



14–18 METŲ MOKINIŲ LIETUVOS KŪNO KULTŪROS ŽENKLO TESTO ATSAKYMAI

1. Individualios ir komandinės
2. 1928 metais Amsterdame
3. 1952 metais Helsinkyje
4. VIII olimpinėse žaidynėse, vykusiose 1924 metais Paryžiuje
5. Boksininkas Danas Pozniakas
6. Angelė Rupšienė (krepšininkė), Aldona Česaitytė (rankininkė)
7. Vilhelmina Augustinavičiūtė-Bardauskienė
8. Krepšininkas Stepas Butautas
9. Algimantas Šalna
10. Sidabro
11. Pirmą
12. Futbolo ir dviračių varžybose
13. Vida Vencienė
14. Romas Ubartas
15. Daina Gudzinevičiūtė ir Virgilijus Alekna
16. Virgilijus Alekna
17. Austra Skujytė
18. Gintarė Volungevičiūtė (Scheidt)
19. Plaukikė Rūta Meilutytė ir penkiakovininkė Laura Asadauskaitė
20. Sidabro
21. Bronzos
22. Bronzos
23. Arvydas Sabonis
24. 1939 metais Kaune
25. 1894 metais
26. 1924 metais
27. 1988 metais
28. 1991 metais
29. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas
30. Daina Gudzinevičiūtė
31. Aklųjų, kurčiųjų ir invalidų sporto federacija
32. TOK ir NOK
33. Šarūnas Marčiulionis
34. Palestra
35. Varžybų rengimo principus, taisykles, nuostatus
36. Graikija
37. 776 m. pr. Kr.
38. Helanodikais
39. Spondoforais
40. Paliaubų laikotarpis, kuriuo buvo draudžiama visiems Graikijos miestams kariauti žaidynių metu geriausiems atletams taikiai varžantis Olimpijoje

41. Vienos stadijos bėgimas
42. Pentatlonas (penkiakovė)
43. 1986 metais Atėnuose
44. Disko metikas
45. Alyvmedžio šakele arba vainiku
46. Vadeliotojų varžybose
47. Bėgimo laimėtojas
48. Už pergalę tą pačią dieną imtynėse ir pankratione
49. Graikų devizas
50. „Greičiau. Aukščiau. Tvirčiau“
51. Sorbonos universitete
52. P. de. Kubertenas
53. „Odė sportui“
54. Tarptautinį kilnaus žaidimo komitetą (International Fair Play Committee)
55. Kilnaus elgesio prizų ir garbės diplomu
56. Norvegų
57. Olimpijos žaidynėmis
58. Olimpijoje
59. Olimpinės ugnies įžiebimas Olimpijoje, jos estafetė, žaidynių atidarymas olimpiniam stadione, nacionalinių vėliavų pakėlimas olimpiniam kaimelyje, varžybų prizininkų apdovanojimas ir varžybų uždarymas
60. Olimpinė chartija
61. 1957 metais
62. Atėnuose
63. Londone
64. Rusijoje (Sočyje)
65. Brazilija (Rio de Žaneire)
66. 1920 metais VII olimpinėse žaidynėse Antverpene
67. Baltas fonas simbolizuoja taiką olimpinių žaidynių metu, o žiedai – penkis žemynus
68. Mėlynos, geltonos, juodos, žalios, raudonos
69. 1928 metais Amsterdame
70. Kilnius siekius, taiką, draugystę, vienybę
71. Vienoje pusėje pavaizduota pergalės deivė Nikė su laurų vainiku, kitoje – sporto šakos, kurios atstovas apdovanojamas medaliu, vaizdas ir olimpinių žaidynių emblema
72. Kas ketverius metus
73. Graikijos
74. Žolės riedulys
75. Lengvoji atletika – tai integralinė sporto šaka, apimanti ėjimo, bėgimo, metimų, šuolių rungtis
76. Nuo pirmųjų 1896 metų vasaros olimpinių žaidynių
77. Lengvoji atletika
78. Futbolas
79. Dopingas
80. Ne mažiau kaip 6 g
81. 2–3 val. pertrauka
82. 200 kartų greičiau nei ramybės būsenoje
83. Trumpėja
84. Ilgėja
85. Nekinta
86. Ekscentrinu režimu
87. 50–70 %

88. 2 val.
89. 1:1:4
90. 200 ir > litrų oro per min.
91. 3 kartai
92. Koordinacija
93. Submaksimalus aerobinis pajėgumas
94. Vikrumas
95. Sėstis ir siekti
96. Trumpų nuotolių bėgimu
97. Šuoliu į tolį iš vietos
98. Ilgų nuotolių bėgimu
99. Flamingo (stovėsenos ant vienos kojos)
100. Angliavandeniai
101. Širdies funkcija, plaučių funkcija, kraujo spaudimas, maksimalus ir submaksimalus aerobinis pajėgumas
102. Jėgą, kurią įgyja susitraukdamas raumuo
103. Izometrinis ir dinaminis
104. 40–45 %
105. Raumenų jėga
106. Baltymai (proteinai)
107. Raumenų ištvėrmė
108. Riebalai ir angliavandeniai
109. Rankų ir kojų raumenys
110. Apie 5 litrus
111. Raumenų įtempimą neatliekant judesių
112. Mažos trukmės raumenų darbą, kurio metu suvartojama daug deguonies
113. Pratimus, kuriuos atliekant ilgesnį laiko tarpą suvartojama daug deguonies
114. Nuo širdies, kraujagyslių ir plaučių būklės
115. Fizinis aktyvumas – tai toks judėjimas, kai energijos išekvojimas daug didesnis, negu ramiai sėdint ar gulint
116. Fizinis pajėgumas – tai tokia būklė, kai žmogus, normaliai dirbdamas, nepavargsta, išlieka energingas ir gerai jaučiasi
117. Kūno arba atskiros jo dalies pakeitimą
118. Pulsas matuojamas uždėjus du pirštus, smilių ir didįjį, ant miego arterijos kaklo srityje arba arterijos riešo srityje, žemiau nykščio skaičiuojant širdies dūžius per 15 sekundžių. Šį skaičių reikia padauginti iš 4. Gautas skaičius parodys širdies susitraukimų dažnį
119. Širdies minutiniu tūriu vadiname kraujo kiekį, kurį širdis išstumia į kraujotaką per minutę
120. Diafragma
121. Jėga, greitumas, ištvėrmė
122. Tinkamai organizuotas maitinimasis gerai pagamintu, maistingu, skaniu maistu, turinčiu būtiną kiekį įvairių maisto medžiagų, reikalingų organizmui bręsti ir funkcionuoti
123. Valgymas tuo pačiu laiku tam tikrais intervalais, valgymo dažnumas per parą, kiekybinis ir kokybinis maisto paskirstymas valgymams
124. Biologijos mokslo šaka, tirianti aplinkos veiksnių poveikį žmogaus organizmui, rengianti normatyvus ir rekomendacijas sveikatai saugoti ir stiprinti
125. Kūno, drabužių, avalynės, sporto inventoriaus ir įrangos, patalpų ir daiktų švarą, gyvenimo režimą ir racionalią mitybą
126. 1000 kcal
127. 2 litrai
128. Angliavandenių, baltymų ir riebalų

129. 60–80 k./min.

130. Baltymai

131. Amino rūgščių

132. 400 metrų

133. 120 mm Hg širdžiai susitraukus ir 70 mm Hg atsipalaidavus

Parengė Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazijos
kūno kultūros mokytojas ekspertas Juozas Savickas

Aprobuota
