

1 Trapezius kası vücudun neresindedir?

- A) Omuz
- B) Boyun
- C) Bacak
- D) Sırt
- E) Kol

Doğru Cevap : A

2 Aşağıdakilerden hangisi sinir sistemi ile ilgilidir?

- A) Karaciğer
- B) Mide
- C) Nöronlar
- D) Akciğer
- E) Atardamar

Doğru Cevap : C

3 Sinir hücrelerinin birbiriyle yaptığı bağlantılara ne denir?

- A) Dendrit
- B) Difüzyon
- C) Çekirdek
- D) Sinaps
- E) Akson

Doğru Cevap : D

4 Aşağıdakilerden hangisi kemik dokunun görevlerinden biri değildir?

- A) Kan hücrelerinin üretimine destek olur
- B) Mitokondri üretimi sağlar
- C) Kaslar ve eklemler ile birlikte hareketi sağlar
- D) Kalsiyum ve fosfor depolar
- E) Destek ve koruma sağlar

Doğru Cevap : B

5 Aşağıdaki hormonlardan hangisi böbreklerden suyun geri emilimini artırır?

- A) İnsülin
- B) Aldosteron
- C) Kalsitonin
- D) Gastrin
- E) Glukagon

Doğru Cevap : B

6 Aşağıdakilerden hangisi spor ortamında içsel stres oluşturan etmenlerden biridir?

- A) Öz güvende azalma
- B) Antrenörün yönetim tarzı
- C) Seyirci
- D) Sermaye
- E) Çalışma koşulları

Doğru Cevap : A

7 Performans ve imgeleme arasındaki ilişkiyi “bireyin kaslarında gerçek fiziksel harekete benzer sinirsel uyarılmalar yaparak performansa katkı sağladığı” şeklinde açıklayan kuram hangisidir?

- A) Psikonöromüsküler kuram
- B) Sembolik öğrenme kuramı
- C) Öz yeterlik kuramı
- D) Treyt kuramı
- E) Psikoanalitik kuram

Doğru Cevap : A

8 Bir futbol takımı çok uzun bir süre kendi sahasında oynadığı müsabakaları hiç yenilgi almadan tamamlamıştır. Rakipleri bu dönem içerisinde onlara karşı hiç üstün gelememiştir ve çıkacakları müsabaka öncesinde “nasıl olsa yine kazanamayacağız” şeklinde yorumlar yapmaya başlamışlardır. Bu düşünce içerisinde olan rakipler mücadeleden uzak ve motivasyonları düşük şekilde oynamışlardır.

**Buna göre bu futbol takımına karşı oynanacak müsabaka öncesinde rakiplerin motivasyonlarının düşmesinin nedeni aşağıdakilerden hangisi ile açıklanabilir?**

- A) Öğrenilmiş çaresizlik
- B) Kendini gerçekleştiren kehanet
- C) Durumluk kaygı
- D) Sürekli kaygı
- E) Aşırı uyarılma

Doğru Cevap : A

9 Aşağıdakilerden hangisi Kaygının etkili olabileceği psikolojik faktörler arasında yer almaz?

- A) Yorgunluk
- B) Öz güven
- C) Koordinasyon
- D) Konsantrasyon
- E) Motivasyon

Doğru Cevap : A

10 Uluslararası Futbol Federasyonu Birliğinin kısa ismi nedir?

- A) FIVA
- B) UEFA
- C) FIFA
- D) FIVB
- E) FILA

Doğru Cevap : C

11 Atletizmde 100m., gülle atma, yüksek atlama, 400m., uzun atlama, 110m. engelli, disk atma, sııklıkla yüksek atlama, cirit atma, 1500 m. den oluşan onlu yarışmanın adı nedir?

- A) Heptatlon
- B) Pentatlon
- C) Maraton
- D) Dekatlon
- E) Triatlon

Doğru Cevap : D

12 "Halterde ayakları açarak halteri önce omuz sonra baş üstüne, dirsekleri bükmeden kaldırma biçimi."

**Yukarıdaki tanım hangi disipline aittir?**

- A) İteleme
- B) Silkme
- C) Omuzlama
- D) Çekme
- E) Koparma

Doğru Cevap : B

**13 Beden eğitimi ve spor öğretmeni çocukları gruplara ayırarak bir oyun oynatmak istiyorsa grubun sayılarını almak için doğru diziliş aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Dağınık
- B) Daire
- C) Geniş kol
- D) Kare
- E) Derin kol

Doğru Cevap : C

**14 Kemiklerin uç uca gelip birleştikleri yere ne denir?**

- A) Sternal
- B) Eklem
- C) Elevasyon
- D) Dorsi
- E) Atrofi

Doğru Cevap : B

**15 Aşağıdakilerden hangisi antrenman sırasında düşen ve el bileği eklem yerinden çıkan bir sporcuya yapılması gereken doğru müdahalelerden biri değildir?**

- A) Bölge kalp seviyesinin altında tutulmalıdır
- B) Havlu ile sarılı buz koyulmalıdır
- C) Bandaj ile sarılmalıdır
- D) Bölge sabitlenmelidir
- E) Çıkık yerine oturtulmaya çalışılmamalıdır

Doğru Cevap : A

**16 Belirli bir sistem içinde hedeflenen sportif performansı elde etmek için bir program çerçevesinde, sportif performans öğelerini geliştirmeye yönelik çalışmaların tümüne ne denir?**

- A) Aerobik güç
- B) Anaerobik güç
- C) Beceri
- D) Antrenman
- E) İzotonik

Doğru Cevap : D

17 “Heimlich Manevrası” hangi durumda uygulanır?

- A) Zehirlenmelerde
- B) Trafik kazalarında
- C) Kırıklarda
- D) Hava yolunun tıkanmasında
- E) Spor sakatlıklarında

Doğru Cevap : D

18 Kan şekeri düşüklüğü yavaş ve uzun sürede oluşursa, aşağıdaki seçeneklerde yer alan hangi belirtinin görülmesi beklenmez?

- A) Görme bozukluğu
- B) Kabızlık
- C) Baş ağrısı
- D) Konuşma güçlüğü
- E) Kafa karışıklığı

Doğru Cevap : B

19 Aşağıdakilerden hangisi boğulmalarda kullanılan ilkyardım işlemlerinden birisi değildir?

- A) Temel yaşam desteği sağlanır
- B) Yaşam bulguları izlenir
- C) Bilinç kontrolü yapılır
- D) Hastanın yaşam bulguları değerlendirilir
- E) Omuzlar, leğen kemiğinin ve omuriliğin hizasında tutulmalıdır

Doğru Cevap : E

20 Yaşam desteği ve canlandırma yöntemlerini uygulamada kritik süre gecikmelerinde, en önemli ve geri dönüşümsüz organ hasarı en sık hangi organda gerçekleşir?

- A) Böbrek
- B) Dalak
- C) Akciğer
- D) Beyin
- E) Karaciğer

Doğru Cevap : D

**21 Egzersiz sırasında oluşan atık ürünlerin (laktik asid v.b.) birikmesi ve enerji depolarının zorlanması ile ortaya hangi durum çıkar?**

- A) Kas yorgunluğu
- B) Kas zorlanması (strain)
- C) Kas ağrısı (hamlık)
- D) Enfeksiyon
- E) Kas yırtığı

Doğru Cevap : A

**22 İnsan ve hayvan vücudunda glikojen olarak yer alan, karbon hidrojen ve oksijen atomlarından oluşan organik bileşen aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Mineraller
- B) Proteinler
- C) Karbonhidratlar
- D) Yağlar
- E) Vitaminler

Doğru Cevap : C

**23 Sporcu anemisinin egzersiz performansına olan etkisi aşağıdakilerden hangisinde doğru ifade edilmiştir?**

- A) Sporcu anemisi, sporcuların yüksek aktivite düzeyi nedeniyle demir eksikliği yaşaması durumudur. Bu durum, vücuttaki hemoglobin seviyelerinin düşmesine ve dolayısıyla oksijen taşıma kapasitesinin azalmasına neden olur
- B) Sporcu anemisi, yalnızca kadın sporcuları etkileyen bir durumdur
- C) Egzersiz yapmak, sporcu anemisini artırabilir
- D) Sporcu anemisi sadece kas gücünü etkiler, dayanıklılığı etkilemez
- E) Sporcu anemisi sadece demir eksikliğinden kaynaklanır, vitamin eksikliği ile ilişkili değildir

Doğru Cevap : A

**24 Aşağıdakilerden hangisi kalp debisini (kardiyak output) tanımlar?**

- A) Kalbin bir atımda perifere pompaladığı kan hacmi
- B) Kalbin bir dakikadaki atım sayısı
- C) Bir dakikadaki oksijen tüketimi
- D) Bir dakikadaki oksijen taşınımı
- E) Kalbin bir dakikada pompaladığı kan miktarı

Doğru Cevap : E

**25 Dinlenme sırasında iskelet kaslarının kullandığı baskın enerji kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Yağlar
- B) Kreatin fosfat
- C) Proteinler
- D) Karbonhidratlar
- E) Keton cisimcikleri

Doğru Cevap : A

**26 Aşağıdaki seçeneklerde verilen toplardan hangisi en ağırdır?**

- A) Futsal topu
- B) Futbol topu
- C) Basketbol topu
- D) Voleybol topu
- E) Hentbol topu

Doğru Cevap : C

**27 Ritmik Cimnastikte yarışmalarda kullanılan aletler aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?**

- A) İp - çember - paralel
- B) Çember - denge - top
- C) Labut - parkur - kurdele
- D) Çember - labut - kurdele
- E) İp - top - trampolin

Doğru Cevap : D

**28 Olimpik bir yüzme havuzunun boyu, eni ve derinliği kaç metredir?**

- A) 50 m x 20 m x 3 m.
- B) 60 m x 25 m x 1,5 m
- C) 60 m x 30 m x 2 m
- D) 50 m x 25 m x 2 m
- E) 55 m x 25 m x 1,5 m

Doğru Cevap : D

29 100 m engelli koşusunda engelin yüksekliği hangisidir?

- A) 88,8 cm
- B) 85 cm
- C) 99,5 cm
- D) 83,8 cm
- E) 90 cm

Doğru Cevap : D

30 Aşağıdaki masaj tekniklerinden hangisi yumuşak dokulardaki yapışıklıkları açmak ve nodülleri dağıtmak amacıyla kullanılır?

- A) Sıvazlama
- B) Yoğurma
- C) Darbeleme
- D) Friksiyon
- E) Vibrasyon

Doğru Cevap : D

31 Hitting the Wall (Duvara çarpma) yüksek şiddetli ve uzun süreli egzersizlerde aşağıdakilerden hangisine bağlı olarak oluşur?

- A) Kas trigliseritlerinin azalması
- B) Dehidrasyon
- C) Proteinlerin yıkılması
- D) Glikojen depolarının azalması
- E) Hiponatremi

Doğru Cevap : D

32 Aşağıda verilen genç sporcular için beslenme önerilerinden hangisi yanlıştır?

- A) Günlük önerilen protein alımı 1.2-1.8 g/kg/gündür.
- B) Günlük diyetle her 1000 kcal için yaklaşık 6 mg demir bulunmalıdır.
- C) Egzersiz sırasında enerji içecekleri kullanılması önerilir.
- D) Günlük enerji alımının en az %50-55'i karbohidratlardan gelmelidir.
- E) 2 saatten uzun antrenman günlerinde 7-10 g/kg/gün karbohidrat alınmalıdır.

Doğru Cevap : C

**33 Aşağıdakilerden hangisi kalsiyumun en iyi kaynaklarından biridir?**

- A) Karaciğer
- B) Süt ve türevleri
- C) Et
- D) Basit şekerler
- E) Tahıllar

Doğru Cevap : B

**34 Hentbolde kaleci için aşağıdakilerden hangisi kural ihlalidir?**

- A) Topsuz olarak kale sahasını terkedebilir.
- B) 7m atışı esnasında 4m çizgisine kadar hareket edebilir.
- C) Kale sahası içerisinde iken oyun alanında duran veya yuvarlanan topa dokunamaz.
- D) Kale sahasında topa ayak ve kafasıyla müdahale edebilir.
- E) Kontrolü altındaki topa kale sahasını terkedebilir.

Doğru Cevap : E

**35 Aşağıdakilerden hangisi Hentbolde savunma sistemlerinden olan Kombine savunmadır?**

- A) 6 : 0 Savunma
- B) 5 : 1 Savunma
- C) 5 : 0 + 1 Savunma
- D) 3 : 2 : 1 Savunma
- E) 4 : 2 Savunma

Doğru Cevap : C

**36 Hentbolda yer alan "yana bükü atış" tekniği aşağıdaki oyuncuların hangisi tarafından sıklıkla kullanılmaktadır?**

- A) Pivot
- B) Sağ-sol oyun kurucu
- C) Kaleci
- D) Sağ-sol kanat oyuncuları
- E) Orta oyun kurucu

Doğru Cevap : D

37 Voleybolda parmak pasını aşağıdakilerden hangisi doğru ifade eder?

- A) Parmak topu saracak şekilde yayılır
- B) Top 4 nodan 6 noya atılır
- C) Top dikey gider
- D) Top avuç içinde tutma pozisyonunda devam edilir
- E) Top aşırı şekilde döndürülür

Doğru Cevap : A

38 Aşağıdakilerden hangisi voleybolda servis ile ilgili doğru bir bilgi değildir?

- A) Servis karşılayan takım ralliyi kazandığında servis kullanma hakkını da kazanır.
- B) Her set öncesinde servisi kullanacak takımın belirlenmesi için kura atışı yapılır.
- C) Topun sadece bir kez havaya atılmasına veya elden bırakılmasına izin verilir.
- D) Bu oyuncu servis vuruşundan sonra servis bölgesinin dışına veya oyun alanının içine basabilir veya düşebilir.
- E) Topa, havaya atıldıktan ya da elden (ellerden) bırakıldıktan sonra tek el veya kolun herhangi bir kısmıyla vurulmalıdır.

Doğru Cevap : B

39 Teniste saha değişiminde kullanılan süre nedir?

- A) 60 sn
- B) 20 sn
- C) 120 sn
- D) 90 sn
- E) Sınırsız

Doğru Cevap : D

40 Bir tenis maçının, oynanan bir setin ya da bir oyunun skoru ile ilgili tenis kurallarına göre aşağıda verilen ifadelerden hangisi doğru değildir?

- A) Set içerisinde en az 2 oyun farkla, 6 oyunu ilk kazanan seti kazanır.
- B) "Tie-Break Set" uygulamasında oyunlar 6-6 iken, "Tie-Break" oyunu oynanır.
- C) Erkeklerde maçlar, 3 sette 2 set alan ya da 5 sette 3 set alan kazanır şeklinde oynanır.
- D) Oyun içerisinde puanlar "0" – "15" – "30" – "45" – "Oyun" şeklinde sayılır.
- E) Kadınlarda maçlar, 3 set üzerinden 2 set alan kazanır şeklinde oynanır.

Doğru Cevap : D

41 Teniste, servis atışı sonrası rakibe değmeden kazanılan sayıya ne denir?

- A) Set
- B) Fault
- C) Ace
- D) Baseline
- E) Rally

Doğru Cevap : C

42 Aşağıdaki yarışmalardan hangisine sadece erkek sporcular katılabilir?

- A) Gülle Atma
- B) 1500 m koşusu
- C) Disk Atma
- D) 100 m koşusu
- E) 110 m engelli koşu

Doğru Cevap : E

43 Aşağıdaki yarışmalardan hangisinde, tüm sporcular yarış başlangıcından sonuna kadar kendilerine ayrılmış kulvarlarda koşmak zorunda değildir?

- A) 800 m
- B) 400 m
- C) 100 m
- D) 4 x 100 m
- E) 200 m

Doğru Cevap : A

44 Adımlama ve asılma teknikleri aşağıda verilen hangi atletizm branşında kullanılan tekniklerdir?

- A) Cirit atma
- B) Uzun atlama
- C) Sırıkla yüksek atlama
- D) Yüksek atlama
- E) Çekiç atma

Doğru Cevap : B

45 Aşağıda verilen atma branşlarının hangisinde atış alanı içerisinde çarpma tahtası bulunur?

- A) Disk atma
- B) Çekiç atma
- C) Gülle atma
- D) Fırlatma topu
- E) Cirit atma

Doğru Cevap : C

46 İlk modern olimpiyatlar nerede yapılmıştır?

- A) Paris
- B) Berlin
- C) Atina
- D) Los Angeles
- E) Londra

Doğru Cevap : C

- 47
- I. Goalball
  - II. Oturarak Voleybol
  - III. Judo
  - IV. Badminton

Yukarıdaki spor branşlarından hangileri Paralimpik Oyunları programında yer almaktadır?

- A) Yalnız I - III - IV
- B) Yalnız I - II
- C) Yalnız II - III
- D) Yalnız II - III - IV
- E) I - II - III - IV

Doğru Cevap : E

48 Olimpiyat sloganı olarak kabul edilen Citius, Altius, Fortius'un anlamları aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ün, Sağlık, Güç
- B) Huzur, Eşitlik, Kuvvet
- C) Cesaret, Rekabet, Kuvvet
- D) Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü
- E) Adalet, Eşitlik, Rekabet

Doğru Cevap : D

49 Olimpiyat halkaları dikkate alındığında, aşağıdaki renklere hangisi halkalar içerisinde yer almaz?

- A) Mavi
- B) Yeşil
- C) Turuncu
- D) Siyah
- E) Kırmızı

Doğru Cevap : C

50 Aşağıdakilerden hangisinde bir basketbol müsabakası sırasında takımların mola sayıları doğru verilmiştir?

- A) Birinci devre 3 adet mola, ikinci devre 2 adet mola
- B) Birinci devre 2 adet mola, ikinci devre 2 adet mola
- C) Birinci devre 1 adet mola, ikinci devre 1 adet mola
- D) Birinci devre 2 adet mola, ikinci devre 3 adet mola
- E) Birinci devre 3 adet mola, ikinci devre 3 adet mola

Doğru Cevap : D

51 Basketbolda "üçlü tehdit" aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Hücum yapabilir, top sürebilir, şut atabilir.
- B) Pas verebilir, şut atabilir, top sürebilir.
- C) Pas verebilir, savunma yapabilir, kat edebilir.
- D) Savunma yapabilir, stop yapabilir, ribaunt alabilir.
- E) Kat edebilir, top sürebilir, şut atabilir.

Doğru Cevap : B

52 Aşağıdakilerden hangisi basketbolda savunma sistemlerinden değildir?

- A) Kombine savunma
- B) Bölge savunması
- C) Blok savunma
- D) Baskılı savunma
- E) Adam adama savunma

Doğru Cevap : C

53 Basketbol maçında oyun alanına çıkan takımlar kadrolarında en çok kaç oyuncu bulundurur?

- A) 10
- B) 5
- C) 12
- D) 8
- E) 14

Doğru Cevap : C

54 Futbolda, oyunda herhangi bir oyuncu tarafından topun futbol sahasını çevreleyen çizginin eninden saha dışına çıkmasına ne denir?

- A) Ofsayt
- B) Penaltı
- C) Taç
- D) Aut
- E) Frikik

Doğru Cevap : C

55 Aşağıdakilerden hangisi futbolda kullanılan kale direklerinin ölçümleridir?

- A) Genişlik: 7.32 m - Yükseklik 2.44 m
- B) Genişlik: 8.55 m - Yükseklik 3.45 m
- C) Genişlik: 8.15 m - Yükseklik 2.65 m
- D) Genişlik: 8.12 m - Yükseklik 3.14 m
- E) Genişlik: 6.55 m - Yükseklik 3.15 m

Doğru Cevap : A

56 Futbolda bir takımın maça başlayabilmesi için sahada hazır en az kaç oyuncusu bulunması gereklidir?

- A) 6
- B) 7
- C) 10
- D) 9
- E) 8

Doğru Cevap : B

57 **Aşağıdakilerden hangisi futbol oyun kurallarını belirleme yetkisine sahip olan Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB)' in üyelerinden biri değildir?**

- A) Kuzey İrlanda Futbol Federasyonu
- B) İngiltere Futbol Federasyonu
- C) Fransa Futbol Federasyonu
- D) Galler Futbol Federasyonu
- E) İskoçya Futbol Federasyonu

Doğru Cevap : C

58 **Aşağıdakilerden hangisi daha çok grekoromen güreşte kullanılan bir tekniktir?**

- A) Çangallı Salto
- B) Sarma
- C) Danabağı
- D) Dalma
- E) Supleks

Doğru Cevap : E

59 **Dünya güreş federasyonunun / birliğinin kısa adı aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) FINA
- B) FILA
- C) FIFA
- D) FIBA
- E) FIVB

Doğru Cevap : B

60 **2024 Yaz Olimpiyat Oyunları nerede gerçekleştirilmiştir?**

- A) Beijing
- B) Londra
- C) Paris
- D) Rio De Janeiro
- E) Tokyo

Doğru Cevap : C

**61 KKTC Hentbol Federasyonu Başkanı kimdir?**

- A) Levent Erboy
- B) Şevki Sabriler
- C) Musa Oytun
- D) Ediz Arıkan
- E) Kemal Bayraktar

Doğru Cevap : D

**62** I- Bisiklet çevirme  
II- Uzun mesafe koşu  
III- Uzun mesafe yüzme  
IV- Halter kaldırma

**Yukarıdaki egzersizlerden hangisi / hangileri kardiyorespiratuvar dayanıklılık örneklerindedir?**

- A) I - IV
- B) I - II - III
- C) II - III - IV
- D) Yalnız I
- E) II - III

Doğru Cevap : B

**63 Canlılığın devamı için gerekli olan faktörlerden vücutta en çok bulunan madde aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Su
- B) Basınç
- C) Isı
- D) Besin
- E) Oksijen

Doğru Cevap : A

**KHK - ÖRNEK SORU KİTABI**

- 64 I. Yükleme  
II. Soğuma  
III. Isınma  
IV. Koşu  
V. Enseme

**Egzersiz bölümleri hangisinde doğru sırasıyla verilmiştir?**

- A) I - II - III  
B) IV - I - V  
C) III - I - II  
D) III - IV - V  
E) III - II - I

Doğru Cevap : C

- 65 **Tanrılar tanrısı Zeus adına M.Ö. 776 yılından itibaren M.S. 394 yılına kadar dört yıllık aralarla 293 defa düzenlenen ve 1169 yıl devam eden, birincilerine zeytin dalı armağan edilen yarışma şenlikleri aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Olimpia  
B) Pythia  
C) İsthmia  
D) Nemea  
E) Agon

Doğru Cevap : A

- 66 **Mezarlarında bulunan sayısız ve emsalsiz 400 kadar güreş figürünün aynı canlılığını koruyarak günümüze kadar ulaştığı ve bugünkü serbest güreşin bir metod kitabı niteliği ile büyük bir değer taşıdığı medeniyet, aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Yunanlılar  
B) Museviler  
C) Mısırlılar  
D) Asur ve Babiller  
E) Sümerler

Doğru Cevap : C

- 67 I. Gökbörü  
II. Kızbörü  
III. Beyge

**Yukarıdakilerden hangisi / hangileri Eski Türkler tarafından oynanan spor türleri arasındadır?**

- A) I - II - III  
B) Yalnız I  
C) Yalnız II - III  
D) Yalnız I - II  
E) Yalnız II

Doğru Cevap : A

- 68 Bir kas aniden gerdirilirse, kas içinde gerilime duyarlı olan kas içiği devreye girer ve koruma amaçlı olarak ters yönde bir refleks kasılma ile bu ani kasılmaya karşı bir cevap verilir. Bu tepki aşırı gerdirmenin önlenmesidir.

**Bu cümlede belirtilen ve bir kasın verimli olarak gerdirilmesi için aşılması gereken refleks aşağıdakilerin hangisinde doğru olarak belirtilmiştir?**

- A) Proprioceptif Refleks  
B) Vegetatif Refleks  
C) Myotatik Gerilim Refleksi  
D) Golgi Tendon Refleksi  
E) Siatik Refleks

Doğru Cevap : C

- 69 Kuvvet antrenmanı yapan bir sporcu antrenman boyunca 3 set 10 tekrar olmak üzere 40 kg ağırlık ile bench press çalışması yapmıştır.

**Buna göre sporcunun yaptığı antrenmanın hacmi aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) 1200 kg  
B) 40 kg  
C) 400 kg  
D) 30 kg  
E) 120 kg

Doğru Cevap : A

70 Isınma sırasında kullanılan elastik bantların genel kullanım amacı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Aktivasyon
- B) Denge
- C) Koordinasyon
- D) Dinamik Hareketlilik
- E) Güç Üretimi

Doğru Cevap : A

KHK - ÖRNEK SORU KİTABI