

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
6 MARTIE 2026

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. Olvassa el figyelmesen az alábbi kijelentéseket (1-10) és a vizsgalapra írja le a helyes válasznak megfelelő betűt:

20 pont

1. A Nemzetközi Olimpiai Bizottságba megválasztott első román személy:

- a. George A. Plagino
- b. George Gh. Bibescu
- c. Nadia Comăneci
- d. Pierre de Coubertin

2. A biológiai funkcionális kiválasztási kritériumok a következő szerkezeti paraméterekkel rendelkezhetnek:

- a. Tüdőbefogadó képesség, vérnyomás
- b. vérösszetétel, sav-bázis egyensúly
- c. magasság, testsúly
- d. stressz ellenálló képesség, konfliktus helyzetekben való viselkedés

3. A fehérje túl tengés hozzájárul a:

- a. sport teljesítmény növekedéséhez
- b. sport teljesítmény hanyatlásához
- c. étvágytalansághoz
- d. álmoság érzéshez

4. Az önkontroll napló VI fejezete tartalmazza:

- a. személyes adatokat
- b. minden lecke tartalmának nyilvántartását
- c. funkcionális tevékenység nyilvántartását
- d. edzéstervet

5. A sportedzés egyik szakaszából a másikba való átmenetet meghatározó legfontosabb elem a:

- a. az erő kifejtés fokozatos növelése
- b. korai szakosodás
- c. az elért teljesítmény értéke
- d. a sportolók életkora

6. Az edzés I. szakaszát jellemzi:

- a. sokoldalúság
- b. szakosodás
- c. túl szakosodás
- d. egyoldalúság

7. Az edzés I. szakaszának versenynaptárát úgy állítják össze, hogy a versenyek nehézségének növekedése a következő legyen:

- a. fokozatos
- b. minimális
- c. folyamatos
- d. könnyű

8. A másodlagos kiválasztás megfelel:

- a. a sportedzés I. szakaszának
- b. a sportedzés II. szakaszának
- c. a sportedzés III. szakaszának
- d. a sportedzés IV. szakaszának

9. Az 1984-es Los Angeles-i Olimpiai Játékokon Románia küldöttsége:

- a. 38 érmet nyert (20 arany, 10 ezüst, 8 bronz)
- b. 48 érmet nyert (25 arany, 10 ezüst, 13 bronz)
- c. 53 érmet nyert (20 arany, 16 ezüst, 17 bronz)
- d. 55 érmet nyert (20 arany, 17 ezüst, 18 bronz)

10. Románia első atlétikai csoportja megjelent:

- a. Bukarestben
- b. Jászvásáron
- c. Szebenben
- d. Temesváron

B. Válaszoljon a versenylapra a következő követelményekre:

10 pont

- 1. Nevezzen meg két célkitűzést az edzés III. szakaszából! 2 pont
- 2. Határozzák meg a kiválasztást. 2 pont
- 3. Nevezzék meg a sportágot, amelyben Románia bronzérmet nyert az újkori olimpiai játékokon, első részvételekor. 2 pont
- 4. Említsenek meg két sporttal kapcsolatos jogszabályt! 2 pont
- 5. Nevezzen meg a Nemzeti Sportkutató Intézetben belüli sportinformációs dokumentációs és feldolgozó laboratórium részlegeit. 2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Olvassa el figyelmesen az alábbi állításokat. Írja be a verseny lapjára az állításokhoz tartozó megfelelő betűjelet, és írjon melléjük, **I** betűt, ha az állítás igaz, vagy **H** betűt, ha az állítás hamis. **10 pont**

- a. Az állóképesség képezi az alapot, az edzés összetevőinek fejlesztésére. 2 pont
- b. A koordináció jól fejlődik 16-18 év között. 2 pont
- c. Az edzéstervet az edző állítja össze. 2 pont
- d. A sportoló önkontroll naplója főleg tényező a felkészülési folyamatban. 2 pont
- e. A fehérjék serkentik az idegek működését. 2 pont

2. Az **A** oszlop a világ- vagy Európa-bajnokságon érmet nyert román sportolók nevét tartalmazza, a **B** oszlop pedig az általuk űzött sportágakat. Írd le a versenylapra a helyes kapcsolatot az **A** oszlopban lévő betűk és a **B** oszlopban lévő számok között. **10 pont**

A	B
a. Nicolae Linca	1. birkózás
b. Nicu Vlad	2. korcsolyázás
c. Diana Mocanu	3. ökölvívás
d. Sîrbu Iosif	4. céllövészet
e. Dascălu Mihaela	5. úszás
	6. súlyemelés

3. Írja le a verseny lapjára az üres helyekre a kiegészítő információkat.

10 pont

Az erő a gyermekkor minden szakaszában ...(1)... . Az ízület, izom-szalagrendszer minősége befolyásolja a mozgások ...(2)..., ...(3)... és ...(4)... . A pubertást a fő funkciók ...(5)... jellemzi, bár a szív- és érrendszer nem elég fejlett.

III. Tétel

30 pont

A teljesítménysport tevékenység egészséges és racionális étrendet igényel és követel meg.

- a. Határozzák meg a tápláltsági állapotot. 6 pont
- b. Sorolják fel az anyagcsere két fázisát! 6 pont
- c. Mutassák be a kiegyensúlyozott étrend célkitűzéseit. 10 pont
- d. Sorolják fel a 8 élelmiszercsoportot, amelyek biztosítják a 24 órás kalóriabevitelt. 8 pont