**Контрольное тестирование**

**1 год обучения**

**1, 2, 3 группы**

1. Как держать руки перед тем, как начать делать мост стоя?

А) Прямые

Б) Согнутые

В) Прямые и вдоль головы руки вверх

1. В эстетической гимнастике оценивают выступления?

А) без предмета

Б) с предметом

1. Сколько человек выступает на площадке в упражнении?

А) 1

Б) 6

В) 10

1. С какого возраста можно заниматься эстетической гимнастикой?

А) 2 года

Б) 8 лет

В) 3 года

Г) 6 лет

1. В чем выступают гимнастки?

А) в шортах и в майке

Б) в лосинах и футболке

В) в купальнике и чешках

Г) в платье

1. С какой прической выступают гимнастки?

А) хвост

Б) пучок

В) распущенные

Г) косички

1. Сколько секунд надо держать рыбку на животе?

А) 1 секунду

Б) 8 секунды

В) 5 секунд

1. Кому можно заниматься эстетической гимнастикой?

А) девочкам

Б) мальчика

1. Что не развивает гимнастика?

А) смелость

Б) гибкость

В) стремление

Г) лень

1. Что должна выполнить гимнастка перед тем, как выполнить любое упражнение?

А) ноги вместе, руки в стороны прямые, подняться на полупальцы, выпрямить спину

Б) ноги врозь, руки согнутые, не вставать на полупальцы, выпрямить спину

В) ноги вместе, прямые руки, стоять на пятках, про спину забыть