

PREGATIRE SPORTIVA TEORETICA
TEST
CLASA a X-a

SUBIECTUL I

Scrieti pe foaia de raspunsuri varianta corecta :

- Un stadiu masoara :
a) 182,27 m b) 192,27 m
c) 292,27 m d) 172,27 m
- Corpul de arbitri care verificau daca concurentii indeplinesc conditiile de participare se numea:
a) hieromenia b) hoplitodromi
c) helanodici d) olimpionici
- Una dintre conditiile de participare la J.O. antice era ca participantii sa efectueze un cantonament timp de :
a) 10 luni b) 10 zile
c) 6 luni d) 10 saptamani
- Proba de viteza pe un stadiu se numea :
a) diaulos b) dromos
c) dolicos d) triagmos
- Prima editie a JO antice a fost considerata cea din anul :
a) 786 i.h b) 976 i.h
c) 676 i.h d) 776 i.h
- Cea mai cruda si violenta proba din programul JO antice se numea :
a) pugilat b) pentatlon
c) cvadriga d) pancratiu
- Proba de curse de care se numea :
a) cvadriga b) cvadriiceps
c) ceste d) diaulos
- Proba de rezistenta de la JO antice purta denumirea de :
a) diaulos b) pentatlon
c) dolicos d) dromos
- Castigatorul unei probe la JO antice se numea :
a) olimpionic b) olimpiada
c) echecheria d) olimpic
- JO antice au fost desfiintate in anul :
a) 1313 d.h. b) 313 d.h

c) 303 d.h

d) 333 d.h

B. Jocurile olimpice antice își au originea în mai multe legende, unele dintre ele născocite de fantezia diferiților povestitori sau poeți ai Antichității.

1. Menționați în ce constă pacea sacră.
2. Precizați probele care compuneau pentatlonul la jocurilor olimpice antice.
3. Specificați trei condiții ce trebuiau îndeplinite de participanții la Jocurile olimpice antice.

SUBIECTUL II

A. Pregătirea tehnică reunește ansamblul de măsuri, mijloace și metode folosite pentru învățarea/ perfecționarea elementelor și procedeele tehnice.

- a) Definiți tehnica.
- b) Definiți componentele tehnicii
- c) Dați exemple de două elemente tehnice și două procedee tehnice