



14–18 METŲ MOKINIŲ LIETUVOS KŪNO KULTŪROS ŽENKLO TESTO KLAUSIMAI

1. Kaip skirstomos sporto šakos?
2. Kuriais metais Lietuvos sportininkai paskutinį kartą iki Antrojo pasaulinio karo dalyvavo olimpinėse žaidynėse?
3. Kada pirmą kartą ir kur po Antrojo pasaulinio karo Lietuvos sportininkai pasirodė olimpinėse žaidynėse?
4. Kokiose olimpinėse žaidynėse pirmą kartą dalyvavo Lietuvos sportininkai?
5. Kas buvo pirmasis Lietuvos sportininkas, tapęs olimpinio čempionu?
6. Kas buvo pirmosios lietuvaitės, tapusios olimpinėmis čempionėmis?
7. Kas buvo pirmoji moteris, pasaulyje nušokusi į tolį daugiau nei 7 metrus?
8. Kas buvo apdovanotas pirmuoju olimpinio žaidynių sidabro medaliu?
9. Kas buvo pirmasis Lietuvos sportininkas, žiemos olimpinio žaidynių nugalėtojas?
10. Kokie buvo pirmieji olimpiniai medaliai, kuriuos iškovojo Lietuvos sportininkai?
11. Kurią vietą Lietuvos rinktinė iškovojo Europos vyrų krepšinio čempionate, vykusiam 1937 metais?
12. Kokiose sporto šakose olimpinėse žaidynėse pirmą kartą dalyvavo Lietuvos sportininkai?
13. Kas buvo pirmoji moteris, žiemos olimpinio žaidynių čempionė?
14. Kas buvo pirmasis nepriklausomos Lietuvos olimpinis čempionas?
15. Kas tapo Sidnėjaus olimpinio žaidynių čempionais?
16. Kas tapo Atėnų olimpinio žaidynių čempionu?
17. Kas Atėnų olimpinėse žaidynėse septynkovėje iškovojo sidabro medalį?
18. Kas Pekino olimpinio žaidynių moterų buriavimo varžybose „Laser Radial“ klasėje iškovojo sidabro medalį?
19. Kas Londono olimpinėse žaidynėse iškovojo aukso medalius?
20. Kokį medalį Londono olimpinėse žaidynėse iškovojo Jevgenijus Šuklinas?
21. Kokius medalius Londono olimpinėse žaidynėse iškovojo imtynininkas Aleksandras Kazakevičius ir boksininkas Evaldas Petrauskas?
22. Kokius medalius Barselonos olimpiadoje iškovojo Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė?
23. Kas yra geriausias visų laikų Lietuvos krepšininkas?
24. Kelintais metais ir kur pastatyta pirmoji Europoje specializuota krepšinio salė?
25. Kuriais metais buvo įkurtas Tarptautinis olimpinis komitetas (TOK)?
26. Kuriais metais buvo įkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK)?
27. Kelintais metais atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas?
28. Kelintais metais Tarptautinis olimpinis komitetas (TOK) sugrąžino Lietuvos olimpinį komitetą (LOK) į olimpinį sąjūdį?
29. Ką reiškia LTOK?
30. Kas yra Lietuvos tautinio olimpinio komiteto prezidentas?
31. Ką vienija Lietuvos parolimpinis komitetas?
32. Kas organizuoja ir valdo olimpinį sąjūdį?
33. Kuris Lietuvos krepšininkas pirmasis pradėjo žaisti NBA?

34. Kaip senovėje vadinosi sporto įrenginys-pastatas, kuriame buvo įvairios patalpos fiziniams pratimams, žaidimams su kamuoliu, higieninių procedūrų kambariai, pirtys?
35. Ką vadiname olimpine chartija?
36. Su kokia šalimi siejamas Antikos sportas, senovės žaidynės?
37. Koks laikotarpis laikomas senovės Olimpijos žaidynių pradžia?
38. Kaip buvo vadinami senovės Graikijos Olimpijos žaidynių teisėjai?
39. Kaip buvo vadinami Olimpijos žaidynių šaukliai?
40. Kas yra ekechirija?
41. Kokia buvo pirmoji senovės Graikijos olimpinių žaidynių rungtis?
42. Kokia sporto šaka nuo aštuonioliktų žaidynių (708 m. pr. Kr.) Olimpijos žaidynėse ilgą laiką buvo laikoma svarbiausia?
43. Kada ir kur įvyko pirmosios naujųjų laikų olimpinės žaidynės?
44. Kokioje sporto šakoje senovės graikų mituose vaizduojamas Apolonas?
45. Kaip buvo apdovanojami Antikos Olimpijos žaidynių nugalėtojai?
46. Kokioje sporto šakoje pirmą kartą senovės žaidynių nugalėtoja tapo moteris?
47. Kokios rungties buvo pirmasis senovės atletas, gavęs alyvų vainiką?
48. Už ką atletui buvo suteikiamas Heraklio įpėdinio vardas?
49. „Nuolatos tobulėti!“ – tai senovės:
50. Koks yra oficialus olimpinis šūkis (devizas)?
51. Kur įvyko žymusis „Olimpinių žaidynių atgaivinimo“ kongresas?
52. Kas buvo pagrindinis olimpinių žaidynių atgaivinimo idėjos iniciatorius?
53. Kaip vadinamas barono Pjero De Kuberteno, olimpinių žaidynių atgaivintojo, literatūrinis kūrinys, už kurį 1912 metais buvo apdovanotas aukso medaliu V olimpinių žaidynių meno konkurse?
54. Kokį komitetą 1963 metais įkūrė Tarptautinė fizinio ugdymo ir sporto taryba ir Tarptautinė sporto žurnalistų asociacija?
55. Kaip apdovanojami Lietuvos kilnaus elgesio, garbingos kovos sporte laureatai?
56. Kokia tauta pirmą kartą 1995 metais sausio 19 dieną buvo apdovanota garbinguoju Fair Play prizų?
57. Kaip vadinamos senovės graikų išskilmės ir sporto varžybos dievo Dzeuso garbei?
58. Kokiame mieste, kuris nuo senovės laikų buvo svarbiausių sporto žaidynių rengimo vieta, yra įsikūrusi Tarptautinė olimpinė akademija?
59. Kas sudaro olimpinių žaidynių ceremonijas?
60. Kaip vadinamas dokumentas, savita olimpinio sąjūdžio konstitucija, kurioje nurodyti olimpizmo tikslai, pateiktos pagrindinės olimpinio sąjūdžio organizavimo ir valdymo bei olimpinių žaidynių rengimo taisyklės?
61. Kuriais metais iškilminga giesmė „Olimpinė kantata“, giedama keliant ir nuleidžiant olimpinę vėliavą, buvo įteisinta kaip olimpinis himnas?
62. Kur vyko 2004 metų olimpinės žaidynės?
63. Kur vyko 2012 metų olimpinės žaidynės?
64. Kur vyks 2014 metų žiemos olimpinės žaidynės?
65. Kur vyks 2016 metų olimpinės žaidynės?
66. Kada ir kur pirmą kartą buvo iškelta olimpinė vėliava?
67. Ką simbolizuoja olimpinė vėliava?
68. Kokios spalvos žiedai yra olimpinėje vėliavoje?
69. Kelintais metais ir kur pirmą kartą buvo uždegtas olimpinis deglas?
70. Ką simbolizuoja ugnis, uždegta Olimpijoje ir atnešta į žaidynių vietą?
71. Kas pavaizduota ant olimpinio medalio?
72. Kas kelerius metus vyksta olimpinės žaidynės?
73. Kokios šalies sportininkai visada pradeda olimpinių žaidynių parą?

74. Koks yra seniausias žaidimas, žaidžiamas kamuoliu?
75. Ką vadiname lengvąja atletika?
76. Nuo kurių metų į olimpinę programą buvo įtraukta lengvoji atletika?
77. Kokia sporto šaka vadinama sporto karaliene?
78. Kokia sporto šaka vadinama sporto karaliumi?
79. Koks yra didžiausias XXI amžiaus pavojus olimpiniam sportui?
80. Kiek gryno aukso turi olimpinis aukso medalis?
81. Kiek laiko turi praeiti po valgymo iki treniruotės pradžios?
82. Kiek kartų raumuo energiją greičiau įsisavina darbo metu nei ramybės būsenoje?
83. Kaip koncentrinio raumens susitraukimo metu kinta jo ilgis?
84. Kaip ekscentrinio raumens susitraukimo metu kinta jo ilgis?
85. Kaip izometrinio susitraukimo metu kinta raumens ilgis?
86. Koku režimu atlikdamas darbą raumuo išvysto didžiausią jėgą?
87. Kiek procentų reikiamos energijos organizmui duoda angliavandeniai?
88. Kiek laiko esant dideliui kraujavimui galima laikyti uždėtą varžtį?
89. Koks turėtų būti normalus gaunamų su maistu baltymų, riebalų ir angliavandenių santykis?
90. Kiek litrų oro per minutę maksimalaus intensyvumo darbo metu gali perpumpuoti sportininko plaučiai?
91. Koks yra idealus fizinių pratimų skaičius paaugliui per savaitę?
92. Kas yra gebėjimas derinti jutimus ir raumenų veiklą, kad judesiai būtų tikslūs ir darnūs?
93. Kaip apibūdinamas asmens patvarumas ilgai trunkančiam mažo intensyvumo darbui?
94. Kas yra gebėjimas greitai ir veiksmingai keisti kūno padėtį erdvėje ir laike?
95. Koku testu galima nustatyti lankstumą?
96. Koku testu galima nustatyti greitumą?
97. Koku testu galima nustatyti kojų raumenų staigiąją jėgą?
98. Koku testu galima nustatyti širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumą?
99. Koku testu galima nustatyti pusiausvyrą?
100. Koks yra svarbiausias žmogaus organizmo energijos šaltinis?
101. Kokie požymiai rodo širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumą?
102. Ką vadiname raumens jėga?
103. Kokie yra raumenų susitraukimo tipai?
104. Kiek procentų kūno masės sudaro raumenys?
105. Kas yra raumenų ar raumenų grupės gebėjimas susitraukti, įveikiant pasipriešinimą?
106. Koks elementas turi itin didelę reikšmę raumenų vystymuisi?
107. Kas yra raumenų ar raumenų grupės gebėjimas tęsti veiksmą ar judesį kuo ilgesnį laiką?
108. Kokie elementai yra energijos šaltiniai raumenų darbui?
109. Kokie raumenys subręsta vėliausiai?
110. Kiek litrų kraujo turi žmogus?
111. Ką vadiname izometriniais pratimais?
112. Ką vadiname anaerobiniais pratimais?
113. Ką vadiname aerobiniais pratimais?
114. Nuo ko priklauso širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumas (aerobinė ištvermė)?
115. Ką vadiname fiziniu aktyvumu?
116. Ką vadiname fiziniu pajėgumu?
117. Ką vadiname judesiu?
118. Kaip matuojamas ir apskaičiuojamas pulsas?
119. Ką vadiname širdies minutiniu tūriu?
120. Kaip vadinamas svarbiausias kvėpavimo raumuo?
121. Kokios yra pagrindinės fizinės ypatybės?
122. Ką vadiname sveika mityba?

123. Kas sudaro tinkamą mitybos tvarką?
 124. Kas yra higiena?
 125. Ką apima asmens higiena?
 126. Kiek kalorijų yra vienoje kilokalorijoje?
 127. Kokia turėtų būti sveiko suaugusio žmogaus suvartojamo vandens norma per parą?
 128. Iš kur žmogaus kūnas gauna energijos?
 129. Koks yra vidutinis ramybės širdies susitraukimo dažnis?
 130. Kokia yra svarbiausia mūsų organizmo statybinė medžiaga?
 131. Iš kokių rūgščių sudaryti baltymai?
 132. Koks pagal lengvosios atletikos taisyklės yra oficialus stadiono bėgimo tako ilgis?
 133. Koks turi būti jauno žmogaus kraujospūdis, išreikštas gyvsidabrio stulpelio aukščiu, žasto arterijoje?
-

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA IR ŠALTINIAI

1. Lietuvos lengvoji atletika. XX amžius, sudarė Povilas Karoblis, Vilnius: Homo liber, 2001.
2. Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija, sudarė Henrikas Šadžius, Vilnius: Margi raštai, 1996.
3. Poviliūnas Artūras. Olimpinė Lietuva 1918–2008: lūžiai, etapai, pasauliniai kontekstai, Vilnius: Lietuvos universiteto leidykla, 2010.
4. Skurvydas Albertas, Stonkus Stanislovas, Volbekienė Vida. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus. Knyga moksleiviams, Vilnius: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2006.
5. Sporto terminų žodynas, sudarė Stanislovas Stonkus, Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas, 1996.
6. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje (<http://www.smm.lt>).
7. Vis tobulėti. Kas žinotina kūno kultūros ženklininkui, sudarė Stanislovas Stonkus, Vilnius: Respublikinis sporto informacijos ir specialistų tobulinimo centras, 1997.
8. Tarptautinės lengvosios atletikos varžybų taisyklės, parengė Alfonsas Buliuolis, Albinas Grūnovas, Algirdas Muliarčikas, Viktoras Šilinskas, Eugenijus Trinkūnas, Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2001.

Parengė Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazijos
kūno kultūros mokytojas ekspertas Juozas Savickas

Aprobuota
Šiaulių r. kūno kultūros mokytojų metodiniame būrelyje
2013-02-05, prot. Nr.2

14–18 metų mokinių Lietuvos kūno kultūros ženklo testo teorijos klausimus ir atsakymus galite rasti paspaudę šią nuorodą

<http://www.ivinskis.kursenai.lm.lt/news/66/67/LKKz-14---18-m-teorijos-testai-ir-atsakymai>