



**Задание № 1.** Что нужно сделать в первую очередь, если Вы серьезно собираетесь заняться бегом?

- а. Купить кроссовки
- б. Посетить врача
- в. Определить маршрут пробежек
- г. Купить фитнес-браслет
- д. Выработать привычку рано вставать

**Задание № 2.** Перед пробежкой нужно:

- а. Попить воды
- б. Сделать разминку
- в. Покачать пресс
- г. Проверить пульс

**Задание № 3.** Что такое аэробная и анаэробная тренировки? К какой категории относится бег?

**Задание № 4.** Какие техники бега (техники постановки ноги на поверхность земли) Вам известны?

**Задание № 5.** Знаете ли Вы, что такое пульсовые зоны и как их рассчитать?

**Задание № 6.** Как нужно одеваться на пробежку в прохладное время года?

**Задание № 7.** Какие травмы чаще всего происходят у бегунов?

**Задание № 8.** Какие дистанции в лёгкой атлетике считаются средними?

- а. 100-400 м
- б. 500-1000 м
- в. 800-1500 м
- г. 1000-3000 м

**Задание № 9.** Первые олимпийские состязания проводились именно по бегу. Какая дистанция появилась первой?

**Задание № 10.** Кто стал первым человеком, пробежавшим 100-метровую дистанцию быстрее 10 секунд?

**Задание № 11.** Сколько составляет время лучшего в мире результата на марафонской дистанции среди мужчин? Посчитайте, с какой скоростью нужно бежать, чтобы уложиться в это время.

**Задание № 12.** Сверхмарафон (ультрамарафон) – любой забег на дистанцию, длина которой превышает дистанцию традиционного марафона. Знаете ли Вы, как называются самые сложные ультрамарафоны?

- а. 217 км по Долине Смерти (Калифорния, США) в июле
- б. 251 км по пустыне Сахара
- в. 193 или 563 км (на выбор) от отеля Eagle Plains Hotel на шоссе Клондайк в Канаде через Северный полярный круг до Северного Ледовитого океана
- г. 302,5 километра по горам Уэльса
- д. 246 км от Афин до Спарты