

1.	<p>რა არის პასიური ვარჯიში?</p> <p>ა. ვარჯიში, რომელიც სრულდება სხვისი ან თვითდახმარებით</p> <p>ბ. ვარჯიში, რომელიც სრულდება დამხმარე მოწყობილობების გამოყენებით</p> <p>გ. ვარჯიში, რომელიც სრულდება მსუბუქი წონებით</p> <p>დ. ვარჯიში, რომელიც სრულდება ნელი ტემპით</p>
2.	<p>აერობულ ვარჯიშს ყველაზე კარგად აღწერს შემდეგი ფრაზა:</p> <p>ა. ზომიერი ინტენსივობის ვარჯიშის ხანგრძლივი ინტერვალები</p> <p>ბ. მოკლე ინტენსიური აქტივობები, დასვენების ხანგრძლივი ინტერვალებით</p> <p>გ. მძიმე წონების აწევა, 5-10 მოძრაობა ერთ ჯერზე</p> <p>დ. პლიომეტრული ვარჯიშის ხანმოკლე ინტერვალები</p>
3.	<p>ქვემოთ ჩამოთვლილ აქტივობათაგან რომელი ითვლება შერეულ აერობულ-ანაერობულად?</p> <p>ა. სპრინტი</p> <p>ბ. სიგრძეზე ხტომა</p> <p>გ. სიმძიმეების აწევა</p> <p>დ. ჩოგბურთი</p>
4.	<p>მიოციტის შეკუმშვისთვის ენერჯის ყველაზე სწრაფად ხელმისაწვდომ წყაროს წარმოადგენს:</p> <p>ა. ადენილატ კინაზა</p> <p>ბ. გლუკოზა</p> <p>გ. კრეატინფოსფატი</p> <p>დ. გლიკოგენი</p>
5.	<p>კლასიკური მასაჟის რომელი ილეთი იწვევს კუნთის ტონუსის მომატებას?</p> <p>ა. ხელსმა</p> <p>ბ. სრესა</p> <p>გ. თელვა</p> <p>დ. ვიბრაცია</p>
6.	<p>ფიზიკური დატვირთვის ტესტი ითვლება პოზიტიურად შემდეგ შემთხვევაში:</p> <p>ა. გამოხატული ტაქიკარდია</p>

	<p>ბ. არტერიული წნევის გაზრდა 190/90 მმ ვცხ.სვ. - მდე</p> <p>გ. სისტოლური წნევის უცვლელობა</p> <p>დ. პაციენტის დაღლა</p>
7.	<p>ქვემოთ ჩამოთვლილი უნარებიდან ყველაზე უკეთ რომელი აღწერს მაღალ კუნთურ გამძლეობას?</p> <p>ა. 2000 მეტრზე სირბილის უნარი</p> <p>ბ. სიმძიმეების განმეორებითი აწევის უნარი, ადვილად დაღლის გარეშე</p> <p>გ. თითის წვერებით იატაკის წვდომის უნარი გამართული ფეხებით დგომისას , ხანგრძლივი დროის განმავლობაში</p> <p>დ. ძალიან მძიმე ტვირთის აწევის უნარი</p>
8.	<p>ახალგაზრდა სპორტსმენებში არატრავმული უეცარი სიკვდილის ყველაზე ხშირი მიზეზია:</p> <p>ა. ჰიპერტროფიული კარდიომიოპათია</p> <p>ბ. ჰემორაგია თავის ტვინში</p> <p>გ. ჰიპერთერმია</p> <p>დ. ასთმური სტატუსი</p>
9.	<p>ფიზიკური რეაბილიტაციის რომელი მეთოდი გამოიყენება კუნთის მწვავე ტრავმის დროს?</p> <p>ა. მასაჟი და ცხელი აბაზანა</p> <p>ბ. პასიური და აქტიური ვარჯიში</p> <p>გ. კრიოთერაპია</p> <p>დ. გამახურებელი მალამოები</p>
10.	<p>რომელი ერგოგენური ნივთიერება არ შედის მსოფლიოს ანტიდოპინგური სააგენტოს აკრძალულ ნივთიერებათა სიაში?</p> <p>ა. კოფეინი</p> <p>ბ. დეჰიდროეპიანდროსტერონი</p> <p>გ. ეფედრინი</p> <p>დ. ამფეტამინი</p>