

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
7 MARTIE 2025

CLASA A XI-A
SUBIECTELE 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. Olvasd el figyelmesen az alábbi kijelentéseket (1-10) és a vizsgalapra írd le a helyes válasznak megfelelő betűt: **20 pont**

1. A szervezetben a táplálék emésztése és a bélben történő felszívódása után fellépő reakciók összessége jelenti:
 - a. aerob kapacitás
 - b. étkezési elvek
 - c. fejadag
 - d. tápláltsági állapot
2. A szakkönyvek információs eszközök a sport területén a következő kategóriában:
 - a. sportfolyóiratok
 - b. sportsajtó
 - c. szakkiadványok
 - d. újságok és folyóiratok
3. Az edzés egyik szakaszból a másikba való átmenet legfontosabb meghatározó eleme:
 - a. az alapképzés tartalma
 - b. a test harmonikus fejlődése
 - c. az elért eredmények értékelése
 - d. a sportolók életkora
4. A csontvelő súlyos sorvadása a szervezetben olyan következmény, amely a következők hiányában nyilvánul meg:
 - a. szénhidrátok
 - b. zsírok
 - c. fehérjék
 - d. vitaminok
5. Mark Jansen törvénye kimondja, hogy a szövetek érzékenysége arányos:
 - a. tüdő befogadó képesség
 - b. izomfájdalom
 - c. maximális erő
 - d. növekedés üteme
6. A társadalmi tényezők által elfogadott hozzáállás kialakítása és a sztárstátusz tiszteletben tartása a sportedzés feladata, amelyik megnyilvánul:
 - a. a II. szakaszban
 - b. a III. szakaszban
 - c. a IV. szakaszban
 - d. az V. szakaszban
7. A Román Olimpiai Bizottság megalakult:
 - a. 1896
 - b. 1900
 - c. 1914
 - d. 1989
8. A regeneráló adagnak tartalmaznia kell:
 - a. kalóriadús, folyadék hiányos, szénhidrátban szegény
 - b. fehérjében gazdag, folyadék dús, szénhidrátban gazdag
 - c. kalóriaszegény, folyadék dús, szénhidrátban gazdag
 - d. fehérjében szegény, folyadék hiányos, szénhidrátban szegény

9. Románia az első olimpia érmet a következő sportágban nyerte:

- a. atlétika
- b. evezés
- c. rögbi
- d. céllövészet

10. A vitaminok és ásványi anyagok fő hozzájárulója a szervezetben a IV. élelmiszercsoport:

- a. hús és hal
- b. tej és tejtermékek
- c. zöldségek és gyümölcsök
- d. cukros termékek

B. Válaszoljanak a vizsgalapra a következő követelményeknek:

10 pont

- 1. Nevezzenek meg az edzés tartalma II. szakaszából két általános célkitűzést.
- 2. Határozzák meg a fejadagot.
- 3. Nevezzék meg Romániának az első olimpiai aranyérmet nyerő sportolót.
- 4. Említsenek meg a sportoló önkontroll napló vezetésének két hasznos okát.
- 5. Határozza meg a sportsajtó szerepét.

2 pont
2 pont
2 pont
2 pont
2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Olvassa el a következő állításokat. Írjátok át a versenylapra az állítások betűjét és melléje az I betűt, ha az állítás igaz, vagy a H betűt, ha az állítás hamis.

10 pont

a. A Román Sportegyesületek Szövetsége célja az volt, hogy minden egyes sportágra egységes szabályokat alakítsanak ki.

2 pont

b. Az internet a legrégebbi információs eszköz a sport területén.

2 pont

c. A versenyeken való részvétel hozzászoktatása az edzés tartalma I szakaszának célkitűzés.

2 pont

d. Az önkontroll napló I fejezete tartalmazza a sportoló kiválasztása során rögzített adatokat.

2 pont

e. A szénhidrátok szerepet játszanak a test hőszabályzásában.

2 pont

2. Az A oszlopban a világbajnokságon vagy európa-bajnokságon érmet szerző román sportolók nevei szerepelnek, a B oszlopban pedig az általuk gyakorolt sportág. Írja fel a versenylapra az A oszlopban levő betűk és a B oszlopban levő megfelelő számok közötti helyes összefüggést.

10 pont

A	B
a. Mihai Leu	1. úszás
b. Laura Gabriela Badea Cârlescu	2. cselgáncs
c. Alina Dumitru	3. vívás
d. Carmen Bunaciu	4. ökölvívás
e. Elisabeta Oleniuc Lipă	5. evezés
	6. atlétika

3. Írja fel a versenylapra a helyes adatokat, amelyek kitöltik az üres helyeket.

10 pont

Az ... (1) ... anyagcsere az izom szintjén végbemenő tápanyag az asszimilációs és desasszimilációs folyamatok összeségét jelenti.

A ... (2) ... adag 100 ml gyümölcslé fogyasztása óráról órára a ... (3) ..., ezzel biztosítva a szervezet megfelelő hidratálását.

A katabolizmus a beépült anyagok ... (4) ... és lebomlásának fázisa, amellyel biztosítja a létfontosságú tevékenységhez szükséges ... (5)

III. Tétel

30 pont

A sportban való kiválasztás folyamatos a teljes felkészülési szakaszban.

a. Határozzák meg a kiválasztást.

6 pont

b. Sorolják fel a kiválasztás szakaszait.

6 pont

c. Mutassanak be a b pontnál említett kiválasztás szakaszai közül egyet.

10 pont

d. Soroljanak fel négy morfológiai (antropometriai) szerkezeti paramétert.

8 pont