

A

1 Sinir sisteminde yaşamın ilk yıllarında hızlı tepkiler ve becerili hareketler meydana gelmeden önce sinir fibrillerinin neyi tamamlanmalıdır?

- A) Miyelinizasyonu
- B) Koordinasyonu
- C) Esnekliği
- D) İletim hızı
- E) Sürat

2 Vücudun fiziksel uygunluk seviyesini belirten sistemi işaretleyin.

- A) Solunum
- B) Sindirim
- C) Dolaşım
- D) Endokrin
- E) Hiçbiri

3 Futbol Sahasının uzunluğu ve genişliği en az ve en fazla kaç m. olması gerekir?

- A) Geniş: 80 - Uzun: 110
- B) Geniş: 90 - Uzun: 120
- C) Geniş: 45-90 - Uzun: 90-120
- D) Geniş: 120-145 - Uzun: 90-120
- E) Hepsi

4 Aşağıdakilerden hangisinin çap ölçümleri alınmaz?

- A) El bileği
- B) Göğüs genişliği
- C) Uyluk
- D) Humerus bikondiler
- E) Ayak bileği

A

5 Sporcularda birinci besin kaynağı hangisidir?

- A) Karbonhidratlar
- B) Mineraller
- C) Proteinler
- D) Yağlar
- E) Vitaminler

6 Sinir sistemi ile birarada vücudun çalışmasını denetleyen sistemi işaretleyin.

- A) Dolaşım
- B) Endokrin
- C) Solunum
- D) Sindirim
- E) Hiçbiri

7 Kas sistemi ile iskelet sistemine ait olan görevi bulun.

- A) Hareket
- B) Isı üretimi
- C) Destek
- D) Depo
- E) Koruma

8 Kas sisteminin görevlerinden olmayanı bulun.

- A) Isı üretimi
- B) Pozisyon alma
- C) Koruma
- D) Yürüme
- E) Hepsi

A

9 Spora engel olabilecek genetik faktörü bulun.

- A) Tenis dirseği
- B) Kas sakatlığı
- C) Golfcu dirseği
- D) Lordoz
- E) Hiçbiri

10 Kasın bir dirence karşı kasılma gücüne ne denir?

- A) Kondisyon
- B) Çabuk Kuvvet
- C) Birim kuvveti
- D) Kuvvet
- E) Sürat

11 Kasın belirli bir zaman birimi içinde yaptığı iştir. Ölçü birimi kgm-sn Ör.75 kg.'lık bir yükün 1 m., 1 sn.'de kaldırılmasına ne denir?

- A) Kondisyon
- B) Çabuk Kuvvet
- C) Birim kuvveti
- D) Kuvvet
- E) Sürat

12 Antrenmanlı sporcularda kalbin dakika vurumu nasıldır?

- A) Normal
- B) Çok yüksek
- C) Yüksek
- D) Düşük
- E) Dalgalı

A

13 Aşağıdakilerden hangisi spor sakatlıklarını hazırlayan faktörlerden "çevresel bir faktör"dür?

- A) İklim
- B) Yorgunluk
- C) Psikolojik faktörler
- D) Uyukusuzluk
- E) Enfeksiyon kaynakları

14 Bir insanın zorlayabileceği kalp atım sayısının en üst sınırı kaçtır?

- A) 120 atım/dk
- B) 180 atım/dk
- C) 140 atım/dk
- D) 150 atım/dk
- E) 145 atım/dk

15 Bir kemik veya kırıkdağın herhangi bir kuvvet zoruyla bütünlüğünün bozulması aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kramp
- B) Burkulma
- C) Çıkık
- D) Kırık
- E) Ezilme

16 Maksimal kuvvet geliştirme çalışması denilince akla öncelikle hangisi gelir?

- A) Halter ile yapılan kuvvet çalışması
- B) Sıçrayarak yapılan kuvvet çalışması
- C) Eşli çalışmalar
- D) Vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet çalışması
- E) Hiçbiri

A

17 Aşağıdakilerden hangisi kondisyonel özelliklerden değildir?

- A) Hareketlilik
- B) Dayanıklılık
- C) Sürat
- D) Kuvvet
- E) Mental antrenman

18 Yükleme biter bitmez ölçülür. Kalbin dakikalık atış sayısının 1/3'e kadar düşmesine izin verilmesine ne denir?

- A) Tam dinlenme
- B) Verimsel dinlenme
- C) Motor ünite
- D) Sürat
- E) Çabukluk

19 Bir antrenör için yüklenmede gözönünde bulundurulacak faktörlerden en önemlisi hangisidir?

- A) Maddi durum
- B) Bireysel farklılıklar
- C) Bioritmik durum
- D) Sporcunun evli olup olmadığı
- E) Araç-gereç durumu

A

20 Maksimal nabız sayısının oranına göre aerobik kapasitenin gelişmesini sağlayan egzersiz temposunu işaretleyin.

- A) %90-100
- B) %40-50
- C) %80-90
- D) %60-70
- E) %70-80

21 Aşağıdakilerden hangisi yüklenmenin öğelerinden değildir?

- A) Yüklenme yoğunluğu
- B) Yüklenme aşamaları
- C) Yüklenme sıklığı
- D) Yüklenme süresi
- E) Yüklenme kapsamı

22 Aşağıdakilerden hangisi beceriyi oluşturan faktörlerden değildir?

- A) Denge
- B) İstatik denge
- C) Çok yönlülük
- D) Ritim
- E) Kuvvet

23 Basketbol maçı kaç periyottan oluşur? Periyot süresi ne kadardır?

- A) 2 periyottan oluşur. Periyot süresi 20 dk'dır
- B) 4 periyottan oluşur Periyot süresi 20 dk'dır
- C) 2 periyottan oluşur Periyot süresi 15 dk'dır
- D) 4 periyottan oluşur Periyot süresi 10 dk'dır
- E) 6 periyottan oluşur Periyot süresi 10 dk'dır

A

- 24 Basketbol sahasının genişliği ve uzunluğu kaç metredir?
- A) 14 - 25 m
B) 12-24 m
C) 9-18 m
D) 10-20 m
E) 15 - 28
- 25 Basketbolda bir takım başlama saatinden 15 dakika sonrasına dek sahaya 5 oyuncu çıkartmazsa ne cezası verilir?
- A) Çift faul
B) Diskalifiye
C) Faul
D) Teknik faul
E) Hükmen yenilgi
- 26 Basketbolda iki rakip oyuncunun aşağı yukarı aynı zamanda birbirlerine karşı yaptıkları faul'e ne denir?
- A) Sportmenlik dışı faul
B) Diskalifiye
C) Teknik faul
D) Çift faul
E) Faul

A

- 27 Hook-shut, Guard, Pivot gibi terimler hangi spor branşında kullanılıyor?
- A) Voleybol
B) Basketbol
C) Hentbol
D) Futbol
E) Eskrim
- 28 Basketbolda bir takım yanlışlıkla kendi sepetine sayı atarsa o sayı hangi oyuncuya yazılır?
- A) Kendi potasına atan oyuncuya
B) Rakip takımın kaptanına
C) Takım kaptan yardımcısına
D) Takım kaptanına
E) Rakip takımın kaptan yardımcısına
- 29 Futbol maçında, oyunun başlama noktasına ne ad verilir?
- A) Santra
B) Köşe noktası
C) Korner köşesi
D) 6 pas
E) Penaltı noktası
- 30 Bir futbol maçı en az kaç futbolcu ile başlar, kaç futbolcu kalınca otomatik olarak biter?
- A) 7 - 7
B) 9 - 6
C) 8 - 6
D) 10 - 7
E) 7 - 6

A

31 Futbolda performansı etkileyen yetenekleri yerine getirmede kullanılan enerji sistemidir.

- A) Anaerobic kapasite
- B) Aerobic güç
- C) Anaerobic güç
- D) Aerobic kapasite
- E) Hiçbiri

32 Voleybolda bir takımın her sette kaç mola hakkı vardır?

- A) 3 mola
- B) 1 mola
- C) 2 mola
- D) 4 mola
- E) 5 mola

33 Voleybolda bir takımın her sette kaç oyuncu değiştime hakkı vardır?

- A) 7 oyuncu
- B) 6 oyuncu
- C) 5 oyuncu
- D) 4 oyuncu
- E) 8 oyuncu

34 Forehand, Back hand, avantaş terimleri hangi spor dalında yoktur?

- A) Voleybol
- B) Badminton
- C) Tenis
- D) Masa Tenisi
- E) Hiçbiri

A

35 Voleybolda ilk teknik mola kaçınıcı sayıda olur?

- A) 8
- B) 15
- C) 16
- D) 23
- E) 25

36 Voleybol dalında büyüklerde file yüksekliği kaç metredir?

- A) Erkek:243 - Bayan:224
- B) Erkek:240 - Bayan:220
- C) Erkek:243 - Bayan:220
- D) Erkek:246 - Bayan:243
- E) Hiçbiri

37 Voleybolda her mola kaç saniyedir?

- A) 45 saniye
- B) 60 saniye
- C) 30 saniye
- D) 50 saniye
- E) 75 saniye

A

38 Hentbol sahası ölçüleri nelerdir ve hentbol maçı kaç hakemle oynatılır?

- A) 40m x 20m , 3 hakem (saha hakemi, kale hakemi, yazı hakemi)
- B) 45m x 25m , 4 hakem (saha hakemi, kale hakemi, saat hakemi,yazı hakemi)
- C) 42m x 20m , 3 hakem (saha hakemi, kale hakemi, saat hakemi)
- D) 30m x 15m , 4 hakem (saha hakemi, kale hakemi, saat hakemi, yazı hakemi)
- E) 40m x 20m , 4 hakem (saha hakemi, kale hakemi, saat hakemi, yazı hakemi)

39 Hentbolde Maçın başında A takımında sadece 6 kişi mevcuttur. Maçın başlamasından hemen sonra eksik oyuncular gelirler. A7 değişme alanından doğrudan sahaya gider. A7 maç raporuna yazılmamıştır. Karar?

- A) A7 diskalifiye edilir ve 3 maç ceza alır
- B) A7 diskalifiye edilir
- C) A7 maç raporundaki listeye eklenir ve hakkında rapor tutulur
- D) A7'ye dakika cezası verilir ve adı maç raporuna eklenir
- E) A7 diskalifiye edilir ayrıca A takımı 2 dakika için sahada bir oyuncu eksik oynar

40 Aşağıdakilerden hangisi hentbolde kale atışı çeşitlerinden değildir?

- A) Yere çarpılarak atış
- B) Temel atış
- C) Yan bükülü atış
- D) Sıçrayarak atış
- E) Düşerek atış

A

41 Hentbolde top havadan kenar çizgisini geçmek üzeredir. A3 henüz çizgiye ulaşmamış olan topu eli ile A7'ye doğru çelmeyi başarır. Bunu yaparken A3 bir ayağı ile sahanın dışına basmıştır. A7 topu yakalar ve devamında gol atar. Karar?

- A) Gol
- B) B lehine kenar atışı
- C) A3 için 2 dakika cezası
- D) B lehine serbest atış
- E) A lehine serbest atış

42 Hentbolde A5 verilen pası yakalayamaz. Topun peşinden koşarak top çizgiyi geçmeden durdurmayı başarır ancak kendisi kenar çizgisini geçer. Karar?

- A) A lehine serbest atış
- B) Devam
- C) B lehine serbest atış
- D) B lehine kenar atışı
- E) A lehine kenar atışı

43 Hentbolde B takımından bir oyuncu faul yapar, saha hakemi oyuncunun diskalifiyesine ve serbest atışa karar verir. Kale hakemi ise 2 dakika cezası ve 7 metre atışına karar verir. Oyuncu ne ile cezalandırılır?

- A) Diskalifiye ve serbest atış
- B) 2 dakika cezası ve 7 metre atışı
- C) 2 dakika cezası ve serbest atış
- D) Diskalifiye ve 7 metre atışı
- E) Sadece oyuncu diskalifiye edilir ve top kenar atışı ile başlar

A

44 Uluslararası atletizm yarışmalarında, 100 m bayan engelli yarışında kaç adet engel bulunur?

- A) 9
- B) 8
- C) 7
- D) 10
- E) 11

45 Erkek cimnastikcilerinin kullanmadığı alet hangisidir?

- A) Atlama Beygiri
- B) Denge barı
- C) Yerde hareket
- D) Kulplu beygir
- E) Hepsi

46 Atletizmde hangisi Pist yarışdır?

- A) 5000m koşu
- B) 4x400m
- C) 100m koşu
- D) 3000m Hendek (steple)
- E) Hepsi

47 Koşmak, atlamak, atmak unsurlarından oluşmaktadır?

- A) Atletizm
- B) Basketbol
- C) Spor
- D) Futbol
- E) Atıcılık

A

48 Atletizmde, heptatlon kaç branştan oluşur?

- A) 6
- B) 8
- C) 7
- D) 5
- E) 10

49 WHO'nun açılımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Uluslararası verem savaş derneği
- B) Dünya sağlık örgütü
- C) Dünya zihinsel engelliler örgütü
- D) Avrupa sağlık örgütü
- E) Ortopedik Özürlüler Örgütü

50 Kimi yarışmaların finallerinde; tarafların beraberliklerinde birinciyi belirlemek için düzenlenen yeni karşılaşma veya şampiyonaya ne denir?

- A) Baraj
- B) Karşılaşma yapılmaz
- C) Penaltılara geçilir
- D) Avarajlarına bakılır
- E) Hiçbiri

51 XV. Dünya Basketbol şampiyonu hangi ülke olmuştur?

- A) Yunanistan
- B) Arjantin
- C) İspanya
- D) Slovenya
- E) Brezilya

BEDEN EĞİTİMİ (BAYAN) ÖĞRETMENİ
Yarışma Sınavı

A

52 XV. Dünya Basketbol şampiyonasında Türkiye kaçınıcı sırayı almıştır?

- A) 5
- B) 6
- C) 8
- D) 3
- E) 4

53 Ülkemizde 2005-2006 Atletizm Kulüpler arası Erkekler Lig şampiyonluğunu hangi takım almıştır?

- A) Doğu Akdeniz Spor Kulübü
- B) Girne Amerikan Spor Kulübü
- C) Yakın Doğu Spor Kulübü
- D) Lefke Avrupa Üniversitesi Spor Kulübü
- E) Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Spor Kulübü

54 XV. Dünya Basketbol şampiyonası hangi ülkede olmuştur?

- A) Porto-Riko
- B) Cuba
- C) Portekiz
- D) Japonya
- E) ABD

A

55 XVIII.Dünya Futbol şampiyonası final karşılaşması hangi ülke takımları arasında oynanmıştır?

- A) İskoçya-İngiltere
- B) İtalya-Fransa
- C) Rusya-Fransa
- D) İspanya-Portekiz
- E) İngiltere-Fransa

56 Kuzey Kıbrıs'ta 2005-2006 Voleybol bayanlar Lig şampiyonu hangi takım olmuştur?

- A) Yakın Doğu Spor Kulübü
- B) Vakıflar Spor Kulübü
- C) Dumlupınar Spor Kulübü
- D) Doğu Akdeniz Spor Kulübü
- E) Kooperatif Spor Kulübü

TEST BİTTİ
CEVAPLARINIZI KONTROL EDİNİZ