

1. Pierwsze Igrzyska Olimpijskie odbyły się w:

- ☐ A) 776 r. p.n.e. ☐ B) 296 r. p.n.e.

Rozegrano wówczas zawody w:

- ☐ C) 3 konkurencjach ☐ D) 1 konkurencji

2. Starożytne Igrzyska Olimpijskie odbywały się ku czci boga:

- ☐ A)  Apollo ☐ B)  Zeus

- ☐ C)  Afrodita ☐ D)  Hera

3. Olimpionik to:

- ☐ A) zwycięzca starożytnych igrzysk olimpijskich
☐ B) uczestnik starożytnych igrzysk olimpijskich

Heraje to:

- ☐ C) sędziowie starożytnych igrzysk
☐ D) starożytne igrzyska dla kobiet

4. Prawdziwą informacją jest to, że:

- ☐ A) letnie i zimowe igrzyska olimpijskie do 1992 roku odbywały się w tym samym roku
☐ B) prowadzona jest oddzielna numeracja letnich i zimowych igrzysk olimpijskich
☐ C) olimpiada zimowa trwała 2 lata między rokiem 1992 a 1994
☐ D) polscy sportowcy na igrzyskach olimpijskich zadebiutowali w 1924 r.

5. Prawdą jest, że:

- ☐ A) tekst hymnu olimpijskiego napisał grecki poeta Kostis Palamas
☐ B) początkowo konkurencję łyżwiarstwa figurowego rozgrywano podczas letnich igrzysk olimpijskich
☐ C) Karta olimpijska to dokument regulujący działania ruchu olimpijskiego
☐ D) NKOl to Narodowy Komitet Olimpijski

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

- ☐ A)  LOS ANGELES ☐ B)  PARIS

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

- ☐ C)  MILANO CORTINA 2026 ☐ D)  STOCKHOLM ÅRE 2026

7. Gry zespołowe znajdujące się w programie letnich igrzysk olimpijskich to:

- ☐ A) hokej na trawie ☐ B) siatkówka plażowa
☐ C) piłka wodna ☐ D) rugby siedmioosobowe

8. Gimnastyka artystyczna oraz pływanie synchroniczne to dyscypliny:

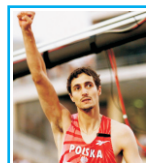
- ☐ A) olimpijskie
☐ B) w których startują tylko kobiety
☐ C) w których startują tylko mężczyźni
☐ D) w których kobiety współzawodniczą razem z mężczyznami

9. Dopasuj sportowców do liczby złotych medali olimpijskich, jaką zdobyli.

1) 	2) 	a) Szymon Kołecki
3) 	4) 	b) Irena Szewińska
		c) Tomasz Majewski
		d) Robert Korzeniowski

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

10. 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 Kołeckiego
☐ B) Tomasza Majewskiego
☐ C) Artura Partyki
☐ D) Piotra Małachowskiego

11. Prawidłowo dopasowano rakiety do dyscyplin w podpunkcie:

- 1) tenis ziemny
2) squash
3) tenis stołowy
4) badminton

- a)  b) 
c)  d) 

- ☐ 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-c; 3-b; 4-a

12. Poniższy rysunek przedstawia skok w łyżwiarstwie figurowym o nazwie:

- ☐ A) flip ☐ B) axel
☐ C) toeloop ☐ D) lutz



13. Sprinter, który nigdy nie zażywał niedozwolonych środków dopingujących to:

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

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

- ☐ A) 
☐ B) 
☐ C) 
☐ D) 

15. Siedmiobój (heptatlon) to dyscyplina lekkoatletyczna składająca się z biegu na 100 m przez płotki, pchnięcia kulą, biegu na 200 m i na 800 m, skoku w dal oraz:

- ☐ A) 
☐ B) 
☐ C) 
☐ D) 

16. W biegu przez płotki na dystansie 110 m zawodnik pokonuje:

- ☐ A) 5 x 
☐ B) 10 x 

W biegu przez płotki na dystansie 400 m zawodnik pokonuje:

- ☐ C) 10 x 
☐ D) 20 x 

17. Zawodnik biegnąc na 400 m na pierwszym wirażu skręca:

- ☐ A) w stronę lewą
 ☐ B) w stronę prawą

Bramkarz w piłce nożnej może przetrzymywać piłkę:

- ☐ C) max 6 s
 ☐ D) max 30 s

18. Kobiety pchają taką samą kulę jak mężczyźni.

- ☐ A) tak
 ☐ B) nie

W hokeju na trawie używa się krążka.

- ☐ C) tak
 ☐ D) nie

19. Akcję w koszykówce należy przeprowadzić w czasie:

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

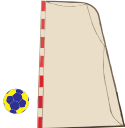
20. W meczu piłki siatkowej:

- ☐ A) w jednym secie mogą wystąpić maksymalnie dwie przerwy na odpoczynek
☐ B) trener może dokonać maksymalnie 6 zmian w jednym secie
☐ C) dozwolona jest tylko jedna zmiana podwójna w jednym secie
☐ D) libero nie może blokować

21. Zawodnik wykonujący zagrywkę górną w siatkówce przedstawiony jest na rysunku:

- ☐ A) 
☐ B) 
☐ C) 
☐ D) 

22. W piłce ręcznej gol zostanie uznany w punkcie:

- ☐ A) 
☐ B) 
☐ C) 
☐ D) 

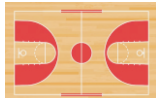
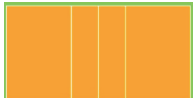
23. Mecz w piłkę ręczną trwa:

- ☐ A) 2 x 30 min
 ☐ B) 3 x 20 min

Mecz koszykówki trwa:

- ☐ C) 4 x 15 min
 ☐ D) 4 x 10 min

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

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

25. Rwanie:

- ☐ A) to jedna z konkurencji w podnoszeniu ciężarów
☐ B) to część dwuboju olimpijskiego
☐ C) polega na podniesieniu sztangi najpierw na barki, przysiadzie i wyciśnięciu sztangi stojąc
☐ D) polega na podniesieniu sztangi jednym płynnym ruchem z ziemi nad głowę zawodnika

26. 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

27. 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

28. Jednostka treningowa składa się z części:

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

29. Trening może być:

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

30. Aktywność fizyczna:

- ☐ A) powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi
☐ B) reguluje przemianę materii
☐ C) zapobiega osteoporozie
☐ D) wzmacnia system immunologiczny