

Před sebou máte zadávací list testu. Otázek je 30, jsou číslované 1–30. Vyberte vždy jen jednu odpověď, kterou zaznačte do svého záznamového archu.

- 1 Plavec je diskvalifikován:
 - a) za třetí předčasný start téhož závodníka
 - b) za druhý předčasný start
 - c) za první předčasný start
 - d) za druhý předčasný start téhož závodníka

- 2 Mezi plavecké dovednosti nepatří:
 - a) splývání
 - b) koupání
 - c) orientace ve vodě
 - d) dýchání

- 3 Ve sjezdovém lyžování se používají vosky:
 - a) klistry
 - b) tvrdé parafínové
 - c) kombinace měkkých a tvrdých vosků
 - d) měkké

- 4 Mezi snowboardové disciplíny nepatří:
 - a) paddleboarding
 - b) freeriding
 - c) freestyle
 - d) paralelní slalom

- 5 Turistika je:
 - a) pohybová činnost, kde je cílem prožitek na úkor výkonu
 - b) pohybová činnost, kde je vyvážena rychlostní a silová složka výkonu
 - c) pohybová činnost, při níž musí mít jedinec břemeno na zádech min. 3,5 kg těžké
 - d) pohybová činnost, v níž je cílem co nejrychleji překonat danou vzdálenost

- 6 Core se v gymnastických disciplínách podílí zejména:
 - a) na stabilitě dolních končetin, pro možnost lepšího přenosu síly do horních končetin při rovnovážných cvičích
 - b) na koordinaci pohybů vnitřních a vnějších svalových skupin, vůlí ovlivnitelných
 - c) na stabilitě tělesného jádra, je rozhodující pro převod energie mezi horní a dolní polovinou těla a jejich vzájemnou pohybovou harmonizaci
 - d) na stabilitě těžiště jednotlivých částí těla

- 7 Kdo ve vodní turistice je „háček“:
 - a) osoba sedící vedle kormidelníka
 - b) osoba sedící v kanoi uprostřed mezi pádlujícími
 - c) osoba sedící v kanoi vpředu
 - d) osoba sedící v kanoi vzadu

- 8 Atletické běhy dělíme:
 - a) na krátké, hladké a překážkové
 - b) na hladké, překážkové a štafetové
 - c) na dlouhé, hladké a krátké
 - d) na horizontální, vertikální a štafetové

- 9 V softbalu se střídání družstev v poli nazývá:
 - a) směna
 - b) circuit
 - c) čtvrtina
 - d) poločas

- 10 Mezi horizontální skoky v atletice se řadí:
 - a) skok do výšky
 - b) skok o tyči
 - c) žádná odpověď není správná
 - d) trojskok

- 11 Basketbalové hřiště má rovný, tvrdý povrch a nesmí na něm být žádné překážky. Jeho rozměry podle pravidel mezinárodní basketbalové federace jsou:
 a) 30 m × 14 m b) 28 m × 15 m c) 30 m × 15 m d) 40 m × 20 m
- 12 Mezi olympijské sporty nepatří tato sportovní hra:
 a) fotbal b) lední hokej c) volejbal d) florbal
- 13 Při všech mistrovstvích a mezinárodních utkáních národních týmů v ledním hokeji se použije:
 a) systém tří rozhodčích (1 hlavní rozhodčí a 2 čároví rozhodčí)
 b) systém tří rozhodčích (1 hlavní rozhodčí a 2 čároví rozhodčí) nebo systém čtyř rozhodčích (2 hlavní rozhodčí a 2 čároví rozhodčí). Povinnosti hlavních a čárových rozhodčích jsou shodné v obou systémech
 c) systém dvou rozhodčích (dva rozhodčí působící oba současně jako hlavní a čároví rozhodčí)
 d) systém čtyř rozhodčích (2 hlavní rozhodčí a 2 čároví rozhodčí)
- 14 Aikidó je bojové umění pocházející:
 a) z Mongolska b) z Číny c) z Japonska d) z Jižní Koreje
- 15 Rozměry volejbalového hřiště jsou:
 a) 18 × 9 m b) 12 × 6 m c) 8 × 8 m d) 16 × 8 m
- 16 Nejstarším českým běžeckým silničním závodem, který se v takřka nezměněné podobě nepřetržitě běhá již od roku 1897, je závod:
 a) Běchovice – Praha c) Kolín – Velký Osek - Kolín
 b) Praha – Prčice d) Pražský mezinárodní maraton
- 17 V biatlonu dorostu a dospělých se střílí na vzdálenost:
 a) 60 m b) 30 m c) 40 m d) 50 m
- 18 Hod kriketovým míčkem je průpravnou disciplínou:
 a) pro vrh koulí c) pro hod diskem
 b) pro hod oštěpem d) pro hod kladivem
- 19 Obroučka basketbalového koše je ve výšce:
 a) 3,5 m nad zemí c) 3,25 m nad zemí
 b) 3 m nad zemí d) 3,05 m nad zemí
- 20 V softbalu je bránící družstvo v poli zastoupeno:
 a) 9 hráči b) 7 hráči c) 8 hráči d) 10 hráči
- 21 Hlavním dýchacím svalem je/ jsou:
 a) Plíce
 b) Mezižeberní svaly
 c) komplex: bránice, příčný sv. břišní, sv. stehenní
 d) Bránice
- 22 Letního soustředění se zúčastnilo celkem 62 oštěpařů. Trenér je rozdělil do skupin po 9 a 5 oštěpařích. Každé skupině instruktor přidělil dva oštěpy. Určete, kolik oštěpů trenér potřeboval.
 a) 18 b) 20 c) 12 d) 14

- 23 Následující text obsahuje shrnutí článku z časopisu *Studia sportiva* (č. 1, 2017, str. 16): Při tvorbě sportovního tréninku je třeba vzít v úvahu výskyt výpadku v tréninku charakterizovaný prodlouženým počátečním obdobím. Cílem této studie bylo zhodnotit efektivitu aplikovaného 12denního tréninkového programu, jehož cílem bylo minimalizovat vliv výpadku v tréninku ve skupině fotbalistů z Polské hlavní ligy. Výcvikový program založený na celkovém objemu zatížení ve dvou mikrocyklech v jednotlivých zónách (Io 28 a 31 km, Iio 24 a 26,5 km, Iiio 18 a 19,8 km) ovlivňuje významné snížení aerobní kapacity sportovců po 14denním výpadku tréninku. Zvýšení hodnoty indikátoru bylo: VO₂ max o 12 %, VLT o 7 % a V.AT o 10 %. Vzhledem k volbě poměru tréninkových zátěží v rozsahu intenzity I, II a III je možné zahrnout do jedné tréninkové skupiny soutěžící s různou úrovní aerobní kapacity. Základem takového řešení je určení intenzity individuálního cvičení, zatímco objem je pro celý tým stejný. Která z následujících možností je nejužitečnějším názvem článku?
- Účinnost 12denního tréninkového programu pro obnovení aerobní kapacity po přestávce v tréninku u fotbalistů
 - Faktory snížení aerobní kapacity fotbalistů: srovnání aerobního a vytrvalostního 12denního tréninku
 - Efektivita preventivního tréninkového programu na výskyt tréninkových výpadků u fotbalistů
 - Efektivita různých objemů tréninku v počátečním období po 14denním tréninkovém výpadku u fotbalistů z Polské hlavní ligy
- 24 Sportovní titulek: „Ferrari kolabuje, mluvčí plakala. Vettel naposledy nedojel po banální poruše.“
Určete, které slovo z nabízených možností je nejlepším opakem slova banální.
- zjevné
 - kritické
 - neobvyklé
 - jednoduché
- 25 Úryvek z článku: „Boxerské spektakulární představení zatáhlo oponu a nejsledovanější duel mezi šestnácti provazy v historii má svého vítěze.“
Určete, které slovo z nabízených možností má významově nejbližší ke slovu spektakulární.
- brutální
 - okázalé
 - rozporuplné
 - kvalitní
- 26 _____ sportovního lezení leží v dobách, kdy horolezci přestali upínat zraky k horským vrcholům, ale začali _____ sice nižší, mnohdy však daleko obtížněji dosažitelné skalní útvary.
Vyberte dvojici slov, která významově i stylisticky vhodně doplňuje text v zadání.
- Podstata; ovládat
 - Tradice; poznávat
 - Kořeny; dobývat
 - Základna; dosahovat
- 27 Biatlonistky Eva, Gabriela, Jessica, Lucie a Veronika v rámci tréninkového soupeření dosáhly různých časů. Eva byla rychlejší než Jessica, ale pomalejší než Gabriela. Veronika byla pomalejší než Lucie, ale rychlejší než Jessica. Určete, který výrok je v každém případě pravdivý.
- Gabriela byla nejrychlejší.
 - Druhá nejrychlejší byla Eva nebo Veronika.
 - Druhá nejpomalejší byla Eva nebo Veronika.
 - Lucie byla druhá nejrychlejší.

28 V zápase se utkaly dva fotbalové týmy A a B, přičemž jeden z týmů zápas vyhrál. Trenéři fotbalových týmů jsou buď pravdomluvní (mluví vždy pravdu), nebo lháři (vždy lžou). V pozápasových rozhovorech trenéři prohlásili:

1. Trenér A: Trenér týmu B lže.
2. Trenér B: Jestliže trenér týmu A lže, pak nevyhrál tým B.

Vyberte pravdivé tvrzení.

- a) Finálový zápas vyhrál tým A. c) Oba trenéři mluví pravdu.
 b) Trenér A mluví pravdu. d) Finálový zápas vyhrál tým B.

29 Do semifinále tenisového turnaje se probojovaly čtyři hráčky: Divoká, Váhavá, Rychlá a Smolinská. V tabulce jsou uvedeny pravděpodobnosti výhry pro každou dvojici tenistek. Např. pravděpodobnost, že Rychlá porazí Váhavou je 60 %, zatímco v zápase s Divokou má pouze 30% šanci na vítězství. První semifinálovou dvojici tvoří Divoká a Smolinská, druhou Váhavá a Rychlá. První semifinálový zápas vyhrála Divoká, druhá dvojice bude svůj semifinálový zápas teprve hrát. Jakou pravděpodobnost celkového vítězství v turnaji má v tuto chvíli Váhavá?

	Rychlá	Váhavá	Divoká	Smolinská
Rychlá		60 %	30 %	55 %
Váhavá	40 %		20 %	50 %
Divoká	70 %	80 %		75 %
Smolinská	45 %	50 %	25 %	

- a) 32 % b) 8 % c) 40 % d) 20 %

30 Výňatek z pravidel plavání: Závodníci musí mít při všech plaveckých soutěžích řádný úbor vhodný pro plavecké soutěže (plavky, čepičky, brýle), na kterých nesmí mít žádné nevhodné znaky a symboly, které by mohly být považovány za urážlivé. Látka plaveckého úboru musí být z neprůhledného materiálu. Je možné používat dvě plavecké čepičky (v bazénovém plavání). Vrchní rozhodčí má právo vyloučit ze soutěže závodníka v nevhodném úboru a s nevhodným tetováním na těle závodníka neodpovídajícím těmto pravidlům. Předtím, než je plavecký úbor nové konstrukce, vzhledu nebo vyrobený z nového materiálu použit v závodech, musí takový úbor předložit výrobce FINA a obdržet její schválení.

Na základě informací z textu označte pravdivé tvrzení:

- a) plavecký úbor z nového materiálu nelze použít při závodech bez předchozího schválení FINA
- b) závodník s tetováním na těle je ze závodu vždy vyloučen
- c) dvě čepičky může závodník při závodech v bazénu použít pouze tehdy, pokud to schválí vrchní rozhodčí
- d) závodník nesmí mít na plaveckém úboru žádné znaky nebo symboly bez předchozího schválení FINA nebo vrchního rozhodčího