

**MINISTERUL EDUCAȚIEI  
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ  
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI  
18 MARTIE 2023**

**CLASA a XI-a**

**SUBIECTE DE CONCURS**

- ♦ Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
- ♦ Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

**I. Tétel**

**30 pont**

**A.** Minden, alábbi követelményhez (1-10) írjátok le a versenylapra a helyes válasznak megfelelő betűt.

**20 pont**

1. A világszintű sportban hagyományokkal rendelkező román iskola:
  - a. a román kosárlabda iskola
  - b. a román torna iskola
  - c. a román jégkorong iskola
  - d. a román röplabda iskola
2. A sport területén a szakkiadványok közé tartoznak:
  - a. a szakkönyvek
  - b. a módszertanok
  - c. a miniszteri rendeletek
  - d. az újságok
3. A másodlagos kiválasztás megfelel:
  - a. az edzés I. szakaszának
  - b. az edzés II. szakaszának
  - c. az edzés III. szakaszának
  - d. az edzés IV. szakaszának
4. Az önellenőrzési napló I. fejezete tartalmazza:
  - a. az időszakos orvosi ellenőrzés adatait
  - b. a sportolót azonosító adatokat
  - c. az összes lecke tartalmának a nyilvántartását
  - d. a funkcionális tevékenység ellenőrzésének grafikonját
5. Elisabeta Lipă számos olimpiai sikert ért el az alábbi sportágban:
  - a. atlétika
  - b. kosárlabda
  - c. evezés
  - d. kézilabda
6. a Román Olimpiai Bizottság megalakulásának az éve:
  - a. 1912
  - b. 1913
  - c. 1914
  - d. 1915
7. Az első román női részvétel az Olimpiai Játékokon az alábbi évben volt:
  - a. 1920
  - b. 1924
  - c. 1928
  - d. 1932
8. Az első modern Olimpiai Játékokat az alábbi évben szervezték.
  - a. 1894
  - b. 1896
  - c. 1900
  - d. 1906

9. A harmadik élelmiszer csoport, amely biztosítja a kalória adagot 24 órára, tartalmaz:
- húst
  - zöldséget
  - tejet
  - tojást
10. A 24 óra alatti erő kifejtés által elhasznált cukortartalmú gyors helyreállítását az alábbiakban gazdag étrend biztosítja:
- ásványi sók
  - cukrok
  - zsírok
  - fehérjék

- B. Válaszoljanak a versenylapra következő követelményekre:** **10 pont**
- Soroljanak fel két sajtókiadvány típust a sport területén. **2 pont**
  - Említsék meg annak a fiziológia törvénynek az elnevezését, amely meghatározza azt, hogy a szövetek érzékenysége egyenes arányú a növekedés gyorsaságával. **2 pont**
  - Nevezzenek meg a zsírban oldódó vitamin típusok közül kettőt. **2 pont**
  - Nevezzenek meg a sportkiválasztásban használt test felépítési mutatók közül kettőt. **2 pont**
  - Soroljanak fel a sportedzés III. szakaszának sajátos feladatai közül kettőt. **2 pont**

**II. Tétel** **30 pont**

- A.** Olvassák el figyelmesen a következő kijelentéseket. Írják át a versenylapra minden kijelentésnek megfelelő betűt és írják mellé az **I** betűt, ha úgy értékelik, hogy igaz és a **H** betűt, ha úgy értékelik, hogy a kijelentés hamis. **10 pont**

- 15 és 18 éves koruk között a fiúk az erő maximális értékéhez közeli szintet érnek el. **2 pont**
- Az elért eredmények értéke a legfontosabb elem, amely meghatározza az egyik stádiumból a másikba való átmenetet. **2 pont**
- Az edzés tartalma, az I stádiumban a későbbi sport szakosodás meghatározása felé irányul. **2 pont**
- Az internet a legmodernebb információs eszköz. **2 pont**
- A lányok 15 és 17 év között érik el a sebesség maximális szintjét. **2 pont**

- B.** Írják le a versenylapra a helyes információt, amely kitölti a szabad helyeket. **10 pont**

- A helyreállítási ételadag...(a)..., vízben, cukorban, alkáli gyökökben, nyomelemekben és vitaminokban gazdag kell legyen, az erő kifejtés által kiváltott veszteségek pótlása érdekében.
- A sportot szabályozó törvények azon ...(b)... iratok összességéből áll, amelyek szabályozzák az összes sajátos tevékenység megszervezését és lebonyolítását a sport területén.
- Az edzés III. stádiumában, a tömegek és ...(c)... jelentősen nőnek, párhuzamosan a versenytevékenységek gyarapodásával.
- A ...(d)... és az izom-ínszalag rendszer minősége befojtja a mozgások ívét, pontosságát és...(e)....

- C.** Az **A** oszlop tartalmazza a román sportolók által elért eredményeket a különböző Olimpiai Játékokon, míg a **B** oszlop az elért kiváló eredmények évét. Írják le a versenylapra a helyes összefüggést az **A** oszlop minden száma és a **B** oszlop megfelelő betűje között. **10 pont**

<b>A</b>	<b>B</b>
1. Románia legeredményesebb részvétele az Olimpiai Játékokon	a. 1936
2. az első román női aranyérem megnyerése	b. 1952
3. az első aranyérem és olimpiai bajnoki cím Románia számára	c. 1960
4. az első 10,00 jegy a világon, női tornában	d. 1968
5. a Téli Olimpiai Játékokon elért első érem Romániának	e. 1976
	f. 1984

**III. Tétel****30 pont****A.** A kiválasztás folyamata a teljesítő képesség tervezési és értékesítési stratégiájának a része.**15 pont**

1. Határozzák meg a kiválasztást a sportban. 3 pont
2. Nevezzék meg azt az életkort amikor kezdődik az elsődleges kiválasztás tornában, atlétikában és evezésben. 6 pont
3. Említsék meg a másodlagos kiválasztás fő célkitűzését. 3 pont
4. Nevezzenek meg három motrikus kiválasztási kritériumot. 3 pont

**B.** A táplálkozás mindig fontos szerepet játszott a sportoló életében.**15 pont**

1. Sorolják fel az anyagcsere lebonyolításának a két fázisát. 2 pont
2. Nevezzék meg a cukrok öt szerepét a szervezetben. 5 pont
3. Nevezzenek meg háromféle táplálékadagot. 3 pont
4. Határozzák meg az optimalizált étrend öt célkitűzését. 5 pont