**Test wiedzy sportowej I**

**Imię i nazwisko**

……………………………………………..

1. Podpisz prawidłowo obrazki z nazwami pozycji wyjściowych do ćwiczeń:
2. przysiady
3. siad ,,płotkarski”
4. siad skrzyżny
5. klęk podparty

………………………….. ……………………….

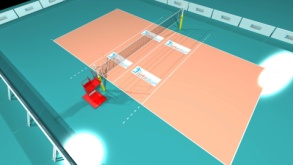
 

………………………….. ……………………….

1. Jakie dyscypliny przedstawiają poniższe pola do gry (wpisz nazwę):

…………………………... ………………………..

…………………………… ………………………..

1. Wymień regulaminowy czas gry obowiązujący w następujących dyscyplinach:
2. piłka nożna - ………………………………………………………………………
3. piłka ręczna - ...……………………………………………………………………
4. siatkówka - ……………………………………………………………………......

…………………………………………………………………………………………..

1. koszykówka - ……………………………………………………………………...
2. Połącz liniami podane terminy do właściwych dyscyplin sportowych:

krążek gimnastyka

,,szesnastka’’ skoki narciarskie

równoważnia siatkówka

dwutakt hokej na lodzie

antenka piłka nożna

forhend pływanie

,,kraul” tenis stołowy

telemark koszykówka

1. Z jakimi dyscyplinami kojarzą Ci się podane poniżej nazwiska sportowców:

Bartosz Kurek - ……………………………………………………………………………

Mariusz Czerkawski - ………………………………………………………………………

Robert Kubica - ……………………………………………………………………………

Robert Lewandowski - ……………………………………………………………………

Kamil Stoch - ………………………………………………………………………………

Marcin Gortat - …………………………………………………………………………….

1. Wymień po pięć dyscyplin sportowych, wchodzących w skład zimowych oraz letnich igrzysk olimpijskich:

Zimowe igrzyska olimpijskie letnie igrzyska olimpijskie

1. .…………………………… 1. …………………………

2. ……………………………. 2. …………………………

3. ……………………………. 3. …………………………

4. ……………………………. 4. …………………………

5. ……………………………. 5. …………………………

1. Podaj 15 ćwiczeń które zastosowałbyś w trakcie rozgrzewki

* ………………………………………………
* ……………………………………………...
* . …………………………………………….
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...
* ……………………………………………...