б. горна и долна половина
 - в. лява и дясна половина
402. „Вътрешен кръг“ с ръцете се изпълнява от:
- а. ръце в страни
 - б. ръце горе
 - в. ръце напред
403. „Отблъскването“ с ръцете е действие характерно за:
- а. раменно въртене
 - б. опорните прескоци
 - в. кръгомен предмах
404. „Кръгомно премятане“ се изпълнява на:
- а. земна гимнастика
 - б. висилка
 - в. успоредка
405. При оказване помощ при изпълнение на „Странично колело“ пазещият трябва да хване изпълняващия за:
- а. хълбоците
 - б. коленете

- в. бедрата
406. При изпълнение на „Везна“ на греда изпълнителката се намира в:
- а. устойчиво равновесие
 - б. безразлично равновесие
 - в. неустойчиво равновесие
407. „Премятане“ НЕ може да се изпълни на:
- а. смесена успоредка
 - б. прескок
 - в. земна гимнастика
408. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка в подготвителните действия ОЦТ се:
- а. отдалечава
 - б. приближава
 - в. не се променя
409. „Кълбото“ на земна гимнастика спада към групата на:
- а. превъртанията
 - б. премятанията
 - в. претъркалията
410. При „Отскок“ от трамплина на прескок тялото на изпълнителя е:
- а. огънато
 - б. леко наведено
 - в. няма значение
411. При изпълнение на „Прескок разкрачка“ пазенето става:
- а. между коня и трамплина
 - б. странично от мястото за приземяването
 - в. от страната на приземяването с лице към коня
412. При изпълнение на „Везна“ на греда опорният крак е:
- а. на пръсти
 - б. на коляно
 - в. обтегнат
413. При изпълнение на „Задмах в опора“ на смесена успоредка раменете се придвижват:
- а. напред спрямо вертикала
 - б. назад спрямо вертикала
 - в. остават вертикално
414. При изпълнение на „Коремно възлизане“ ОЦТ се премества:
- а. от високо в по-ниско положение
 - б. от ниско в по-високо положение
 - в. не се премества
415. При „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка пазещият помага в областта на:
- а. ръцете и гърба
 - б. бедрата и гърба
 - в. ръцете и бедрата
416. След изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка най-удачно е да се напусне уреда:
- а. около вертикала

- б. в края на предмаха
 - в. в края на задмаха
417. При изпълнение на „Странично колело“ ръцете се поставят:
- а. последователно
 - б. едновременно
 - в. близо пред крака
418. При изпълнението на всеки прескок има:
- а. две летежни фази
 - б. една летежна фаза
 - в. може и без летежна фаза
419. При изпълнение на „Вис“ на смесена успоредка тялото спрямо уреда е:
- а. напречно
 - б. тилно
 - в. надлъжно
420. Броят на уредите в женския многобой е:
- а. пет
 - б. четири
 - в. седем
421. „Страничната ос“ на тялото лежи в следните равнини:
- а. напречна и лицева
 - б. лицева и водоравна
 - в. напречна и водоравна
422. От „Стоещ ръце встрани“ могат да се изпълнят движения с ръцете в:
- а. лицевата и водоравната равнина
 - б. напречната и лицевата равнина
 - в. водоравната и напречната
423. „Мятовете“ са група упражнения, които се изпълняват на:
- а. прескок и земна гимнастика
 - б. греда и смесена успоредка
 - в. прескок и смесена успоредка
424. „Колелата“ са упражнения, които НЕ се изпълняват на:
- а. прескок
 - б. греда
 - в. земна гимнастика
425. „Темпов подскок“ НЕ се използва при изпълнение на:
- а. кръгомно премятане
 - б. челно премятане
 - в. премятане
426. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика помагачият застава спрямо изпълнителя:
- а. откъм лицето му
 - б. откъм гърба му
 - в. където му е удобно
427. При изпълнение на упражнения на греда изпълнителят е в:
- а. безразлично равновесие
 - б. устойчиво равновесие
 - в. неустойчиво равновесие

428. „Лицев отскок“ НЕ се изпълнява на:
а. прескок
б. греда
в. смесена успоредка
429. „Кръгомно премятане“ НЕ може да се изпълни на:
а. греда
б. прескок
в. смесена успоредка
430. „Ездачно въртене“ се изпълнява от изходно положение:
а. ездачен седеж
б. ездачен опорен седеж
в. опорен седеж
431. „Опорните прескоци“ имат:
а. шест фази
б. пет фази
в. седем фази
432. Отскачането от трамплина при изпълнение на опорните прескоци се извършва:
а. от един крак
б. според вида на прескока
в. от два крака
433. „Коремно възлизане“ НЕ се изпълнява на:
а. греда
б. висилка
в. смесена успоредка
434. При „Спаданията“ на смесена успоредка ОЦТ се придвижва:
а. от високо на по-ниско
б. от ниско на по-високо
в. не се променя
435. Гимнастическият многобой при жените се състои от:
а. шест уреда
б. три уреда
в. четири уреда
436. При изпълнение на „Въртене на 360°“ обръщането е около:
а. напречната ос
б. надлъжната ос
в. страничната ос
437. В основните действия при изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка ОЦТ се:
а. приближава
б. не променя положението си
в. отдалечава
438. „Ездачна опора“ НЕ се изпълнява на:
а. греда
б. земна гимнастика
в. смесена успоредка
439. Кое НЕ е акробатично упражнение?:

- а. широк скок
 - б. кълбо
 - в. премятане
440. Ръцете при „Коремно възлизане“ на смесена успоредка са в:
- а. подхват
 - б. надхват
 - в. обърнат хват
441. При изпълнение на „Странично колело“ на земна гимнастика тялото се обръща по:
- а. страничната ос
 - б. напречната ос
 - в. надлъжната ос
442. От „Стоещ с ръце горе“ НЕ може да се изпълни:
- а. напречен кръг
 - б. долен кръг
 - в. външен кръг
443. При изпълнение на „Везна“ на земна гимнастика опорният крак е:
- а. свит
 - б. обтегнат
 - в. на пръсти
444. „Колелата“ са упражнения с:
- а. една летежна фаза
 - б. без летежна фаза
 - в. две летежни фази
445. Преди „Кръгомно премятане“ на земна гимнастика се изпълнява:
- а. темпов подскок
 - б. пресечена стъпка
 - в. подскок от два крака
446. Кое упражнение можем да считаме за необходима двигателна база при изучаването на „Колело“ на земна гимнастика?:
- а. странично колело
 - б. скок кълбо
 - в. мост
447. Характерното положение на тялото при игра на греда е:
- а. надлъжно
 - б. напречно
 - в. смесено
448. При „Надлъжна опора“ на греда изпълнителят е в:
- а. устойчиво равновесие
 - б. безразлично равновесие
 - в. неустойчиво равновесие
449. От „Опора“ на смесена успоредка може да се изпълни:
- а. ездачно въртене
 - б. коремно възлизане
 - в. задно коремно въртене
450. „Задно коремно въртене“ се изпълнява на:
- а. смесена успоредка

- б. греда
 - в. земна гимнастика
451. Летежните фази при опорните прескоци са:
- а. три
 - б. две
 - в. една
452. При опорната фаза на прескок ръцете:
- а. се свиват леко, за да отблъснат
 - б. изпълняват само опорна функция
 - в. отблъскват обтегнати
453. От „Опора“ на земна гимнастика НЕ може да се изпълни:
- а. предмят
 - б. задмят
 - в. вълмят
454. При изпълнението на „Камшични махове“ на смесена успоредка в „Задмах“ раменете се придвижват:
- а. не се движват
 - б. леко назад
 - в. леко напред
455. След подготвителния „Задмах в опора“ за изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка към пръта се насочват:
- а. таза
 - б. глезените
 - в. коленете
456. Характерно за висовете е, че ОЦТ се намира:
- а. под точката на окачване
 - б. над опорната площ
 - в. съвпада с опорната площ
457. „Широкият скок“ на греда е:
- а. акробатично упражнение
 - б. статично упражнение
 - в. динамично упражнение
458. „Темпов подскок“ НЕ може да се изпълни на:
- а. прескок
 - б. греда
 - в. земна гимнастика
459. Базово упражнение за „Стойка“ е:
- а. странично колело
 - б. вид претъркаляне
 - в. тилна стойка
460. Каква е височината на уреда „греда“?:
- а. 1,50 м.
 - б. 1,10 м.
 - в. 1,25 м.
461. „Страничната ос“ лежи в:
- а. успоредна е на надлъжната ос
 - б. напречната равнина

- в. лицевата равнина
462. При изпълнение на „Странично колело“ обръщането е около:
а. страничната ос
б. надлъжната ос
в. напречната ос
463. При изпълнение на кои упражнения се завършва до еднакво крайно положение?:
а. при стойка и странично колело
б. при задно коремно въртене и ездачно въртене
в. задно коремно въртене и коремно възлизане
464. Задържането в „Стойка“ на земна гимнастика се осъществява чрез балансиране в:
а. лакътните стави
б. киткените стави
в. тазобедрените стави
465. Базово упражнение за „Превъртане“ на земна гимнастика е:
а. кълбо
б. скок кълбо
в. премятане
466. За „Странично колело“ на земна гимнастика е важно да бъде изпълнено:
а. в една равнина
б. много бързо
в. с малко засилване
467. След „Темпов подскок“ НЕ се изпълнява:
а. челна стойка
б. кръгомно премятане
в. премятане
468. От „Ездачна опора“ на смесена успоредка НЕ се изпълнява:
а. ездачно въртене
б. предмятен отскок
в. коремно възлизане
469. Кой от отскоците НЕ се изпълнява на греда?:
а. задмахов
б. лицев
в. кръгомно премятане
470. „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка може да завърши до:
а. опора
б. ездачна опора
в. лежащ вис
471. Засилването при изпълнение на опорните прескоци е:
а. равномерно
б. равноускорително
в. равнозакъснително
472. При изпълнение на „Клек“ на прескок краката се:
а. разкрачват
б. свиват

- в. стоят обтегнати
473. „Пресечната подскочна стъпка“ на греда спада към групата на:
а. придвижванията
б. ходенето
в. скоковете
474. При изпълнение на „Лицев отскок“ на греда тялото е:
а. леко огънато
б. обтегнато
в. леко сгънато
475. Прехващането с ръцете при изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка се извършва:
а. около вертикала
б. в края на предмаха
в. в края на задмаха
476. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка тялото е:
а. обтегнато
б. леко преразгънато
в. свито
477. Две летежни фази са характерни за:
а. прескок разкрачка
б. премятане на земна гимнастика
в. отскок кръгомно премятане от греда
478. При изпълнение на „Задно кълбо“ на земна гимнастика пазещият застава:
а. пред изпълнителя
б. отстрани на изпълнителя
в. зад изпълнителя
479. За гимнастиката добра гъвкавост е необходимо да има:
а. раменните стави
б. лакътните стави
в. киткените стави
480. Един „Мах“ на смесена успоредка се състои от:
а. предмах
б. предмах и задмах
в. задмах
481. Положението на тялото спрямо уредите се определя от положението на надлъжната ос на уреда и следната ос на тялото:
а. напречна
б. странична
в. надлъжна
482. Противоположното движение на „Свиване“ е:
а. разгъване
б. огъване
в. обтягане
483. „Кръгове“ с краката НЕ могат да се изпълнят от:
а. тилен лег

- б. коленен седеж
- в. опорен седеж
- 484. От пресичането на страничната и надлъжната ос се образува:
 - а. напречната равнина
 - б. водоравната равнина
 - в. лицевата равнина
- 485. При изпълнението на „Стойка“ на земна гимнастика ръцете се поставят на земята:
 - а. с лек подскок
 - б. обтегнати пред опорния крак
 - в. свити пред опорния крак
- 486. Премаването през „Стойка“ при изпълнение на „Странично колело“ става:
 - а. със разтворени крака
 - б. със събрани крака
 - в. няма значение
- 487. Имитационни движения с тояжка НЕ се използват при изучаване на:
 - а. предмет на смесена успоредка
 - б. ездачно въртене
 - в. премятане
- 488. „Задмят“ на земна гимнастика може да се изпълни от:
 - а. опора
 - б. тилна опора
 - в. колянна опора
- 489. „Предмятен отскок“ на смесена успоредка се изпълнява от:
 - а. опора
 - б. тилна опора
 - в. ездачна опора
- 490. При изпълнение на „Кълбо“ на греда се минава през:
 - а. тилна опора
 - б. склопна опора
 - в. опора
- 491. Кой уред е само за жени?:
 - а. прескок
 - б. греда
 - в. земна гимнастика
- 492. При изпълнение на „Прескок разкрачка“ ръцете натискат уреда в посока:
 - а. надолу и назад
 - б. надолу и напред
 - в. надолу
- 493. Положение „Склопна опора“ може да е изходно положение за:
 - а. тилна стойка
 - б. челна стойка
 - в. тилна опора
- 494. За изпълнение на „Ездачно въртене“ ръцете са в:
 - а. надхват

- б. подхват
 - в. смесен хват
495. „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка завършва до:
- а. ездачна опора
 - б. опора
 - в. тилен лежащ вис
496. „Лицев отскок“ на греда НЕ може да се изпълни от:
- а. стоеж
 - б. колянна опора
 - в. бедрен седеж
497. Хореографията е система от движения, танцувални стъпки и:
- а. връзки
 - б. акробатични упражнения
 - в. придвижвания
498. „Скоковете“ на греда са:
- а. акробатични упражнения
 - б. статични упражнения
 - в. динамични упражнения
499. Каква е посоката на маховия крак при изпълнение на „Коремно възлизане“ на високия прът?:
- а. нагоре и назад
 - б. нагоре
 - в. нагоре и напред
500. „Засилването“ при изпълнение на опорните прескоци е:
- а. равномерно
 - б. равноускорително
 - в. равнозакъснително
501. При изпълнение на движението „Сгъване“ се намалява ъгълът в:
- а. три и повече ставни съчленения
 - б. две ставни съчленения
 - в. едно ставно съчленение
502. Общоразвиващи упражнения в гимнастиката се използват за:
- а. развиване на силата
 - б. разгриване
 - в. равновесие
503. Около коя ос е обръщането наляво, надясно и кръгом?:
- а. странична
 - б. надлъжна
 - в. напречна
504. Упражнението „Подмах“ се изпълнява на:
- а. смесена успоредка
 - б. греда
 - в. прескок
505. „Предмятен отскок“ на смесена успоредка се изпълнява от ИП:
- а. опора
 - б. ездачна опора
 - в. ездачен опорен седеж

506. „Скок кълбо“ на земна гимнастика се изпълнява:
- с темпов подскок
 - с отскок от един крак
 - с отскок от два крака
507. При „Прескок разкрачка“ пазещият застава:
- между трамплина и коня
 - зад коня срещу изпълнителя
 - отстрани на коня
508. Какви движения са отскоците?:
- служат за начало на съчетание
 - служат за напускане на уреда по определен начин
 - служат за трудност
509. На кой уред НЕ се изпълнява „Стойка-кълбо“?:
- греда
 - смесена успоредка
 - земна гимнастика
510. При изпълнение на „Предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане навън“ на смесена успоредка обръщането е около:
- надлъжната ос
 - напречната ос
 - страничната ос
511. При изпълнение на „Тилна стойка“ на греда ръцете обхващат:
- гърба
 - долната част на гредата
 - горната част на гредата
512. Четвъртата фаза при изпълнение на гимнастическите прескоци се нарича:
- опорна фаза
 - втора летежна фаза
 - първа летежна фаза
513. При изпълнение на кое упражнение опорната площ е най-голяма?:
- стойка
 - тилна стойка
 - челна стойка
514. Посочете мястото на пазещия при изпълнение на „Мятове“ на греда:
- странично срещу изпълнителя
 - отстрани на изпълнителя
 - зад изпълнителя
515. От какво изходно положение се изпълнява „Размах до тилен лежащ вис“ на смесена успоредка?:
- опора
 - вис
 - разкрячен вис
516. Около коя ос се изпълнява „Странично кълбо“?:
- надлъжна
 - странична

- в. напречна
517. За гимнастиката добро ниво на гъвкавост трябва да има в следните стави:
- а. тазобедрените
 - б. коленните
 - в. лакътните
518. Колко летежни фази имат прескоците?:
- а. една
 - б. две
 - в. три
519. При отскачане от трамплина за изпълнение на „Прескок клек“ ръцете:
- а. са долу
 - б. замахват назад
 - в. замахват напред
520. Каква е разликата при изпълнение на „Тилната стойка“ на земна гимнастика и греда?:
- а. в положението на ръцете
 - б. в положението на краката
 - в. в изходното положение
521. За изпълнение на „Въртения“ на земна гимнастика е необходимо:
- а. запазване на равновесие
 - б. прилагане на сила
 - в. бързина
522. Центърът на тежестта на тялото се намира под точката на окачване при:
- а. опорен седеж
 - б. вис
 - в. ездачна опора
523. При играта на кой уред НЕ се изпълняват равновесни упражнения?:
- а. земна гимнастика
 - б. прескок
 - в. греда
524. В кой случай равновесието е неустойчиво?:
- а. вис на смесена успоредка
 - б. надлъжна опора на греда
 - в. стойка на земна гимнастика
525. Обръщане по напречната ос има при изпълнение на:
- а. странично колело
 - б. премятане
 - в. скок-кълбо
526. Кое упражнение на земна гимнастика няма летежна фаза:
- а. странично колело
 - б. странично премятане
 - в. премятане
527. При изпълнение на „Странично премятане“ на земна гимнастика обръщането е около:
- а. надлъжната ос
 - б. напречната ос

- в. страничната ос
528. Кой от посочените отскоци се изпълнява на греда?:
а. подмахов
б. задмахов
в. лицев
529. При изпълнение на „Опора“ на земна гимнастика тялото е:
а. преразгънато
б. леко сгънато
в. обтегнато
530. От „Опора“ на смесена успоредка при „Задмах“ раменете се придвижват:
а. напред
б. не се движат
в. назад
531. Допълнително разгриване на раменните стави се налага при разучаване на:
а. тилна стойка
б. стойка-кълбо
в. мост
532. При изпълнение на „Прескок клек“ краката са:
а. свити
б. обтегнати
в. разкрячени
533. От „Опора“ на смесена успоредка НЕ може да се изпълни:
а. ездачно въртене
б. десен, ляв предмет
в. задно коремно въртене
534. „Камшичните махове“ на смесена успоредка са изходна база за разучаване на:
а. мах в опора
б. размах до тилен лежащ вис
в. коремно възлизане
535. Ръцете при „Ездачно въртене“ на смесена успоредка са в:
а. подхват
б. надхват
в. смесен хват
536. Около коя ос се обръщаме наляво, надясно и кръгом?:
а. напречна
б. странична
в. надлъжна
537. При отскок „Кръгомно премтане“ на греда пазещият помага на изпълнителя:
а. в областта на ръцете и раменния пояс
б. в областта на таза
в. в областта на лактите
538. От колко части се състои командата в строевата подготовка?:
а. една

- б. две
 - в. три
539. „Отскок разкрачен сгънат“ на греда НЕ може да се изпълни от:
- а. стоеж
 - б. надлъжен стоеж
 - в. еднокорянна опора
540. При изпълнение на „Везна“ на греда тялото се намира в:
- а. устойчиво равновесие
 - б. неустойчиво равновесие
 - в. безразлично равновесие
541. „Долен мах“ на ръцете се изпълнява от:
- а. стоеж с ръце встрани
 - б. стоеж
 - в. стоеж с ръце горе
542. Кое упражнение е равновесно?:
- а. колело
 - б. везна
 - в. кълбо
543. От „Тилна опора“ на земна гимнастика най-лесно може да се изпълни:
- а. лег
 - б. опорен седеж
 - в. тилна стойка
544. Свиването на ръцете е груба грешка при изпълнение на едно от следните упражнения:
- а. ездачно въртене
 - б. тилна стойка
 - в. коремно възлизане
545. Женският многобой се състои от:
- а. 5 уреда
 - б. 3 уреда
 - в. 4 уреда
546. За изпълнение на „Стойща везна“ е необходимо:
- а. издръжливост
 - б. прилагане на сила
 - в. запазване на равновесие
547. Упражнението „Мост“ може да се използва на земна гимнастика като подготвително упражнение за разучаване на:
- а. странично премьтане
 - б. премьтане
 - в. кръгомно премьтане
548. Изходно положение за изпълнение на „Ездачно въртене“ на смесена успоредка е:
- а. ездачен седеж
 - б. лежаща ездачна опора
 - в. ездачен опорен седеж
549. В подготвителните действия при изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка ОЦТ:

- а. се отдалечава от опората
 - б. се приближава към опората
 - в. не променя положението си
- 550. Общоразвиващите упражнения в гимнастиката се използват за:
 - а. разгриване
 - б. развиване на силата
 - в. равновесие
- 551. След отблъскване от опората, при изпълнение на опорните прескоци, тялото се движи:
 - а. в низходяща посока
 - б. във възходяща посока
 - в. посоката не се променя
- 552. „Коремно възлизане“ на смесена успоредка е упражнение от групата на:
 - а. възмаховете
 - б. силовите повдигания
 - в. възлизанията
- 553. При оказване на помощ при изпълнение на „Ездачно въртене“ на смесена успоредка ръката на пазещия е:
 - а. под ниския прът
 - б. над ниския прът
 - в. няма значение
- 554. При изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка около вертикала (вис) се извършва:
 - а. ръцете прехващат енергично
 - б. ръцете леко се свиват за засилване на маха
 - в. камшично замахване
- 555. При изпълнение на „Задно кълбо“ на греда изходното положение е:
 - а. опорен тилен лег
 - б. опорен равновесен седеж
 - в. клекнала опора
- 556. „Лицев отскок“ НЕ се изпълнява на:
 - а. земна гимнастика
 - б. греда
 - в. смесена успоредка
- 557. От „Опора“ на смесена успоредка при „Задмах“ раменете се придвижват:
 - а. назад
 - б. напред
 - в. не се движат
- 558. От какво изходно положение се изпълнява „Размах до тилен лежащ вис“ на смесена успоредка?:
 - а. вис
 - б. разкрячен вис
 - в. опора
- 559. При отскок от трамплина за изпълнение на „Прескок разкрячка“ ръцете:

- a. са долу
 - б. замахват назад
 - в. замахват напред
560. Едно от основните изисквания при изпълнението на гимнастическите съчетания на гредата е:
- a. стил и амплитуда в изпълнението
 - б. музикален съпровод
 - в. проява на взривна сила
561. От колко части се състои командата в строевата подготовка?:
- a. една
 - б. две
 - в. три
562. При изпълнение на „Странично колело“ тялото се обръща около:
- a. страничната ос
 - б. напречната ос
 - в. надлъжната ос
563. „Стояща везна“ на земна гимнастика НЕ е:
- a. акробатично упражнение
 - б. равновесно упражнение
 - в. гимнастическо упражнение
564. При наличие на по-голяма гъвкавост по-лесно се изпълнява:
- a. опорен разкрячен седеж
 - б. опора
 - в. размят
565. При изпълнение на „Тилна опора“ на земна гимнастика тялото е:
- a. преразгънато
 - б. леко сгънато
 - в. обтегнато
566. При изпълнение на „Стойка кълбо“ на земна гимнастика раменете се придвижват в посока:
- a. надолу
 - б. напред
 - в. назад
567. „Стойката“ е изходна база за изучаване на:
- a. стойка-кълбо
 - б. странично премятане
 - в. челно премятане
568. При изпълнение на „Опора“ на смесена успоредка тялото спрямо уреда е:
- a. напречно
 - б. надлъжно
 - в. тилно
569. При изпълнение на „Стойка-кълбо“ пазещият помага в областта на:
- a. глезените
 - б. колене
 - в. таза
570. Отскоците в гимнастиката са упражнения, които се изпълняват:

- а. за начало на съчетание
 - б. за финал на съчетание
 - в. върху уреда
571. Компенсаторните движения се изпълняват за:
- а. възстановяване на равновесието
 - б. повишаване на трудността
 - в. за разнообразие на съчетанието
572. При изпълнение на „Прескок клек“ краката се свиват:
- а. след отблъскването
 - б. в опорната фаза
 - в. веднага след отскока
573. Какво е положението на тялото при „Стойка“?:
- а. леко сгънато
 - б. обтегнато
 - в. леко преразгънато
574. При изпълнение на „Махове“ на смесена успоредка около вертикала (вис) се извършва:
- а. ръцете леко се свиват за засилване на маха
 - б. ръцете прехващат енергично
 - в. камшично замахване
575. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка положението на главата е:
- а. наведена напред
 - б. максимално назад
 - в. в нормално положение
576. При свиване на ръцете се затруднява изпълнението на:
- а. коремно възлизане на смесена успоредка
 - б. ездачно въртене
 - в. стойка кълбо
577. Ръцете при „Ездачно въртене“ на смесена успоредка са в:
- а. подхват
 - б. надхват
 - в. смесен хват
578. Пазещият НЕ застава отстрани при изпълнение на:
- а. странично колело
 - б. стойка-кълбо
 - в. прескок разкрачка
579. „Предмятен отскок“ се изпълнява на:
- а. смесена успоредка
 - б. прескок
 - в. земна гимнастика
580. При играта на кой уред НЕ се изпълняват равновесни упражнения?:
- а. прескок
 - б. греда
 - в. земна гимнастика
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. Женският многобой се състои от:
а. 5 уреда
б. 4 уреда
в. 3 уреда
583. За кое упражнение е характерно по-голяма гъвкавост?:
а. стояща везна
б. мост
в. тилна стойка
584. При кое упражнение въртенето е около надлъжната ос?:
а. странично колело
б. обръщане на 180°
в. кълбо
585. При играта на кой уред е най-характерно положението „Заоблен гръб“?:
а. смесена успоредка
б. греда
в. земна гимнастика
586. При изпълнение на „Въвмят“ на земна гимнастика 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 земна гимнастика тялото е:
а. леко сгънато
б. обтегнато
в. преразгънато
588. При изпълнение на „Предмят“ с десен крак на греда опората се пренася върху:
а. лява ръка
б. дясна ръка
в. остава върху двете ръце
589. Изходното положение за изпълнение на „Коремно възлизане“ на високия прът на смесена успоредка е:
а. лежащ вис
б. склопен вис
в. тилен лежащ вис
590. Допълнително разгръване на раменните стави се налага при изучаване на:
а. мост
б. тилна стойка
в. стойка-кълбо
591. „Отскоците“ на греда са упражнения, при които ОЦТ се движи:
а. от високо в по-ниско положение
б. от ниско в по-високо положение
в. не се променя
592. При отскок от трамплина ръцете замахват в посока:

- а. назад
 - б. напред
 - в. напред-горе
593. След изпълнение на „Възлизане до едноколянна опора“ на греда ОЦТ е между:
- а. опора на ръцете и подбедрицата
 - б. опората на ръцете
 - в. опората на ръцете и ходилото
594. „Спаданията“ на смесена успоредка завършват до:
- а. тилен лежащ вис
 - б. опора
 - в. склопен вис
595. Непосредствено след „Странично колело“ на земна гимнастика може да се изпълни:
- а. кълбо
 - б. задно търкаляне
 - в. търкаляне
596. При крайното положение на кое упражнение краката могат да бъдат напречно разкрасени:
- а. размят
 - б. коремно въртене
 - в. ездачно въртене
597. Компенсаторните движения се изпълняват за:
- а. повишаване на трудността
 - б. възстановяване на равновесието
 - в. за разнообразие на съчетанието
598. От какво зависи оценяването при играта на земна гимнастика?:
- а. от стила и амплитудата
 - б. от вложената сила
 - в. от времето за изпълнение
599. Крайното положение спрямо уреда след изпълнение на „Лицев отскок“ на смесена успоредка е:
- а. напречно
 - б. надлъжно
 - в. странично
600. Колко летежни фази имат опорните прескоци?:
- а. една
 - б. две
 - в. нямат летежна фаза