



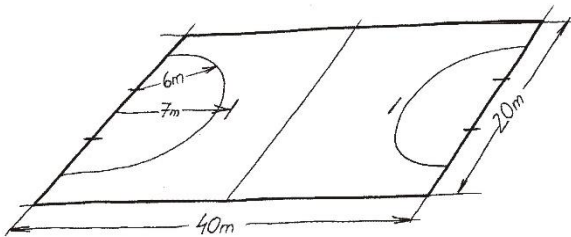
3. KAJ ZDRUŽUJE ATLETIKA KOT ŠPORTNA PANOGA?

- A. ? OSNOVNE OBLIKE GIBANJA (HOJA, TEKI, LAZENJA, PLAZENJA)
- B. ? TEKI, SKOKI, METI
- C. ? TEKI, KROSI, GORSKI TEKI
- D. ? SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

4. AJ MERIMO S PULZMETROM?

- A. ? FREKVENCO SRČNEGA UTRIPA
- B. ? VITALNO ZMOGLJIVOST PLUČ
- C. ? PORABO KALORIJ PRI ŠPORTNI VADBI
- D. ? STOPNJO HOLESTEROLA V KRVI

5. NA SLIKI VIDIŠ IGRIŠČE ZA KATERO ŠPORTNO PANOGO?



- A. ? ROKOMET
- B. ? KOŠARKO
- C. ? ODBOJKO
- D. ? MALI NOGOMET

6. S KATERO VAJO RAZVIJAMO ODRIVNO MOČ NOG?

- A. ? SONOŽNI POSKOKI Z DVIGOVANJEM NOG DO PRSI
- B. ? SKLEKI
- C. ? ZAKLONI
- D. ? DVIGOVANJE TRUPA V LEŽI

7. KAKŠNE SO POSLEDICE REDNEGA IN NAČRTOVANEGA UKVARJANJA Z DALJ ČASA TRAJAJOČIMI (VZDRŽLJIVOSTNIMI) ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI?

- A. ? ZMANJŠANA VITALNA ZMOGLJIVOST, POVEČAN SRČNI UTRIP V MIROVANJU, MOTENA TERMOREGULACIJA
- B. ? ZNIŽAN SRČNI UTRIP V MIROVANJU IN MED VADBO, POVEČANA VITALNA ZMOGLJIVOST
- C. ? OTEŽENO DIHANJE, POVEČAN SRČNI UTRIP V MIROVANJU, ZMANJŠANA VITALNA KAPACITETA
- D. ? POGOSTO BOLENJE DIHAL, BOLEČINE V SKLEPIH, ZMANJŠANA VITALNA KAPACITETA

8. KAJ POMENI KRATICA FITT?

- A. ? TO JE SAMO GRAFIT
- B. ? FINO, IZVRSTNO, TIPIČNO, TEŽKO
- C. ? FREKVENCA, INTENZIVNOST, TIP VADBE IN TRAJANJE VADBE
- D. ? FREKVENCA, IZVEDBA, TRAJANJE IN TIP VADBE

9. KATERA OD NAVEDENIH HRANILNIH SNOVI JE GLAVNI VIR ENERGIJE PRI ŠPORTNI VADBI?

- A. ? MAŠČOBE
- B. ? BELJAKOVINE
- C. ? VITAMINI
- D. ? OGLJIKOVI HIDRATI

10. KAKO PLAVALEC POČIVA V VODI?

- A. ? POSTAVI SE V POKONČNI POLOŽAJ IN ZAKLONI GLAVO
- B. ? PLAVA MRTVAKA
- C. ? PLAVALEC MED PLAVANJEM NE MORE POČIVATI
- D. ? LEŽE NA PRSI IN Z ROKAMI IN NOGAMI ZAVZAME ČIM VEČJO POVRŠINO

11. KATERA OD NAVEDENIH ŠPORTNIH PANOG NAJBOLJ VPLIVA NA SODELOVANJE?

- A. ? KOŠARKA

- B. ? JUDO
- C. ? ATLETIKA
- D. ? NAMIZNI TENIS