

1. Exercițiile aplicativ-utilitare sunt:
  - a. exerciții speciale de cățărare, escaladare, târâre etc. necesare consolidării deprinderilor motrice aplicative;
  - b. exerciții speciale întâlnite în practica gimnasticii acrobatice de bază;
  - c. exerciții special concepute pentru dezvoltarea elementelor acrobatice.
2. Exercițiile analitice pot fi folosite:
  - a. numai la începutul lecției;
  - b. numai la sfârșitul lecției;
  - c. pe toată durata lecției.
3. Exercițiile de front și formații contribuie la:
  - a. dezvoltarea capacității de auto-organizare;
  - b. reducerea intensității efortului;
  - c. consolidarea învățării elementelor acrobatice.
4. De câte feluri pot fi formațiile:
  - a. de ordonare, deplasare și execuție;
  - b. de adunare, de deplasare și de lucru;
  - c. de marș, de bază și aplicative.
5. Exercițiile analitice sunt mișcări:
  - a. globale;
  - b. selective;
  - c. mixte.
6. Exercițiile cu caracter pregătitor pentru aruncări, pot fi executate:
  - a. fără aruncare, cu aruncare și prindere, cu aruncare la țintă sau la distanță;
  - b. fără aruncare, cu aruncare;
  - c. cu aruncare, de pe un picior, de pe ambele.
7. Exercițiile cu aruncare, aruncare și prindere, cu aruncare la distanță sau la țintă se pot executa:
  - a. individual, pe perechi sau pe grupe;
  - b. utilizând greutăți mari și foarte mari la clasele de gimnaziu;
  - c. de pe loc și cu elan de concurs.
8. Scopul exercițiilor prin azvârlire este acela de a forma și consolida:
  - a. deprinderea de a arunca prin azvârlire, caracteristică aruncării greutății și a mingii de oină;
  - b. deprinderea de a arunca prin împingere, caracteristică aruncării mingii de oină și a suliței.
  - c. deprinderea de a arunca prin azvârlire, caracteristică aruncării mingii de oină și a suliței.
9. Învățarea executării corecte a mișcării de azvârlire este mult ușurată prin:
  - a. aruncarea unor bastoane lungi de 30 cm, având grijă ca prin mișcarea de azvârlire bastonul să se rotească spre înapoi;
  - b. aruncarea unor bastoane lungi de 30 cm, având grijă ca prin mișcarea de azvârlire bastonul să se rotească spre înainte;
  - c. aruncarea unor bastoane lungi de 30 cm, având grijă ca prin mișcarea de azvârlire bastonul să se rotească spre înainte.

10. Etapa de învățare și consolidare a tehnicii probelor de aruncări, trebuie să asigure însușirea, în ordine, a următoarelor elemente:
- învățarea prizei și acomodarea cu obiectul; ~~în~~ elanului și a aruncării globale; învățarea aruncării fără elan;
  - învățarea prizei și acomodarea cu obiectul; învățarea aruncării fără elan; învățarea elanului și a aruncării globale;
  - învățarea aruncării de pe loc; învățarea prizei și acomodarea cu obiectul; învățarea elanului și a aruncării globale.
11. Componentele tehnicii jocului de fotbal sunt următoarele:
- tehnica de atac, tehnica de apărare, tehnica portarului,
  - elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul, mecanismul de bază al procedeului tehnic,
  - tehnica de colaborare, tehnica de adversitate, tehnica specifică posturilor,
  - pasa, șutul la poartă, preluarea, deposedarea, lovirea mingii cu capul, degajarea, aruncarea mingii de la margine, protejare amingii, elemente tehnice specifice portarului.
12. Lovirea mingii cu latul este:
- element tehnic,
  - procedeu tehnic,
  - atât element tehnic cât și procedeu tehnic,
  - element tactic de colaborare.
13. Componentele tacticii jocului de fotbal sunt:
- Tactica de joc în atac, tactica de joc în apărare, tactica de joc la fazele fixe,
  - Se referă la sistemul de joc: 1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-3-3, 1-4-2-3-1, 1-4-1-4-1 etc.
  - Componente ale tacticii colective, componente ale tacticii individuale,
  - Concepția tactică, planul tactic, acțiunile tactice și sistemul de joc.
14. Acțiunile tactice sunt:
- acțiuni tactice de atac și acțiuni tactice de apărare,
  - demarcarea, atragerea adversarului, marcajul, dublajul.
  - structuri înlănțuite de procedee tehnice, denumite combinații, scheme și inițiative individuale, efectuate în scopuri tactice bine determinate.
  - structuri de elemente tehnice care au ca scop marcarea golului.
15. Marcajul reprezintă:
- Un element tactic de adversitate,
  - Un procedeu tactic de adversitate,
  - Acțiune tactică individuală în apărare,
  - Acțiune tactică colectivă în apărare.
16. Care sunt dimensiunile corecte ale terenului de baschet?
- 15x28m.;
  - 15x30m.;
  - 16x30m..

17. Linia semicercului de 6,75 m. este inclusă în:
- zona de unde se acordă 3 puncte, dacă mingea, în urma unei aruncări, intră în coș;
  - zona de unde se acordă 2 puncte, dacă mingea, în urma unei aruncări, intră în coș;
  - zona de unde se acordă 1 punct, dacă mingea, în urma unei aruncări, intră în coș.
18. Regula celor "8 secunde" presupune:
- trecerea mingii în 8 secunde din jumătatea proprie, în jumătatea adversă;
  - finalizarea atacului în 8 secunde;
  - repunerea mingii în joc, în timp de 8 secunde.
19. La ce distanță față de sol se află inelul de baschet?
- 3.05m.;
  - 3.15m.;
  - 2.95m.
20. Când se elimină definitiv de pe teren, un jucător de baschet?
- după ce a acumulat 5 greșeli personale;
  - după ce a efectuat 3 schimbări;
  - dacă protestează la adresa arbitrilor.
21. Tehnica atacantului în jocul de handbal cuprinde următoarele elemente:
- deplasarea în teren, poziția fundamentală a atacantului, ținerea mingii, prinderea mingii, pasarea mingii, aruncarea la poartă, driblingul, fentele;
  - aruncarea la poartă, depășirea, ținerea mingii, pasarea mingii, fentele, driblingul;
  - driblingul, aruncarea la poartă, intercepta, deplasarea în teren, pasarea mingii, scoaterea mingii din dribling.
22. Tehnica apărătorului în jocul de handbal cuprinde următoarele elemente:
- poziția fundamentală, intercepta, scoaterea mingii de la adversar, atacarea adversarului pe brațul de aruncare;
  - poziția fundamentală, deplasarea în teren, atacarea adversarului pe brațul de aruncare, blocarea mingilor aruncate la poartă, scoaterea mingii de la adversar;
  - deplasarea în teren, pătrunderea, închiderea culoarelor, poziția fundamentală.
23. Linia semicercului de 6m este inclusă în:
- spațiul de poartă;
  - câmpul de joc;
  - atât în spațiul de poartă, cât și în câmpul de joc.
24. La executarea aruncării de la margine, atacanților:
- nu li se permite pătrunderea între semicercul de 6m și cel de 9m;
  - li se permite pătrunderea între semicercul de 6m și cel de 9m;
  - nu li se permite poziționarea în propria jumătate de teren.

25. Succesiunea corectă a procedeelor de pasare utilizate în pregătirea/încălzirea jucătorilor este următoarea:
- pase cu o mână de deasupra umărului, pase cu două mâini de deasupra capului, pase cu pământul, pase cu două mâini de la piept;
  - pase cu două mâini de deasupra capului, pase cu două mâini de la piept, pase cu o mână de deasupra umărului, pase cu pământul;
  - pase cu două mâini de la piept, pase cu o mână de deasupra umărului, pase cu pământul, pase cu două mâini de deasupra capului.
26. Capacitatea motrică specifică include:
- calitățile psihice de bază,
  - pregătirea teoretică,
  - calitățile, deprinderile și priceperile motrice specifice ramurii de sport respective.
27. Dintre formele de manifestare a vitezei, distingem:
- viteză de reproducere,
  - viteză de execuție,
  - viteză de generalizare.
28. Din subsistemele educației fizice (EF) fac parte:
- EF moral-volitivă,
  - EF la sportivii consacrați,
  - EF a tinerei generații.
29. Care din următoarele aspecte sunt vizate pentru dezvoltarea fizică armonioasă?
- proporționalitatea între indicii somatici,
  - formarea unor trăsături intelectuale și morale,
  - formarea capacității de aplicare a deprinderilor în condiții variate.
30. Dintre funcțiile asociate ale EFS, distingem:
- funcția de instruire,
  - funcția igienică,
  - funcția afectivă.
31. Alegeți varianta corectă pentru componentele tehnicii:
- elementul tehnic, pasa de sus cu două mâini, stilul tehnic,
  - elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul tehnic,
  - procedeul tehnic, așezarea în teren, lovitura de atac.
32. Alegeți variantele corecte ale acțiunilor individuale în atac:
- plonjon; ridicare, servici, lovitura de atac,
  - blocaj, serviciu, lovitura de atac,
  - ridicare, serviciu, lovitura de atac.

33. Ce loc a ocupat echipa masculină de volei a României în cadrul Jocurilor Olimpice de la Moscova 1980:
- locul VII,
  - locul III,
  - locul II.
34. Alegeți varianta corectă a avantajelor sistemului de apărare cu jucătorul 6 retras:
- necesită mai puțină mișcare în teren,
  - favorizează acoperirea jucătorilor mai puțin pregătiți în apărare,
  - este util împotriva oricăror combinații ale atacului advers, inclusiv a atacului din linia a II-a.
35. Care din următoarea situație este considerată greșeală de execuție a preluării de jos cu două mâini:
- lovirea mingii cu partea superioară a antebrațelor,
  - lovirea mingii cu partea inferioară a antebrațelor,
  - lovirea mingii cu brațele întinse.