

FAC SIMILE TEST AMMISSIONE STAS

Le coste cosiddette fluttuanti sono:

- A) le prime 3.
- B) quelle che si connettono con lo sterno.
- C) dalla nona alla dodicesima.
- D) quelle che si connettono con le vertebre.
- E) l'undicesima e la dodicesima.

Il muscolo bicipite femorale:

- A) estende il ginocchio.
- B) estende la caviglia.
- C) alza l'arto inferiore.
- D) flette il ginocchio ed estende l'anca.
- E) curva il tronco.

Il ritorno venoso del sangue al cuore:

- A) aumenta durante l'espiazione.
- B) è facilitato dalla contrazione dei muscoli scheletrici.
- C) è maggiore in posizione eretta che supina.
- D) diminuisce durante l'inspirazione.
- E) non dipende dall'attività del simpatico.

Dove sono immagazzinati in massima parte i trigliceridi di riserva nel corpo umano?

- A) Nel sangue.
- B) Nei mitocondri delle cellule epatiche.
- C) Nel nucleo delle cellule nervose.
- D) Nel citoplasma delle cellule adipose.
- E) Nei mitocondri delle fibrocellule muscolari di tipo II.

Quali dei seguenti contenuti è una APPLICAZIONE LUDICA?

- A) Correre per 10 minuti, alla velocità voluta, senza fermarsi.
- B) Correre a navetta, per 4 volte, su una distanza di 5 metri.
- C) Correre 20 metri per 4 volte con un recupero incompleto.
- D) Correre alla massima velocità il più a lungo possibile.
- E) Correre in una staffetta di trasporto a squadre.

L'intensità dell'allenamento come carico interno si misura controllando:

- A) la velocità media.
- B) la frequenza dei movimenti.
- C) la frequenza cardiaca.
- D) il tonnellaggio totale.
- E) la durata della seduta.

Lo sviluppo della forza veloce si attua prevalentemente con l'utilizzo di:

- A) sovraccarichi elevati.
- B) esercizi a carico naturale.
- C) serie prolungate con recuperi incompleti.
- D) esercizi isometrici.
- E) serie ad esaurimento con carico del 70% rispetto al massimale.

Quale parametro è più importante nei salti in atletica leggera?

- A) Frequenza dei passi nella rincorsa.
- B) Piede di stacco.
- C) Angolo di proiezione.

- D) Lunghezza della rincorsa.
- E) Tipologia del pre-avvio della rincorsa.

I principali fondamentali offensivi della pallacanestro sono:

- A) il palleggio, il fallo tattico e lo scivolamento.
- B) lo scivolamento, il tagliafuori e il flottaggio.
- C) la corsa e il salto.
- D) il tiro, il passaggio e il palleggio.
- E) il terzo tempo.

Nel gioco del calcio il pressing è:

- A) effettuato solo dalla linea difesa.
- B) un'azione di attacco sulla fascia.
- C) un'azione difensiva individuale.
- D) effettuato collettivamente per la riconquista immediata del pallone.
- E) sanzionato con una punizione indiretta.

Con il termine “ambientamento acquatico” si intende:

- A) La velocità di nuoto di un soggetto.
- B) L'integrazione positiva ed efficace dell'uomo nell'acqua.
- C) Quanto tempo si resiste sott'acqua trattenendo il respiro.
- D) La capacità di non annegare.
- E) La frequentazione ad un corso di salvamento.