

## QUIZ

- Q. 심폐소생술시 가슴을 이완시키는 이유?
- Q. 스포츠 성폭력이란?
- Q. (그냥) 성폭력이란?
- Q. 선수, 지도자, 심판이 경기인 등록을 하는 절차는?
- Q. 기도 폐쇄 유형에 대해 말해보세요
- Q. 성폭력 예방법 5가지를 말해 보세요
- Q. 유산소 대사과정에 대해 설명해 보시오
- Q. 무산소 대사과정에 대해 설명해 보시오
- Q. 무산소성 역치란?
- Q. 도핑시 과징금 (선수, 감독, 코치)
- Q. 비키니 피트니스 심사기준
- Q. 성폭력 발생 시 대처방안
- Q. 호흡 교환율 이란?
- Q. 몸에 물이 묻어있는 상태에서의 제세동기 사용법은?
- Q. 성인지 감수성
- Q. 웰니스 운동이란?
- Q. 대보협 도핑 규정위반 5가지
- Q. 대보협 경기인 등록 목적
- Q. 생활체육의 목적
- Q. 제세동기 패드 부착위치 or 패드 부착시 유의사항
- Q. 트라이 세트 / 자이언트 세트
- Q. 생활체육 지도원리 5가지
- Q. 제세동기 사용방법
- Q. 도핑검사 11단계

- Q. 스포츠 폭력 예방을 위한 학부모의 대처는?
- Q. 스포츠 폭력 발생 후 학부모의 대처는?
- Q. 심사위원의 주의사항
- Q. 로척 상태란?
- Q. 퍼스트 에이드란? (First Aid)
- Q. 여자 피지크 규정포즈 4가지 지도 방법
- Q. 남자 보디빌딩 규정포즈 7가지 지도방법
- Q. 인원질 시스템이란 (ATP-PC)
- Q. BCAA 란
- Q. 선수가 경기 종목을 변경하거나, 소속팀을 옮길 때 어떻게 해야하는가?
- Q. 호흡에 관여하는 근육 6가지
- Q. 도핑 적발시, 체육단체 처벌은?
- Q. 생활체육 프로그램의 기획단계
- Q. 남자 보디빌딩 복장 규정
- Q. 1RM 공식
- Q. 도핑 검사 대상
- Q. 최대심박수 공식?
- Q. 응급처치 3C
- Q. 생활체육 구성 요소는?
- Q. 대보험이 규정하는 일반부란?
- Q. AED 없을 때 응급처치는?
- Q. 대보험 선수 활동 범위
- Q. 경기인 등록한 선수란?
- Q. 최대산소 섭취량 이란?
- Q. 초과산소 섭취량 (=산소부채) 이란?

- Q. 전문 선수로 활동 가능한 자는?
- Q. 제세동기 쓰려다가 "쓰지 마시오" 뜨면 어떻게 하나
- Q. 위성세포란 무엇인가?
- Q. 성추행과 강제추행의 차이는?
- Q. 경기인의 결격 사유는?
- Q. 목표 심박수를 구하는 공식은?
- Q. 선수 폭행 시, 지도자 및 선수 징계기간
- Q. 무브먼트 프리란?
- Q. 도핑검사에 불응한다면, 그 이유는 무엇일까?
- Q. 보디빌딩 컬러링 규정은?
- Q. 경기인 등록 규정 중, 대학부에 대하여 설명하시오
- Q. 운동 전 당 섭취하는 이유는?
- Q. 도핑방지규정 위반시 자격정지일 계산하는 법
- Q. 금지약물 3가지와 부작용을 설명하시오
- Q. 도핑방지기구에서 도핑을 금지하는 이유
- Q. 금지약물 치료 목적 사용시기와 승인 조건
- Q. 대보험에 선수로 등록할 수 없는 경우는 무엇인가?
- Q. 경기인 등록 시, 심판으로 등록 못하는 경우는?
- Q. 근우선법과 선피로법을 설명하시오
- Q. 생활체육 프로그램의 구성 원리
- Q. 등장성, 등척성, 등속성 운동이란?
- Q. 데피니션과 세퍼레이션의 차이는?
- Q. 전국체전 도핑시 감독 2차, 3차 벌금은?
- Q. TUE란 무엇인가?
- Q. 인터벌 트레이닝이란?

- Q. 보디빌딩이란?
- Q. 하체 근육 4가지를 말해보시오
- Q. 심판 자격을 부활시키는 방법
- Q. 운동강도 측정지표
- Q. 심판의 자격 범위
- Q. 에어로빅이 인체에 끼치는 영향은?
- Q. 생애 주기별 운동 대상은?
- Q. 의식 없는 환자 응급처치법을 설명하시오
- Q. 금지하는 약물의 기준은 무엇인가?
- Q. 서킷 트레이닝이란 무엇인가?
- Q. HDL / LDL 이란?
- Q. 성폭력을 예방하는 방법
- Q. 근세사 활주설을 설명하시오
- Q. 심판 자격 취득조건
- Q. 인슐린이란?
- Q. 남자 피지크 경기방식을 설명하시오
- Q. 남자 피지크 쿼터턴 순서
- Q. 남자 피지크 복장 규정은?
- Q. 여자 피지크 쿼터턴 순서
- Q. 여자 피지크 복장규정
- Q. 도핑규정에서 협회 선수가 도핑검사를 거부할 수 있는가?
- Q. 글루카곤 호르몬이란?
- Q. 아르기닌이란?
- Q. 의도치 않는 도핑이란?
- Q. 체력이란 무엇인가?

- Q. 골격근의 역할은?
- Q. 지도자 / 선수 / 심판이 받아야 하는 교육
- Q. 트레이닝 원리 5가지는?
- Q. 생활체육지도자의 자질 5가지
- Q. 운동 전 수분을 섭취하는 이유는?
- Q. 지용성 비타민의 종류와 효능
- Q. 단순관절운동과 복합관절운동이란? 그리고 그 예시는?
- Q. 교감신경 / 부교감 신경을 설명하시오
- Q. 근육 혼동 원리란?
- Q. 테스토스테론 이란?
- Q. 하임리히법에 대한 설명과 하는 방법을 설명하시오.
- Q. 유산소 역치란? (= 환기역치)
- Q. 유산소 대사과정에서 지질분해에 대해 설명하시오
- Q. 스포츠 폭력 예방법
- Q. 스포츠 성폭력 예방법
- Q. 심판의 의무에 대해 설명하시오
- Q. 심장자극 전도계통에 대해 설명하세요
- Q. 여자 보디피트니스 평가기준
- Q. TUE 신청서 제출 하는 곳은?
- Q. 지연성 근육통이란?
- Q. 뼈의 역할은?
- Q. 체형의 종류 3가지?
- Q. 수의근 / 불수의근에 대해 설명해 보시오
- Q. 준비운동의 필요성 / 효과?
- Q. 스포츠 폭력이란?

**Q. 동화 작용과 이화작용을 설명하시오**

**Q. 생활 체육의 정의**

**Q. 상급자 트레이닝 방법**

**Q. 체력의 종류 7가지**

**Q. 체질량 지수란?**