

ΑΝΩΤΑΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΟΥΣ 2006
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

Κλάδος: **ΠΕ 11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗΝ **ΠΡΩΤΗ** ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ
(**Γνωστικό αντικείμενο**)
Σάββατο 27-1-2007

Να απαντήσετε στις ογδόντα (80) ισοδύναμες ερωτήσεις του επόμενου **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ** με τη μέθοδο των πολλαπλών επιλογών. Για τις απαντήσεις σας να χρησιμοποιήσετε το ειδικό **ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ**. Κάθε ερώτηση συμμετέχει κατά **1,25 %** στη διαμόρφωση της βαθμολογίας της πρώτης θεματικής ενότητας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- Οι μυϊκές ίνες ταχείας συστολής σε σχέση με τις μυϊκές ίνες βραδείας συστολής έχουν:**
 - α) μεγαλύτερη αντοχή στην κόπωση.
 - β) καλύτερη αιμάτωση.
 - γ) μεγαλύτερη ταχύτητα αγωγής των νευρικών ώσεων.
 - δ) περισσότερη μυοσφαιρίνη.
- Ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος:**
 - α) κορυφώνεται μία ή δύο ώρες μετά τον τερματισμό της άσκησης.
 - β) προκαλείται ιδιαίτερα από την ισομετρική συστολή.
 - γ) οφείλεται στη συσσώρευση γαλακτικού οξέος στους μυς.
 - δ) οφείλεται σε αποδιοργάνωση της δομής των μυοϊνιδίων.
- Ο ρυθμός παραγωγής γαλακτικού οξέος είναι μεγαλύτερος:**
 - α) από το ρυθμό απομάκρυνσής του σε εντάσεις άσκησης πάνω από το αναερόβιο κατώφλι.
 - β) όταν η άσκηση γίνεται με τα πόδια παρά με τα χέρια.
 - γ) όταν η άσκηση γίνεται σε ψυχρό παρά σε θερμό περιβάλλον.
 - δ) όταν η διάρκεια της έντονης άσκησης είναι 10 δευτερόλεπτα.
- Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}) είναι:**
 - α) ο ανώτατος όγκος οξυγόνου που εισπνέεται σε ένα λεπτό.
 - β) ο ανώτατος όγκος οξυγόνου που καταναλώνουν οι ιστοί σε ένα λεπτό.
 - γ) η συνισταμένη των προσαρμογών που αφορούν στο σύστημα μεταφοράς οξυγόνου.
 - δ) η συνισταμένη των προσαρμογών που αφορούν στο σύστημα κατανάλωσης οξυγόνου.
- Όταν το αναπνευστικό πηλίκο έχει τιμή 0,95 η ενέργεια κατά την άσκηση προέρχεται:**
 - α) κυρίως από λίπη.
 - β) κυρίως από υδατάνθρακες.
 - γ) εξίσου από λίπη και υδατάνθρακες.
 - δ) κυρίως από πρωτεΐνες.
- Η έκκριση κατεχολαμινών κατά την άσκηση:**
 - α) ευνοεί τη λιπόλυση.
 - β) ευνοεί τη γλυκογονόλυση.
 - γ) αυξάνεται σε υψηλές εντάσεις άσκησης.
 - δ) προκαλεί όλα τα παραπάνω.
- Τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου:**
 - α) αποτελούν τον κύριο περιοριστικό παράγοντα σε έναν αγώνα δρόμου 800 μ.
 - β) αποτελούν τον κύριο περιοριστικό παράγοντα σε έναν αγώνα μαραθωνίου δρόμου.
 - γ) μπορούν να τριπλασιαστούν με συνδυασμό κατάλληλης διαίτας και άσκησης.
 - δ) Ισχύουν το β και το γ.

8. **Τουλάχιστον το 50% της θερμιδικής πρόσληψης των αθλούμενων ατόμων πρέπει να αποτελείται από:**
- α) πρωτεΐνες.
 - β) λίπη.
 - γ) υδατάνθρακες.
 - δ) βιταμίνες.
-
9. **Κατά την παρατεταμένη άσκηση σε θερμό περιβάλλον:**
- α) η αφυδάτωση μπορεί να φτάσει το 10% του σωματικού βάρους.
 - β) η αναπλήρωση υγρών είναι επικίνδυνη.
 - γ) η αναπλήρωση υγρών είναι ευεργετική μόνο όταν αυτά περιέχουν πολλούς ηλεκτρολύτες.
 - δ) δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
10. **Η αερόβια προπόνηση προκαλεί:**
- α) αύξηση στον όγκο παλμού ηρεμίας.
 - β) αύξηση στην καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.
 - γ) αύξηση στην αρτηριακή πίεση ηρεμίας.
 - δ) αύξηση στο ποσοστό μυϊκών ινών ταχείας συστολής.
-
11. **Τα παιδιά σε σύγκριση με τους ενήλικες έχουν:**
- α) μεγαλύτερη αναερόβια ικανότητα.
 - β) μικρότερη μέγιστη καρδιακή συχνότητα.
 - γ) χαμηλότερη δρομική οικονομία.
 - δ) μεγαλύτερη ανοχή στη ζέστη.
-
12. **Ο χρόνος αντίδρασης επηρεάζεται από:**
- α) την ύπαρξη ή όχι προειδοποιητικού παραγγέλματος.
 - β) στιγμιαία αβεβαιότητα.
 - γ) την ένταση του ερεθίσματος.
 - δ) όλα τα παραπάνω.
-
13. **Κινητική μάθηση. Η μεταβαλλόμενη εξάσκηση είναι χρήσιμη:**
- α) για την ποικιλία του ασκησιολογίου.
 - β) την ανάπτυξη της ικανότητας γενίκευσης και μεταφοράς της γνώσης.
 - γ) μόνο για κλειστές κινητικές δεξιότητες.
 - δ) για λόγους στρατηγικής του αγώνα.
-
14. **Το γνωστικό στάδιο/φάση κινητικής μάθησης αναφέρεται:**
- α) στην προσπάθεια του ασκούμενου να αντιληφθεί και να κατανοήσει τη φύση μιας κινητικής δεξιότητας.
 - β) στην αυτοματοποίηση μιας κινητικής δεξιότητας.
 - γ) στην περίοδο που ο ασκούμενος έχει κατανοήσει τι πρέπει να κάνει.
 - δ) στο β και στο γ.
-
15. **Με τον όρο εσωτερική ανατροφοδότηση εννοούμε:**
- α) την ιδιοδεκτική ανατροφοδότηση.
 - β) την κιναισθητική ανατροφοδότηση.
 - γ) την ανατροφοδότηση που προέρχεται από κάποια εσωτερική πηγή.
 - δ) όλα τα παραπάνω.
-
16. **Οι αδρές κινητικές δεξιότητες πραγματοποιούνται από:**
- α) μικρές μυϊκές ομάδες.
 - β) μεγάλες μυϊκές ομάδες.
 - γ) λεπτούς μυς.
 - δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-
17. **Η αποτελεσματικότητα μιας κινητικής δεξιότητας καθορίζεται από παράγοντες όπως:**
- α) η ταχύτητα εκτέλεσης.
 - β) η οικονομία ενέργειας.
 - γ) η ακρίβεια εκτέλεσης.
 - δ) όλοι οι παραπάνω.
-
18. **Ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί:**
- α) για αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών.
 - β) για κίνητρο/παρακίνηση μεγιστοποίησης της προσπάθειας.
 - γ) για βελτίωση της τεχνικής.
 - δ) για όλα τα παραπάνω.
-

19. Ένα από τα συμπτώματα του γνωστικού άγχους είναι:
- α) η μυϊκή ένταση.
 - β) η ανησυχία.
 - γ) η αυξημένη καρδιακή συχνότητα.
 - δ) οι διαταραχές στο στομάχι.
-
20. Η προοδευτική χαλάρωση είναι μέθοδος:
- α) ελέγχου της λειτουργίας της καρδιάς.
 - β) ελέγχου της αναπνοής.
 - γ) χαλάρωσης και ελέγχου της μυϊκής έντασης.
 - δ) ελέγχου της θερμοκρασίας.
-
21. Η προσοχή είναι ένας κρίσιμος παράγοντας ο οποίος επηρεάζεται από:
- α) το σωματικό άγχος.
 - β) το γνωστικό άγχος.
 - γ) τις ανησυχίες.
 - δ) όλα τα παραπάνω.
-
22. Εσωτερική παρακίνηση είναι:
- α) όταν κάποιος αθλείται με σκοπό να νικήσει έναν αντίπαλο.
 - β) όταν η άθληση γίνεται από καθαρή ευχαρίστηση.
 - γ) όταν η άθληση γίνεται για κάποια υλική αμοιβή.
 - δ) όταν η άθληση γίνεται χάριν του προπονητή.
-
23. Η νοερή εξάσκηση είναι αποτελεσματική στην ανάπτυξη:
- α) αντιληπτικών δεξιοτήτων.
 - β) φυσικών δεξιοτήτων.
 - γ) ψυχολογικών δεξιοτήτων.
 - δ) όλων των παραπάνω.
-
24. Οι στόχοι βοηθούν τους ασκούμενους:
- α) να αυξήσουν την προσπάθειά τους.
 - β) να αυξήσουν την επιμονή τους ως προς τη βελτίωση της προπόνησης.
 - γ) να εστιάσουν την προσοχή τους στη σωστή κατεύθυνση.
 - δ) να επιτύχουν όλα τα παραπάνω.
-
25. Ποιος ήταν ο πρώτος πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής στην ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων;
- α) Ο Δημήτριος Βικέλας.
 - β) Ο Πιερ ντε Κουμπερτέν.
 - γ) Ο Γεώργιος Αβέρωφ.
 - δ) Κανένας από τους παραπάνω.
-
26. Ποιος γνωστός ηγέτης της αρχαιότητας αποδοκιμάστηκε από τους θεατές στην Ολυμπία;
- α) Ο Περικλής.
 - β) Ο Επαμεινώνδας.
 - γ) Ο Φίλιππος.
 - δ) Κανένας από τους παραπάνω.
-
27. Το Μαντείο του Ολυμπίου Διός ήταν:
- α) στη Νεμέα.
 - β) στην Αθήνα.
 - γ) στην Ολυμπία.
 - δ) στους Δελφούς.
-
28. Στην Ολυμπία, οι θεατές εκδήλωσαν την ευγνωμοσύνη τους για το έργο του:
- α) στον Μέγα Αλέξανδρο.
 - β) στον Θεμιστοκλή.
 - γ) στον Ηρακλή.
 - δ) σε κανέναν από τους παραπάνω.
-
29. Ποιος από τους παρακάτω συμμετείχε στην καθιέρωση της Εκεχειρίας;
- α) Ο Σόλων ο Αθηναίος.
 - β) Ο Οινόμαος.
 - γ) Ο Πέλοπας.
 - δ) Ο Ίφιτος.
-

30. Ποιο από τα παρακάτω ήταν αγώνισμα δρόμου κατά την αρχαιότητα;
- α) Το στάδιο.
 - β) Ο δίαυλος.
 - γ) Ο δόλιχος.
 - δ) Όλα τα παραπάνω.
-
31. Ποιο από τα παρακάτω αγωνίσματα δεν ήταν αγώνισμα του πεντάθλου κατά την αρχαιότητα;
- α) Το ακόντιο.
 - β) Ο δίσκος.
 - γ) Η ιπποδρομία.
 - δ) Η πάλη.
-
32. Στην πετοσφαίριση, η γραμμή επίθεσης έχει απόσταση από την κεντρική γραμμή του γηπέδου:
- α) 2 μέτρα.
 - β) 2,5 μέτρα.
 - γ) 3 μέτρα.
 - δ) 3,5 μέτρα.
-
33. Στην πετοσφαίριση, στη διάρκεια ενός σετ, κάθε ομάδα:
- α) υποχρεούται να κάνει τουλάχιστον ένα τάιμ άουτ.
 - β) δικαιούται μόνο ένα τάιμ άουτ.
 - γ) δικαιούται μέχρι δύο τάιμ άουτ.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
34. Στην πετοσφαίριση, κατά τον αγώνα η μπάλα δεν θεωρείται ότι είναι «έξω» όταν:
- α) μέρος της ακουμπήσει κάποια από τις γραμμές του δαπέδου που οριοθετούν το γήπεδο.
 - β) ολόκληρη ακουμπήσει το δάπεδο εκτός των γραμμών που οριοθετούν το γήπεδο.
 - γ) ακουμπήσει τον φιλέ έξω από τις πλάγιες ταινίες.
 - δ) ακουμπήσει τις αντένες.
-
35. Στην πετοσφαίριση, το ύψος του φιλέ:
- α) είναι 2,53 μ. για τους άνδρες και 2,34 μ. για τις γυναίκες.
 - β) είναι 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες.
 - γ) είναι 2,34 μ. για τους άνδρες και 2,14 μ. για τις γυναίκες.
 - δ) είναι 2,24 μ. για τους άνδρες και 2,14 μ. για τις γυναίκες.
-
36. Στην πετοσφαίριση, ο παίκτης “libero”:
- α) φοράει πανομοιότυπη στολή με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
 - β) μπορεί να εκδηλώσει επιθετική ενέργεια από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου.
 - γ) μπορεί να αντικατασταθεί μία μόνο φορά σε κάθε σετ.
 - δ) μπορεί να αντικατασταθεί απεριόριστες φορές κατά τη διάρκεια του αγώνα.
-
37. Στην πετοσφαίριση, κατά την εκτέλεση του σερβίς:
- α) ο παίκτης που σερβίρει θα πρέπει να κτυπήσει την μπάλα εντός 8 δευτερολέπτων μετά το σφύριγμα του πρώτου διαιτητή για σερβίς.
 - β) ο παίκτης που σερβίρει θα πρέπει να βρίσκεται εντός της ζώνης του σερβίς η οποία έχει πλάτος 3 μέτρα.
 - γ) η μπάλα πρέπει να κτυπηθεί με την παλάμη και όχι με οποιοδήποτε σημείο του βραχίονα.
 - δ) η μπάλα επιτρέπεται να μπλοκαρισθεί από τους αντιπάλους.
-
38. Στην πετοσφαίριση, κατά τη μετωπική πάσα με δάχτυλα θα πρέπει:
- α) το σώμα να γέρνει ελαφρά προς τα πίσω.
 - β) η μπάλα να εφάπτεται εξίσου σε όλα τα δάχτυλα.
 - γ) τη στιγμή της επαφής με την μπάλα η γωνία των αγκώνων να είναι περίπου 120°.
 - δ) τα πόδια να είναι παράλληλα μεταξύ τους.
-
39. Στην πετοσφαίριση, ο επιθετικός που εκτελεί καρφί θα πρέπει:
- α) να συναντά την μπάλα στο ψηλότερο σημείο του άλματός του.
 - β) όταν χτυπά την μπάλα το χέρι του να είναι λυγισμένο στον αγκώνα σε γωνία 120°.
 - γ) να φέρει το κεφάλι του ακριβώς κάτω από την μπάλα.
 - δ) να εκτελεί το άλμα ανυψώνοντας μόνο το δεξί χέρι αν είναι δεξιόχειρας και μόνο το αριστερό αν είναι αριστερόχειρας.
-

40. Στην πετοσφαίριση, κατά την υποδοχή του σερβίς:
- α) απαιτείται στην παράταξη υποδοχής να συμμετέχουν και οι έξι παίκτες της ομάδας.
 - β) πρέπει οι παίκτες να προσπαθούν με την υποδοχή τους να στείλουν τη μπάλα στη ζώνη 4.
 - γ) συνιστάται η διάταξη των παικτών να είναι σχήματος «W», όταν η μπάλα αναμένεται στο πίσω και κεντρικό μέρος του γηπέδου.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
41. Στην πετοσφαίριση, ο σχηματισμός της επιθετικής κάλυψης γίνεται:
- α) μόνο με τη συμμετοχή των παικτών της πίσω γραμμής.
 - β) σε δύο ημικύκλια, με 2 ή 3 παίκτες σε κάθε ημικύκλιο.
 - γ) σε ένα ημικύκλιο σε απόσταση 3 μέτρων περίπου από τον παίκτη που επιτίθεται.
 - δ) μόνο όταν οι επιθετικοί της ομάδας είναι κοντοί.
-
42. Οι αλλαγές παικτών που επιτρέπονται στην καλαθοσφαίριση σε έναν αγώνα είναι:
- α) όσες επιθυμεί ο προπονητής.
 - β) μέχρι τέσσερις σε κάθε ημίχρονο.
 - γ) μέχρι δυο σε κάθε ημίχρονο.
 - δ) όσα και τα τσίμ-άουτ που δικαιούται η κάθε ομάδα.
-
43. Στάση ετοιμότητας στην καλαθοσφαίριση: Τι πρέπει να προσέχουμε;
- α) Το άνοιγμα των ποδιών να είναι στο πλάτος των ώμων.
 - β) Τα πέλματα να είναι παράλληλα.
 - γ) Το ένα πόδι να είναι πιο μπροστά από το άλλο και το χέρι που αντιστοιχεί στο μπροστινό πόδι πιο ψηλά.
 - δ) Όλα τα παραπάνω.
-
44. Στην καλαθοσφαίριση, κατά τη μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας:
- α) ο «πασέρ» πρέπει να επικεντρώνει την προσοχή του μόνο στον παραλήπτη της μπάλας.
 - β) η τροχιά της μπάλας πρέπει να είναι πάντα παράλληλη με το έδαφος.
 - γ) η μεταβίβαση πρέπει να γίνεται από το πιο ευάλωτο σημείο του παρεμβαλλόμενου αντίπαλου.
 - δ) ο παραλήπτης πρέπει να παραμένει ακίνητος στη θέση του.
-
45. Στην καλαθοσφαίριση, στο πλαίσιο της ατομικής επιθετικής του τεχνικής, ο παίκτης:
- α) για να δεχτεί την μπάλα, ξεμαρκάρεται με γρήγορα βήματα προς τα πίσω.
 - β) αφού δεχτεί την μπάλα πρέπει αμέσως να την κτυπήσει κάτω.
 - γ) μετά την υποδοχή της μπάλας πρέπει να πάρει θέση τριπλής απειλής.
 - δ) πριν από οποιαδήποτε ενέργεια πρέπει να κάνει προσποίηση.
-
46. Στην καλαθοσφαίριση, κατά την προσωπική άμυνα με κάλυψη:
- α) όλοι οι αμυντικοί πιέζουν τους προσωπικούς τους αντίπαλους.
 - β) ο παίκτης με την μπάλα παίζεται πιεστικά και οι υπόλοιποι τον καλύπτουν.
 - γ) οι παίκτες που είναι σε απόσταση μιας πάσας από την μπάλα παίζονται πιεστικά.
 - δ) όλοι οι αμυντικοί παίκτες παίζουν σε απόσταση ενός περίπου μέτρου από τους προσωπικούς τους αντιπάλους.
-
47. Στην καλαθοσφαίριση, κατά την αντιμετώπιση της άμυνας ζώνης, οι επιτιθέμενοι πρέπει:
- α) να κινούνται με περιφερειακή ντρίμπλα.
 - β) να κάνουν διαδοχικά σκρην στους κεντρικούς παίκτες.
 - γ) να κάνουν σύντομες διεισδυτικές ντρίμπλες και πάσες στον παρακείμενο συμπαίκτη.
 - δ) να κυκλοφορούν γρήγορα την μπάλα, χωρίς οι ίδιοι να αλλάζουν θέσεις.
-
48. Ο προπονητής, κατά τον αγώνα καλαθοσφαίρισης, κάνει αλλαγές παικτών:
- α) για να έχουν συμμετοχή όλοι οι παίκτες.
 - β) για καλύτερη εφαρμογή της κατά περίπτωση τακτικής.
 - γ) για να επιμεριστεί η επιβάρυνση.
 - δ) βάσει προσχεδιασμένης διαδικασίας.
-
49. Σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης, κάθε ομάδα αποτελείται από:
- α) 10 παίκτες ακριβώς.
 - β) τουλάχιστον 12 παίκτες.
 - γ) απεριόριστο αριθμό παικτών.
 - δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-
50. Ένας αγώνας χειροσφαίρισης παίζεται σε:
- α) δυο ημίχρονα των 25 λεπτών.
 - β) δυο ημίχρονα των 30 λεπτών.
 - γ) τέσσερα ημίχρονα των 10 λεπτών.
 - δ) τρία ημίχρονα των 20 λεπτών.
-

51. **Τέρμα στη χειροσφαίριση επιτυγχάνεται:**
α) από ελεύθερη βολή.
β) από πλάγια επαναφορά.
γ) με ρίψη από το τέρμα.
δ) με όλους του παραπάνω τρόπους.
-
52. **Στη χειροσφαίριση, το λάθος, που γίνεται στο σουτ πάνω από τον ώμο με τρία βήματα και στήριξη στο έδαφος, είναι όταν:**
α) κατά τη ρίψη τοποθετείται μπροστά το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης.
β) ο παίκτης κρατά την μπάλα κοντά στο κεφάλι του.
γ) γίνεται στροφή του ισχίου.
δ) γίνεται κάμψη της παλάμης και των δακτύλων κατά την απελευθέρωση της μπάλας.
-
53. **Οι διαστάσεις του κανονικού γηπέδου χειροσφαίρισης είναι:**
α) 15X30 μέτρα.
β) 20X30 μέτρα.
γ) 18X36 μέτρα.
δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-
54. **Στη χειροσφαίριση, το πλεονέκτημα της άμυνας ζώνης 6:0 είναι ότι:**
α) αντιδρά γρήγορα στον αιφνιδιασμό.
β) καλύπτει με επάρκεια τους ισχυρούς σουτέρ της αντίπαλης ομάδας.
γ) παρέχει τη μεγαλύτερη δυνατή κάλυψη πλάτους της άμυνας.
δ) δεν επιτρέπει την κυκλοφορία της μπάλας των αντιπάλων.
-
55. **Η διάρκεια αποβολής ενός παίκτη σε αγώνα χειροσφαίρισης είναι:**
α) 2 λεπτά.
β) 3 λεπτά.
γ) 4 λεπτά.
δ) 5 λεπτά.
-
56. **Στη χειροσφαίριση, ο διαιτητής σφυρίζει παραβίαση της περιοχής τέρματος, όταν ένας παίκτης:**
α) ακουμπήσει τη γραμμή με το πόδι.
β) ακουμπήσει τη γραμμή με το χέρι.
γ) περάσει τη γραμμή με το χέρι ή το πόδι.
δ) ακουμπήσει ή περάσει τη γραμμή με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του.
-
57. **Στη χειροσφαίριση, όταν μια ομάδα έχει στην κατοχή της την μπάλα χωρίς να εκδηλώνει επίθεση, ο διαιτητής σφυρίζει:**
α) τέλος επίθεσης.
β) να συνεχιστεί το παιχνίδι.
γ) τέλος χρόνου.
δ) παθητικό παιχνίδι.
-
58. **Στη χειροσφαίριση, ποια είναι η ελάχιστη απόσταση που μπορεί να σταθεί ο τερματοφύλακας στο πέναλτι από τον παίκτη που το εκτελεί;**
α) 5 μέτρα.
β) 2 μέτρα.
γ) 3 μέτρα.
δ) 4 μέτρα.
-
59. **Στη χειροσφαίριση, εάν ένα παιχνίδι είναι ισόπαλο, μετά τη δεύτερη παράταση:**
α) δίνεται τρίτη παράταση.
β) τελειώνει ο αγώνας.
γ) εκτελούνται πέναλτι.
δ) οι ομάδες μοιράζονται τους βαθμούς.
-
60. **Στο άλμα τριπλούν, η αύξηση της γωνίας απογείωσης προκαλεί:**
α) απώλεια της ταχύτητας.
β) μεγιστοποίηση της ταχύτητας.
γ) χαμηλότερη τροχιά πτήσης.
δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-

61. Στο άλμα σε ύψος, η δομή των τριών τελευταίων διασκελισμών της φόρας είναι:
- α) ο τελευταίος διασκελισμός είναι ο μικρότερος.
 - β) ο προτελευταίος διασκελισμός είναι ο μικρότερος.
 - γ) ο τρίτος από το τέλος διασκελισμός είναι μεγαλύτερος από τον προτελευταίο και μικρότερος από τον τελευταίο διασκελισμό.
 - δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-
62. Η ιδανική γωνία απελευθέρωσης του ακοντίου κυμαίνεται:
- α) από 27° έως 33°.
 - β) από 25° έως 30°.
 - γ) από 45° έως 48°.
 - δ) από 35° έως 42°.
-
63. Το βάρος του ακοντίου στην κατηγορία γυναικών είναι:
- α) 1.000 γραμ.
 - β) 800 γραμ.
 - γ) 600 γραμ.
 - δ) 500 γραμ.
-
64. Στη σκυταλοδρομία 4X100, τα μέλη μιας ομάδας, εκτός του πρώτου δρομέα, μπορούν να τρέχουν εκτός της ζώνης αλλαγής για απόσταση:
- α) όχι μεγαλύτερη από 3 μέτρα.
 - β) όχι μεγαλύτερη από 5 μέτρα.
 - γ) όχι μεγαλύτερη από 10 μέτρα.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
65. Στα πρώτα δευτερόλεπτα ενός δρόμου ταχύτητας η απαιτούμενη ενέργεια προέρχεται κυρίως από:
- α) το οξειδωτικό σύστημα.
 - β) το σύστημα ATP – φωσφοκρεατίνης (PCr).
 - γ) το γλυκολυτικό σύστημα.
 - δ) το α και το γ.
-
66. Η προπόνηση ενός δρομέα αντοχής θα πρέπει να στοχεύει στη βελτίωση:
- α) της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.
 - β) του αναερόβιου κατωφλιού.
 - γ) της δρομικής οικονομίας.
 - δ) όλων των παραπάνω.
-
67. Η βελτίωση της μυϊκής αντοχής:
- α) σχετίζεται με τη βελτίωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.
 - β) καθυστερεί τον μυϊκό κάματο.
 - γ) διακυβεύεται με ταυτόχρονη προπόνηση δύναμης.
 - δ) επιτυγχάνεται μόνο με προπονητικά ερεθίσματα υψηλής έντασης και λίγες επαναλήψεις.
-
68. Η μέγιστη βελτίωση της μυϊκής ισχύος επέρχεται με προπονητικά ερεθίσματα που αντιστοιχούν:
- α) στο 100% της μέγιστης ταχύτητας συστολής.
 - β) στο 100% της μέγιστης επιβάρυνσης του μυός.
 - γ) στο 1/3 της μέγιστης ταχύτητας και της μέγιστης επιβάρυνσης.
 - δ) Ισχύουν το α και το β.
-
69. Ασκήσεις ισορροπίας σε μικρά παιδιά μπορούν να γίνουν:
- α) με σχοινάκια.
 - β) με δοκό ισορροπίας.
 - γ) με κορδέλες.
 - δ) με όλα τα παραπάνω.
-
70. Για να περιστραφεί ένα σώμα:
- α) η δύναμη που ασκείται πάνω σ' αυτό δεν πρέπει να περνάει από τον άξονα περιστροφής.
 - β) η δύναμη που ασκείται πάνω σ' αυτό πρέπει να περνάει από τον άξονα περιστροφής.
 - γ) δεν παίζει ρόλο η θέση του σώματος.
 - δ) παίζει ρόλο ο όγκος του σώματος.
-
71. Η βοήθεια στην ενόργανη γυμναστική έχει ως σκοπό:
- α) να συμβάλει στην κατανόηση και σταθεροποίηση της άσκησης.
 - β) να βοηθάει στην επίδειξη της τέλει άσκησης.
 - γ) να συμβάλει στην παροχή ασφάλειας.
 - δ) όλα τα παραπάνω.
-

72. Η επίτευξη καλύτερης ισορροπίας στην κατακόρυφη στήριξη γίνεται:
- α) με την πίεση των δαχτύλων στο έδαφος.
 - β) με την κάμψη και έκταση των χεριών.
 - γ) με την κάμψη και έκταση του κορμού.
 - δ) με όλα τα παραπάνω.
-
73. Στην ωλένια λαβή οι παλάμες είναι:
- α) γυρισμένες προς τα μέσα.
 - β) γυρισμένες προς τα έξω.
 - γ) γυρισμένες η μία προς την άλλη.
 - δ) γυρισμένες προς το πρόσωπο.
-
74. Λάθος κατά το πάτημα στο βατήρα του εφαλτηρίου είναι:
- α) η μείωση της ταχύτητας.
 - β) τα χέρια είναι πίσω από το σώμα.
 - γ) τα πόδια είναι πιο μπροστά από τον κορμό.
 - δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-
75. Το μουσικό μέτρο 3/4 σε ποιο χορό αντιστοιχεί;
- α) Στο Πεντοζάλι.
 - β) Στο Τικ.
 - γ) Στο Χασάπικο.
 - δ) Σε κανένα από τα παραπάνω.
-
76. Ο χορός «Έντεκα» χορεύεται:
- α) στη Στερεά Ελλάδα.
 - β) στη Δυτική Μακεδονία.
 - γ) στην Ανατολική Ρωμυλία.
 - δ) στη Δυτική Θράκη.
-
77. Το μουσικό μέτρο του χορού «Πεντοζάλι» είναι:
- α) 2/4
 - β) 3/4
 - γ) 5/8
 - δ) 6/8
-
78. Ποιος από τους παρακάτω χορούς παραπέμπει σε χορευτικό μοτίβο παρόμοιο με αυτό του Τσακώνικου;
- α) Ο Τσάμικος.
 - β) Ο Συρτός στα τρία.
 - γ) Ο Ζωναράδικος.
 - δ) Κανένας από τους παραπάνω.
-
79. Το μουσικό μέτρο του χορού «Τικ» είναι:
- α) 5/8
 - β) 9/8
 - γ) 2/4
 - δ) 3/4
-
80. Το μουσικό μέτρο του Καλαματιανού είναι:
- α) 9/8
 - β) 3/4
 - γ) 5/8
 - δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-