

ΑΝΩΤΑΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΟΥΣ 2008
(ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 3Π/2008)
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

Κλάδος: **ΠΕ 11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗΝ **ΠΡΩΤΗ** ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ
(**Γνωστικό αντικείμενο**)
Σάββατο 31-1-2009

Να απαντήσετε στις ογδόντα (80) ισοδύναμες ερωτήσεις του επόμενου **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ** με τη μέθοδο των πολλαπλών επιλογών. Για τις απαντήσεις σας να χρησιμοποιήσετε το ειδικό **ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ**. Κάθε ερώτηση συμμετέχει κατά **1,25 %** στη διαμόρφωση της βαθμολογίας της πρώτης θεματικής ενότητας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Στην κινητική μάθηση, σύμφωνα με τη θεωρία του Schmidt, το σχήμα ανάκλισης σχετίζεται με:
 - α) την ορθότητα μιας κίνησης.
 - β) τη λειτουργία μιας κίνησης.
 - γ) την ένταση μιας κίνησης.
 - δ) την παραγωγή μιας κίνησης.

2. Το εύρος ζώνης ανατροφοδότησης αναφέρεται:
 - α) σε ένα προκαθορισμένο πλάτος ανοχής λαθών που κάνει ο ασκούμενος.
 - β) στην ανάπτυξη της ικανότητας γενίκευσης και μεταφοράς της γνώσης.
 - γ) στην παροχή ενός προκαθορισμένου αριθμού πληροφοριών που δέχεται ο ασκούμενος.
 - δ) σε τίποτε από τα παραπάνω.

3. Στην κινητική μάθηση, οι πληροφορίες από το μηχανισμό αντίληψης:
 - α) καθορίζονται εξολοκλήρου από προηγούμενες εμπειρίες.
 - β) δίνουν την εντολή στους μυς για την πραγματοποίηση της κινητικής ενέργειας.
 - γ) αποθηκεύονται στη μνήμη για μελλοντική ανάλυση και πρόβλεψη γεγονότων.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.

4. Στην κινητική μάθηση, η συμβολική εξάσκηση συμβάλλει:
 - α) στη βελτίωση της μάθησης σε προχωρημένο επίπεδο.
 - β) στο διαχωρισμό μεταξύ γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων.
 - γ) στην πρόβλεψη και στην εμπέδωση των κινητικών δεξιοτήτων.
 - δ) σε όλα τα παραπάνω.

5. Οι «κυρίως αντιληπτικές» κινητικές δεξιότητες ΔΕΝ αναφέρονται:
 - α) στην ενεργοποίηση των αισθητηρίων οργάνων.
 - β) στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.
 - γ) στην ενέργεια των μυών.
 - δ) σε κλειστές κινητικές δεξιότητες.

6. **Η συνειρμική φάση μάθησης αναφέρεται:**
- α) στην αρχή της μάθησης.
 - β) στην αμφίπλευρη μεταφορά της μάθησης.
 - γ) στην αρνητική μεταφορά της μάθησης.
 - δ) στην ταχύτητα και στην αποτελεσματικότητα της μάθησης.
-
7. **Η θεωρία του ενστίκτου προσπαθεί να εξηγήσει το φαινόμενο:**
- α) του χαρακτηριστικού άγχους.
 - β) της κοινωνικής μάθησης.
 - γ) της ηγεσίας.
 - δ) της επιθετικότητας.
-
8. **Αποτελέσματα πολλών ερευνών έχουν δείξει ότι το γνωστικό άγχος:**
- α) είναι χαμηλό αρκετές ημέρες πριν τον αγώνα.
 - β) είναι υψηλό αρκετές ημέρες πριν τον αγώνα.
 - γ) έχει πρωταρχική σημασία κατά τη διάρκεια του αγώνα.
 - δ) κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξη του αγώνα.
-
9. **Σύμφωνα με τη θεωρία του Bandura, η πρώτη πηγή της αυτο-αποτελεσματικότητας είναι:**
- α) τα μοντέλα ή οι υποκατάστατες εμπειρίες.
 - β) οι προηγούμενες εμπειρίες.
 - γ) η λεκτική πειθώ και ο αυτοδιάλογος (self-talk).
 - δ) η φυσιολογική κατάσταση.
-
10. **Η συστηματική αποευσαισθητοποίηση είναι τεχνική:**
- α) ελέγχου του στρες.
 - β) ελέγχου του σωματικού άγχους.
 - γ) εξάλειψης φόβων.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
11. **Σύμφωνα με το μοντέλο του αντεστραμμένου U:**
- α) η σχέση μεταξύ διέγερσης και απόδοσης είναι γραμμική.
 - β) η υπερβολικά μεγάλη διέγερση βοηθά την απόδοση.
 - γ) η χαμηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη.
 - δ) δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
12. **Σύμφωνα με την Harter, ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την εσωτερική παρακίνηση είναι:**
- α) η επιτυχία/αποτυχία.
 - β) η αντιλαμβανόμενη ικανότητα.
 - γ) η υλική αμοιβή.
 - δ) ο προσανατολισμός στη «δουλειά».
-
13. **Η μεγάλη ανάπτυξη της Αθλητικής Ψυχολογίας διεθνώς ξεκίνησε:**
- α) τη δεκαετία του 1950.
 - β) τη δεκαετία του 1960.
 - γ) τη δεκαετία του 1970.
 - δ) τη δεκαετία του 1980.
-
14. **Σχετικά με την επιστράτευση των μυϊκών ινών κατά τη μυϊκή προσπάθεια ισχύει ότι:**
- α) οι αργές ίνες επιστρατεύονται μόνο σε αργές κινήσεις και οι γρήγορες αποκλειστικά σε γρήγορες κινήσεις.
 - β) οι γρήγορες ίνες δε δραστηριοποιούνται σε ισομετρικές συστολές, όπου η ταχύτητα συστολής είναι μηδέν.
 - γ) όταν η ένταση της μυϊκής συστολής είναι μέγιστη, συμμετέχουν ακόμη και σε χαμηλές ταχύτητες όχι μόνο οι αργές, αλλά και οι γρήγορες ίνες.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-

15. Κατά την εκτέλεση ενός ορισμένου υπομέγιστου έργου σε υψόμετρο χωρίς εγκλιματισμό:
- α) παράγεται περισσότερο γαλακτικό οξύ από ό,τι στο επίπεδο της επιφάνειας της θάλασσας.
 - β) επιταχύνεται η μεταβατική φάση της άσκησης.
 - γ) μειώνεται το έλλειμμα οξυγόνου.
 - δ) συμβαίνουν όλα τα παραπάνω.
-
16. Η αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου (O_2) κατά την έντονη μυϊκή προσπάθεια είναι:
- α) ~ 5 ml O_2 / 100 ml αίματος.
 - β) ~ 10 ml O_2 / 100 ml αίματος.
 - γ) ~ 15 ml O_2 / 100 ml αίματος.
 - δ) ~ 30 ml O_2 / 100 ml αίματος.
-
17. Υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του αναερόβιου κατώφλιού και:
- α) του ποσοστού μυϊκών ινών ταχείας συστολής.
 - β) του ποσοστού μυϊκών ινών βραδείας συστολής.
 - γ) της δραστηριοποίησης του ενζύμου φωσφοφρουκτοκινάση.
 - δ) όλων των παραπάνω.
-
18. Ένα μόριο γλυκόζης αποδίδει περισσότερα μόρια ATP κατά τη διάσπασή του:
- α) στην αναερόβια γλυκόλυση.
 - β) στον κύκλο του Krebs.
 - γ) στην οξειδωτική φωσφορυλίωση.
 - δ) στη γλυκογονόλυση.
-
19. Η υψηλή συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στο αίμα:
- α) εμποδίζει το σχηματισμό των εγκάρσιων γεφυρών ακτομυοσίνης.
 - β) ενισχύει τη δράση των ενζύμων της αναερόβιας γλυκόλυσης.
 - γ) διευκολύνει τη μεταβίβαση των νευρικών ώσεων στην τελική κινητική πλάκα.
 - δ) αυξάνει την τιμή του pH στο αίμα.
-
20. Στην εξουδετέρωση του γαλακτικού οξέος και στη διατήρηση της οξεοβασικής ισορροπίας **ΔΕΝ** συμβάλλει/συμβάλλουν:
- α) τα ρυθμιστικά συστήματα του αίματος.
 - β) το αναπνευστικό σύστημα.
 - γ) το ερειστικό σύστημα.
 - δ) τα νεφρά.
-
21. Μία από τις επιδράσεις της καφεΐνης κατά την άσκηση είναι ότι:
- α) μειώνει την κινητοποίηση των ελεύθερων λιπαρών οξέων.
 - β) μειώνει την αντοχή σε παρατεταμένες μυϊκές προσπάθειες.
 - γ) βοηθάει στην εξοικονόμηση υδατανθράκων.
 - δ) αυξάνει το κατώφλι διεγερσιμότητας των νεύρων.
-
22. Για την επανασύνθεση του μυϊκού γλυκογόνου μετά από παρατεταμένη μυϊκή προσπάθεια συνιστάται:
- α) η αποφυγή λήψης υγρών.
 - β) η χορήγηση γεύματος μετά την παρέλευση δύο ωρών από το πέρας της άσκησης.
 - γ) η χορήγηση υδατανθράκων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη.
 - δ) η χορήγηση γεύματος με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες.
-
23. Το ποσοστό της αναμενόμενης βελτίωσης που επιφέρει η προπόνηση στην αερόβια ικανότητα **ΔΕΝ** εξαρτάται από:
- α) το φύλο.
 - β) την ηλικία.
 - γ) το γονότυπο.
 - δ) το αρχικό επίπεδο αερόβιας ικανότητας.
-

24. Το «φορμάρισμα» στην προπόνηση:
- α) επιχειρείται στην αρχή της προπονητικής περιόδου.
 - β) επιχειρείται λίγες μέρες πριν από το σημαντικό αγώνα.
 - γ) αποσκοπεί στην ενεργοποίηση του αναερόβιου γαλακτικού μηχανισμού.
 - δ) σημαίνει διακοπή της προπόνησης και πλήρη ανάπαυλα του αθλητή.
-
25. Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει αλληλεπίδραση ερεθισμάτων κατά την προπόνηση. Έτσι:
- α) προπονητικά ερεθίσματα μυϊκής αντοχής βελτιώνουν σημαντικά τη μυϊκή δύναμη.
 - β) με προπονητικά ερεθίσματα δύναμης βελτιώνεται ταυτόχρονα και η μυϊκή αντοχή.
 - γ) η αύξηση της δύναμης διευκολύνεται με ταυτόχρονη προπόνηση δύναμης και αερόβιας ικανότητας.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
26. Οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα διαρκούσαν:
- α) 3 ημέρες.
 - β) 5 ημέρες.
 - γ) 7 ημέρες.
 - δ) 14 ημέρες.
-
27. Τον ολυμπιακό ύμνο έγραψε ο:
- α) Πίνδαρος.
 - β) Πιερ ντε Κουμπερτέν.
 - γ) Κωστής Παλαμάς.
 - δ) Άγγελος Σικελιανός.
-
28. Το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία που δέσποζε στην αρχαία Ολυμπία φιλοτέχνησε ο:
- α) Πραξιτέλης.
 - β) Φειδίας.
 - γ) Μύρων.
 - δ) Φιλόστρατος.
-
29. Η Καλλιπάτειρα, η πρώτη γυναίκα που παρακολούθησε τους Ολυμπιακούς αγώνες, καταγόταν από:
- α) την Αθήνα.
 - β) τη Σπάρτη.
 - γ) τη Μίλητο.
 - δ) τη Ρόδο.
-
30. Ο δόλιχος ήταν αγώνισμα:
- α) παρατεταμένης ταχύτητας.
 - β) αντοχής.
 - γ) του οπλίτη δρομέα.
 - δ) πάλης.
-
31. Στους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες, στο αγώνισμα της πυγμαχίας επιτρέπονταν:
- α) οι λαβές.
 - β) τα κτυπήματα στο κεφάλι.
 - γ) τα κτυπήματα στα γεννητικά όργανα.
 - δ) Δεν επιτρεπόταν τίποτε από τα παραπάνω.
-
32. Ποιο από τα παρακάτω ήταν αγώνισμα των πρώτων αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων;
- α) Το παγκράτιο.
 - β) Ο δίσκος.
 - γ) Ο δρόμος.
 - δ) Η πάλη.
-

33. **Ο περίφημος παλαιστής Μίλων ο Κροτωνιάτης υπήρξε ολυμπιονίκης:**
- α) καμία φορά.
 - β) 1 φορά.
 - γ) 2-5 φορές.
 - δ) πάνω από 5 φορές.
-
34. **Στο άλμα σε ύψος, σημείο ελέγχου τοποθετείται από τον αθλητή:**
- α) στον πρώτο διασκελισμό πριν την ώθηση.
 - β) στο δεύτερο ή στον τρίτο διασκελισμό πριν την ώθηση.
 - γ) μόνο στο αρχικό σημείο εκκίνησης.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
35. **Κατά τη φορά του άλματος σε μήκος:**
- α) οι δύο τελευταίοι διασκελισμοί είναι ίσοι.
 - β) ο προτελευταίος διασκελισμός είναι ο μικρότερος.
 - γ) ο προτελευταίος διασκελισμός είναι ο μεγαλύτερος.
 - δ) ο τελευταίος διασκελισμός είναι ο μεγαλύτερος.
-
36. **Στο δρόμο των 400 μ. εμποδίων, η απόσταση ανάμεσα στα εμπόδια είναι:**
- α) 35 μέτρα.
 - β) 40 μέτρα.
 - γ) 45 μέτρα.
 - δ) 50 μέτρα.
-
37. **Στον ακοντισμό, μια προσπάθεια θεωρείται άκυρη:**
- α) όταν το ακόντιο ριχτεί μετά από περιστροφική κίνηση.
 - β) όταν η μυτερή άκρη του ακοντίου αγγίζει το έδαφος πριν από τη λαβή.
 - γ) όταν ο ακοντιστής εγκαταλείψει το διάδρομο φόρας μετά την προσγείωση του ακοντίου στο έδαφος.
 - δ) σε καμία από τις παραπάνω περιπτώσεις.
-
38. **Ο πιο καθοριστικός παράγοντας στο αγώνισμα της σφαιροβολίας είναι:**
- α) η γωνία απελευθέρωσης του οργάνου.
 - β) η ταχύτητα απελευθέρωσης του οργάνου.
 - γ) το ύψος απελευθέρωσης του οργάνου.
 - δ) η αντίσταση του αέρα.
-
39. **Στον κλασικό αθλητισμό, σε όλα τα αγωνίσματα αλμάτων η αποτελεσματικότητα του άλματος καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από:**
- α) την αρχική ταχύτητα απογείωσης του άλτη.
 - β) την οριζόντια ταχύτητα που αποκτά κατά τη διάρκεια της ώθησης ο άλτης.
 - γ) τη γωνία προσγείωσης του άλτη.
 - δ) το μήκος διασκελισμών του άλτη.
-
40. **Κατά την εκμάθηση του τροχού δεξιά, ο βοηθός στέκεται:**
- α) μπροστά από τον ασκούμενο.
 - β) πίσω από τον ασκούμενο.
 - γ) δεξιά από τον ασκούμενο.
 - δ) αριστερά από τον ασκούμενο.
-
41. **Σχετικά με τη σωστή εκτέλεση της κυβίστησης σε στρώμα:**
- α) στην αρχή της άσκησης, όταν γίνεται η στήριξη των χεριών στο στρώμα, τα γόνατα είναι τεντωμένα.
 - β) στη φάση της άσκησης κατά την οποία το σώμα κυλά πάνω στον αυχένα και στη ράχη, τα γόνατα είναι λυγισμένα.
 - γ) στο τέλος της άσκησης ο ασκούμενος, προκειμένου να επανέλθει στην όρθια στάση, ακουμπά τα χέρια του στο στρώμα για να πάρει ώθηση.
 - δ) δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-

42. Για να εκτελεστεί η άσκηση της κατακόρυφης στήριξης συνιστάται:
- α) να μη γίνει καμία προβολή σκέλους.
 - β) να γίνει προβολή του ενός σκέλους προς τα εμπρός.
 - γ) να γίνει εμπρός-πίσω αιώρηση του ενός σκέλους.
 - δ) να γίνει πλάγια αιώρηση του ενός σκέλους.
-
43. Κατά την εκμάθηση της ανακυβίστησης, ο βοηθός στέκεται πλάγια από τον ασκούμενο και τον βοηθάει πιάνοντάς τον:
- α) από τα χέρια.
 - β) από τον αυχένα.
 - γ) από τη μέση.
 - δ) από τους μηρούς.
-
44. Το μουσικό μέτρο του χορού «τσακώνικος» είναι:
- α) 2/4.
 - β) 3/4.
 - γ) 4/4.
 - δ) κανένα από τα παραπάνω.
-
45. Ίδιο μουσικό μέτρο έχουν οι χοροί:
- α) «ζωναράδικος» και «καλαματιανός».
 - β) «καλαματιανός» και «καραγκούνα».
 - γ) «συρτός στα τρία» και «πεντοζάλης».
 - δ) «τσακώνικος» και «τσάμικος».
-
46. Ο χορός «τσακώνικος» χορεύεται με λαβή:
- α) από το βραχίονα (αγκαζέ).
 - β) από τους ώμους.
 - γ) από τις παλάμες με τα χέρια κάτω.
 - δ) από τις παλάμες με λυγισμένους τους αγκώνες.
-
47. Ποιος από τους παρακάτω χορούς χορεύεται σε μουσικό μέτρο 2/4;
- α) «Τσακώνικος».
 - β) «Τσάμικος».
 - γ) «Καλαματιανός».
 - δ) «Χασάπικος γρήγορος».
-
48. Ο χορός «Αϊ-Γιώργης» χορεύεται:
- α) στην Κέρκυρα.
 - β) στην Ήπειρο.
 - γ) στη Μακεδονία.
 - δ) στα Δωδεκάνησα.
-
49. Ο αρχαίος συρτός χορός θεωρείται πως είναι ο χορός:
- α) «τικ μονό».
 - β) «καλαματιανός».
 - γ) «καραγκούνα».
 - δ) «ζωναράδικος».
-
50. Ποιος από τους παρακάτω χορούς χορεύεται μόνο από γυναίκες;
- α) Ο «καλαματιανός».
 - β) Ο «ζωναράδικος».
 - γ) Ο «Αϊ-Γιώργης».
 - δ) Ο «τσακώνικος».
-

51. Απομεινάρια πανάρχαιας μορφής πολεμικού χορού θυμίζει το ύφος του χορού:
- α) «καραγκούνα».
 - β) «συρτός νησιώτικος».
 - γ) «παλαμάκια».
 - δ) «πεντοζάλης».
-
52. Στην καλαθοσφαίριση, ένας στενά φυλασσόμενος παίκτης πρέπει να μεταβιβάσει, να σουτάρει ή να ντριμπλάρει την μπάλα:
- α) μέσα σε 3 δευτερόλεπτα.
 - β) μέσα σε 5 δευτερόλεπτα.
 - γ) μέσα σε 10 δευτερόλεπτα.
 - δ) χωρίς χρονικό περιορισμό.
-
53. Στην καλαθοσφαίριση, ο βασικότερος τρόπος μεταβίβασης της μπάλας είναι:
- α) η μεταβίβαση πάνω από το κεφάλι.
 - β) η μεταβίβαση με ένα χέρι.
 - γ) η μεταβίβαση με δύο χέρια από το στήθος.
 - δ) η σκαστή μεταβίβαση με δύο χέρια.
-
54. Στην καλαθοσφαίριση, κατά την προσποίηση με σταυρωτό βήμα:
- α) το πρώτο βήμα του παίκτη πρέπει να είναι μικρό.
 - β) το πρώτο βήμα του παίκτη πρέπει να είναι μεγάλο.
 - γ) το δεύτερο βήμα του παίκτη πρέπει να είναι μικρό.
 - δ) δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
55. Κατά την ανάπτυξη του αιφνιδιασμού στην καλαθοσφαίριση, μετά την πρώτη πάσα η μπάλα προωθείται συνήθως:
- α) στο κέντρο του γηπέδου.
 - β) στα πλάγια του γηπέδου.
 - γ) στον κεντρικό παίκτη (center).
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
56. Στην καλαθοσφαίριση, μια από τις βασικές αρχές που πρέπει να διέπουν την επίθεση για να επιτευχθεί διάσπαση της πιεστικής άμυνας έχει ως εξής:
- α) Η προώθηση της μπάλας πρέπει να γίνεται από τα πλάγια.
 - β) Η προώθηση της μπάλας πρέπει να γίνεται από το κέντρο.
 - γ) Πρέπει να χρησιμοποιούνται μακρινές μεταβιβάσεις.
 - δ) Ο συντονιστής της ομάδας (play maker) πρέπει με ντρίμπλες να αποφεύγει τις παγίδες.
-
57. Στην καλαθοσφαίριση, κατά την υποδοχή της μπάλας ΔΕΝ συνιστάται ο παραλήπτης να:
- α) καταλαμβάνει μικρό χώρο.
 - β) έχει τα χέρια του προτεταμένα προς το μέρος του πασέρ.
 - γ) παρακολουθεί την τροχιά της μπάλας.
 - δ) πιάνει την μπάλα περίπου μπροστά στο στήθος του.
-
58. Ο μικρότερος αριθμός παικτών που μπορεί να έχει μια ομάδα στον αγωνιστικό χώρο και να συνεχίζεται η διεξαγωγή ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης είναι:
- α) 2 παίκτες.
 - β) 3 παίκτες.
 - γ) 4 παίκτες.
 - δ) 5 παίκτες.
-
59. Στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, το μήκος της γραμμής των ελεύθερων βολών είναι:
- α) 3,30 μέτρα.
 - β) 3,50 μέτρα.
 - γ) 3,60 μέτρα.
 - δ) 3,80 μέτρα.
-

60. Στην καλαθοσφαίριση, σε αγώνες εθνικού επιπέδου, οι ελάχιστες διαστάσεις του γηπέδου πρέπει να είναι:
- α) 24 μέτρα μήκος και 12 μέτρα πλάτος.
 - β) 26 μέτρα μήκος και 14 μέτρα πλάτος.
 - γ) 30 μέτρα μήκος και 15 μέτρα πλάτος.
 - δ) 36 μέτρα μήκος και 18 μέτρα πλάτος.
-
61. Στην πετοσφαίριση, όλες οι γραμμές του γηπέδου έχουν πλάτος:
- α) 10 εκατοστά.
 - β) 7 εκατοστά.
 - γ) 5 εκατοστά.
 - δ) 4 εκατοστά.
-
62. Στην πετοσφαίριση, οι στυλοβάτες που στηρίζουν το φιλέ:
- α) βρίσκονται σε απόσταση 0,5-1,0 μ. έξω από τις πλάγιες γραμμές.
 - β) έχουν ύψος 2,35 μ.
 - γ) τοποθετούνται στο έδαφος με σύρματα.
 - δ) Δεν ισχύει τίποτε από τα παραπάνω.
-
63. Στην πετοσφαίριση, ένα τριπλό μπλοκ:
- α) μπορεί να σχηματιστεί μόνο στη μέση του φιλέ.
 - β) μπορεί να σχηματιστεί μόνο στα άκρα του φιλέ.
 - γ) εκτελείται με τα χέρια των παικτών να απέχουν τουλάχιστον μία μπάλα από το φιλέ.
 - δ) μπορεί να έχει ως οδηγό τον ακραίο ή τον κεντρικό μπλοκέρ.
-
64. Σε έναν αγώνα πετοσφαίρισης κάθε ομάδα δικαιούται:
- α) το πολύ 4 αλλαγές αθλητών σε κάθε σετ.
 - β) να αντικαταστήσει μόνο έναν αθλητή κατά τη διάρκεια μιας διακοπής.
 - γ) να ζητήσει αλλαγή αθλητή πριν την έναρξη ενός σετ.
 - δ) να κάνει διαδοχικά αιτήματα για αλλαγές αθλητών κατά τη διάρκεια της ίδιας διακοπής του αγώνα.
-
65. Σε έναν αγώνα πετοσφαίρισης οι αθλητές ΔΕΝ επιτρέπεται σε καμία περίπτωση:
- α) να φορούν γυαλιά.
 - β) να παίζουν φορώντας τις φόρμες τους.
 - γ) να παίζουν ξυπόλητοι.
 - δ) να φορούν φανέλα με το νούμερο 20.
-
66. Στην πετοσφαίριση, στην πάσα προς τα πίσω συνιστάται:
- α) πριν από την επαφή με την μπάλα τα γόνατα να είναι τεντωμένα.
 - β) πριν από την επαφή με την μπάλα το ένα πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το άλλο.
 - γ) κατά την επαφή με την μπάλα οι καρποί να μη συμμετέχουν εμφανώς.
 - δ) κατά την επαφή με την μπάλα οι αντίχειρες να μη συμμετέχουν.
-
67. Στην πετοσφαίριση, για τη σωστή εκτέλεση του μετωπικού σερβίς από κάτω συνιστάται στους δεξιόχειρες παίκτες:
- α) να αφήνουν την μπάλα σε ελάχιστο ύψος (περίπου 10 εκ.).
 - β) να αφήνουν την μπάλα μπροστά από το αριστερό τους πόδι.
 - γ) να χτυπούν την μπάλα όταν το δεξί τους χέρι βρίσκεται δίπλα στο ισχίο.
 - δ) να χτυπούν την μπάλα με τον πήχυ.
-
68. Στην πετοσφαίριση, όταν ακουμπήσουν την μπάλα ταυτόχρονα δύο συναθλητές οι οποίοι δεν επιχειρούν μπλοκ, αυτό λογίζεται ως:
- α) ένα κτύπημα.
 - β) δύο κτυπήματα.
 - γ) ένα ή δύο κτυπήματα ανάλογα με το αν συγκρουστούν οι αθλητές ή όχι.
 - δ) ένα ή δύο κτυπήματα ανάλογα με την κρίση του διαιτητή.
-

69. **Στην πετοσφαίριση, η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 μπροστά:**
- α) είναι κατάλληλη για αντιπάλους με καλή υποδοχή μπάλας.
 - β) είναι κατάλληλη για αντιπάλους με δυνατές επιθέσεις.
 - γ) είναι κατάλληλη για αντιπάλους που δε χρησιμοποιούν πολλά πλασέ.
 - δ) δημιουργεί σύγχυση αρμοδιοτήτων και χώρων υπευθυνότητας μεταξύ των αμυντικών παικτών.
-
70. **Στην πετοσφαίριση, ο πασαδόρος ευνοείται στην οργάνωση της επίθεσης αν λάβει την μπάλα:**
- α) μόνο στη ζώνη 2.
 - β) μόνο στη ζώνη 3.
 - γ) μόνο στη ζώνη 4.
 - δ) στις ζώνες 2 ή 3.
-
71. **Στη χειροσφαίριση, η άμυνα ζώνης 6:0:**
- α) είναι ανεπαρκής όταν ο αντίπαλος παίζει για να κρατήσει το αποτέλεσμα του αγώνα.
 - β) χρησιμοποιείται από ομάδες που έχουν παίκτες κοντούτερους από τους αντιπάλους.
 - γ) δεν επιτρέπει εύκολες συνεργασίες των παικτών με τον τερματοφύλακα.
 - δ) δεν επιτρέπει την ελεύθερη κυκλοφορία της μπάλας έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων.
-
72. **Στη χειροσφαίριση, η «μπρος-πίσω» κίνηση:**
- α) αφορά μόνο τους ενδιάμεσους παίκτες.
 - β) αφορά μόνο τον κεντρικό παίκτη.
 - γ) αφορά κυρίως τους ενδιάμεσους και τον κεντρικό παίκτη.
 - δ) δεν αποτελεί κατάλληλο μέσο για τη διάσπαση της οργανωμένης άμυνας.
-
73. **Στη χειροσφαίριση, στη διαγώνια βασική επιθετική θέση:**
- α) βρίσκεται ο επιθετικός κατά τη στιγμή της υποδοχής της μπάλας.
 - β) συνιστάται τα γόνατα να είναι τεντωμένα.
 - γ) συνιστάται τα πέλματα να βρίσκονται στην ίδια ευθεία.
 - δ) συνιστάται οι αντίχειρες με τους δείκτες να σχηματίζουν τρίγωνο.
-
74. **Στη χειροσφαίριση, το κράτημα της μπάλας:**
- α) δεν επιτρέπεται να γίνεται και με τα δύο χέρια.
 - β) συνιστάται να γίνεται με ολόκληρη την παλάμη.
 - γ) μπορεί να σταθεροποιηθεί με τη χρήση κόλλας στις άκρες των δακτύλων.
 - δ) είναι συνήθως σταθερότερο στους βραχύσωμους αθλητές.
-
75. **Στη χειροσφαίριση, κατά τη διάρκεια του αγώνα οι αναπληρωματικοί παίκτες μπορούν να αντικαταστήσουν παίκτες γηπέδου:**
- α) χωρίς την άδεια της γραμματείας.
 - β) μόνο μετά από τσίμ άουτ.
 - γ) μόνο σε περίπτωση τραυματισμού.
 - δ) μόνο μετά από επίτευξη τέρματος.
-
76. **Το βασικότερο είδος μεταβίβασης της μπάλας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα χειροσφαίρισης είναι:**
- α) η σκαστή πάσα.
 - β) η βασική πάσα πάνω από τον ώμο.
 - γ) η πάσα αιφνιδιασμού.
 - δ) η πάσα στήθους.
-
77. **Στη χειροσφαίριση, στη σκαστή πάσα το σημείο που κτυπά η μπάλα στο έδαφος:**
- α) πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση 2/3 από τον εκτελεστή της πάσας και 1/3 από τον παραλήπτη της.
 - β) πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση 1/3 από τον εκτελεστή της πάσας και 2/3 από τον παραλήπτη της.
 - γ) πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση 1/2 από τον εκτελεστή της πάσας και 1/2 από τον παραλήπτη της.
 - δ) δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την επιτυχία της μεταβίβασης.
-

78. Στη χειροσφαίριση, δεν επιτρέπεται στον τερματοφύλακα:

- α) να κινείται απεριόριστα με την μπάλα μέσα στην περιοχή του τέρματός του.
 - β) να εγκαταλείπει την περιοχή του τέρματος χωρίς την μπάλα και να παίρνει μέρος στον αγώνα.
 - γ) να επανέρχεται στην περιοχή τέρματος από τον αγωνιστικό χώρο με την μπάλα στην κατοχή του.
 - δ) τίποτε από τα παραπάνω.
-

79. Στη χειροσφαίριση, η παράταση αποτελείται από δύο ημίχρονα των:

- α) 5 λεπτών.
 - β) 6 λεπτών.
 - γ) 10 λεπτών.
 - δ) 15 λεπτών.
-

80. Στη χειροσφαίριση, στην κανονική διάρκεια αγώνα, μια ομάδα έχει δικαίωμα να πάρει το πολύ:

- α) 1 τσίμ άουτ συνολικά.
 - β) 1 τσίμ άουτ στο πρώτο ημίχρονο και 1 στο δεύτερο.
 - γ) 2 τσίμ άουτ στο πρώτο ημίχρονο και 2 στο δεύτερο.
 - δ) 3 τσίμ άουτ συνολικά.
-