



Poziom III
(kl. I-III LO)

Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy o Sporcie i Kulturze Fizycznej

2022



1. Prawda czy fałsz?

Letnie i zimowe igrzyska olimpijskie mają oddzielną numerację.

- ☐ A) prawda ☐ B) fałsz

Igrzyska letnie trwają tyle samo dni co zimowe.

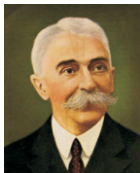
- ☐ C) prawda ☐ D) fałsz

2. Ostatnimi laty ile dni trwają letnie igrzyska olimpijskie?

- ☐ A) 14
☐ B) 17
☐ C) 18
☐ D) to zależy od liczby rozgrywanych dyscyplin sportowych

3. Pierre de Coubertin był:

- ☐ A) Francuzem
☐ B) historykiem i pedagogiem
☐ C) twórcą nowożytnych igrzysk olimpijskich
☐ D) prezydentem MKOl



4. Flaga olimpijska:

- ☐ A) to 4 koła w kolorach tęczy
☐ B) to 5 złączonych kół symbolizujących kontynenty
☐ C) to niebieskie, żółte, czarne, zielone i czerwone koła na białym tle
☐ D) to jeden z symboli olimpijskich

5. Które z wymienionych cech dotyczą starożytnych igrzysk olimpijskich?

- A. co 4 lata w różnych miastach
B. uczestniczą sportowcy tylko z Grecji
C. uczestniczyć mogą mężczyźni
D. w czasie zawodów obowiązuje zakaz prowadzenia wojen
E. konkurencje indywidualne i zespołowe
F. zwycięzca otrzymuje wieniec

- ☐ A) B; C; D ☐ B) A; D; E
☐ C) B; C; E ☐ D) C; D; F

6. Polska reprezentacja najwięcej w historii medali zdobyła na igrzyskach olimpijskich:

- ☐ A) w Montrealu w 1976 r.
☐ B) w Moskwie w 1980 r.
☐ C) w Sydney w 2000 r.
☐ D) w Londynie w 2012 r.

7. Złoty medal na letnich i zimowych igrzyskach olimpijskich zdobył/zdobyła:

- ☐ A) Clara Hughes ☐ B) Edward Eagan
☐ C) Michael Phelps ☐ D) Jacob Tullin Thams

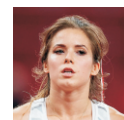
8. Poniższe informacje dotyczą:

Była najmłodszą polską sportsmenką, która stanęła na olimpijskim podium. W chwili triumfu w Sydney w 2000 r. nie miała jeszcze ukończonych 18 lat. Zwyciężyła z rezultatem 71,16 m w rzucie młotem.



☐ A)

Anita Włodarczyk



☐ B)

Maria Andrejczyk



☐ C)

Kamila Skolimowska



☐ D)

Anna Rogowska

9. „Królem chodu” określany jest:



☐ A)

Piotr Żyła



☐ B)

Robert Korzeniowski



☐ C)

Zbigniew Boniek



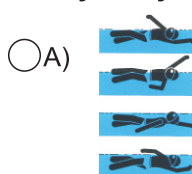
☐ D)

Tomasz Majewski

10. Podczas ostatnich Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 2022 r. do startu w eliminacjach na dystansie 500 m w short track'u nie została dopuszczona:

- ☐ A) Kamila Stormowska
☐ B) Natalia Czerwonka
☐ C) Natalia Maliszewska
☐ D) Luiza Złotkowska

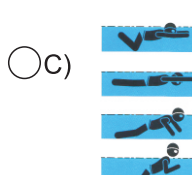
11. Styl motylkowy przedstawiony jest w podpunkcie:



☐ A)



☐ B)



☐ C)



☐ D)

12. Które pojęcie pasuje do podanej dyscypliny sportowej?

- ☐ A) set - siatkówka
☐ B) gem - piłka wodna
☐ C) tercja - hokej na lodzie
☐ D) kwarta - koszykówka

13. W drużynie siatkarskiej uwagi do decyzji sędziów ma prawo zgłaszać:

- ☐ A) każdy zawodnik ☐ B) tylko libero
☐ C) tylko trener ☐ D) kapitan

14. Wskaż prawdziwe zdania dotyczące zmian na boisku w siatkówce.

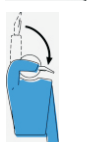
- ☐ A) W jednym secie każdy z zespołów może dokonać maksimum sześciu zmian.
☐ B) Do liczby zmian nie wlicza się libero.
☐ C) Trener może dokonać zmiany zadaniowej.
☐ D) Zawodnik, który rozpoczął spotkanie, może opuścić boisko tylko jeden raz w secie.

15. Rysunek przedstawia:

- ☐ A) zagrywkę górną w siatkówkę
☐ B) zagrywkę boczną w siatkówkę
☐ C) siatkarski serwis
☐ D) rzut wolny w koszykówkę



16. Który z sygnałów pierwszego sędziego w siatkówce oznacza aut?

- ☐ A)  ☐ B) 
☐ C)  ☐ D) 

17. Ilu zawodników jednej drużyny znajduje się podczas meczu na boisku piłki ręcznej?

- ☐ A)  ☐ B) 
☐ C)  ☐ D) 

18. Prawdą jest, że:

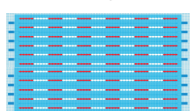
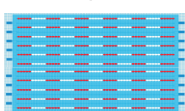
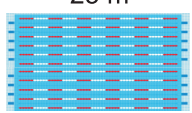
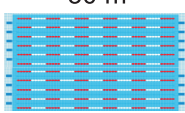
- ☐ A) mecz w piłkę ręczną trwa 2 x 30 min
☐ B) czas na przeprowadzenie akcji w koszykówce wynosi 24 sekundy
☐ C) mecz w piłkę siatkową trwa do 3 wygranych setów
☐ D) jedna kwarta w koszykówce to 15 min

19. Co to za sport?

Zawody te rozgrywane są na lodowiskach hokejowych bądź taflach służących do łyżwiarstwa figurowego. Bieżnię, na której odbywa się rywalizacja, stanowi krąg o długości 111,12 m. Zawodnicy poruszają się w kierunku przeciwnym do kierunku wskazówek zegara.

- ☐ A) curling ☐ B) łyżwiarstwo szybkie
☐ C) short track ☐ D) biegi

20. Basen olimpijski przedstawiono na rysunku:

- ☐ A)  25 m ☐ B)  30 m
☐ C)  50 m ☐ D)  100 m

21. Przedstawiony na rysunku zawodnik to zawodnik:

- ☐ A) short track'u
☐ B) curlingu
☐ C) hokeja
☐ D) biathlon'u



22. Przedstawione poniżej atrybuty dotyczą:

- ☐ A) golfa
☐ B) hokeja na trawie
☐ C) polo
☐ D) rugby



23. W skład trójsboju siłowego wchodzi ćwiczenia:

- ☐ A) przysiad ze sztangą, wyciskanie na stojąco, burpees
☐ B) przysiad ze sztangą, siłowanie na rękę, przysiad bułgarski
☐ C) przysiad ze sztangą, wyciskanie na leżąco, martwy ciąg
☐ D) wyciskanie na stojąco, burpees, wyciskanie na leżąco

24. Skok techniką flop, to skok:

- ☐ A) w dal ☐ B) wzwyż
☐ C) do wody ☐ D) w łyżwiarstwie figurowym

25. Przybory, które stosowane są w gimnastyce sportowej lub artystycznej to:

- ☐ A) laska gimnastyczna, lina
☐ B) równoważnia, kółko
☐ C) poręcz, batut
☐ D) maczuga, wstążka

26. Ćwiczenia izometryczne polegają na:

- ☐ A) rozciąganiu się
☐ B) napinaniu i rozluźnianiu mięśni
☐ C) ćwiczeniach z obciążeniem
☐ D) ćwiczeniach jazdy na łyżwach

27. Cechy motoryczne charakteryzujące poziom sprawności człowieka to:

- ☐ A) szybkość ☐ B) siła
☐ C) wytrzymałość ☐ D) gibkość

28. Prawdą jest, że:

- ☐ A) bieg na 1000 m jest próbą wytrzymałościową
☐ B) start niski stosowany jest przy biegu na 200 m
☐ C) ćwiczeniami typowo wzmacniającymi mięśnie brzucha są skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem
☐ D) gimnastyka korekcyjna zapobiega wadom postawy

29. Prawdą jest, że:

- ☐ A) ból głowy może być objawem odwodnienia
☐ B) deficyt kaloryczny jest kluczowym elementem do utraty wagi
☐ C) słaba adaptacja wytrzymałościowa prowadzi do szybszego zużycia sodu i potasu
☐ D) gibkość to zdolność do wykonywania ruchów z dużą amplitudą

30. BMI:

- ☐ A) to najprostszy miernik i wskaźnik masy ciała
☐ B) pomaga wykryć niedowagę, nadwagę lub otyłość
☐ C) pokazuje czy mamy odpowiednią wagę do wzrostu
☐ D) obliczamy ze wzoru: masa ciała w kg / (wzrost w metrach)²