

**Lista pitanja:** Stručna pitanja

**Za poziciju :** Viši stručni saradnik za fizičku pripremu zaposlenika

**Datum kreiranja liste:**

**1 Olimpijski moto glasi „Citius, Altius, Fortius, što u prevodu znači:**

Odgovor

- 1 Više, više, najjače
- 2 Brže, više, jače
- 3 Snažno, snažnije jače

**2 Zimske olimpijske igre su održane u Sarajevu davne:**

Odgovor

- 1 1924
- 2 1954
- 3 1984

**3 BMI=m/h<sup>2</sup> (engleski Body mass index) je okvirni pokazatelj:**

Odgovor

- 1 Ukupne tjelesne mase
- 2 Debljine i pretilosti
- 3 Ukupne tjelesne mase umanjene za visinu na kvadrat

**4 Kaliper je:**

Odgovor

- 1 Kaliper je precizan instrument za mjerenje kožnog nabora iz kojeg možete procijeniti koliki imate postotak tjelesne masnoće
- 2 Kaliper je precizan instrument za mjerenje debljine vrata iz kojeg možete procijeniti koliki imate postotak začepljenja krvnih žila
- 3 Kaliper je precizan instrument za mjerenje frekvencije srca

**5 Kičmeni stub kod odrasle osobe ima:**

Odgovor

- 1 30-31 pršljena ili kralješaka
- 2 32-33 pršljena ili kralješaka
- 3 33-34 pršljena ili kralješaka

**6 „Otac“ modernih olimpijskih igara se zove:**

Odgovor

- 1 Pjer De Vandervart
- 2 Pjer DE Ginjon
- 3 Pjer de Kuberten

**7 „Kuperov test“ je test aerobne izdržljivosti koji ukupno traje:**

Odgovor

- 1 12 minuta
- 2 14 minuta
- 3 16 minuta

**8 Pravilnikom o načinu sprovođenja provjere fizičke sposobnosti i spremnosti pripadnika profesionalne vatrogasne jedinice Brčko distrikta BIH, broj:02-000090/16 je utvrđeno obaveza provjere fizičke spremnosti najmanje:**

Odgovor

- 1 1 godišnje
- 2 2 puta godišnje
- 3 3 puta godišnje

**9 Najveći organ ljudskog tijela je:**

Odgovor

- 1 Srce
- 2 Pluća
- 3 Koža



**10 Taping rukom, taping nogom, taping nogom o zid spadaju u :**

Odgovor

- 1 Testove procjene preciznosti
- 2 Testove za provjeru eksplozivne snage
- 3 Testove za procjenu frekvencije pokreta

**11 Duboki predklon na klupici, pretklon raskoračno spadaju u :**

Odgovor

- 1 Testovi za procjenu preciznosti
- 2 Testove za procjenu fleksibilnosti
- 3 Testove za procjenu ravnoteže

**12 Skok u vis s mjesta, skok u dalj smjesta, sprint iz visokog starta na 20 met. spadaju u :**

Odgovor

- 1 Testovi za procjenu repetitivne snage
- 2 Testovi za procjenu kordinacije nogu
- 3 Testovi za procjenu eksplozivne snage

**13 Zgibovi na vratilu s podhvatom, sklekovi, bench press spadaju u:**

Odgovor

- 1 Testovi za procjenu repetitivne snage
- 2 Testovi za procjenu izdržljivosti
- 3 Testovi za procjenu agilnosti

**14 Trčanje u vremenu od 15 minuta, vožnja na biciklergometru u trajanju od 15 minuta spada:**

Odgovor

- 1 Testovi za procjenu koordinacije tijela
- 2 Testovi za procjenu eksplozivne snage
- 3 Testovi za procjenu izdržljivosti

**15 Mišići su zajedno sa kostima aktivni pokretači našeg tijela i u procentima čine ukupno:**

Odgovor

- 1 40 % našeg tijela
- 2 50 % našeg tijela
- 3 55 % našeg tijela

**16 U ljudskom tijelu postoji preko:**

Odgovor

- 1 330 mišića
- 2 523 mišića
- 3 630 mišića

**17 Najzaposleniji mišić u tijelu su oni koji okružuju oko, i pokrenu se dnevno oko:**

Odgovor

- 1 10.000 puta
- 2 100.000 puta
- 3 1.000.000 puta

**18 Najveći mišić u ljudskom tijelu je:**

Odgovor

- 1 Gluteus maximus
- 2 Abdominal muscles
- 3 Trapezius

**19 Visina košarkaškog koša je:**

Odgovor

- 1 2.95 m
- 2 3.05 m
- 3 3.10 m



**20 Najduža i najjača kost u ljudskom tijelu je:**

Odgovor

- 1 Nadlaktična kost
- 2 Trapezna kost
- 3 Bedrena kost

**21 „Stretching“ je pojam koji označava:**

Odgovor

- 1 Zatezanje mišića
- 2 Istezanje mišića
- 3 Grčenje mišića

**22 Najjači mišić u ljudskom tijelu je:**

Odgovor

- 1 Jezik
- 2 Butni mišić
- 3 Srce

**23 Osvajači svjetskog prvenstva u fudbalu/nogometu u 2018 godini u Rusiji su reprezentativci:**

Odgovor

- 1 Njemačke
- 2 Brazila
- 3 Francuske

**24 Spirometar, spirograf, gasni sat su aparati za mjerenje:**

Odgovor

- 1 Kardiovaskularnih parametara
- 2 Respiratornih parametara
- 3 Energetskih parametara

**25 Voda sačinjava ukupno oko:**

Odgovor

- 1 45%-50% ljudskog organizma
- 2 55%-60% ljudskog organizma
- 3 65%-70% ljudskog organizma

**26 1 gram ugljenih hidrata daje energiju od:**

Odgovor

- 1 4.2 kcal
- 2 8.2 kcal
- 3 9.2 kcal

**27 Hipervitaminoza je pojam:**

Odgovor

- 1 Povećana količina vitamina uskladištena u ljudskom tijelu
- 2 Ubrzano unošenje vitamina u ljudski organizam
- 3 Umanjena količina vitamina uskladištena u ljudskom tijelu

**28 Glavni izvor energije za sve tjelesne funkcije i mišićni rad su:**

Odgovor

- 1 Vitamini i minerali
- 2 Bjelančevine
- 3 Ugljikohidrati

**29 Hipoglikemija je:**

Odgovor

- 1 Normalna razina / nivo šećera u krvi
- 2 Povišena razina / nivo šećera u krvi
- 3 Snižena razina / nivo šećera u krvi



**30 Najtrofejniji sportski kolektiv u Brčko Distriktu je:**

---

Odgovor

---

- 1 FK „Jedinstvo“ Brčko
- 2 ŽOK „Jedinstvo“ Brčko
- 3 RK „Jedinstvo“ Brčko

