

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΟΥΣ 2005

ΚΛΑΔΟΣ ΠΕ 11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ «Γνωστικό Αντικείμενο»

Κυριακή 10-4-2005

Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του επόμενου ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ με τη μέθοδο των πολλαπλών επιλογών στο ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης, κάθε ομάδα αποτελείται από:
 - α) 10 ακριβώς παίκτες
 - β) 12 παίκτες το ανώτερο
 - γ) 10 παίκτες συν τον αρχηγό της ομάδας
 - δ) 12 τουλάχιστον παίκτες

2. Στον αγώνα καλαθοσφαίρισης, ο προπονητής της ομάδας, επιτρέπεται να καθοδηγεί τους παίκτες του:
 - α) μόνο καθήμενος στον πάγκο
 - β) κινούμενος κατά μήκος της πλάγιας γραμμής
 - γ) κινούμενος μέσα στα όρια του πάγκου του
 - δ) κινούμενος από τον πάγκο του μέχρι τα όρια της γραμματοεξέλιξης

3. Στον αγώνα καλαθοσφαίρισης, παρέμβαση στην μπάλα κατά το σουτ υπάρχει όταν:
 - α) αμυνόμενος παίκτης παρεμποδίζει την ορατότητα του σουτέρ προς το καλάθι
 - β) παίκτης περάσει το χέρι του από την κάτω πλευρά του καλάθι
 - γ) παίκτης αγγίζει το καλάθι ή τον πίνακα, ενώ η μπάλα είναι σε επαφή με το στεφάνι
 - δ) αμυνόμενος παίκτης ανακόψει την μπάλα κατά την ανοδική της πορεία προς το καλάθι

4. Κατά την αμυντική μετατόπιση (γλίστρημα) στην καλαθοσφαίριση ο παίκτης:
 - α) επιλέγει να κινείται μόνο προς μία κατεύθυνση
 - β) για ταχύτερη μετακίνηση «σταυρώνει» τα πόδια του
 - γ) κάνει διαδοχικά άλματα και προσγειώσεις με τα δύο πόδια
 - δ) προσπαθεί να διατηρήσει το ίδιο άνοιγμα των ποδιών

5. Στην καλαθοσφαίριση, κατά την εκτέλεση βολής με άλμα (τζαμπ – σουτ):
 - α) ο παίκτης απογειώνεται με τα πόδια του ανοιχτά στα πλάγια
 - β) η βολή γίνεται, αφού ο παίκτης φθάσει στο υψηλότερο σημείο του άλματός του
 - γ) η ώθηση της μπάλας γίνεται μόνο με τα δάκτυλα
 - δ) όλα τα παραπάνω

6. Στην καλαθοσφαίριση, κατά τη διεκδίκηση της μπάλας μετά από σουτ (ρημπάουντ), ο παίκτης:
- α) πρέπει να καλύπτει όσο το δυνατόν μικρότερο χώρο
 - β) να προσπαθεί να παρεμβληθεί ανάμεσα στον αντίπαλο του και το καλάθι
 - γ) να παρακολουθεί την πτήση της μπάλας
 - δ) μετά την κατοχή της μπάλας, να την κτυπήσει αμέσως κάτω για να την προστατέψει
-
7. Στην καλαθοσφαίριση, στα πλαίσια της ατομικής αμυντικής τεχνικής, ο παίκτης:
- α) βρίσκεται σε απόσταση τριών τουλάχιστον μέτρων από τον αντίπαλο του
 - β) κινείται σε σχέση με τον προσωπικό του αντίπαλο και τη θέση της μπάλας
 - γ) κατά κανόνα, οδηγεί τον προσωπικό του αντίπαλο προς το κέντρο της άμυνας
 - δ) δεν ακολουθεί τον παίκτη του όταν κινείται από την αδύνατη στη δυνατή πλευρά
-
8. Στην καλαθοσφαίριση, κατά τη μεταβίβαση και διείσδυση (give and go), ο παίκτης:
- α) αφού μεταβιβάσει την μπάλα, περνάει πίσω από τον παραλήπτη
 - β) αφού μεταβιβάσει την μπάλα, κάνει σκρην στον αμυντικό του παραλήπτη
 - γ) αφού μεταβιβάσει την μπάλα, κινείται προς το καλάθι για να δεχτεί πιθανή πάσα
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
9. Στην καλαθοσφαίριση, κατά τον αιφνιδιασμό:
- α) η έναρξη γίνεται με άμεση πάσα στον συντονιστή της ομάδας
 - β) η προώθηση της μπάλας γίνεται μόνο από το κέντρο του γηπέδου
 - γ) η δευτερεύουσα κίνηση γίνεται, αφού όλοι οι αμυντικοί επιστρέψουν στην άμυνά τους
 - δ) το τελικό σουτ γίνεται πάντα με μπάσιμο
-
10. Ο προπονητής, κατά τον αγώνα καλαθοσφαίρισης, παίρνει «τάϊμ – άουτ», για:
- α) να ξεκουράσει τους παίκτες του
 - β) να αλλάξει παίκτη
 - γ) να διαμαρτυρηθεί στην γραμματεία
 - δ) να ανακόψει τον ρυθμό των αντιπάλων
-
11. Στην καλαθοσφαίριση, για να θεωρείται ένα σουτ ως προσπάθεια για καλάθι, μέσα σε 24 δευτερόλεπτα:
- α) η μπάλα πρέπει να αφήσει το χέρι του παίκτη πριν ηχήσει το ειδικό σήμα
 - β) αφού η μπάλα έχει αφήσει το χέρι του παίκτη, πρέπει να αγγίξει το καλάθι
 - γ) αφού η μπάλα έχει αφήσει το χέρι του παίκτη, να μπει στο καλάθι
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
12. Στην καλαθοσφαίριση, κατά την εφαρμογή της πιεστικής άμυνας, οι παίκτες:
- α) κάνουν «παγίδες» στους αντιπάλους τους
 - β) μετά την πρώτη αμυντική τους προσπάθεια, τρέχουν αμέσως πίσω
 - γ) παρεμβάλλονται πάντα ανάμεσα στον προσωπικό τους αντίπαλο και το καλάθι
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
13. Στην πετοσφαίριση, οι παίκτες μπορούν να μετακινηθούν και να καταλάβουν οποιαδήποτε θέση στο γήπεδό τους:
- α) με το πέταγμα της μπάλας από τον παίκτη που σερβίρει
 - β) με το χτύπημα της μπάλας από τον παίκτη που σερβίρει
 - γ) με το σφύριγμα του διαιτητή
 - δ) με το πέρασμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο
-
14. Στην πετοσφαίριση, η ζώνη του σερβίς έχει πλάτος:
- α) 1 μέτρο
 - β) 3 μέτρα
 - γ) 6 μέτρα
 - δ) 9 μέτρα
-
15. Στην πετοσφαίριση, κατά την επαφή με την μπάλα στη μανσέτα ο παίκτης πρέπει:
- α) να χτυπήσει την μπάλα με τους καρπούς
 - β) να χτυπήσει την μπάλα έξω από το σώμα
 - γ) να μεταφέρει το βάρος από το πίσω πόδι στο εμπρός
 - δ) το σχηματιζόμενο επίπεδο των χεριών να μην «βλέπει» προς τον στόχο
-

16. Στην πετοσφαίριση, το πρώτο σερβίς στο 2^ο σετ το εκτελεί:
- α) η ομάδα που έχασε το 1^ο σετ
 - β) η ομάδα που κέρδισε το 1^ο σετ
 - γ) η αντίθετη ομάδα από αυτή που εκτέλεσε το πρώτο σερβίς στο 1^ο σετ
 - δ) μία από τις δύο ομάδες μετά από κλήρωση
-
17. Στην πετοσφαίριση, η φορά και το πάτημα στον επιθετικό:
- α) αυξάνει το άλμα του
 - β) μεγαλώνει το οπτικό πεδίο του παίκτη
 - γ) επιλέγει κατάλληλο χτύπημα για την αποφυγή των αντιπάλων μπλοκέρ
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
18. Στην πετοσφαίριση, ποιο σκορ μπορεί να είναι το αποτέλεσμα του πέμπτου σετ ενός αγώνα:
- α) 25-19
 - β) 15-21
 - γ) 17-15
 - δ) 25-22
-
19. Στην πετοσφαίριση, στη βασική στάση του σώματος ο μπλοκέρ πρέπει:
- α) να απέχει από το δίχτυ 30 εκ.
 - β) τα πόδια του να είναι ενωμένα
 - γ) τα γόνατά του να είναι τεντωμένα
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
20. Στην πετοσφαίριση, στην τεχνική του μετωπικού από κάτω σερβίς είναι λάθος:
- α) το αντίθετο πόδι με το χέρι χτυπήματος να είναι πιο μπροστά
 - β) το χτύπημα να γίνεται με την παλάμη
 - γ) μετά το χτύπημα της μπάλας να γίνεται γρήγορη επαναφορά του παίκτη μέσα στο γήπεδο
 - δ) το χτύπημα να γίνεται στο ύψος του στήθους και η παλάμη χτυπά την μπάλα από κάτω
-
21. Στην πετοσφαίριση, η αντικατάσταση των παικτών (εκτός του libero) επιτρέπεται:
- α) κατά τη διάρκεια της φάσης
 - β) μετά τη λήξη της φάσης και αφού ζητηθεί
 - γ) κάθε 8 πόντους υποχρεωτικά
 - δ) αν η ομάδα έχει υπό την κατοχή της την μπάλα
-
22. Στη χειροσφαίριση, κατά την εκτέλεση του πέναλτι, ποια είναι η ελάχιστη απόσταση που μπορεί να σταθεί ο τερματοφύλακας από τον παίκτη που το εκτελεί;
- α) 2 μέτρα
 - β) 3 μέτρα
 - γ) 4 μέτρα
 - δ) 5 μέτρα
-
23. Στη χειροσφαίριση, εάν ένα παιχνίδι είναι ισόπαλο, μετά τη δεύτερη παράταση:
- α) δίνεται τρίτη
 - β) εκτελούνται πέναλτι
 - γ) τελειώνει ο αγώνας
 - δ) κανένα από αυτά
-
24. Στη χειροσφαίριση, ποιος εκτελεί τη ρίψη των 7 μέτρων (πέναλτι);
- α) Ο παίκτης που το κέρδισε
 - β) Μόνο ο παίκτης που πετυχαίνει γκολ από την ομάδα
 - γ) Αποφασίζει ο διαιτητής
 - δ) Οποιοσδήποτε από την ομάδα που κέρδισε το πέναλτι
-
25. Στη χειροσφαίριση, ο διαιτητής σφυρίζει παραβίαση της περιοχής τέρματος, όταν ένας παίκτης ακουμπήσει την γραμμή με:
- α) το πόδι
 - β) το χέρι
 - γ) το γόνατο
 - δ) οποιοδήποτε μέρος του σώματός του
-

26. Στη χειροσφαίριση, η πάσα πάνω από τον ώμο με το ένα χέρι χαρακτηρίζεται:
- α) για τη δυσκολία στην εκτέλεσή της
 - β) για την ακρίβεια και την απλότητά της
 - γ) για τη στροφική κίνηση του ισχίου
 - δ) για την κοφτή κίνηση του αγκώνα
-
27. Στη χειροσφαίριση, με την χρησιμοποίηση της ντρίπλας:
- α) αυξάνεται η ταχύτητα ανάπτυξης αιφνιδιασμού
 - β) μειώνεται ο κίνδυνος να χαθεί η μπάλα
 - γ) δίνεται χρόνος να οργανωθεί η αντίπαλη άμυνα
 - δ) αυξάνεται η σιγουριά στη μεταφορά της μπάλας
-
28. Στη χειροσφαίριση, η αλληλοκάλυψη των παικτών της άμυνας στηρίζεται στη θεωρία:
- α) της κινηματικής αλυσίδας
 - β) των αμυντικών τριγώνων
 - γ) της κινηματικής ενότητας
 - δ) της συνολικής αμυντικής συνεργασίας
-
29. Στη χειροσφαίριση, το πλεονέκτημα της άμυνας ζώνης 6:0 είναι ότι:
- α) καλύπτει με επάρκεια τους επικίνδυνους περιφερειακούς παίκτες
 - β) αντιδρά έγκαιρα στο γρήγορο παιχνίδι της επίθεσης
 - γ) δεν επιτρέπει την κυκλοφορία της μπάλας έξω από τα 9 μέτρα
 - δ) παρέχει τη μεγαλύτερη δυνατή κάλυψη πλάτους της άμυνας
-
30. Στη χειροσφαίριση, η άμυνα ζώνης 3:2:1 χρησιμοποιείται:
- α) εναντίον ομάδων που διαθέτουν καλούς χειριστές της μπάλας
 - β) εναντίον ομάδων που έχουν τρεις καλούς σουτέρ από την περιοχή μακρινής ρίψης
 - γ) εναντίον ομάδων που διαθέτουν αποτελεσματικούς πλάγιους επιθετικούς παίκτες
 - δ) όταν δεν επιδιώκεται ο αιφνιδιασμός της αντίπαλης ομάδας
-
31. Οι μυϊκές ίνες ταχείας συστολής:
- α) είναι ερυθρές γιατί περιέχουν αιμοσφαιρίνη
 - β) έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μιτοχόνδρια και οξειδωτικά ένζυμα
 - γ) συμμετέχουν κυρίως σε γρήγορες και μεγάλης ισχύος κινήσεις
 - δ) δεν κουράζονται εύκολα
-
32. Η μεγαλύτερη δυνατή δύναμη παράγεται με:
- α) τη μειομετρική συστολή
 - β) την ισομετρική συστολή
 - γ) την πλειομετρική συστολή
 - δ) την ισοκινητική συστολή
-
33. Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης είναι μεγαλύτερη όταν:
- α) εφαρμόζονται ερεθίσματα μικρής έντασης με πολλές επαναλήψεις
 - β) γίνεται αποκλειστικά προπόνηση δύναμης
 - γ) γίνεται συνδυασμένη προπόνηση δύναμης και αντοχής
 - δ) το επίπεδο της αρχικής δύναμης είναι υψηλό
-
34. Η ανασύνθεση της φωσφοκρεατίνης:
- α) γίνεται στα πρώτα λεπτά της αποκατάστασης
 - β) γίνεται με τη βοήθεια του αερόβιου μεταβολισμού
 - γ) γίνεται με τη βοήθεια του αναερόβιου μεταβολισμού
 - δ) το α και το β
-
35. Για την παραγωγή ενέργειας με την αερόβια μεταβολική οδό μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καύσιμα:
- α) μόνο υδατάνθρακες
 - β) μόνο λίπη
 - γ) μόνο πρωτεΐνες
 - δ) υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες
-
36. Η απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος μετά από έντονη άσκηση είναι ταχύτερη όταν:
- α) ο ασκούμενος είναι αγύμναστος
 - β) συνεχίζεται η άσκηση με υψηλή ένταση κατά την αποκατάσταση
 - γ) συνεχίζεται η άσκηση με μέτρια ένταση κατά την αποκατάσταση
 - δ) εκτελείται άσκηση διαλειμματικής μορφής κατά την αποκατάσταση
-

37. **Η αερόβια ικανότητα του ανθρώπου:**
α) είναι υψηλότερη στις γυναίκες παρά στους άνδρες
β) κορυφώνεται στα τελευταία χρόνια της εφηβικής ηλικίας
γ) αυξάνεται μετά την ηλικία των 30 ετών με ρυθμό 1% το χρόνο
δ) μπορεί να διπλασιαστεί με την προπόνηση
-
38. **Το αναερόβιο κατώφλι αντιστοιχεί στην ένταση της άσκησης όπου:**
α) ενεργοποιείται ο αερόβιος μηχανισμός
β) αρχίζει η παραγωγή γαλακτικού οξέος
γ) μεγιστοποιείται η παραγωγή γαλακτικού οξέος
δ) αρχίζει η συστηματική συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στο αίμα
-
39. **Το ποσοστό συμμετοχής λιπών και υδατανθράκων στην παραγωγή μυϊκής ενέργειας:**
α) εξαρτάται από την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης
β) εξαρτάται από τη διατροφή και το επίπεδο γύμνασης του ασκούμενου
γ) μπορεί να υπολογιστεί με το αναπνευστικό πηλίκο
δ) όλα τα παραπάνω
-
40. **Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα συγκριτικά με ένα γραμμάριο λίπους:**
α) χρειάζεται λιγότερο οξυγόνο για να καεί
β) απελευθερώνει περισσότερη ενέργεια όταν καίγεται
γ) έχει την ίδια θερμιδική αξία
δ) κανένα από τα παραπάνω
-
41. **Ένας αθλητής ισχύος συγκριτικά με έναν αθλητή αντοχής έχει:**
α) μικρότερο όγκο παλμού
β) μικρότερη χωρητικότητα αριστερής κοιλίας
γ) παχύτερο τοίχωμα αριστερής κοιλίας
δ) όλα τα παραπάνω
-
42. **Ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος εμφανίζεται ιδιαίτερα μετά από:**
α) πλειομετρική συστολή
β) μειομετρική συστολή
γ) ισομετρική συστολή
δ) ισοκινητική συστολή
-
43. **Το αρχαίο αγώνισμα «παγκράτιον» ήταν συνδυασμός:**
α) δρόμου και πάλης
β) πάλης και πυγμής
γ) πυγμής και δίσκου
δ) πάλης και ακοντίου
-
44. **Οι νικητές και των τεσσάρων ιερών αγώνων ονομάζονταν:**
α) ολυμπιονίκες
β) περιοδονίκες
γ) ιερονίκες
δ) κανένα από τα παραπάνω
-
45. **Στην Αρχαία Ολυμπία υπήρχε:**
α) παλαίστρα
β) γυμνάσιο
γ) στάδιο
δ) όλα τα παραπάνω
-
46. **Ο αρχαίος αθλητής Πολυδάμας καταγόταν από:**
α) τη Θάσο
β) τη Σκοτούσσα της Θεσσαλίας
γ) την Ήλιδα
δ) τον Κρότωνα
-
47. **Ποιος αθλητής της αρχαιότητας ανακηρύχτηκε μετά θάνατον νικητής, εξαιτίας αντικανονικού χτυπήματος του αντιπάλου του;**
α) Μίλων
β) Δαμόξενος
γ) Κρεύγας
δ) Θεαγένης
-

48. Από ποια χρήματα κατασκευάζονταν οι Ζάνες;
α) από εράνους
β) από χρήματα των θεατών
γ) από πρόστιμα των αθλητών που παραβίαζαν τους κανόνες
δ) το α και το β
-
49. Το χρονικό διάστημα που μεσολαβούσε μεταξύ δύο διαδοχικών Ολυμπιακών Αγώνων (Ολύμπια) και αποτελούσε τη βασική χρονολογική μονάδα λεγόταν:
α) Μεσο-διάστημα
β) Ιερομηνία
γ) Εκεχειρία
δ) Ολυμπιάς
-
50. Πού βρισκόταν ο περίφημος ναός του Ολυμπίου Διός;
α) στους Δελφούς
β) στην Ολυμπία
γ) στη Νεμέα
δ) στον Όλυμπο
-
51. Σε ποιο μουσείο βρίσκεται η Νίκη του Παιωνίου;
α) στο μουσείο της Αρχαίας Ολυμπίας
β) στο Λούβρο
γ) στο αρχαιολογικό μουσείο Αθηνών
δ) στο μουσείο Νεαπόλεως
-
52. Το στεφάνι από κότινο ήταν:
α) στεφάνι από δάφνη
β) στεφάνι από σέλινο
γ) στεφάνι από αγριελιά
δ) στεφάνι από ελιά
-
53. Κινητική μάθηση. Η γνώση της εκτέλεσης/απόδοσης (knowledge of performance) αναφέρεται:
α) στο τελικό αποτέλεσμα μιας κίνησης/άσκησης
β) στις συνθήκες που οδήγησαν στο συγκεκριμένο αποτέλεσμα
γ) στην επίτευξη του στόχου
δ) κανένα από τα παραπάνω
-
54. Κινητική μάθηση. Σύμφωνα με τη θεωρία σχήματος του Schmidt, το σχήμα ανάκλησης (recall schema) αναφέρεται:
α) στην αναγνώριση μιας κίνησης
β) στην αξιολόγηση μιας κίνησης
γ) στην παραγωγή μιας κίνησης
δ) σε όλα τα παραπάνω
-
55. Στην κινητική μάθηση, ο όρος «κλειστές κινητικές δεξιότητες» αναφέρεται σε:
α) κινητικές δεξιότητες που γίνονται σε κλειστές αίθουσες διδασκαλίας
β) κινητικές δεξιότητες που εκτελούνται κάτω από αμετάβλητες περιβαλλοντικές συνθήκες
γ) κινητικές δεξιότητες που εκτελούνται σε περιορισμένο χώρο
δ) κινητικές δεξιότητες που εκτελούνται σε περιορισμένο χρονικό διάστημα
-
56. Στην κινητική μάθηση, ο όρος «κινητικό πρόγραμμα» σημαίνει:
α) πρόγραμμα φυσικών (σωματικών) ασκήσεων με συγκεκριμένο σκοπό
β) δομημένα νοητικά σύνολα που κατευθύνουν τη μυϊκή δραστηριότητα
γ) πρόγραμμα ασκήσεων δύναμης, ταχύτητας, αντοχής
δ) κανένα από τα παραπάνω
-
57. Στην ενόργανη γυμναστική, η εφαρμογή της μερικής ή ολικής εξάσκησης εξαρτάται από:
α) το επίπεδο του ασκούμενου
β) την επικινδυνότητα της άσκησης
γ) την πολυπλοκότητα της άσκησης
δ) όλα τα παραπάνω
-

58. Σε παιδιά που ασκούνται σε ασκήσεις ενοργάνου γυμναστικής ο καθηγητής Φ.Α. πρέπει να βρίσκεται κοντά τους:
- α) μόνον όταν αισθάνονται ανασφάλεια
 - β) μόνον όταν αυτά φοβούνται
 - γ) να είναι κοντά τους σε σωστή θέση σε όλες τις περιπτώσεις
 - δ) μόνο σε επικίνδυνες ασκήσεις
-
59. Το εγκάρσιο επίπεδο διαιρεί το σώμα σε δύο μέρη:
- α) πρόσθιο και οπίσθιο
 - β) δεξιό και αριστερό
 - γ) άνω και κάτω
 - δ) κανένα από τα παραπάνω
-
60. Οι σκοποί της νοερής εξάσκησης είναι:
- α) η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων
 - β) η εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων
 - γ) η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
61. Πιθανά συμπτώματα του σωματικού άγχους είναι:
- α) μυϊκή ένταση
 - β) αυξημένη καρδιακή συχνότητα
 - γ) διαταραχές στο στομάχι
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
62. Ένας αθλητής που είναι προσανατολισμένος στο έργο/δουλειά (task):
- α) χρησιμοποιεί όλα τα μέσα για να επιτύχει το σκοπό του
 - β) η επιτυχία του υπολογίζεται σε σχέση (σύγκριση) με τους άλλους
 - γ) πιστεύει στην τύχη
 - δ) πιστεύει στη δική του προσπάθεια
-
63. Η τιμωρία ενός αθλητή:
- α) μειώνει την υπευθυνότητά του
 - β) αυξάνει το φόβο αποτυχίας
 - γ) μειώνει την προσδοκία επιτυχίας
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
64. Το μουσικό μέτρο 5/8 ή 5/4 σε ποιο χορό αντιστοιχεί;
- α) Καλαματιανό
 - β) Τσακώνικο
 - γ) Τσάμικο
 - δ) Πεντοζάλη
-
65. Το μουσικό μέτρο 3/4 σε ποιο χορό αντιστοιχεί;
- α) Τσάμικο
 - β) Πεντοζάλη
 - γ) Τικ
 - δ) Χασάπικο
-
66. Ποιο από τα παρακάτω μουσικά όργανα δεν ανήκει στην κατηγορία των πνευστών;
- α) Φλογέρα
 - β) Μαντούρα
 - γ) Ταμπουράς
 - δ) Τσαμπούνα
-
67. Σε ποιον από τους παρακάτω χορούς οι χορευτές δεν πιάνονται από τους ώμους;
- α) Καραγκούνα
 - β) Συρτός νησιώτικος
 - γ) Καλαματιανός
 - δ) Όλα τα παραπάνω
-
68. Ποιος από τους παρακάτω χορούς χορεύεται σε μουσικό μέτρο 9/8;
- α) Συρτός νησιώτικος
 - β) Χασάπικος
 - γ) Σαμαρίνα
 - δ) Κανένα από τα παραπάνω
-

69. Ποιος από τους παρακάτω χορούς παραπέμπει σε παρόμοιο χορευτικό μοτίβο με αυτό του «χορού στα τρία»;
- α) Συρτό νησιώτικο
 - β) Γρήγορο χασάπικο
 - γ) Τσακώνικο
 - δ) Τικ
-
70. Ποιος από τους παρακάτω χορούς δεν είναι 2/4;
- α) Αϊ Γιώργης
 - β) Έντεκα
 - γ) Χασάπικος
 - δ) Πεντοζάλης
-
71. Το τραγούδι «Παιδιά της Σαμαρίνας» σε ποια κατηγορία του δημοτικού τραγουδιού θα μπορούσε να ενταχτεί;
- α) παραλογές
 - β) ακριτικά
 - γ) εποχικά
 - δ) κλέφτικα
-
72. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί ένα άλμα σε ύψος ο αθλητής χαμηλώνει το κέντρο βάρους του σώματός του:
- α) στο τελευταίο του βήμα
 - β) στο προ-τελευταίο του βήμα
 - γ) στο τρίτο πριν το τελευταίο βήμα
 - δ) στα τρία τελευταία του βήματα
-
73. Οι ιδανικές τιμές της γωνίας απογείωσης ενός άλτη του μήκους είναι:
- α) 25-30°
 - β) 21-24°
 - γ) 10-15°
 - δ) 31-35°
-
74. Η σημαντικότερη επιδίωξη του τριπλουνίστα στην πρώτη ώθηση (κουσό) κατά τη διάρκεια του άλματος είναι:
- α) να έχει όσο το δυνατόν λιγότερη απώλεια της ταχύτητάς του
 - β) να γείρει το σώμα του μπροστά για χαμηλή τροχιά του βήματος
 - γ) να γείρει το σώμα του πίσω για υψηλή τροχιά του βήματος
 - δ) κανένα από τα παραπάνω
-
75. Οι επιδόσεις αντοχής εξαρτώνται από παράγοντες όπως:
- α) η οικονομία κινήσεων
 - β) η ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου
 - γ) το ιδανικό σωματικό βάρος
 - δ) όλα τα παραπάνω
-
76. Στόχος της μεθόδου προπόνησης αγωνισμάτων δρόμων «φάρτλεκ» (fartlek) είναι κυρίως:
- α) η ξεκούραση των αθλητών
 - β) η εναλλαγή της έντασης της άσκησης (γρήγορη-αργή)
 - γ) η κατάτμηση της άσκησης σε μικρότερα ισόποσα τμήματα
 - δ) κανένα από τα παραπάνω
-
77. Το όριο στην ένταση του θετικού ανέμου για αναγνώριση επίδοσης στον δρόμο των 200 μ. είναι:
- α) 1 μ/δευτερόλεπτο
 - β) 2 μ/δευτερόλεπτο
 - γ) 5 μ/δευτερόλεπτο
 - δ) δεν ισχύει για το αγώνισμα των 200 μ.
-
78. Το μήκος πτήσης του άλματος εις μήκος εξαρτάται από:
- α) την αρχική ταχύτητα απογείωσης
 - β) τη γωνία απογείωσης
 - γ) το ύψος τροχιάς
 - δ) όλα τα παραπάνω
-

79. Η ζώνη αλλαγής στη σκυταλοδρομία 4X100 είναι:

- α) 15 μέτρα
 - β) 20 μέτρα
 - γ) 25 μέτρα
 - δ) 30 μέτρα
-

80. Οι κινήσεις των χεριών και σκελών κατά την εκτέλεση της πτήσης στο άλμα εις μήκος αποσκοπούν:

- α) στην εξουδετέρωση της προς τα εμπρός περιστροφής του σώματος
 - β) στην καλή ισορροπία
 - γ) στο να λάβει το σώμα κατάλληλη θέση για προσγείωση
 - δ) όλα τα παραπάνω
-