

1. Prawdą jest, że:

- ☒ A) flaga olimpijska to pięć złączonych kół na białym tle
☒ B) tekst hymnu olimpijskiego napisał grecki poeta Kostis Palamas
☒ C) prowadzona jest oddzielna numeracja letnich i zimowych igrzysk olimpijskich
☒ D) Karta olimpijska to dokument regulujący działania ruchu olimpijskiego

2. Pierwsze nowożytnie Igrzyska Olimpijskie rozpoczęły się:

- ☐ A) 6 grudnia 1654 r. ☒ B) 6 kwietnia 1896 r.
☐ C) 12 sierpnia 1902 r. ☐ D) 22 lipca 1926 r.

3. Najbliższe letnie igrzyska olimpijskie odbędą się w 2024 r. w:

- ☐ A)  ☒ B) 

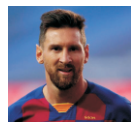
Najbliższe zimowe igrzyska olimpijskie odbędą się w 2026 r. w:

- ☒ C)  ☐ D) 

4. Dyscypliny sportowe znajdujące się w programie zimowych igrzysk olimpijskich to:

- ☒ A) curling
☒ B) short track
☒ C) hokej na lodzie
☐ D) łyżwiarstwo synchroniczne

5. Multimedalistą olimpijskim jest:

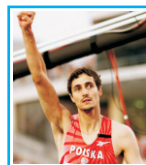
- ☒ A)  ☐ B) 
Michael Phelps Iga Świątek
☐ C)  ☐ D) 
Piotr Żyła Leo Messi

6. Prawidłowo dopasowano sportowców do liczby złotych medali olimpijskich, jaką zdobyli, w podpunkcie:

- | | | |
|--|--|------------------------|
| 1)  | 2)  | a) Otylia Jędrzejczak |
| 3)  | 4)  | b) Robert Korzeniowski |
| | | c) Justyna Kowalczyk |
| | | d) Anita Włodarczyk |

- ☐ A) 1-a; 2-b; 3-c; 4-d ☐ B) 1-d; 2-c; 3-b; 4-a
☒ C) 1-b; 2-d; 3-c; 4-a ☐ D) 1-c; 2-b; 3-a; 4-d

7. Poniższy opis przedstawia osiągnięcia:



Trzykrotny olimpijczyk (Seul 1988, Barcelona 1992, Atlanta 1996), zdobył dwa medale olimpijskie (brąz w 1992, srebro w 1996), a także trzy medale mistrzostw świata na otwartym stadionie. Należał do najsukceszniejszych lekkoatletów lat 90.

- ☐ A) Szymona Kółckiego
☐ B) Tomasza Majewskiego
☒ C) Artura Partyki
☐ D) Piotra Małachowskiego

8. W 490 r. p.n.e. grecki posłaniec zmarł z wyczerpania, gdy przebiegł 40 km po to, aby powiadomić Ateńczyków o zwycięstwie nad Persami w bitwie pod Maratonem. Dla upamiętnienia tamtego wydarzenia bieg maratoński stał się dyscypliną olimpijską, a jej dystans wynosi:

- ☐ A) właśnie 40 km ☐ B) 39 km i 990 m
☐ C) 42 km 820 m ☒ D) 42 km 195 m

9. Prawda czy fałsz?

	PRAWDA	FALSZ
Drużyna koszykówki to 5 zawodników na boisku.		
Mecz hokeja na lodzie trwa 3 x 20 min.		
Bramka w rugby ma kształt litery H.		
Rzut karny wykonywany jest w piłce ręcznej.		

Odpowiedzi Prawda użyłeś:

- ☐ A) 1 raz ☐ B) 2 razy
☐ C) 3 razy ☒ D) 4 razy

10. Technika skoku typu obrotowa, przerzutowa lub flop stosowana jest w:

- ☐ A) skoku o tyczce ☐ B) skokach narciarskich
☒ C) skoku wzwyż ☐ D) łyżwiarstwie figurowym

11. Młot w dyscyplinie lekkoatletycznej rzut młotem umocowany jest na:

- ☐ A) sznurku
☐ B) żyłce
☒ C) stalowej lince
☐ D) zawodnik rzuca samym młotem

12. Mianem „najszybszego mężczyzny świata” określa się rekordzistę świata w biegu na dystansie 100 m. Obecny rekord na tym dystansie wynosi:

- ☐ A)  ☐ B) 
☒ C)  ☐ D) 

13. Aktualnym rekordzistą w biegu na 100 m jest:

- ☒ A) Usain Bolt ☐ B) Carl Lewis
☐ C) Ben Johnson ☐ D) Yohan Blake

14. Szczypiornista uprawia:

- ☒ A) piłkę ręczną ☐ B) piłkę siatkową

A panczenista:

- ☐ C) łyżwiarstwo figurowe
☒ D) łyżwiarstwo szybkie

15. Prawidłowo dopasowano piłki do dyscyplin w podpunkcie:

1) piłka ręczna	a) 	b) 
2) tenis		
3) rugby	c) 	d) 
4) golf		

- ☐ A) 1-b; 2-a; 3-c; 4-d ☐ B) 1-d; 2-c; 3-d; 4-a
☐ C) 1-b; 2-a; 3-d; 4-c ☒ D) 1-d; 2-a; 3-b; 4-c

16. Rzut karny w piłce ręcznej wykonuje się z odległości:

- ☐ A) 2 m ☐ B) 6 m ☒ C) 7 m ☐ D) 8 m

17. Żółtą kartkę może otrzymać zawodnik grający w:

- ☒ A) piłkę nożną ☒ B) piłkę siatkową
☒ C) piłkę ręczną ☐ D) hokeja na lodzie

18. Akcję w koszykówce należy przeprowadzić w czasie:

- ☐ A) 20 sekund ☐ B) 30 sekund
☒ C) 24 sekund ☐ D) nie ma limitu czasowego

19. Tylko bramkarz może przebywać w polu bramkowym podczas meczu:

- ☐ A) piłki nożnej ☒ B) piłki ręcznej
Bramkarz w piłce nożnej może przetrzymywać piłkę:
☒ C) max 6 s ☐ D) max 30 s

20. Maksymalna liczba przerw w secie meczu siatkówki to:

- ☒ A) dwie ☐ B) trzy
Maksymalna liczba zmian w secie meczu piłki siatkowej to:
☐ C) cztery ☒ D) sześć

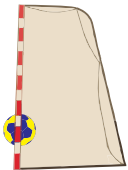
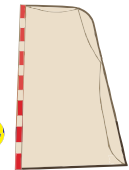
21. Zawodnik Libero to:

- ☐ A) inaczej sędzia
☐ B) to zawodnik rezerwowy
☐ C) zawodnik, którego zadaniem jest tylko atak
☒ D) zawodnik, którego zadaniem jest tylko obrona

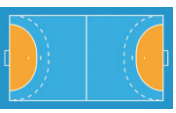
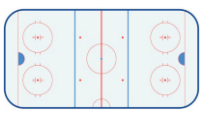
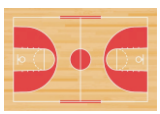
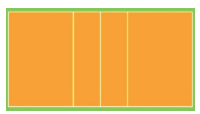
22. Zawodnik blokujący w siatkówce przedstawiony jest na rysunku:

- ☐ A)  ☐ B) 
☐ C)  ☒ D) 

23. W piłce ręcznej gol zostanie uznany w punkcie:

- ☒ A)  ☐ B) 
☐ C)  ☐ D) 

24. Wskaż podpunkt, w którym prawidłowo dopasowano wymiary boisk.

- ☒ A)  20 m ☒ B)  30 m
☒ C)  15 m ☐ D)  18 m

25. Prawidłową definicję podano w podpunkcie:

- ☐ A) falstart - upadek przy starcie
☒ B) debel - gra podwójna w tenisie
☒ C) fair play - uczciwa i zgodna z zasadami gra
☒ D) kolce - buty lekkoatletów

26. Trener personalny to osoba:

- ☒ A) układająca indywidualny zestaw ćwiczeń dla zawodnika
☐ B) zajmująca się sztukami walki
☐ C) rozwiązująca problemy psychologiczne zawodnika
☒ D) układająca indywidualną dietę dla zawodnika

27. Aktywność fizyczna:

- ☒ A) obniża poziom cukru we krwi
☐ B) podwyższa ciśnienie krwi
☒ C) reguluje przemianę materii
☐ D) obniża odporność organizmu

28. Ćwiczenia izometryczne to ćwiczenia:

- ☐ A) o charakterze szybkościowym lub wytrzymałościowym
☒ B) podczas których mięśnie zwiększają swoje napięcie przy stałej ich długości
☐ C) w których ruchy powtarzają się systematycznie i wielokrotnie
☐ D) w których działania są wykonywane jednorazowo i krótko, a po nich następują inne, niepodobne

29. Jednostka treningowa składa się z części:

- ☒ A) wprowadzającej ☒ B) głównej
☐ C) interwałowej ☒ D) końcowej

30. Trening może być:

- ☒ A) siłowy (oporowy)
☒ B) wytrzymałościowy (kondycyjny)
☒ C) obwodowy (siłowy + wytrzymałościowy)
☒ D) relaksacyjny