

2019 年最新体育理论考试题库 500 题[含答案]

一、判断题

1. FALSE 做小弹腿时的速度要均衡，动作过程要迅疾、有力。
2. TRUE 脚背内侧踢球的特点是踢球腿的摆幅大、摆速快、踢球的力量大
3. TRUE 蛇形是单手持带，以手腕为轴，使带在不同部位，不同平面，不同方向上作一系列规则的齿形波浪。
4. TRUE 彩带：长 6 米、宽 5 公分，材料： 丝绸 。
5. TRUE 集体项目比赛以下动作是不允许的，因为这些动作未反映出艺术体操精神：托举一名运动员；在地面牵拉一名运动员；从一名或几名靠在一起的运动员身上踩过；旋转一名平躺在地上的运动员；叠罗汉；在一名或几名靠在一起的运动员身上做一个或几个滚动，与地面无接触。
6. TRUE 集体项目的典型特点是参赛的每个运动员要有合作精神，并且和谐一致地完成动作。编排必须清晰地体现这种合作精神，在所有运动员之间，通过动作来体现这种精神。
7. TRUE 集体项目比赛每套动作的技术价值是由 10 个最高价值的难度(无论是否交换，单独的或者联合动作)来决定的。总分为 10 分，每个难度最多为 1 分。
8. FALSE 个人项目比赛每套动作的技术价值是由 8 个最高价值的难度来决定的。
9. TRUE 艺术体操轻器械有绳 圈 球 棒 带五种。
10. TRUE”棒的技术组包括：小绕环，小五花，抛和接，敲击，用手臂的””预摆””、摆动、绕环，用器械的””预摆””、摆动、绕环 8 字动作，不对称动作。”
11. FALSE 所有柔韧或波浪难度动作必须具有以下基本特点：用单脚、双脚或身体其他部位支撑来完成动作，姿势固定并且准确。
12. TRUE 所有转体难度动作必须具有以下基本特点：立踵完成；从转体开始直至结束，身体姿势固定并且准确； 动作姿势的幅度大。
13. TRUE 国际体操联合会认可的比赛是奥林匹克运动会，世界锦标赛和洲际赛

14. FALSE 普拉提的准备活动就是让身体的温度逐渐升高、而促使血液循环加快。
15. FALSE 对于不合规则的器械，个人选手扣 0.3 分，集体选手扣 0.5 分。
16. A 我们学习的劲扇中吸取了哪些武术的套路？
17. A () 年，国际奥委会通过决议接纳国际武术联合会，使武术真正跨入世界竞技体育的舞台。
18. A 从哪一年起武术成为国家竞赛项目：
19. B 新中国成立后，_____ 年国家体委把武术列为竞赛项目。
20. B 太极拳的弓步步型要求两脚横向距离约为：
21. A 当你在腕被对方右手抓握时，采取有效的擒拿动作是：
22. FALSE 练习瑜伽的最佳时间是下午和夜晚。
23. B “” 运劲如抽丝，迈步如猫行”，是下列哪项拳术的基本技法要求：“
24. TRUE 瑜伽即把人的注意力集中起来加以引导、运用和实施，它是我们的意志与神的意志的真正结合。
25. TRUE 形体训练中的柔韧练习可以加强身体各关节的柔韧性、弹性和灵活性。
26. TRUE 坐姿、立姿、行姿是形体美的三大基本标准。
27. TRUE 站脚位时，不能把人体的重心压向脚弓的内侧。
28. FALSE 手位练习中最容易出现问题的部位是肘关节和腕关节。
29. TRUE 擦地是一腿全脚直立支撑，另一腿伸直向前、旁、后方向绷脚擦出再擦地收回脚位。
30. FALSE 爬泳腿部技术主要起推进作用，其次是保持身体位置和身体平衡的作用。
31. C 电影《少林寺》中昙宗大师练的是：

32. FALSE 比赛进行时，运动员球拍，身体，衣服触及网或网的支撑物不属于违例。
33. FALSE 健美练习过程中，一般应先练下肢，后练上肢，再练躯干部、腰腹部。
34. TRUE 健美比赛的男子个人评分依据为：肌肉、匀称、造型、仪表与气势和皮肤。
35. TRUE 一个先进的健美训练方法创造了优异成绩，但并不是对每个人都有效。
36. TRUE 仰卧推举是发展胸大肌的有效方法。
37. TRUE 健美运动可以调节心理活动和陶冶美的情操。
38. TRUE 上海是我国健美运动的发源地之一。
39. TRUE 胸锁乳突肌属于颈部肌肉。
40. TRUE 双手头上传球适用于向内线中锋供球，或传给位于远处前场有利位置的队友。
41. A 下列情况应判重发球的是
42. B 在单打比赛进行一半时，有一方队员受伤了应该如何处理，以下处理方式错误的是
43. B 过网击球判罚的依据是
44. A 下列技术不属于网前击球技术的是
45. FALSE 羽毛球比赛中一局的胜方，在下一局首先接发球。
46. TRUE 成套动作必须在同一块场地中完成。
47. TRUE 间接救护的救生器有救生圈、绳索、竹竿、木板。
48. TRUE 爬泳腿动作口诀：大腿发力带小腿，两腿交替来打水。
49. TRUE 出发的腾空高度和远度：摆臂式>抓台式>蹲距式。
50. FALSE 第一届现代奥林匹克运动会游泳比赛就有女子游泳比赛项目。

51. TRUE 1953 年在第一届国际青年友谊运动会上，吴传玉获得男子 100 米仰泳冠军，新中国的五星红旗第一次在国际运动场上空飘扬。
52. TRUE 1992 年第二十五届奥运会游泳比赛中，中国获得 4 枚金牌、5 枚银牌、并破两项世界纪录。这是我国首次在奥运会上获得游泳金牌。
53. TRUE 羽毛球双打时，发球方队员脚踩线属于违例。
54. TRUE 实用游泳是指直接为生产、军事、生活服务的游泳活动。包括踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、水上救护、着装泅渡等非竞技游泳。
55. FALSE 比赛中，同一运动员一次挥拍连续击中球两次属于违例。
56. TRUE 自由泳在出发和每次转身后，运动员潜泳距离不得超过 15 米。在 15 米前运动员的头部必须露出水面。
57. TRUE 室内游泳池水：水温：25-28 ℃，室外游泳池水温最低不得少于 25 ℃。
58. TRUE 英国成立了世界上最早的羽毛球协会，并于 1893 年举办了第一届全英羽毛球锦标赛。
59. FALSE 在准备接球时，球拍握得越紧，击球时发力也就越大。
60. TRUE 从中心位置到场区不同方位击球的组合步法有后退步法、两侧移动步法以及上网步法。
61. D “他善拳法及刀剑，能空手入””白刃””。魏文帝曹丕曾与他，以甘蔗为仗，较技。他是谁”
62. TRUE 中国游泳赛事有：全运会、全国游泳锦标赛、全国冠军赛、全国短池赛等。
63. TRUE 排球技术分为：准备姿势和移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网六大类。
64. B 一腿支撑，另一腿经支撑腿前方向侧横跨一步。该定义指的是（ ）。
65. TRUE 木兰扇第 8 式挥舞彩扇右手云扇时要以上体的后仰、右转、扣腰来保证右手外旋时扇面的水平。
66. TRUE 球拍的大小，形状和重量不限。但底板应平整、坚硬。

67. TRUE 击球力量的轻重主要取决于击球瞬间球拍摆速的大小。击球时，球拍的加速度越大，打出的力量越大，反之越小。

68. TRUE 推挡球可分为挡球、快推、加力推、减力挡、推下旋、推侧旋等。

69. TRUE 乒乓球的技术质量是决定乒乓球技术观赏性的首要因素。而技术质量主要包括快、转、准、狠、和变。

70. FALSE 第一弧线是指球从对方台面弹起直至碰到其他物体（如球拍、地面等）为止的这段飞行轨迹。

71. TRUE 中国男队是获得斯韦思林杯最多的一支队，截止 2008 年共获得 16 次斯韦思林杯。

72. TRUE 中国女队首次在世乒赛上获得团体冠军是在 1965 年的第 28 届。

73. A 中国男排主教练周建安曾任中国国家队的（ ）？

74. D 以下不是常见的垫球技术的有（ ）。

75. C 我国女子排球队上世纪 80 年代获得“五连冠”，其参赛时间不正确的是（ ）。

76. A 排球比赛中，下列击球动应判作犯规的有（ ）。

77. C 搏斗运动，是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。一下四个搏斗运动项目中，哪一项尚未在目前武术竞赛中开展？（ ）

78. TRUE 球队在主裁判通知后拒绝比赛、或球队以其行为阻碍比赛、或在比赛开始后 15 分钟球队未到，裁判员将判该队比赛因弃权告负，比赛结果 20：0。

79. “国际游联”承认的正式的游泳比赛，使用的池长应为 50 米。误差范围±0.03 米。
FALSE

80. TRUE 在所有的决胜期中，球队应朝向第四节中相同的球篮继续比赛。

81. TRUE 掷界外球队员可以处理球时，表明球已进入比赛状态，并开始计算 5 秒。

82. FALSE A 队获得两次罚球，当裁判员进入罚球区，A 队教练员请求暂停，记录台可以

发出暂停信号。

83. TRUE 比赛中，球意外地从球篮下方进入球篮，应轮换发球（跳球）继续比赛。
84. D 下列进攻战术中，不是按照二传队员组织进攻时的位置分类的是（ ）。
85. TRUE 场上队员不得用他们的行为去扰乱罚球队员。
86. B 排球基本战术分为（ ）战术。
87. TRUE 木兰拳运动的发展前后经历了以下 3 个阶段：木兰拳发展的初创阶段、各流派形成阶段和不断发展与完善阶段。
88. TRUE 木兰拳动作美体现在动作姿态、动作造型和器械选择这几个方面。
89. FALSE 正式排球比赛中，成年男子网高为 2.34m 。
90. FALSE” 排球基本战术包括”” 中一二””、”” 边一二””、”” 插上”” 等。”
91. TRUE 比赛中队员身体的任何部位都可以击球。
92. TRUE 团体舞一般由 6—8 对选手组成。
93. FALSE 每次暂停教练员都要向记录台提出申请，决胜期除外因比赛比较紧张，教练员不通过记录台可以自行换人。
94. FALSE 套路运动和散打运动中的弹踢腿的技法要求是一样的。
95. TRUE 我国于 1954 年加入国际排联。
96. TRUE 太极拳棚法动作是前劈由下向上、向外张架，后手可随之下按，两手臂成弧形。
97. FALSE 劲部被掐解脱法的要点是转身要快、要准，扼喉要准、要狠。
98. FALSE 长拳推掌的要点是出掌要快，注意拧腰、翘掌、力达掌心。
99. FALSE 俗话说，“外练筋骨皮，内练一口气”。所以，只要刻苦修行，就一定可以达到“刀枪不入”境界。

100 . A “” “平分”后，一方先得一分时，称为（ ）。”

101 . TRUE 少林拳多走刚猛一路。中原人身高体壮，伟岸多力，性格憨厚，所以拳路多是大开大合，劲力迅猛，充分发挥臂长腿长的优势，放长击远，讲究“一寸长，一寸强”。中原人重心较高，因此特别注意发挥腿击的优势，主张“手打三分，脚打七分”，又有“手提两扇门，全凭腿打人”之说。

102 . A 下列属于国际网联负责的赛事是：（ ）。

103 . FALSE 凡获得三段达 2 年以上，在规定的考评中，演练四段的一套拳术、一套短器械、一套长器械，总成绩达到 25.8 分以上，并在该段的武术理论考试中，成绩达到 75 分以上，重视武德修养者才可晋升四段。

104 . C “武术中讲究”“迈步如猫行”的拳种是（ ）。”

105 . B 下列关于长拳中弹腿动作要点叙述正确的是：

106 . A 当你在腕被对方右手抓握时，采取有效的擒拿动作是：

107 . B 双方由实战姿势开始，上左步，身体下潜闪躲，然后两手抱对方双腿膝窝下部，两手用力加拉。同时用左肩前顶对方大腿根部或腹部，将对方摔倒。上述动作说明是散打的哪种摔法：

108 . TRUE 假动作运球过人是诱骗对手移动重心以达到自己真实运球方向和空间。

109 . FALSE 武术主要是以踢、打、摔、拿、四技为主，散打也同样以这四技为主。

110 . TRUE 成为第一个“大满贯”得主的美国人唐·巴基在 1938 年包揽了四大公开赛冠军。

111 . C 两人按一定的规则，使用太极拳中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技法，搭手对峙，通过粘、连、黏、随的形式，以肌肉感觉判断对方用力，从而借力发力，将对方推出，以决胜负的竞技项目。这是指：

112 . FALSE1983 年，文化部宣布成立了中国国际标准舞学会，并举办了第一届全国国际标准舞会演。

113 . TRUE 如果音乐尚未结束而选手停止表演，则其该项舞蹈的分数列最后一位。

- 114 . FALSE 各组别允许男女生为舞伴，也可以女扮男装或男扮女装为舞伴。
- 115 . FALSE 拉丁舞和摩登舞男士的发型要求是：最好留短发。如果头发长，须系成马尾式。
- 116 . A 网球场地球网中央高度是（ ）米。
- 117 . TRUE2006 年 7 月 16 日打进联合会杯世界组的八强，这是中国队首次进入这项代表世界最高水平的女子网球团体赛事。
- 118 . FALSE 世界标准交谊舞锦标赛的团体赛由每个参赛单位的 6 对男女运动员组成，按顺序进行比赛。
- 119 . FALSE 正拍上旋击球后，身体重心应该后移。
- 120 . FALSE 正拍上旋击球的击球点应该在身体的右后方。
- 121 . FALSE 一名运动员回球失误，但是裁判员没有呼报，比赛处于活球状态。在双方对打击球结束后，他的对手可以向裁判要求得到该分。
- 122 . TRUE 在双打比赛中，发球员的同伴或接球员的同伴可以站在球网一侧属于他的那一边的任何位置，无论他愿意站在场内或场外。
- 123 . TRUE 在网球比赛中，运动员各自站在球网的一边，先发球的运动员叫发球员，另一边的运动员叫接球员。
- 124 . TRUE 单打比赛中，发球员只能站在端线后，中点与单打边线假定延长线之间发球。
- 125 . FALSE 比赛需评判长 2 人，副评判长 3 人。
- 126 . 羽毛球双打时，发球方队员脚踩线属于违例。 TRUE
- 127 . TRUE 五十年代后期巴西的“四二四”称为世界足坛第二次变革。
- 128 . 足球战术包括进攻战术和防守战术二大部分。 足球的有球技术包括踢、停、运等八大技术。 TRUE
- 129 . 五十年代初匈牙利的“四前锋”称为世界足坛第二次变革。 FALSE

130 . 由于意外的损坏、磨损或褪色，造成拍面的整体性和颜色上的一致性出现轻微的差异，不允许使用。 FALSE

131 . 需要连场的运动员有资格在连场的比赛之间有最多 10 分钟的休息。 FALSE

132 . 用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖，连同粘合剂，厚度不超过 4 毫米；或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖，连同粘合剂，厚度不超过 2 毫米。 FALSE

133 . 乒乓比赛前三板技术是指第一板为发球，第二板为接发球，第三板为发球抢攻。 TRUE

134 . 拍面角度分为前倾、后仰二部分。 FALSE

135 . 健美锻炼要合理安排锻炼时间，尽量做到饭后 1-2 小时后再进行练习。 TRUE

136 . 决定运动量大小的主要因素是组数和重量。 TRUE

137 . 队员不是投篮，而是将球抛打在篮板上，在球未接触任何队员的情况下，又接触球应判两次运球。 TRUE

138 . 运球突破时，为了不丢球，眼睛要始终看着球。 FALSE

139 . 传球时，球飞行的路线有直线、弧线和折线三种。 TRUE

140 . 选位、保护和补位属进攻战术范畴。 FALSE

141 . 比赛结束后接受对评分结果提出的抗议。 FALSE

142 . 拉丁舞除牛仔舞外，都源于美洲各国，它的音乐热情洋溢，奔放特具节奏感。 FALSE

143 . 恰恰恰舞的髋部运动为左右摆动。 FALSE

144 . 大学生 C 组比赛的项目摩登舞比：华尔兹、探戈；拉丁舞比：恰恰恰、伦巴。 FALSE

145 . 裁判员一般由 3—5 人组成。 FALSE

- 146 . 华尔兹的音乐速度为 58—60 小节/分钟。 FALSE
- 147 . 在双打比赛时，发球和接发球员的同伴都必须站在自己的发球区内。 FALSE
- 148 . 大学组的比赛分为：1、艺术院校组。2、体育院校（系）组。3、普通高校组。
TRUE
- 149 . 羽毛球比赛中一局的胜方，在下一局首先接发球。 FALSE
- 150 . 在本方后场将球打到对方后场的击球技术叫拉高远球，而在本方前场将球打到对方后场的击球技术则叫挑高远球。 TRUE
- 151 . 扑球就是在对方发网前小球时才采用的击球技术。 FALSE
- 152 . 击球技术根据击球点相对应场地所在的位置，也可分为 前场球技术、中场球 技术和后场球技术。 TRUE
- 153 . 比赛使用何种球速的球应由运动员来选者确定。 FALSE
- 154 . 发球时，球停在在网的顶端，或球过网后挂在对方的一侧的网上，应该判发球违例。 TRUE
- 155 . 在越位位置攻方队员直接获得球门球不判他越位。 TRUE
- 156 . 拉丁舞和摩登舞男士的发型要求是：最好留短发。如果头发长，须系成马尾式。
FALSE
- 157 . 上海是我国健美运动的发源地之一。 TRUE
- 158 . 在自由泳接力比赛中，运动员接力的棒次顺序可变换，但不能冒名顶替。 FALSE
- 159 . 心肺复苏术操作的基本顺序为：畅通呼吸道—人工呼吸—胸外心脏按摩。 TRUE
- 160 . 到自然水域游泳，一定要先了解水深、水下有无水草、淤泥及漩涡、暗流，了解水质是否清洁，选择合适水域游泳。 TRUE
- 161 . 爬泳在游进过程中的侧向摆动会使身体周围的水流方向被重度扰乱，将增大前进中的形状阻力和波浪阻力。 TRUE

162 . 劲部被招解脱法的要点是转身要快、要准，扼喉要准、要狠。 网球孕育在英国，诞生在法国，普及和形成高潮在美国，现流行全世界。 FALSE

163 . 少林拳术的特点是注重技击，立足实战，其拳路短小精悍，严密紧凑、巧妙而多变。 双打比赛的场地长为 23.77 米，宽为 10.97 米，网高为 0.914 米。 TRUE

164 . 弹腿的动作要点是：挺胸、直腰、收髋、踢腿时膝由屈到伸，脚面绷直，力达脚跟。腾空飞脚的动作要点是左腿屈膝收控于右腿侧。在腾空的最高点完成击响动作。击响时上体微前倾。 太极拳的弓步步型和长拳完全相同。 太极拳的身型要求，头要自然伸直，做到尾闾中正。 太极拳棚法动作是前劈由下向上、向外张架，后手可随之下按，两手臂成弧形。 太极拳退步练习的要点之一是，退步时的动作轨迹成直线形。 太极拳蹬脚的要点强调，脚尖勾起，力达脚掌。 基本剑法是剑术技术的核心，是剑的技击运用方法和运动方法。 基本剑主要有：剑首、剑柄、剑格、剑身、剑脊、剑刃、剑尖等。 刺剑动作：立剑或平剑向前直出为刺，力达剑身。 新中国的首次网球赛事是在 1953 年北京举行的四项球类运动会上进行。 FALSE

165 . 排球比赛每局都可以请求两次普通暂停。 TRUE

166 . 排球技术中准备姿势和移动属于无球技术。 TRUE

167 . 艺术分决定健美操成套编排的成败。 TRUE

168 . 竞技健美操比赛中，为了烘托比赛气氛，上场选手允许在比赛动作开始前，即兴展示或与台下观众互动。 FALSE

169 . 踏板操上板时，重心应该留在后面，防止摔倒。 FALSE

170 . 健美操的髋部动作有顶髋、提髋、绕髋、和髋绕环等动作组成。 TRUE

171 . 脚背内侧踢球需屈膝外展把髋关节打开。 FALSE

172 . 健身健美操按人体解剖结构分为：胸部健美操、腰部健美操等。 TRUE

173 . 在足球比赛中踢任意球时守方队员必须退出 9.15 米。 TRUE

174 . 队员在罚直接任意球时，将球踢入本方球门，判对方胜一球。 FALSE

175 . 乙方在前场掷界外球时，借助风力直接将球掷入甲方球门里进球有效。 FALSE

- 176 . 在足球比赛中球出界裁判员必须鸣哨。 FALSE
- 177 . 现代健美操的内容是在欧洲体操流派的基础上，吸收了欧洲体操的基本动作和东方舞蹈中优美、有节奏的动作而产生和发展起来的。 FALSE
- 178 . 对于初练健美的人来说，每周的锻炼次数越多越好，最好有天天练。 FALSE
- 179 . 第十届世锦赛于 2008 年 5 月在英国举行。 FALSE
- 180 . 一个先进的健美训练方法创造了优异成绩，但并不是对每个人都有效。 TRUE
- 181 . 身体控制技术的掌握直接体现了健美操的基本特征，也是用以区别其他运动项目的重要因素之一。 FALSE
- 182 . 各种类型的健身操，都是有氧运动。 TRUE
- 183 . 竞技健美操竞赛裁判分为艺术裁判、完成裁判和难度裁判。 TRUE
- 184 . 队员在比赛中有多人出界，最多扣 0.5 分，由裁判长在最后得分中进行减分。 FALSE
- 185 . 当队员身体的任何部分与界线上、界线上方或界线外的地面，或除队员以外的任何物体接触时，即是队员出界。 TRUE
- 186 . 摩登舞包括华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹等五个舞种。 TRUE
- 187 . 1990 年 2 月，中国大学生体协健美操、艺术体操协会在北京成立。 FALSE
- 188 . 1946 年，在美国和加拿大等国家的支持下，创建了国际健美协会。 TRUE
- 189 . 因为是圆周运动，所以点地划圈的脚尖在运动中着地的位置是不同的。 FALSE
- 190 . 通常人体三围是指胸围、肩围和腰围。 FALSE
- 191 . 腰腹部柔韧性练习方法有：体前屈、体侧屈、转体等。 TRUE
- 192 . 慢肌纤维适合于短时间有氧运动。 FALSE

- 193 . 向心收缩是人体得以实现各种加速运动的基础，如屈肘、高抬腿和挥臂等。 TRUE
- 194 . 法特莱克练习是耐力练习的有效方法。 TRUE
- 195 . 只有不停地合成三磷酸腺苷(ATP) 才能满足肌肉收缩的需要。 TRUE
- 196 . 人体内含有大量的三磷酸腺苷(ATP) 。 FALSE
- 197 . 体育锻炼时所需的能量来自营养物质的化学能。 TRUE
- 198 . 健美锻炼前的准备活动是很有必要的，但练习后的放松就无所谓了。 FALSE
- 199 . 我国营养学会 2001 年推荐的膳食纤维日摄入量是 27 克。 FALSE
- 200 . 健美比赛中自选动作的造型时间为：男子个人、集体造型为 60 秒，女子个人为 90 秒，男女混合双人、女子双人为 120 秒。 TRUE
- 201 . 锻炼组数有单个动作组数和一次锻炼中所有动作的综合组数之分。 TRUE
- 202 . 1947 年在德国柏林举行第一届世界标准交谊舞锦标赛。 TRUE
- 203 . 花剑技战术的发展趋势。（1）技术全面 特长突出。（2）强制紧逼，以攻为主，加强防反。（3）超前抑制，积极阻截，主动转换，快速反击。 TRUE
- 204 . FALSE 选位、保护和补位属进攻战术范畴。
- 205 . TRUE 球出界或裁判鸣哨比赛成死球。
- 206 . C 不可以直接射门得分的情况是：
- 207 . 根据板球规则，上诉失败，球成为死球。 FALSE
- 208 . 一个 over 中未告诉裁判而换投球区，裁判不应判无效球。 FALSE
- 209 . 人体的运动是以骨为杠杆，关节为枢纽下完成的。 FALSE
- 210 . 从我国击剑的综合实力来看，中国的击剑运动在亚洲处在首位，而在世界上仅处于中游偏上的位置。 TRUE

- 211 . 健美练习仅可以改善身体某部分的现状，不能矫正畸形。 FALSE
- 212 . 花剑：实战姿势，两脚呈直角，间距约与肩同宽，前脚尖向前，后脚尖向侧。
TRUE
- 213 . 花剑对抗刺时由剑尖开始，手臂要用力向前伸，以剑身的强部和护手盘抗击对手进攻剑的前部。 TRUE
- 214 . 第四姿势防守 不是保护第四部位。 FALSE
- 215 . 击剑运动有距离感，时间感，“剑感”和节奏性等。 TRUE
- 216 . 第六姿势的划圆防守是剑尖顺时针方向向右、向下、向左、向上移动。 TRUE
- 217 . 上、下犬式要求腿部绷直，膝盖绷紧并放在地面，身体的重量应该放在小腿上。
FALSE
- 218 . 在教授投球时应强调安全性—姿势协调一致。 TRUE
- 219 . 对呼吸的要求：呼吸应自然，做到深、长、缓、匀、柔，用胸式呼吸。 TRUE
- 220 . 呼吸能够更好地促进运动表现，其促进作用是耐力、注意力、恢复体力。 TRUE
- 221 . 强、弱侧是根据球的位置来区分的。 TRUE
- 222 . 双手抢篮板球的优点是握球牢固、但制高点和控球范围不及单手抢篮板球，所以只能用单手抢篮板。 FALSE
- 223 . 转身可分为前转身和后转身两种。 TRUE
- 224 . 限制区的线都属于限制区的一部分，队员的脚触及任何一线都算位于限制区内。
TRUE
- 225 . 男子篮球在奥运会中获得冠军次数最多的队是前苏联队。 FALSE
- 226 . 木兰拳在运动过程中要求以腰为主宰，以腰带动四肢，节节相随，开合伸展，连贯顺畅，运动中动作的顺逆都走弧形，往返相接，形成圆弧运动。 TRUE
- 227 . 在比赛中，队员故意将球击打对方篮板，这是违例的应该判罚，由对方在就近的边

线外掷界外球。 FALSE

228 . 木兰拳通常以起势面向南为准，起势以后，无论身体方向如何改变，均以固定的方位为准。 TRUE

229 . 木兰拳平衡包括四种平衡：提膝平衡、后举腿平衡、燕式平衡、望月平衡。 FALSE

230 . 木兰扇第 21 式敦煌飞壁右手平开扇、左手翻转架掌、左腿屈膝后抬及头向右转应同时完成，动作要干脆有力、快速，三点并发在一个节奏上。 TRUE

231 . 木兰拳动作美体现在动作姿态、动作造型和器械选择这几个方面。 TRUE

232 . 木兰扇规定套路第三段从“雪浪翻滚”到“斜身照影”共 11 式，该段内容的扇法以撩扇、摆扇、推扇为主；腿法上侧重前蹬腿。 TRUE

233 . TRUE 健美锻炼要合理安排锻炼时间，尽量做到饭后 1-2 小时后再进行练习。

234 . 比赛中队员口渴可以随时下来喝点水再上去比赛，裁判员不能干涉。 FALSE

235 . D 下列哪项并非长拳的准确描述？

236 . 1999 年 10 月，世界舞蹈与舞蹈运动总会 WD&DSC 会长亲自到中国广州召集中国三个组织的协调会，会后决定分别接纳中国国际标准舞学会、中国国际标准舞协会、中国体育舞蹈运动协会为世界舞蹈总会的“提名会员”。 TRUE

237 . 低度运动 30-60 分钟，可使体内瘦身蛋白浓度增加，抑制食欲、消耗脂肪。 TRUE

238 . 太极和瑜伽都来自于自然。 TRUE

239 . 分值分配 A 组：0 至最多 10 分(用迭加法) B 组： 0 至最多 10 分。 FALSE

240 . 整个或部分转体过程中，任何用全脚完成的转体或姿势不准确均不处作转体难度。 TRUE

241 . 1936 年国际奥委会决定将男子篮球列为正式比赛项目。 TRUE

242 . CBA 篮球联赛 2008 年-2009 年赛季总冠军是“上海东方男篮”队。 FALSE

243 . 骆驼式能使人体整个脊柱得到充分的向后伸展和增强。 TRUE

244 . C 武术评分中演练技巧分值为

245 . TRUE 若计时成绩和终点名次顺序不一致时（第四名成绩比第三名成绩好），应以总裁判的判定为准，若总裁判判定以计时成绩为准，应将第三名与第四名成绩加起来平均作为第三名和第四名的成绩。

246 . FALSE 游泳比赛的泳道编排，成绩最好的运动员应安排在中间泳道（若有 8 条泳道应安排在第 4 泳道），成绩次好的应安排在其右侧的泳道（在出发端面向池站立，第 1 泳道应在池的右侧），接着按报名成绩或预赛成绩的顺序将运动员交替安排在其左侧和右侧泳道。成绩；相同以抽签方法决定安排的顺序。

247 . FALSE 本方在罚球区内罚间接任意球时，球未出罚球区被对方截得并射门入网进球有效。

248 . 界推广普及。 TRUE

249 . 静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据动力性动作需要，拉伸到解剖学允许的最大限度范围，随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。静力柔韧性是指肌肉、肌腱、韧带根据静力性动作的需要，拉伸到动作所需要的位置角度，控制其停留一定时间所表现出来的能力。 TRUE

250 . 1908 年美国制定了全国统一篮球规则发行全世界。1932 年，刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础，制定了第一份世界统一的竞赛规则。 TRUE

251 . B 在武术训练中，应该采取的正确方法是

252 . TRUE” 击球员为了使自己不被因 Run Out 淘汰出局，他必须保证使他的身体或板子的一部分接触地面在线后面。”

253 . TRUE 胸部停球包括挺胸和收胸两种方式。

254 . TRUE 脚底停反弹球时，停球腿提起，在落点的后上方等球反弹。

255 . TRUE 贝利是现代足球发展史上杰出的代表人物之一。

256 . TRUE 匈牙利的“四前锋”阵型的出现标志着足球运动一次变革的开始。

257 . C 五指自然舒展，掌心微含，虎口呈弧形。上述描述的手型是：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/946042151224011000>