**ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

1. Περιγράψτε την τεχνική για την "μεταφορά (control)" της μπάλας, όταν αυτή βρίσκεται στο έδαφος.
2. Περιγράψτε την τεχνική "προβολή-απόσπαση της μπάλλας (τάκλινγκ)".
3. Περιγράψτε την τεχνική "πλάγια επαναφορά (αράουτ)".
4. Περιγράψτε την τεχνική "ντρίμπλα (dribbling)
5. Τι είναι "προσποίηση"; Τι χαρακτηρίζει τον παίκτη που κάνει πετυχημένη προσποίηση και πόσα είδη έχουμε;

**ΜΠΑΣΚΕΤ**

1.Ποια αναπήδηση (jump ball) ονομάζεται επιθετική και ποια αμυντική;

2. Η ομάδα Α έχει ήδη συμπληρώσει 9 ομαδικά φάουλ. Ο Α5 σουτάρει προς το καλάθι της Β ομάδας, το σουτ είναι άστοχο και στη διεκδίκηση του ριμπάουντ σπρώχνει τον Β5. Οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ. Πώς συνεχίζεται το παιγνίδι;

3. Ποια είναι τα σημεία που πρέπει να προσέχουν οι αμυντικοί στη διεκδίκηση του ριμπάουντ;

4. Μετά από σουτ επιτιθέμενου παίκτη έξω από την γραμμή των 6,25 (τρίποντο), η μπάλα αναπηδά στο στεφάνι και καθώς κατευθύνεται προς το καλάθι ένας αμυνόμενος παίκτης πηδά και στην προσπάθειά του να την διώξει τη βάζει μέσα στο καλάθι. Τι κατακυρώνει ο διαιτητής; α. 2 πόντους β. 3 πόντους γ. άκυρο καλάθι

5. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος προώθησης της μπάλας κατά τον αιφνιδιασμό; Η προώθηση με ντρίπλα ή με μεταβίβαση; Αιτιολογήστε

ΣΤΙΒΟΣ

1.Τι γνωρίζετε για τη συχνότητα του «δρομικού διασκελισμού»;

 2. Τι γνωρίζετε για το μήκος του «δρομικού διασκελισμού»;

3. α). Ποια είναι τα βάρη των ριπτικών οργάνων, στις κατηγορίες Ανδρών - Γυναικών και των παίδων, για την αναγνώριση της επίδοσης; β). Να αναφέρετε τις διαστάσεις των βαλβίδων των ριπτικών αγωνισμάτων και να τις σχεδιάσετε.

4. .Τι γνωρίζετε για τη μεικτή μεταβίβαση της σκυτάλης στη σκυταλοδρομία 4Χ100μ.; (περιγράψτε την τοποθέτηση των 4αθλητών στο διάδρομο καθώς και το χέρι που γίνεται η αλλαγή κάθε φορά).

5. Ποιος είναι ο σκοπός και ποια τα μέρη της φόρας στα άλματα;

ΒΑΡΗ

1. Αναλύστε τον τρόπο αξιολόγησης της μέγιστη δύναμης (1 ΜΑΕ) στον Μαζικό αθλητισμό.
2. Αναλύστε τρις (3) παράγοντες που επηρεάζουν την μυική δύναμη.
3. Ποιος ο ορισμός της κυκλικής προπόνησης με βάρη
4. Πιστεύετε ότι πρέπει να εκτελείται προπόνηση με αντιστάσεις κατά την αναπτυξιακή ηλικία; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
5. Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης με αντιστάσεις στην τρίτη ηλικία; Αναφέρτε τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό προπονήσεων με αντιστάσεις στην τρίτη ηλικία