



### عمودی

### افقی

- ۱۳- ورزشی که حرکت فلای معکوس دارد؟
- ۱۴- بزرگ ترین استخوان مچ پا ؟
- ۱۵- مکمل کمکی با کدام ویتامین در افرادی که کمبود دارند می تواند باعث افزایش قدرت در ورزشکاران شود ؟
- ۱۶- تعداد اندامک سلولی که با تمرینات ورزشی افزایش می یابد ؟
- ۱۷- فاکتور محدود کننده برای هر نوع فعالیت ورزشی با هر شدت و مدت ؟
- ۱۸- از الکترولیت های مهم در جلوگیری از دهیدراتاسیون ورزشکاران ؟
- ۱۹- با افزایش شدت ورزش، سهم کدام درشت مغذی به عنوان منبع انرژی بیشتر می شود؟
- ۲۰- اختلالی که می تواند مقاومت هوازی را محدود کند؟
- ۲۱- نام استاد در ورزش کاراته؟
- ۲۲- تنها استخوانی که با هیچ یک از استخوان های بدن مفصل نمی گردد؟
- ۲۳- مصرف کافی و منظم آن جهت حفظ دمای متعادل بدن ضروری است ؟
- ۲۴- رشته ورزشی ای که اولین مسابقه رسمی آن در قرن ۱۹ میلادی در کشور انگلستان برگزار شد؟
- ۱- عارضه رایج در زنان ورزشکار با رژیم های غذایی غیر اصولی؟
- ۲- نخستین منبع گلوکز عضله در حال ورزش ؟
- ۳- هورمونی که باعث دفع سدیم و آب توسط کلیه ها در پاسخ به کاهش آب بدن می شود؟
- ۴- برای فعالیت های عضلانی بیش از ۹۰-۱۲۰ ثانیه تولید آدنوزین تری فسفات نیازمند چیست؟
- ۵- ورزشی که از کریکت گرفته شده است؟
- ۶- بهترین شاخص وضعیت آهن در بدن ورزشکاران ؟
- ۷- کشتی سنتی مردم خراسان ؟
- ۸- مصرف کدام اسید چرب باعث کاهش التهاب و کوفتگی عضلات می شود؟
- ۹- رشته ورزشی پیمان قوبدل ؟
- ۱۰- با طولانی شدن زمان ورزش سهم کدام درشت مغذی به عنوان منبع انرژی بیشتر می شود؟
- ۱۱- کیم ؟ چیم؟ زین دارم ! شلوار رنگین دارم! وسیله ای با ارزشم ؟
- ۱۲- رکورددار دوی ۱۰۰ متر مردان جهان ؟

