



1. feladat

Kérdések:

1. *Minek a rövidítése az UIAA? Hol és mikor alakult meg? Kik és mikor dolgozták ki/át a napjainkban is használt UIAA-skála alapjait?*

.....
.....
.....
.....
.....9 p./

2. *Hány éves korában kezdte Schwarzenegger a súlyzós edzéseket? Véleménye szerint az ennél fiatalabb korban milyen gyakorlatokat érdemes végezni?*

.....
.....
.....4 p./

3. *Az egészséges és egészségtelen ételek „Zóna-rendszere” szerint mi a legegészségesebb ital, fehérje és szénhidrát?*

.....
.....5 p./

4. *Hogyan nevezik (két féle elnevezése is van!) a sziklamászás azon módját, ahol a mászófeladat megoldása földközelen van, ezért kötél nélkül lehet mászni? Mi a cél a mászás ezen módjánál?*

3 p./
5. *Mi a szubklávia?*
3 p./
6. *Hol és mikor született Erőss Zsolt és mikor mászta meg az Everestet?
 + Mikor és hol tűnt el? (a kijelölt szakkönyvekben nincs benne a válasz)*

3+2p./
7. *Mit rövidít a HZT és mi ez?*
2 p./
8. *Mikor, hol és milyen alkalomból alakult meg a Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség?
 Melyik klub volt a Szövetség elődje?*

4 p./
9. *Az IFBB versenyek hányadik körében kerül sor a szabadpózlásra?*
1 p./
10. *Futásnál mi a legalapvetőbb biztonsági tanács?*
2 p./

Könyvek:

796 E18

Futók kézikönyve : kezdőknek és haladóknak : forradalmian új, tudományosan bizonyított edzésmódszerek / Edwards, Sally ; Foster, Carl ; Wallack, Roy M. .- [Budapest]: Kossuth, [2012] .- 231 p. : ill., színes ; 26 cm

796 M15

Magyar hegyisport és turista enciklopédia / [szerk. Neidenbach Ákos és Pusztay Sándor] .- Budapest: Kornétás, cop. 2005 .- 487 p. : ill. ; 30 cm

796 S42

A testépítés nagy enciklopédiája / Schwarzenegger, Arnold ; közrem. Dobbins, Bill .- 3. kiad. .- [Pécs]: Alexandra, [2007] .- 800 p. : ill, fekete-fehér ; 28 cm

2. feladat

A sport átszövi életünket. Újságaink közül is jó néhány foglalkozik ezzel a témával. Könyvtárunkba az alábbi sporttal kapcsolatos újságokból válogattunk, melyeket átolvassa válaszoljatok a kiválasztott példányokból feltett kérdésekre!

WELLNESS 2015/ 6. szám

1. Mik azok az alapvető „trükkök”, melyeket be kell tartani, hogy két nap alatt megszabadulhass két kiló fölöslegtől? Írj max. ötöt !

.....
.....
.....
.....
.....5 p./

2. Sokan szeretnek edzőtermekbe járni, ahol szintén célszerű a többiek, s persze saját magunk jól léte érdekében betartani néhány illemszabályt. Írj max. ötöt a felsoroltak közül!

.....
.....
.....
.....
.....5 p./

3. Milyen hibákat lehet elkövetni a konditermekben? Írj öt hibalehetőséget, melyekre oda kell figyelnetek, ha kondiztok!

.....
.....
.....
.....
.....5 p./

MAGYAR HORGÁSZ 2015/ 12. szám

1. A márná elfogása nem is olyan egyszerű feladat. Ha azonban megvan, melyik testrészét szigorúan tilos megenni? Melyik Magyarországon élő halfajta testrésze okozhat még mérgezést?

.....
.....3 p./

Lovas Élet 2015/ 12. szám

1. A lovaglás a legszebb sportok egyike. Számos hibát elkövethetünk. Írjatok öt ülés hibát, melyet elkövethetünk lovaglás közben!

.....
.....
.....
.....
.....5 p./

2. A távlovaglás, mint versenyszám is egyre nagyobb teret hódít. Ki lett az első 80 km-en, 40 km-en, a 20 km-es hagyományőrző távon és 20km-es fogathajtáson?

.....
.....
.....
.....4 p./

3. A lovastornászok is rendeznek országos bajnokságot.

Hol rendezték meg 2015 novemberében?

Hol működik a legszínvonalasabb ifjúsági utánpótlás-nevelés a sportágban?.....

Írj három lovat, melyek hátán sikerrel gyakorlatoztak a tornászok?

.....5 p./

NEMZETI SPORT 2016. január 2. 1. szám

1. Év eleje az átigazolások ideje. Huszti Szabolcs és Szalai Ádám melyik város csapataiban folytatja pályafutását?

.....2 p./

2. A 80-as évek híres magyar focistája is az egyik város csapatában játszott. Ki Ő?

.....1 p./

3. Hogy hívják az olaszok híres törözőjét?

.....1 p./

Milyen eredményeket ért el idáig? (olimpia, VB, EB)

.....
.....3 p./

A riói olimpiára kijut-e még vajon?

.....1 p./

3. Gálfi Dalma teniszezőnk hányadik a 18 év alattiak világranglistáján?

.....1 p./

Ki az edzője?

.....2 p./

Mi a kitűzött céljuk 2016-ra?

.....1 p./

Össz.: 43 p./

3. feladat

Az idei év egyik legjobban várt sporteseménye lesz a Labdarúgó Európa bajnokság, melyre ez alkalommal a magyar válogatott is bejutott. A focitörténelemmel kapcsolatos totóknban karikázzátok be a helyes választ!

1. Hogyan nevezték először az Európa Bajnokságot?

- a) Európai Futball Kupa
- b) Európai Nemzetek Kupája
- c) Európai Nemzetek Labdarúgó Bajnoksága

2. Hol rendezték az első EB-t?

- a) Anglia
- b) Olaszország
- c) Franciaország

3. Hányszor jutott be Magyarország az EB-re?

- a) Kétszer
- b) Háromszor
- c) Ötször

4. Mi volt válogatottunk legjobb eredménye?

- a) Ezüstérmes
- b) Bronzérmes
- c) Negyeddöntős

5. Melyik ország volt eddig a legeredményesebb az EB-k történetében?

- a) Spanyolország
- b) Olaszország
- c) Németország

6. Mennyi az eddigi EB döntőkön a legtöbb lőtt gól száma?

- a) 3
- b) 4
- c) 5

7. Mióta nincs bronzmérkőzés?

- a) 1984
- b) 1988
- c) 1996

8. Melyik volt az a két ország, akik először rendeztek közösen EB-t?

- a) Hollandia-Belgium
- b) Lengyelország-Ukrajna
- c) Ausztria-Svájc

9. Melyik válogatottnak sikerült először a címvédés?

- a) Németország b) Spanyolország c) Szovjetunió

10. Melyik országgal nem kerültünk közös csoportba a 2016-os sorsoláson?

- a) Portugália b) Ausztria c) Írország

11. Kivel játssza Franciaország az idei EB nyitómérkőzését?

- a) Románia b) Albánia c) Svájc

12. Hol kerül majd sor a döntőre?

- a) Marseille b) Lyon c) Saint-Denis

13. Melyik volt az az EB, ahol döntetlen miatt újra kellett játszani a döntőt?

- a) 1964 - Spanyolország b) 1968 - Olaszország c) 1972 - Belgium

13+1. Melyik játékos szerezte az EB-k történetében a legtöbb gólt?

- a) Michel Platini b) Alan Shearer c) Patrick Kluyvert

14 p./

4. feladat

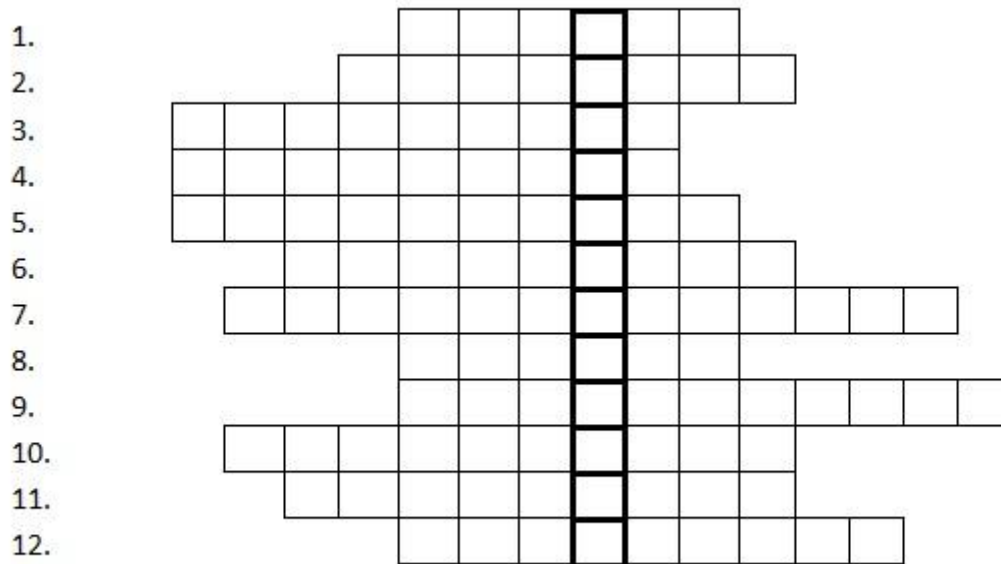
Mely kifejezések melyik sporthoz tartozik?

1. *gridiron, yard, cheerleader*:.....
2. *T-vonal, röpte, ász*:.....
3. *jármód, piaff, croupade*:.....
4. *RSC, váltósúly, Peek-a-boo*:.....
5. *támadóvonal, liberó, sáncolás*:.....
6. *töccs, idegen, necc*:.....
7. *Drill, Omaha, Full*:.....
8. *Hirtelen halál, Rimet kupa, Super Victor*:.....
9. *apnea, szán, neoprén ruha*:.....
10. *rajttámla, kiugrás, rekortán*:.....
11. *nitt, stand, rejbung*:.....
12. *gyalog, sáncolás, villa*:.....
13. *Axel, Flip, Rittberger*:.....
14. *ideg, reflex, mancs*:.....
15. *gi, tatami, dan*:.....

15 p./

5. feladat

2016 nyarán a Labdargúgó Európa bajnokság mellett egy még több embert megmozgató eseményre is sor fog kerülni, és ez nem más, mint az Olimpia. A meghatározások alapján oldjátok meg a keresztrejtvényt, mely Magyarország olimpiai eredményeivel kapcsolatos, majd válaszoljatok a megfejtéssel kapcsolatos kérdésekre is!



1. *Legeredményesebb női úszónk beceneve.*
2. *Ezen az olimpián szereztük a legtöbb érmet.*
3. *Az olimpiára indulás előtt egy férfi és egy női sportoló mondja el.*
4. *Ebből a sportágból eddig csak ezüst érmet tudtunk szerezni.*
5. *A legtöbb ezüst érmünket ebben a sportban értük el.*
6. *Itt zajlottak az 1984-es téli olimpiai játékok.*
7. *Legeredményesebb öttusázónk.*
8. *Ezen az olimpián vitte a zászlónkat Kőbán Rita.*
9. *Legeredményesebb tornászunk.*
10. *Olimpiai bajnok sportlövőnk.*
11. *Erre az olimpiára Magyarország nem kapott meghívást.*
12. *Ennyiszor nyerte el egymás után a férfi vízilabda válogatottunk az aranyat.*

A megfejtés:

Hol található?

Hogyan kapcsolódik az olimpiai játékokhoz?

6. feladat

SÁKK-kalandregény

Berg Judit könyve 10-14 éveseknek szóló kalandregény, amelyet Polgár Judittal közösen találtak ki: a három főhős, Drifter, Félix és Alma egy képzelte világban kötnek ki, ahol a sakk szabályainak megfelelő logikai feladványokat kell megfejteniük. A három nagyon különböző gyerek mind hozzájárul a nehezégek legyőzéséhez ebben az igazi, izgalmas magyar fantasyben!

Olvasd el a regény első öt fejezetét, s válaszolj a kérdésekre!

1. *A kosárcsapat hová ment volna -Zsebi bá jóvoltából- délután?*
.....1 p./
2. *Miért örült Félix annak, hogy a nagymama átjön vigyázni rájuk?*
.....
.....1 p./
3. *Végül is miért nem tudott elmenni Félix a csapattal a délutáni programra?*
.....1 p./
4. *Mi volt Drifter kedvenc időtöltése?*
.....1 p./
5. *Miért nem tudott eljönni Saller a délutáni találkozóra?*
.....1 p./
6. *Hogy nézett ki a sakksétány?*
.....
.....
.....3 p./
- Mióta sakkozott Alma?*
.....1 p./
- Mi az a snellezés?*
.....1 p./
- Milyen furcsaságokat vett észre a gördeszkázó Drifter a parkban?*
.....
.....
.....3 p./
- Miért viselkedett egymással ellenségesen Félix és Drifter?*
.....
.....
.....2 p./
- Miért esett el Bella a bicajjal?*
.....1 p./

Ismertek-e más történetet, ahol forgószél ragadja el a főhőst, és egy másik mesés birodalomba repíti?

.....1 p./

13. Írjátok három állítást, mellyel bizonyítjátok, hogy Polgár Judit egészen kivételes a világ sakkozói között!

.....

.....

.....3 p./

Össz.: 25 p./

7. feladat

Egy A4-es oldal terjedelemben írjátok le az osztályotok egy átlagos napját sportközvetítés stílusban.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

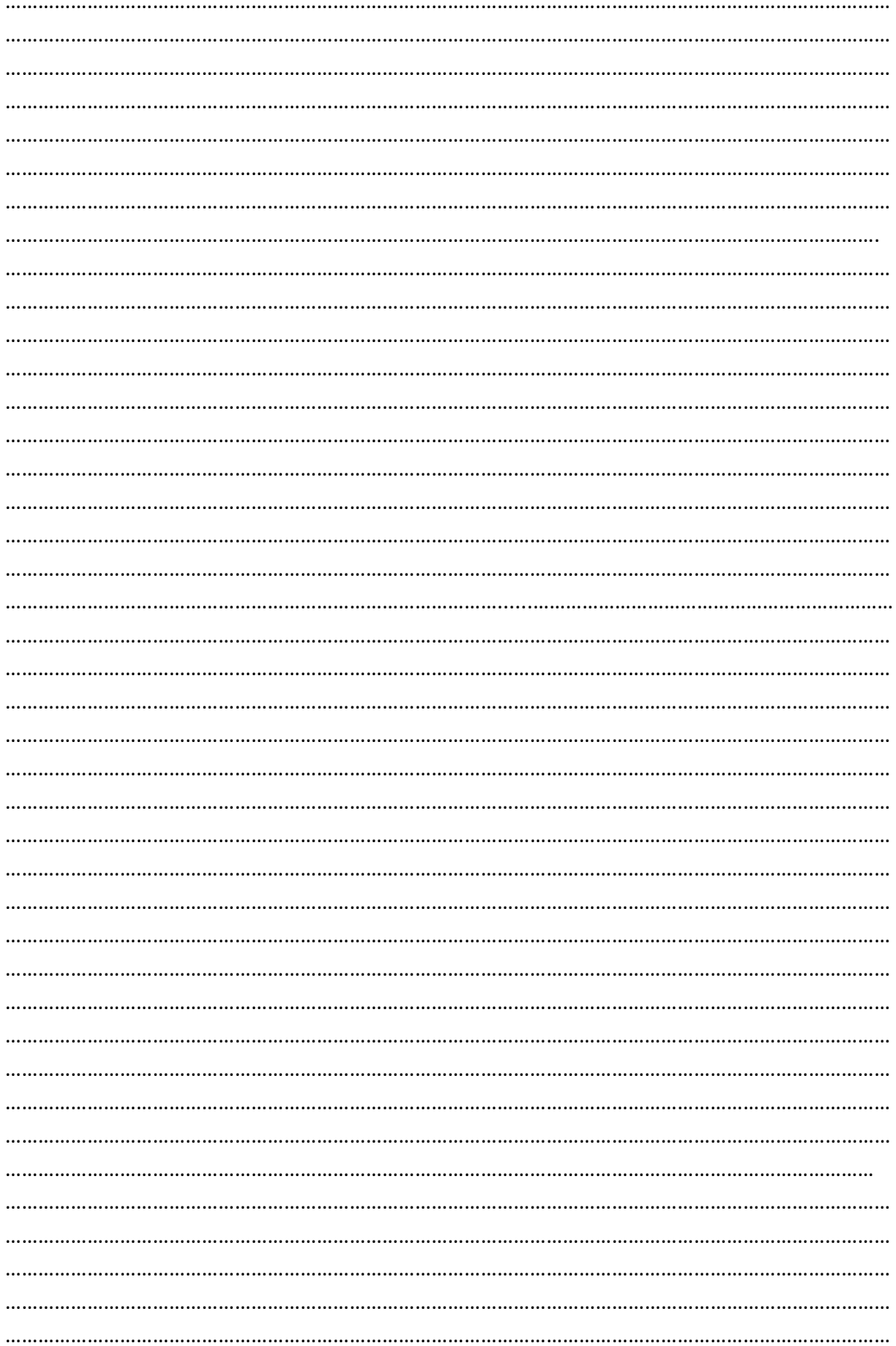
.....

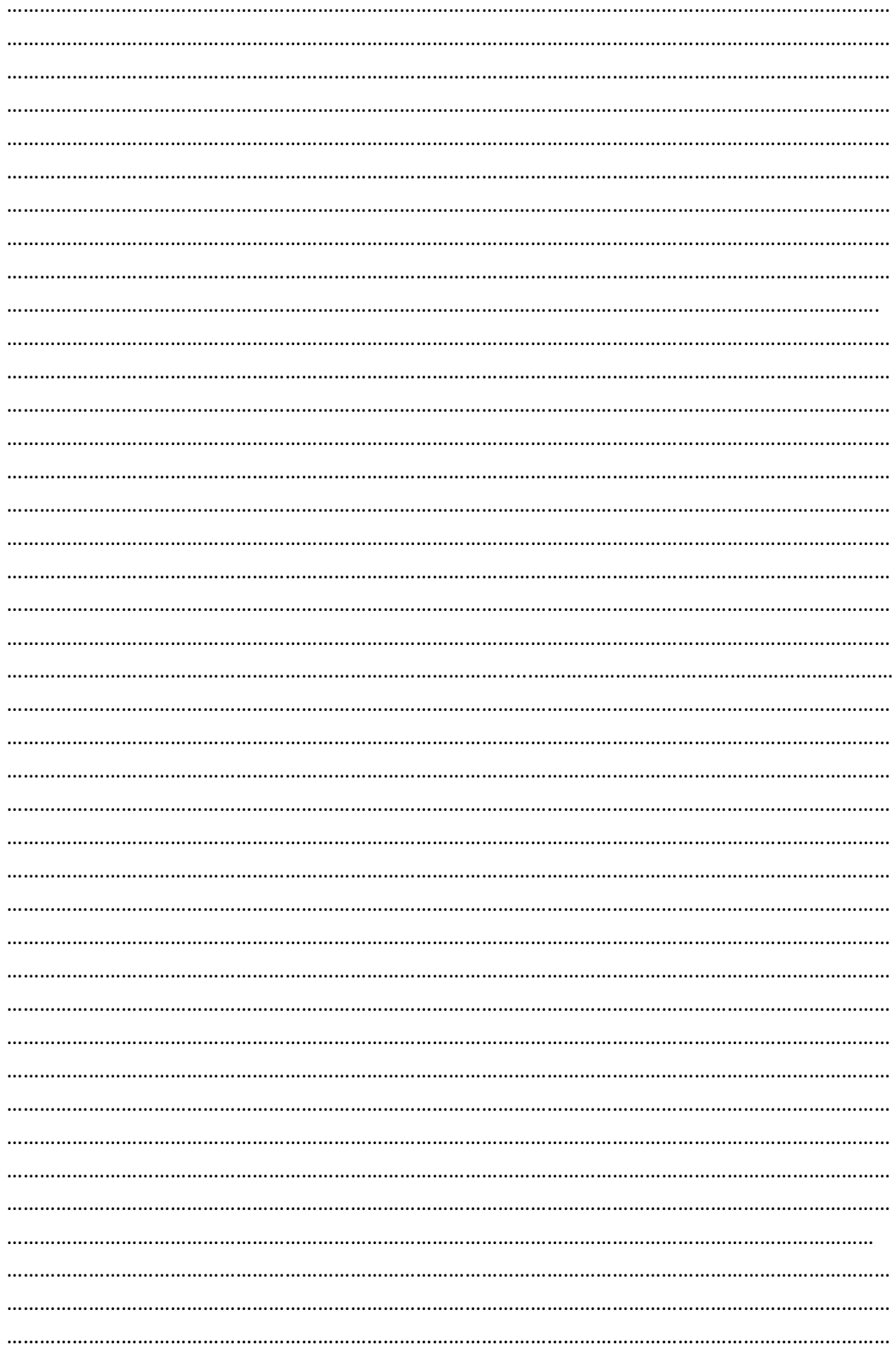
.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 p./

9. feladat

Válasszatok ki egyet városunk (az előző feladatban összegyűjtött) híres sportolói közül, és tervezetek róla egy kültéri szobrot. A4-es méretben rajzoljátok le hogyan nézne ki a szobor és írjátok le, hogy Lajosmizsén belül hová helyeznétek el és esetleg milyen felirat szerepelne rajta.

15 p./

10. feladat

A könyvtárban kapjátok meg tőlünk a forduló utolsó feladatát, amit itt a helyszínen kell megoldanotok.

10 p./

A feladatok megoldásához jó szórakozást kívánunk: