

ATLETICA LEGGERA (TEST 2)

Domanda 1

Cosa devono fare i quattro frazionisti durante la staffetta 4x100 e 4x400?

- A Toccarsi con il testimone
- B Passarsi il testimone
- C Passarsi il testimone perchè l'ultimo frazionista lo porti al traguardo
- D Lanciarsi il testimone
- E Toccarsi con la mano

Domanda 2

La tecnica del getto del peso prevede che nella posizione iniziale l'attrezzo sia appoggiato:

- A sul palmo della mano
- B sulle dita della mano
- C sulle dita di entrambe le mani
- D sul palmo della mano e fra il collo e la mandibola
- E sulla base delle dita della mano e fra il collo e la mandibola

Domanda 3

I comandi nella partenza dai blocchi sono i seguenti:

- A "pronti..., via"
- B "prendere posizione..., via"
- C "pronti..., via..., ai vostri posti"
- D "ai vostri posti..., pronti..., via"
- E "prendere posizione..., pronti..., via"

Domanda 4

La partenza del primo frazionista della staffetta avviene:

- A in piedi
- B da seduto
- C da posizione raccolta
- D con tre appoggi
- E dai blocchi

Domanda 5

Nei salti in estensione e nei lanci quante prove effettuano i concorrenti prima di qualificarsi per la finale?

- A 1 lancio
- B 2 lanci
- C 3 lanci
- D 5 lanci
- E 6 lanci

ATLETICA LEGGERA (TEST 2)

Domanda 6

Nelle gare di salto ogni concorrente completa la rincorsa con:

- A il piede di slancio
- B il piede destro
- C il piede di stacco
- D il piede sinistro
- E entrambi i piedi

Domanda 7

Nel salto in lungo il salto è annullato quando il concorrente:

- A stacca prima dell'asse di battuta
- B stacca oltre l'asse di battuta
- C ricade seduto
- D non tocca l'asse di battuta
- E ricade con le mani dietro

Domanda 8

Qual è la gara di corsa più lunga che si effettua sul rettilineo?

- A 80 metri
- B 100 metri
- C 100 metri ad ostacoli
- D 110 metri ad ostacoli
- E 120 metri

Domanda 9

Nei salti è obbligatorio staccare con:

- A 1 piede
- B due piedi
- C il piede destro
- D il piede sinistro

Domanda 10

Quanti sono gli ostacoli da superare nelle gare fino ai 400hs?

- A 6
- B 8
- C 10
- D 12
- E 15