**بانکی پرسیار Question bank**

**بابەت: مەشق زانی**

**قۆناغ: چوارەم**

**پ١/ وەڵامی راست هەڵبژێرە**

1. یەکێک لە ئامانجەکانی مەشق بریتیە لە:
* بەرزکردنەوەی توانای تاکی وەرزشوان بۆ بردنەوەی رکابەرییەکان
* پسپۆری لە چالاکی دیاری کراو
* پشتبەستنە بە زانستەکانی تر

**پ٢/ باسی پێکهاتەکانی کەسایەتی بکە**

**پ٣/ ئەو هۆکارانە بژمێرە کە کاریگەریان هەیە لەسەر بەرهەمهێنانی هێزی ماسوولکە**

پ٤/ ئةطةر ئةوثةري خيَرايي ليَداني دلَي ياريزانيَكي (200م) (220 ل/خ) بيَت، لة توندي (85%) ليَداني دلَي ضةندة؟

پ٥/ (قةبارةي بارطراني ضةندة لةم راهيَنانةي خوارةوة)

 (2) مجموعة (6× 30م) بـ (4 ثانية) ، (16 ثانية راحة بين تكرارات ، 2 دةقيقة راحة بين مجاميع)

**پ٦/ ئەم بۆشاییانەی خوارەوە پر بکەرەوە**

* پشوو دابەش دەبێت بۆ دوو جۆر ............... و ...........
* لە جۆرەکانی گرژبوونی ماسولکەیی ................. و .................. و ....................
* لەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر خیرایی ................... و ...................