

题目	选项A	选项B	选项C	正确答案
2018年冬奥会的举办国家是?	中国	日本	韩国	C
2014年冬奥会中国在奖牌榜的名次是多少?	第10	第12	第15	B
召开首届现代奥运会国家是?	中国	希腊	法国	B
保定市冰雪运动协会的地址是哪个滑雪场?	狼牙山滑雪场	七山滑雪场	长城岭滑雪场	A
第一届冬奥会的举办地点是?	伦敦	夏蒙尼	巴黎	B
中国第一枚冬奥会金牌获得者是?	李坚柔	杨杨	张虹	B
中国实现冬奥会奖牌零突破的时间?	1996	1988	1992	C
2018年冰雪蓝皮书中国滑雪产业报告中河北省哪个滑雪场被收录为全国雪场经典案例?	狼牙山滑雪场	七山滑雪场	长城岭滑雪场	A
亚洲第一个参加冬奥会的国家是?	中国	日本	越南	B
奥林匹克格言的提出者是?	亨利·迪东	顾拜旦	索尼娅·海泥	A
奥林匹克环中,蓝色代表哪个洲?	欧洲	亚洲	非洲	A
第二十四届冬奥会LOGO中藏着的一个汉字是什么字?	京	冬	张	B
下列哪个不是五环中的颜色?	黄色	紫色	绿色	B
北京冬奥会的举办时间是?	2月	3月	1月	A
2022冬奥会会徽的设计者是谁?	林存真	王苑之	张振宇	A
2022年冬奥会张家口将承办什么运动项目?	冰上项目	雪上项目	冰雪项目	B
2022冬奥会准备在哪里进行开幕式和闭幕式?[多选]	水立方	鸟巢	国家体育场	BC
2017年12月15日,冬奥会会徽在哪里亮相?	鸟巢	国家体育馆	水立方	C
2022年冬奥会比赛场馆中唯一新建的是哪一个?	国家速滑馆	冰球馆	冰壶馆	A
由清华大学设计,中铁十六局承建备战冬奥会的国家高山跳台滑雪训练科研基地建在哪里?	张家口崇礼	北京延庆	保定涞源七山滑雪度假区	C
北京冬奥会的申办愿景是什么?	纯洁的冰雪,激情的约会	墨舞冬奥	相约冰雪,激情奥运	A
“北京八分钟”表演的核心理念是什么?	欢迎全世界朋友参加2022年北京冬奥会	美好祝愿	冬奥会构想	A
冬奥会有没有残奥会?	有	没有	不定期有	A
冬奥会每几年一届?	2	3	4	C
冰球比赛分3局,每局中间休息几分钟?	10	12	15	C
中国申奥第一个形象大使是谁?	刘德华	李宁	成龙	C
中国奥委会的宗旨是什么?[多选]	遵守宪法、法律、法规和国家政策	遵守社会道德风尚	在中国领土上宣传和发	ABC
以下不属于北欧两项的是?	越野滑雪	跳台滑雪	高山滑雪	C
雪车每赛次滑行几次?	6	5	4	C
2022冬奥会会徽的灵感来源是什么汉字?	北京	冬	梦	B
北京-张家口冬奥会共设有多少大项和多少小项?	25, 100	7, 109	15, 119	B
首钢园区精煤车间将改造为什么的场馆?	短道速滑、花样滑冰、冰壶	冰球	滑雪	A

奥林匹克精神中最主要强调什么？	公平竞争	相互理解	友谊	A
奥林匹克会旗底色是？	红	白	蓝	B
京张高铁的建成有何意义？[多选]	保障2022年冬奥会顺利举办	推动京津冀一体化	促进京张两地的联动发展	ABC
奥林匹克的格言是更快、更高、更强。[判断]	正确	错误		A
俯式冰橇又称？[多选]	冰车	钢架雪车	骨架雪车	BC
冰球也被称为什么？	冰上曲棍球	冰上足球	冰上高尔夫	A
冰壶运动被称为什么？	“冰上的国际象棋”	“冰上的高尔夫”	“冰上的曲棍球”	A
冰壶比赛运动员两只脚的鞋底材料不一样，蹬冰脚穿的鞋底是什么材料的？	橡胶底	塑料底	金属底	A
冰壶运动中，选手擦冰的目的是？	刮花冰面增大阻力	制造水珠减小阻力	吸干冰面减小阻力	B
我国短道速滑运动员第一位冬奥三冠王是谁？	王濛	杨扬	武大靖	A
在滑雪时哪一规则必须遵守？	女士优先	前者优先	后者优先	B
滑雪时平地走滑时移动的步伐应符合下列哪项？	由大到小	一直最大	由小变大	C
在单板滑雪中，面向山下摔倒时怎么做？	双肘置于胸前	用手撑地	前臂被动落地	A
滑雪时安全落地的一个基本原则是什么？	落地姿势是否漂亮	屈膝	身体前倾	B
单板滑雪哪一年成为冬奥会正式比赛项目？	1997年	1998年	2000年	B
为什么俯式冰橇也叫做骨架雪车？	是用骨架做的	雪橇造型类似于人的骨架	发明者叫骨架	B
实现犁式转弯的方式有几种？	三种	五种	两种	A
要进行真正的单板滑雪，必须学会什么？	换刃转弯滑行	翻滚换刃滑行	连续转弯	A
短道速滑的全称是什么？	短跑道滑冰	短跑道速度滑冰	短跑速度滑冰	B
下列初学者选择溜冰鞋的标准不正确的是？	合脚舒服	看轴承是否圆滑	鞋帮较软	C
短道速滑使用的冰刀的结构是怎样的？	单侧开口	双侧开口	封闭	C
滑雪技术中横登坡的含义是什么？	双雪板平行横在山坡上，基本与滚落线垂直登坡	逆着滚落线向上登坡	斜对滚落线登坡	A
高山滑雪时需要遵守的规则是哪个？	必须控制速度滑行	可以随意进出雪道	初级滑雪者可以去中高级雪道	A
有舵雪橇每赛次滑行几次？	2次	4次	3次	B
高山滑雪是在什么滑雪基础上形成的？	单板滑雪	速降滑雪	越野滑雪	C
“冰嬉”是指什么？	古代汉族冰上活动的泛称	冰上蹴鞠	冰车	A
最早出现的冰刀是什么材质的？	骨制	铁制	木制	A
花样滑冰冰刀怎样固定在冰鞋鞋底？	螺丝固定	焊接	胶水粘住	A
花样滑冰中女选手不可以穿什么样的衣服？	上下分开的衣服	体操服	长裤	A
冰球运动犁状倒滑急停动作中两刀呈什么形？	平行	“V”字形	“八”字形	C
速度滑冰中弯道滑跑比直道快。[判断]	正确	错误		A
中国男子短道速滑队不包括谁？	武大靖	韩天宇	孙杨	C

倒滑是一种什么样的滑行?	后脚在前, 前脚在后的滑行	后脚在后, 前脚在前的滑行	后脚在后, 前脚在后的滑行	A
冰蹴球比赛中, 先满多少分为胜方?	20分	10分	5分	A
仿真雪又称为?	人造雪	粉雪	旱雪	A
国家体育总局冬运中心的官方标识由几种颜色组成?	3	4	5	C
以下哪项原因会造成滑雪时“刹不住车”?	滑雪速度过快	滑雪板过长	双脚掌用力踩实	A
乘坐拖牵索道时中途跌倒应采取什么应急措施?	立即躲开滑倒	原地躺下	雪板前部大声呼救	A
滑雪前怎样正确活动膝关节?	顺时针转动, 然后逆时针转动	幅度越大越好	一直顺时针转动	A
滑雪前必须佩戴什么护具?	头盔	口罩	护腕	A
滑雪时滑雪杖应在什么位置?	握在手中	背在身上	可以不带	A
滑雪途中感觉累时应该怎么做?	立刻停下来休息	继续滑行	确认安全后才可停下来休息	C
滑雪过程中不小心受伤时要知道怎么做?	脱下板子, 倒插在后面斜坡	戴着板子坐下不动	脱下板子, 倒插在前面斜坡	A
冻伤后的救治措施正确的是?	用沸水解冻	用温水复温	用手反复摩擦起	B
滑雪时紫外线是否对皮肤造成伤害?	伤害很强	没有伤害	伤害很小可以忽视	A
滑雪时发生雪盲应怎么办? [多选]	及时用冷开水或眼药水清洗眼睛	用强光照路	停止滑行到较为黑暗的地方, 眼罩等敷于眼部讲任意颜色均可	AC
滑雪服的颜色应怎样选择?	醒目的颜色	白色	黑色	A
初学者雪道是什么颜色的圆圈标志?	绿色	蓝色	黑色	A
挑选冰鞋的刀体时最应注意什么?	刀体是否直	刀体什么材质的	刀体的价格	A
在哪种战略背景下, 它为冰雪体育旅游的协同发展提供了保障?	区域经济一体化	“一带一路”	“北冰南展西扩”	A
“轮转冰”亦称为什么?	“冬冰夏轮”	“夏冰冬轮”	“春冰夏轮”	A
滑雪时为什么不能选择有褶皱的手套?	以免手上磨出水泡	不美观	戴起来太宽松	A
初学者滑降时, 固定器与鞋应如何连接?	越牢固越好	越松快越好	松紧适中	C
滑雪时在雪地上安全行走的关键是什么?	平衡能力	手脚的协调配合	体重够重	B
滑雪过程中足踝或手腕扭伤了应怎么做?	先冷敷, 24h后热敷	一直冷敷患处	一直热敷患处	A
在雪场扭伤足踝或手腕不能怎么做?	休息时垫高受伤部位	先冷敷消肿	立即热敷	C
滑雪摔倒造成骨折应采取什么应急措施? [多选]	有出血先进行止血	包扎固定伤口	疼痛剧烈可服止痛片	ABC
为什么包扎骨折部位时在夹板上垫些软物?	防止皮肤受损	方便快捷	有利伤口愈合	A
在滑行中发觉器材异常或道路情况不明应怎么办?	停下来辨明情况	不加理会	继续加速前进	A
为什么使用创可贴包扎伤口不要包的太紧?	过紧会压迫手指静脉	不美观	达到消炎作用	A
滑雪造成的头部出血应如何处理?	立即用洁净布压迫止血	放任不管	用酒精擦拭伤口	A

包扎伤口的原则是什么？	先盖后包，力度适中	先包后盖，力度适中	先包后盖，力度加大	A
雪杖的正确握法是什么？	将手穿过佩带并将其握住	抓住雪杖中间部位	抓住佩带即可	A
为了增加冰雪运动人口，国家体育总局开展了哪些活动？[多选]	“百万青少年上冰雪运动”	“北冰南展西扩”战略	“冰雪体育长廊计划”	ABC
“校园冰雪计划”的实施有什么益处？[多选]	大幅度提高冰雪运动的普及程度	保障实现冰雪运动发展的基础	使全民都参与到冰雪运动中来	ABC
滑雪前的力量练习有哪些？[多选]	俯卧撑	仰卧起坐	两头起	ABC
做俯卧撑时怎样带动身体一起一伏？	以手臂力量屈伸肘关节	以手臂力量屈伸腕关节	以手臂力量屈伸膝关节	A
全封闭式滑雪镜外框由什么材质制成？	铁	软塑料	铝	B
全封闭式滑雪镜镜面用力扭曲而不会断裂主要是为了什么？	避免财产损失	保护面部	没有具体目的	B
雪道上有道标，不同颜色和形状代表不同级别，哪种颜色圆圈代表初学者雪道，坡度大概不超过约多少度？	绿40	红40	蓝60	A
在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离。[判断]	正确	错误		A
如何安全摔倒？[多选]	向下蹲	向山的上侧倒	不要挣扎，任其滑动，绝对禁止	ABC
雪板上固定器的别称是？	脱离器	压缩器	离合器	A
冬泳的起点气温是多少？	17℃	15℃	14℃	A
雪橇三傻中不包括？	萨摩耶	哈士奇	金毛	C
雪橇最初由什么材质制造？	木头	金	银	A
怎样穿戴滑雪鞋？[多选]	一：用大拇指按住鞋侧方的卡扣，把鞋固定带从卡扣里拽出来	二：把脚伸进去穿上，把固定带插入卡扣到合适位置（稍紧）	三：把鞋正后方的卡扣使劲扣上	ABC
哪种雪滑行时最舒适？	片状雪	浆状雪	粉状雪	C
初学者的预备姿势重心应怎样放置？	放在山上板	放在山下板	放在内衬板	A
初学者滑行时腿太直会导致身体处于什么状态？	过于前倾	过于后仰	状态最好	A
冰车最好使用什么材料？	铁	不锈钢	木材	C
冠有“冰上情侣”的花样滑冰运动员是？	赵宏博/申雪	赵宏博/李子君	金博洋/申雪	A
别名“冰上蔡依林”的冰壶运动员是？	周妍	王冰玉	岳清爽	C
以下哪种症状的患者应采用红色标识？	气道阻塞	多处骨折	确认死亡	A
以下哪种症状的患者应采用黄色标识？	活动性大出血	多处骨折	可自行走动	B
现任国际奥委会主席是谁？	巴赫	潘基文	特朗普	A
为什么初学者滑冰最好准备薄厚两副手套？[多选]	先戴厚的，等滑热了的时候再上换薄的	防止薄手套划破，厚手套来代替	根据个人喜好	AB
我国第一个冰棺是哪个国家赠送的？	阿拉伯	美国	苏联政府	C
可燃冰是什么状态的？	固态	液态	气态	A
雪花的形状受什么影响？[多选]	温度	凝结核	气流	AC

以下哪句诗句体现出雪势之大?	惟余莽莽	北国风光	顿失滔滔	A
诗人谢婉莹的笔名叫什么?	冰心	老舍	臧克家	A
暴风雪的英文名称是什么?	snow	wind	snowstorm	C
雨夹雪指的是什么? [多选]	半融化的雪	雨水和雪水	先下雨后下雪又	AB
2022年北京-张家口冬奥会除了北京赛区, 还有? [多选]	延庆赛区	张家口赛区	下雨	AB
第一个冬奥会吉祥物的形象是什么?	勇敢无谓的狼	圆滚雪白的雪人	承德赛区	AB
京张高铁正线全长约多少公里?	120公里	174公里	半人半物的卡通	C
羽生结弦是哪项运动的运动员?	花样滑冰	雪上芭蕾	滑雪小人	B
2018-19赛季短道速滑世界杯, 中国的首冠是由谁拿下的?	吴敏	李青	186公里	B
花样滑冰的冰刀的刀齿主要运用在哪个动作中?	跳跃	滑行	铅球	A
冰球运动中使用的球直径是多少?	6.72厘米	6.27厘米	武大靖	C
冰壶运动投壶时冰壶应置于哪儿?	体前	身体左侧	旋转	A
横滑时, 哪只脚负重大?	山上脚	山下脚	7.62厘米	C
半犁式转弯时主动板呈什么型?	八字型	直线型	身体右侧	A
单板滑雪时, 立刃角度越大, 转弯半径越小 [判断]	正确	错误	两只脚负重一样	B
花样滑冰的任何一种旋转动作都由几个步骤所组成?	3	4	不做要求	A
哪届冬奥会的组委会打造出了一个双圣火台的构造?	十	十一	5	B
到2020年我国体育旅游人口将达到多少人?	10亿人	5.4亿人	十二	C
2018年全国青少年“未来之星”冬季阳光体育大会河北分会场的	张家口沽源县	秦皇岛昌黎县	4.6亿人	A
的是?			石家庄行唐县	A
河北省目前唯一一家室内仿真冰壶场馆是?	吉象冰球俱乐部	峰魔极限俱乐部	河北冰缘冰壶俱	C
河北省“一核、二区、三带”冰雪产业发展的新格局中的“一	张家口崇礼赛区	石家庄赛区	乐部	
核”指的是?	人文景观	溶洞奇观	衡水赛区	A
河北清凉山滑雪场有哪些特色? [多选]	距离市区最近	综合设施齐全	滑雪运动	ABC
河北石家庄西部长青滑雪场的优势包括? [多选]	冰墩墩	雪人	可四季滑雪、昼	ABC
2022冬奥会吉祥物是?	按摩	点穴	夜滑雪	
肌肉痉挛处理最为有效的方法是?	维生素A	维生素B	冰姑娘	A
经常牙龈出血、鼻流血, 可能与缺乏哪种物质有关?	正确	错误	持续性牵拉痉挛	C
口对口人工呼吸时, 要求救护者的口必须包紧伤员的口, 并捏	来去无影无踪	雪太小了	肌肉	C
紧鼻孔, 以免气体从旁漏出。 [判断]	雪势很大	只剩下一条蟒蛇了	维生素C	C
踏雪无痕是什么意思?	日本	韩国		A
成语惟余莽莽表达的意思是什么?	1年	2年	雪太厚了	A
2014年冬奥会的举办国家是?	6月23日	7月1日	只剩下我的蟒蛇	A
冬奥会和夏季奥运会相隔年数是几年?			俄罗斯	C
国际奥林匹克日是哪天?			4年	B
			8月22日	A

为了纪念北京冬奥会，中国发行的哪一套邮票？	《北京申办2022年冬奥会成功纪念》	《2022年冬奥会纪念》	《2022年冬奥会申办成功纪念》	A
哪一高铁建成后，从大同到张家口观看冬奥会仅需40分钟？	大张高铁	京张高铁	京沪铁路	A
中国曾经在冬奥会上哪个项目中实现了大满贯？	短道速滑	滑雪	女子冰壶	A
哪年为“中芬冬季运动年”？	2018	2019	2020	B
2022年冬奥会什么时候申办成功的？	2015/7/31	2015/8/1	2015/9/1	A
冰球防守队员可以用肩、胸和什么对进攻队员合理的冲撞？	头	臀部	脚	B
冰嬉在下列哪个朝代最为盛行？	唐朝	清朝	宋代	B
滑雪板的正确携带方法是什么？	雪板与雪杖在颈后交叉，雪杖在下，两手扶稳	抱着雪板和雪杖前行	拖拽着雪板前行	A
冰壶运动中队员分一垒，二垒，三垒，四垒，几垒一般是队长？	一垒	二垒	四垒	C
速度滑冰中冰刀着冰的技术要点：着冰方向与身体总重心新的运动方向不一致。「判断」	正确	错误		B
“少年强则国强，体育强则国强”这句话在体现冰雪运动方面，强调了哪类人群的重要性？	青少年	老年人	中年人	A
滑雪过程中发生脱臼，应采取什么措施？	随意活动揉搓	立即到医院复位	自行按摩复位	B
滑雪时“刹不住车”怎么办？	持续加速前进	主动摔倒	用雪杖在提前斜	B
为什么使用夹板固定伤者四肢时，要露出指、趾尖？	以便观察血循环	使患者活动自如	较为美观	A
北京市“1+7”文件提出到2022年的发展目标是？[多选]	冰雪运动人口规模显著扩大	竞技冰雪运动水平大幅提升	冰雪体育产业规模不断扩大	ABC
冰雪运动的推进贯彻落实习近平总书记的什么重要讲话精神？	带动一亿人参与冰雪运动	带动三亿人参与冰雪运动	带动五亿人参加冰雪运动	B
雪上国际赛事不包括哪一项？	滑雪世界杯	滑雪世锦赛	短道速滑世界杯	C
2015年中国发行的《北京申办2022年冬奥会成功纪念》邮票一套中包含几枚？	1	2	3	A
滑雪倒地时双手如何放置？	放于两侧	放于身前	放于身后	A
《沁园春·雪》的作者是谁？	毛泽东	周恩来	邓小平	A
2017-2018年冬季，冰雪运动“双百双万”活动的举办地点是？	石家庄市中小学	石家庄市第一中学	河北省100所中小学	C
河北省计划在2022年支持创建多少所冰雪运动特色学校？	100所	200所	300所	A
河北省人民政府为了打造冰雪运动强省的发展目标有？[多选]	广泛开展群众冰雪运动	完善全省健身基础设施建设	全面提升冰雪竞技水平	AC
清凉山滑雪场位于河北省的哪个城市？	秦皇岛	石家庄	承德	B
滑雪过程中原地掉头时一条腿应先转到多少度？	90°	145°	180°	C
横滑滑雪技巧的用途是什么？	加速	减速	有利于直行	B
采用犁式直滑降时，滑雪杖应如何放置？	置于身后不拖地	置于体侧不拖地	置于身前不拖地	A
冬奥会射击项目靶的背景颜色是什么？	黑色	红色	白色	C
下列属于冬奥会速度滑冰男子项目的有？	男子400米	男子600米	男子1500米	C
冰球比赛每场多少分钟？	40	50	60	C

滑雪后股骨骨折处理时，没有夹板应怎么办？	不予处理	走动活动	用带子将双腿固定在一起	C
为什么搬运脊柱骨折伤者时一定要用木板？	防止脊髓损伤加重	利于伤者恢复	防止伤者乱动	A
滑雪用的手套必须具有什么性质？	防水	速干	纯棉	A
犁式滑降中，两只滑雪板形成的角度越大，阻力就越大，滑行也越慢，反之阻力就变小，滑行就加快。[判断]	正确	错误		A
穿滑雪板时，鞋的位置应处于板的什么位置？	正中间	偏前部分	偏后部分	A
若想停止下滑，脚同地面的角度应超过多少度？	45°	30°	50°	A
初学者在哪种雪质上滑行最易控制滑雪板？	片状雪	浆状雪	粉状雪	B
安全起见，越野滑雪滑步时不应怎么做？	重心向后	交替滑行	双板并齐时，交换重心	A
雪除了净化空气外，还可以减少噪音。[判断]	是	不是		A
雪结冰前和雪结冰后，哪个更重？	结冰前	结冰后	前后一样	C
“校园冰雪计划”中的“双百双万”不包括以下哪一项？	开展100场冰雪运动知识宣讲活动	在2022年达到3亿人参与冰雪运动	影响10000个家庭	B
2018-2022这四年，什么将成为河北社会发展的亮点与热点？[多选]	奥林匹克精神传播	冬季体育运动普及	整治环境污染	AB
河北省在2017年-2018年开展的雪季系列活动的口号为？	健康河北，欢乐冰雪进校园	欢乐冰雪，四季冰雪进机关	绿动自然，健康随心 进食堂	A C
河北省冰雪运动推广方案中，冰雪运动的“六进”不包括？	足高头低卧位，下肢向心性推摩	口服热浓糖水	指掐人中、涌泉	A
一学生久蹲之后突然站起，即感头晕、眼前发黑、面色苍白，此时应立即怎么处理？	伸直膝关节，用力跖屈踝关节	用力屈伸，按摩小腿肌肉	伸直膝关节，用力背屈踝关节	C
运动中出現小腿肌肉抽筋，应立即？	中国元素	往届吉祥物形象	世界元素	C
2022年冬奥会吉祥物设计灵感来源不包括哪一项？	职业设计师	高中生	美院学生	B
2022冬奥会吉祥物方案首位投稿人是什么职业？	安托内利尖塔	圣·卡罗广场	科学协会宫	A
2003年都灵冬奥会会徽创意来源于什么？	北京	延庆	张家口	B
2022年北京冬奥会高山滑雪比赛场将在哪里建设？	2013	2014	2015	B
2022年中国的冬季奥林匹克运动会申办委员会在哪一年成立？	3个	4个	6个	C
2022年，北京冬奥会的北京赛区一共有几座竞赛场馆？	国家速滑馆	国家体育馆	五棵松体育馆	A
2022年冬奥会北京赛区唯一新建的比赛场馆是？	北京赛区	延庆赛区	张家口赛区	C
2022年冬奥会将打造“三场一村”的是哪个赛区？	1892	1900	1896	C
召开首届现代奥运会时间是？	1895	1900	1890	C
世界上第一个成立冰球协会的时间是？	美国	中国	法国	C
首届男子速度滑冰锦标赛的地点是？	1904	1908	1912	B
第一次将花样滑冰列为奥运会比赛项目的是哪年？	男子500米速度滑冰	男子1500米速度滑冰	男子5000米速度滑冰	A
世界上首位冬奥冠军获金牌项目为哪项？	瑞士	英国	美国	A
第一届冬奥会获得雪车比赛的冠军是哪个国家？	申雪，赵宏博	彭程，金杨	隋文静，韩聪	A
2010年温哥华冬奥会花样滑冰双人滑冠军是？	阿尔贝维尔	索契	温哥华	A
中国实现冬奥会奖牌零突破是在哪次奥运会？				A

下列属于2010年冬奥会短道速滑女子3000米接力冠军的是？	张会	杨杨	张虹	A
世界上首届男子速滑锦标赛时间是？	1893	1906	1910	A
法国夏蒙尼运动会被正式确定为第一届冬奥会的时间是？	1928	1926	1920	B
第二届冬奥会最年轻的冬奥会个人项目金牌获得者保持了多少年的记录？	70	75	74	C
索尼娅·海妮第一次在奥运会获得金牌是什么项目？	花样滑冰女子单人滑	女子冰球	女子1000m速滑	A
奥林匹克格言是奥林匹克运动宗旨内容之一吗？	是	不是		A
第三届冬奥会花样滑冰男子单人滑冠军是哪个国家的？	奥地利	意大利	英国	A
在第三届冬奥会中由私人捐赠的场地用来作为哪个比赛项目的场址？	雪车赛道	男子5000m速滑	花样滑冰女子单人滑	A
将高山滑雪男子全能首次列为冬奥会正式比赛项目的是？	第一届冬奥会	第八届冬奥会	第四届冬奥会	C
素有冰雪皇后美誉的是挪威的哪位运动员？	索尼娅·海妮	安妮·博尔金克	西莉娅·利莱奇	A
什么是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高形式的法律文件？	奥林匹克宪章	复兴奥林匹克	奥林匹克格言	A
哪个国家举办了第五届冬奥会？	法国	瑞士	挪威	B
在第五届冬奥会中，首次参加冬奥会的有几个国家？	4	6	5	C
在第五届冬奥会中，哪位运动员结束了欧洲女运动员长期垄断花样滑冰金牌的局面？	茱莉亚娜	巴尔巴拉·斯科特	索尼娅·海妮	B
从哪一届冬奥会开始，各赛项目均安装了自动计时装置？	第三届	第五届	第四届	B
冬奥会第一次在国家首都举办的是哪一届？	第一届冬奥会	第十届冬奥会	第六届冬奥会	C
世界上第一个在冬奥会速滑项目上摘取3枚金牌的运动员是？	克拉斯	托尔·比约恩	理查德·巴顿	A
诺贝尔和平奖的颁布地点是？	奥斯陆	东京	巴黎	A
在第七届冬奥会中，哪个国家打破了挪威、美国对速滑项目的金牌垄断？	日本	苏联	中国	B
第一次电视转播奥运会是哪届冬奥会？	第五届冬奥会	第七届冬奥会	第十届冬奥会	B
中国与冬奥会的首次接触是在哪一届奥运会上？	第八届冬奥会	第五届冬奥会	第三届冬奥会	A
雪车比赛第一次在冬奥会中缺席是哪届冬奥会？	第十届	第三届	第八届	C
印度首次参加冬奥会是在哪次冬奥会？	第一届	第十届	第九届	C
亚洲首位在冬奥会上获得奖牌的女子运动员是？	克拉夫季娅	韩弼花	科迪娅	B
历史上第一位在一届冬奥会获得4枚金牌的运动员是？	科迪娅	科布利科娃	克拉夫季娅	B
冬奥会历史上第一个非正式吉祥物出现于哪届冬奥会？	第五届	第十届	第三届	B
国际奥委会医学委员会首次进行兴奋剂检测是在哪次冬奥会？	第一届	第五届	第十届	C
十二届冬奥会雪车雪橇项目中，哪个国家囊括了全部金牌？	奥地利	瑞士	民主德国	C
十三届冬奥会宣传海报展现了哪项运动？	滑雪	曲棍球	花样滑冰	B
十三届冬奥会，哪个项目因成绩差距小而被记入吉尼斯？	越野滑雪	高山滑雪	速滑2	A
在第十四届冬奥会吉祥物是？	瓦酷	海迪和豪迪	福娃	A
第十五届冬奥会举办地点是？	卡尔加里	东京	巴黎	A
在第十五届冬奥会中，高山滑雪比赛是否完全采用人工造雪场址？	是	不是		A
第十六届冬奥会比赛项目是不是大幅增加？	是	不是		A

什么时候决定冬奥会和夏奥会不在同一年举行?	1986年	1997年	1980年	A
中国冬奥会史上获得男子奖牌的第一人是?	安玉龙	叶乔波	陈露	A
以下哪个城市获得了第十九届冬奥会的举办权?	盐湖城	魁北克	锡永	A
以下哪个国家不是第二十四届冬奥会申办过程中的竞选者?	哈萨克斯坦	波兰	瑞典	C
二十届冬奥会自由式滑雪女子比赛中哪位运动员夺冠呼声最高却最终落败?	鲁厄	李妮娜	任慧	B
亚洲第一个主办冬奥会的城市是哪一个?	东京	札幌	汉城	B
第十九届冬奥会的主题口号是?	点燃心中之火	激情在这里燃烧	永不熄灭的火焰	A
第一位在同一届奥运会上独揽三金的高山滑雪运动员是?	安东·塞勒	吉姆·谢亚	奥尔格·哈克尔	A
奥林匹克运动最高领导机构是?	国际奥林匹克委员会	国际奥委会执行委员会	国际奥委会全体会议	A
第二十届冬奥会个人金牌榜之首是?	安贤洙	韩晓鹏	奥尔格·哈克尔	A
亚洲选手第一次获女子花样滑冰单人滑冠军是在哪次冬奥会上?	盐湖城冬奥会	都灵冬奥会	长野冬奥会	B
第二十一届冬奥举办地点?	索契	温哥华	长野	B
单届冬奥会一个国家获得奖牌数最高记录是?	42	39	40	B
奥运会首次对吉祥物进行全国投票是哪次?	22届冬奥会	23届冬奥会	20届冬奥会	A
申办成功后,北京从申办阶段转为什么阶段?	准备阶段	筹办阶段	建设阶段	B
五棵松体育馆将计划举办2022年冬奥会的什么项目?	冰壶	冰球	花样滑冰	B
新建的北京奥运村位于奥体中心的哪侧?	北侧	西侧	南侧	C
2022年冬奥会立体互补的交通服务由哪几种交通设施组成?	航空	高铁、高速	以上都是	C
兴延路和即将修建的哪条路形成冬奥会的一条交通要道?	延崇路	110国道	京新高速公路	A
冬奥会配套工程,位于北京南部的北京新机场何时投入使用?	2019年上半年	2019年下半年	2020年上半年	B
以下哪一个是非竞赛场馆?	北京赛区颁奖广场	国家高山滑雪中心	云顶滑雪国家公园场地	A
冬奥会25个场馆中,有几个为现有场馆?	4	6	10	C
北京冬奥会竞赛场馆将在哪一年达到国际奥委会各项测试赛的要求?	2019年	2020年	2021年	B
国家高山滑雪中心雪道全长多少公里?	20	21	22	B
国家雪车雪橇中心是否采用国家顶尖的赛道设计?	是	否	不清楚	A
《北京申办2022年冬奥会成功纪念》邮票在哪一年发行?	2015年	2016年	2017年	A
延庆冬奥村建筑采用什么布局?	全开放院落布局	半开放院落布局	封闭式院落布局	B
按照规划,2022年延庆赛区将全部使用什么电能?[多选]	太阳能	风能	抽蓄式电能	ABC
三维化的可视地图将出现在哪个场馆中?	国家速滑馆	冰上两项中心	奥运村	A
世界上首例永久性保留和使用的单板大跳台场馆是以下哪一个?	阿尔卑西亚滑雪公园	首钢滑雪大跳台中心	国家高山滑雪中心	B
首钢滑雪大跳台中心东临什么湖?	莲石湖	群明湖	秀池	B
2017年9月13日什么组织确定单板大跳台首钢园区选址方案?	国际雪联	中国奥委会	国际奥委会	C
群明湖是由原首钢工业系统的什么改造而成的?	污水池	冷却晾水池	晒水池	B
以下哪一座将是北京跨径最大、高度最高、难度最大的跨河大桥?	永定河跨河大桥	三家店桥	水闸公路桥	A

以下哪一交通中枢因北京冬奥会而打造?	首钢轨道交通中枢	京东轨道交通中枢	京西轨道交通中	C
西十冬奥广场景观工程总面积约多少平方米?	5万	6万	6.5万	B
北京冬奥村赛后作为什么场地?	人才公租房	酒店	运动员训练居住	A
水立方冰场改造后,将作为赛时的什么场馆?	冰壶场馆	冰球场馆	冰上体操场馆	A
2022年北京至张家口冬奥会重点配套交通基础设施是哪一项?	京张铁路	京张高铁	京唐铁路	B
京张高铁崇礼支线主要是为什么服务?	旅游运动区	货物运输	减轻节日运送乘客压力	A
中国第一条在高寒大风地区以350Km/h运营的有砟轨道高铁是哪一个?	京张高铁	川藏铁路	广深铁路	A
北京冬奥会期间哪一场馆将承担男子冰球所有比赛?	水立方	国家体育馆	国家速滑馆	B
冬奥会后,国家体育馆将引入什么联赛?	冰壶联赛	冰球联赛	冰上体操联赛	B
因冬奥改造后的国家体育馆将升级为几星级的绿色建筑?	五星	三星	二星	C
原水立方奥林匹克比赛大厅游泳区域将改造为什么?	冰球场馆	冰壶场地	滑冰场地	B
未来哪一场馆将成为“冰火双驱”的双奥场馆?	国家游泳中心	鸟巢	国家体育馆	A
国家雪车雪橇中心建成后将经过哪两个国际单项组织认证? [多选]	国际雪车联合会	国际雪橇联合会	国际滑联	AB
国家雪车雪橇中心赛道是亚洲第几个具备回旋弯的赛道?	第一个	第二个	第三个	A
赛后国家雪车雪橇中心的用途是什么?	冰雪博物馆	闲置	中国国家队训练基地	C
太子城冰雪小镇周边汇集了几个冬奥竞赛场馆?	5个	7个	12个	A
串联太子城冰雪小镇各功能组团的重要交通方式是什么?	公交车	地铁	有轨电车	C
北京冬奥会的哪一场馆是建在海拔2198米处的超级工程?	滑雪大跳台中心	国家雪车雪橇中心	国家高山滑雪中	C
北京朝阳区举办校园冬季运动会的目的不包括哪一项?	储备冰雪项目特长人才	迎接冬奥	选拔人才参加冬奥会	C
北京2022年冬奥会和冬残奥会医疗保障国际高峰论坛何时召开?	2018年11月	2019年6月	2020年1月	A
张家口气象局安装的云雷达主要功能是什么?	反应完整大气廓线	探测云降水连续演变过程	可连续探测赛区上空风向风速	B
张家口气象局计划在赛事核心区建立9个什么监测站?	雷电预警站	遥测雨量站	赛道测风站	C
中国联通与首钢集团携手打造国内第几个5G智慧园区?	第一个	第二个	第三个	A
北京冬奥会临近,妫河的四块冰场几块用于群众娱乐?	一块	两块	三块	B
在北京冬奥组委滑雪战队建队典礼上,北京冬奥组委滑雪战队队员共同观看了什么?	北京冬奥会申办历程	北京冬奥会人才工作纪实片	北京冬奥会工作规划	B
2022年北京冬奥会的七要素观测站在哪里?	石景山	五台山	小海坨山	B
为了北京冬奥会,承德将安装什么雷达?	S波段双偏振雷达	X波段偏振天气雷达	天气雷达	C
河北省将在张家口赛区周边地区布设多少部火箭作业装置?	10部	20部	30部	B
首钢料仓将改造为什么?	LOFT创意办公场所	创意休闲广场	餐厅	A
冬奥会志愿者团队的第一批青年志愿者有多少人?	22位	26位	30位	A
到2022年,将有多少辆无人车进行奥运示范运行?	80辆	100辆	110辆	B
北欧中心越野滑雪场作为什么项目的赛事场地?	越野滑雪	射击	短道速滑	A
北欧中心跳台滑雪场紧邻什么遗址?	明长城遗址	三关遗址	阳原泥河湾遗址	A

云顶滑雪公园场地位于哪里?	张家口	北京	延庆	A
2022年冬奥会规划中有几项电力设施?	一项	三项	四项	B
北京冬奥会推动下,国华热电厂将改造为什么?	美术馆	博物馆	冬奥村	A
“北京八分钟”表演中的五彩曲线构成以下哪一图形?	中国地图	凤凰的羽毛	龙的鳞片	B
“北京八分钟”中智能机器人携带了什么物品?	五星红旗	透明发光屏幕	北京冬奥会会徽	B
北京冬奥会首体区域是以什么为核心的运动园区?	首都滑冰馆	综合训练馆	六个主要建筑	C
北京冬奥会期间,综合训练馆将作为什么场地?	短道速滑的训练场馆	冰球的训练场馆	冰壶的训练场馆	A
首都体育馆为了北京冬奥会增加了几块冰面?	一块	两块	三块	A
首都滑冰馆为了北京冬奥会新增什么设施?	训练观摩区	观众席	训练休息区	A
冬奥会改造下,哪一场馆成为北京市唯一实现WIFI全覆盖的场馆?	水立方	五棵松篮球馆	国家速滑馆	B
2018年6月五棵松体育馆已完成什么改造工程?	外墙改造工程	制冰改造工程	馆内分区改造工	B
延庆哪一山村将成为冬奥主题山村?	西大庄科村	陈家岭	大海坨村	A
北京市冬奥会赛区唯一一个新建的竞赛场馆是哪一个?	国家速滑馆	冬季两项中心	云顶滑雪公园	A
冬季运动管理中心综合训练馆的快速融冰技术是第几次在我国应用?	首次	第二次	第三次	A
冬季运动管理中心综合训练馆总建筑面积约多少?	1.32万平凡米	3.32万平方米	4.2万平方米	B
哪个国家一直是冬奥会高山滑雪项目的最大赢家?	奥地利	瑞典	挪威	A
2022届冬奥会的古杨树场馆群包括三个竞赛中心:冬季两项中心、北欧中心跳台滑雪场和什么?	北欧中心越野滑雪场	滑雪公园	高山滑雪场	A
2006年哪届冬奥会首次引入速度滑冰团体追逐赛?	平昌	札幌	都灵	C
哪年冬奥会上增设冬季两项女子比赛?	1992	1996	1986	A
在哪年世界花样滑冰锦标赛中,陈露勇夺女子单人滑冠军?	1993	1994	1995	C
2017年4月18号,国务院任命谁为2022年北京冬奥会和残奥会组织委员会执行主席?	许勤	于秀栋	孔星隆	A
1736年2月4号在哪里首次举行15公里速度滑冰?	美国	英国	德国	B
中国“冰擦,冰床”的记载最早出现于哪个朝代?	宋代	元代	明代	B
2014年索契冬奥会短道速滑1500米冠军是谁?	李琰	周洋	范可欣	B
古代奥林匹克运动会每4年在古希腊的哪里举办一次?	奥林匹亚	雅典	斯巴达	A
在2018年谁的成绩打破了短道速滑的世界记录强势夺冠?	韩天宇	武大靖	石竟男	B
在什么时期,短道速滑比赛逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展?	18世纪初	19世纪初	20世纪初	C
短道速滑弯道滑行时身体重心的位置应落在哪儿?	冰刀前部	冰刀后部	冰刀中部	C
短道速滑前需不需要做准备活动?	需要	不需要	都可以	A
转弯中滑雪板与原滑行方向所形成的角度被称为什么角?	雪板迎角	雪板仰角	雪板俯角	A
在体前(脚尖)一侧的刃叫做什么刃?	后刃	山上刃	前刃	C
双雪板前部横向宽度大于后部指的是哪种滑雪板型?	剪刀式板型	犁式板型	平行式板型	A
哪个是正确的犁式直滑降的练习方法?	与双板平行斜滑降	与双板平行直滑降	进行加速练习	B
哪个是双板平行斜滑降的错误动作?	转换练习	转换练习	雪板平行	B
	不顶膝	雪板不立刃		

在陡坡光面的雪道上，其他滑行方法有困难时，可以采用什么滑降技术？	斜滑降	直滑降	横滑降	C
在滑过连续起伏不平的山坡时，滑雪者的重心运动轨迹是什么样的？	一条直线	一条双曲线	一条曲线	C
单板滑雪的柔韧练习时每个动作要保持多久？	10-15秒	5-10秒	20-30秒	A
短跑属于单板滑雪里的哪个练习？	下肢力量练习	无氧耐力练习	有氧耐力练习	B
单板滑降中的减速是通过什么控制的？	前后刃的纵滑姿势低重心高	前后刃的后滑姿势高重心低	前后刃的横滑姿势高重心高	C
滑雪时在地形低凹时滑降姿势以及重心应该是什么样的？	低速	中速	快速	C
蹬冰式技术加速常应用于哪种加速？	滑雪者的身体姿势掌握和提高滑行中控制速度和方向的认识与能力	滑雪者的重心位置应用于缓坡低中速及几乎所有雪质的滑行	滑雪者的滑行方式	AB
什么因素决定滑雪时转弯的准确性及连续性？[多选]	注意主动板的立刃与用力	注意变换姿势	注意视线与转弯方向相反	A
犁式转弯有哪些应用范围？[多选]	呈向左侧斜滑降姿势滑行	呈向右侧斜滑降姿势滑行	呈向右侧直滑降姿势滑行	ABC
哪个是犁式转弯的正确注意事项？	山上刃	山上刃	前刃	B
在半犁式转弯动作要领中向左转弯时第一步是什么样的？	往前趴下	往前躺下	往后躺下	A
靠山上的一侧的刃叫做什么？	快速转弯中滑行的停止	慢速转弯中滑行的停止	快速转弯中滑行的超速	A
单板滑雪中，跪变坐首先做什么动作？	左雪板承重，右雪板提起向右前方迈	滑雪杖紧贴地面滑行	提抬雪板交替向左挪动	AC
滑雪中绕山急转弯的应用范围是什么？	出	行		
滑雪技术中踏步转弯的动作要领有哪些（以向右转弯为例）？[多选]	可以边滑边减速	可以边滑边加速	不能改变方向	B
剪刀式滑雪板型有什么优点？	四种	三种	五种	B
学会双板平行转弯的途径有几种？	可以	技术熟练就可以	不可以	C
滑雪时换刃，可以在身体重心不稳时转弯吗？	滑降	点杖	引伸	B
滑雪时在双板平行连续转弯中，转弯的“前导”是什么？	点杖动作与转弯协调一致	转弯时，重心转换不准确	上身保持平稳	B
小回转这种滑雪技术常见的错误动作有什么？	50秒	30秒	20秒	B
在俯式冰橇比赛出发的信号亮起之后，运动员要在多少秒内完成出发的动作？	2018. 8. 12	2019. 9. 17	2019. 3. 12	B
哪天2022冬奥会吉祥物冰墩墩正式亮相？	RACE	FREERIDE	FREESTYLE	ABC
滑雪单板包括下列哪些类型？[多选]	22公斤	32公斤	12公斤	A
无舵雪橇双人赛方面，雪橇重量的最高上限为多少？	适合长直线滑行和用滑板边缘进行急转弯的是哪种滑板种类？	便于操纵式	回转式	C
适合长直线滑行和用滑板边缘进行急转弯的是哪种滑板种类？	高山滑雪在中国为何没有广泛推广？[多选]	国内气温不利于雪上运动的开展	国内雪期短	ABC
高山滑雪在中国为何没有广泛推广？[多选]	冬奥会高山滑雪的最大赢家一直是哪个国家？	英国	奥地利	C
冬奥会高山滑雪的最大赢家一直是哪个国家？	速降男子比赛中线路两旁插什么颜色的旗子？	彩色	红色	C
速降男子比赛中线路两旁插什么颜色的旗子？		美国红蓝两色		

高山滑雪中如何握滑雪杖的佩带？[多选]	将滑雪杖的配带套在手腕上	将滑雪杖的配带缠在手臂	将滑雪杖的配带握在手掌虎口内	AC
单板滑雪中，在连续转弯和中级连续转弯中身体哪个部位起到重要作用？	手臂	脚	肩膀	C
俯式冰橇比赛中，预赛两趟比赛必须使用同一辆雪橇吗？	没必要	必须是同一辆	没有规定	B
无舵雪橇双人赛中，雪橇的重量最高上限是多少？	25公斤	20公斤	22公斤	C
有舵雪橇比赛时影响雪车速度的三个因素相等时，什么样的组合跑的最快？	选手与雪橇组合最轻的	选手最轻的	选手与雪橇组合最重的	C
加拿大选手汉弗莱斯/莫伊瑟在哪一届冬奥会成功卫冕有舵雪橇双人座金牌？	2014年冬奥会	2010年冬奥会	2006年冬奥会	A
下列哪一项不是自由式滑雪空中技巧运动的体现？	稳	简单	准	B
在国际空中技巧比赛中，为防止摔倒时咬到舌头，要求运动员戴什么？	牙套	口罩	头盔	A
世界上第一次正式的自由式滑雪比赛是在哪个国家举行的？	美国	英国	日本	A
对自由式滑雪空中技巧中的助滑速度有影响的有哪几项？[多选]	雪质情况	环境条件	助滑坡度	ABC
自由式滑雪空中技巧中，动作“上体在腰部弯曲90度，腿伸直”的名称是什么？	屈体	直体	前空翻	A
自由式滑雪空中技巧的成绩评判中，占总成绩百分比最大的是哪一个环节？	腾空	动作	着陆	B
自由式滑雪雪上技巧成为国际滑雪联合会的正式比赛项目是在哪一年？	1966年	1980年	1992年	B
女子雪上芭蕾于哪一年被列为冬奥会表演项目？	1988	1990	1992	C
世界上第一部关于雪上芭蕾的书是？	《滑雪板上的新潜力》	《新体育》	《健与美》	A
雪上芭蕾滑雪板要求长度最短不得短于运动员个人身高的？	0.2	0.5	0.81	C
下列哪项滑雪运动的比赛名次与空中动作难度无关？	空中技巧	雪上芭蕾	越野滑雪	C
初级越野滑雪者能否直接在普通越野滑雪道进行越野滑雪？	不可以	可以	视自身情况而定	A
500米-10公里越野滑雪比赛中，两名运动员出发的时间间隔是多少？	10秒	20秒	30秒	C
下列有关越野滑雪比赛线路的说法正确的是？	应有上下坡	应有急转弯	应有陡坡	A
越野滑雪的蹬冰滑行技术中，膝部应弯曲多少度？	100° -110°	80° -90°	70° -80°	A
保持两板平行的情况下做转弯的滑行方法是？	双板平行转弯	跨步转弯	半八字式转弯	A
自由式滑雪项目中，最先被纳入冬奥会正式比赛项目的是哪一项？	空中技巧	雪上技巧	雪上芭蕾	B
羽生结弦是哪个国家的运动员？	美国	印度	日本	C
花样滑冰选手羽生结弦共打破了多少次世界纪录？	10次	14次	16次	C
2018年10月28日，国际滑联花样滑冰大奖赛加拿大站中，获得亚军的是？	彭程/金杨	詹姆斯/西普雷斯	卡迪尔江/瑞岚德	A
花样滑冰运动员：詹姆斯/西普雷斯是哪个国家的组合？	中国	英国	法国	C

可能接棒2022北京冬奥的城市是？[多选]	瑞典的斯德哥尔摩	意大利的米兰科尔蒂纳佩佐	加拿大的卡尔加里	AB
2018年11月4日加拿大卡尔加里举行的短道速滑世界杯男子500米决赛，获冠军的是哪个国家？	中国	日本	韩国	A
武大靖出任国家队队长之后第一次参加的国际比赛是？	加拿大卡尔加里站比赛	冬奥会	英国站比赛	A
冰蹴球每个参赛队有几名队员？	1名	2名	3名	B
冰蹴球比赛中，自己的球对方球击出界得几分？	1分	4分	10分	B
冰蹴球的比赛用球共有几枚？	1枚	3枚	4枚	C
冰蹴球比赛中队员之间有身体接触吗？	有	没有		B
冰蹴球的条形比赛场地是怎样的？	12米x2米的平坦冰面	5米x5米的平坦冰面	4米x4米的平坦冰面	A
冰蹴球比赛的获胜方式是？	先得满10分者	先得满20分者	先得满30分者	B
国际滑冰联盟是在哪一年成立的？	1889年	1892年	1924年	B
第一届世界女子速滑锦标赛是在哪里举办的？	中国	意大利	瑞典	C
我国首位速滑世界冠军是？	叶乔波	王秀丽	罗致焕	C
世界上最早的一次速滑比赛始于哪一年？	1676年	1686年	1696年	A
中国花样滑冰队的第一枚世锦赛金牌由谁夺得？	申雪	张丹	陈露	C
世界上第一部有关花样滑冰的著作《论滑冰》是谁写的？	罗伯特·琼斯	艾布特	亚度尼斯	A
哪一年我国花样滑冰首次在冬奥会赛场获得奖牌？	1993年	1994年	1995年	B
冰球比赛每队上场几个人？	6个人	7个人	8个人	A
冰球防守队员可以用肩、胸和什么对进攻队员合理冲撞？	臀部	脚	腿	A
冰球比赛中，攻队队员可以先于球进入攻区吗？	可以	不可以		B
冰球运动中阻截和摆脱防守的重要办法是什么？	制动	倒滑	转弯	C
冰球运动起源于哪个国家？	中国	加拿大	日本	B
冰球赛场上红色中间有一个蓝色点是什么点？	比赛的开球点	争球点	得分点	A
冰壶运动起源于哪个国家？	奥地利	丹麦	苏格兰	C
哪一年冰壶首次被列为冬奥会的正式比赛项目？	1994年	1998年	2002年	B
冰壶赛道的横截面是什么形状的？	水平的	U型的	圆弧形的	B
奥运会赛场首次竖起运动场火炬是哪届奥运会？	第一届冬奥会	第五届冬奥会	第四届冬奥会	C
现行的奥林匹克宪章是召开哪次会议通过的？	国际奥委会的130次全会	国际奥委会的131次全会	国际奥委会的120次全会	B
冬奥会历史上首次火炬传递活动是哪届？	第一届冬奥会	第五届冬奥会	第六届冬奥会	C
谁点燃了第七届冬奥会的主火炬？	托尔·比约思	吉多·卡罗利	克拉斯	B
冬奥会历史上第一次由女运动员宣誓是在哪一届？	第一届	第十届	第七届	C
奥林匹克环中，黄色代表哪个洲？	亚洲	欧洲	大洋洲	A
有舵雪橇又称什么？	雪车	雪橇	短雪橇	A
无舵雪橇又称什么？[多选]	平底雪橇	短雪橇	雪车	AB
项目的象形图案首次出现在奖牌上是哪届？	第十届	第三届	第六届	A
北京申办2022年冬奥会把什么作为首要目标以促进运动员状态？	服务运动员	方便运动员	鼓励运动员	B

张家口崇礼区将新建改建几个比赛场地？	四个	五个	七个	B
冬奥会25个场馆中，有几个为规划建设？	4	5	6	C
哪一个场馆将成为我国运动员冬奥会冰上项目永久性训练场址？	冬季两项中心	大道速滑馆	国家高山滑雪中心	B
国疾控中心和京津冀启动什么项目打造2022年无烟冬奥会？	京津冀可持续发展协同项目	京津冀绿色发展协同项目	京津冀控烟协同发展项目	C
延庆冬奥村为什么要保留西大庄科村？[多选]	节省资金	展示中国北方山区文化	提供冬奥赛时服务	BC
北京冬奥会的哪一场馆室内冰面的使用面积是亚洲最大的？	国家速滑馆	水立方	鸟巢	A
北京周期开启后北京冬奥会场馆由规划建设阶段进入什么阶段？	建设阶段	全面建设阶段	测试阶段	B
将对首钢的什么建筑和工业构件进行修缮，以满足冬奥会服务功能？	老厂房	首钢陶楼	首钢员工宿舍	A
冬奥广场南侧的三高炉将被建设为什么？	现代化冶金博物馆	首钢纪念博物馆	首钢冶金博物馆	A
以下哪一线路将贯通新首钢？	北辛安路	石景山路	长安街西延线	C
位于首钢园区规划城市公共活动休闲带北段至园区北界的是哪一个？	三高炉	首钢工业遗址公园	北七筒	B
首钢滑雪大跳台中心将于哪一年达到测试赛要求？	2019年	2020年	2021年	B
北京冬奥村位于什么建筑南侧？	奥体中心	水立方	国家速滑馆	A
北京冬奥村在何时进入全面建设阶段？	2018年1月	2018年7月	2018年9月	B
哪一日期京张高铁全线开工？	2016年2月15日	2016年4月29日	2016年5月29日	B
京张高铁哪一支线服务于冬奥、服务于张家口太子城附近区域？	崇礼支线	延庆支线	宣化支线	A
京张高铁崇礼支线正盘台隧道全长约多少公里？	8公里	13公里	15公里	B
水立方计划在哪里建设群众冰场？	南广场	比赛大厅	多功能大厅	A
国家体育馆将于哪一年启动冬奥会场馆改建工作？	2018年	2019年	2020年	A
国家体育馆使用仿冰玻璃砖的目的是什么？	充分引入自然采光	迎合冰雪主题	翻新	A
改造后，国家体育馆内将有多少占比空间将具有空气净化能力？	0.7	0.8	0.9	C
冬奥场馆水立方改建后将有几条标准冰壶赛道？	三条	四条	六条	B
鸟巢冬奥会体验区的冰橇滑道由两条增加到了几条？	三条	四条	五条	B
国家雪车雪橇中心赛道设置了多少个弯道？	10个	13个	16个	C
2022年冬奥会中项目设计施工难度最大、最复杂的设施是哪一个？	首钢滑雪大跳台中心	国家雪车雪橇中心	国家速滑馆	B
哪一场馆具有“地形气候保护系统”？	滑雪大跳台中心	国家高山滑雪中心	冬季两项中心	B
太子城冰雪小镇不包含以下哪一项？	颁奖广场	冬奥塔	滑雪场	C
国家高山滑雪中心包括几条竞赛赛道？	三条	五条	七条	A
北京速滑馆南路、北路预计何时竣工？	2019年上半年	2019年年底前	2020年上半年	B
北京冬奥组委全力构建平稳快速的地面和什么急救医疗服务？	赛道	水中	空中	C
西十筒仓的顶部通廊将打造为什么？[多选]	景观级观光餐厅	空中步行走廊	观景台	AB
2022年冬奥会单板、自由式滑雪的场地是哪一个？	国家速滑馆	云顶滑雪公园场地	水立方	B

北京冬奥会首次采用硬岩掘进机为了建设什么？	地下综合管廊项目	京张高铁隧道	水利设施	A
“北京八分钟”展现的标识不包括哪一项？	奥运五环	北京冬奥会会徽	北京冬残奥会会徽	C
北京冬奥会期间，首体综合馆将作为什么场地？	冰球的训练场馆	花样滑冰的训练场	冰壶的训练场馆	B
2022年北京冬奥会，首都体育馆将主要作为什么比赛场地？	冰球	冰壶	花样滑冰和短道速滑	C
五棵松体育馆改造后可实现几小时赛场无障碍转换？	五小时	六小时	七小时	B
北京冬奥会延庆赛区将打造什么场馆？	“绿色场馆”	“冰雪场馆”	“山林场馆”	C
首钢“四块冰”中唯一配备观众席的场馆是哪一个？	冰壶场馆	冰球场馆	花样滑冰场馆	B
首钢利用什么改建国家队训练场地，打造国家体育产业示范区？	晾水池	老工业厂房	运煤车间	B
冬季运动管理中心综合训练馆的冰场在哪一层？	二层	一层、三层	五层	B
下列哪一场馆可实现多功能赛场转换？	冬季运动管理中心综合训练馆	国家速滑馆	水立方	A
1999年10月6号，国际奥委会在哪里宣布，盐湖城冬奥会将增加5个比赛项目？	雅典	芬兰	奥地利	A
中国在索契冬奥会上排名奖牌榜第几位？	11	12	13	B
高山滑雪的滑雪镜应具备以下哪几个功能？[多选]	防止冷风对眼睛的吹浮	防止紫外线对眼睛的灼伤	镜面不能起雾气	ABC
无舵雪橇比赛选手出发顺序由什么决定？	根据报名顺序	抽签	根据姓氏	B
有舵雪橇比赛时如果遇到两队总和时间相等时，该如何评判？	以任何一次最少时间内的队伍为胜	以任何一次时间最多的队伍为胜	以最后一次时间最少的队伍为胜	A
滑雪者从山上滑下时，雪板成内八是为了？	减速	加速	无作用	A
越野滑雪中，在遇到场地窄而陡的线路地段，身体与板滑降的方法是？	直线滑降	斜线滑降	横向滑降	C
2018年11月16日，花样滑冰大奖赛第五站中，羽生结弦以多少分的成绩力压群雄？	90分	110.53分	120分	B
2018-19赛季花样滑冰大奖赛芬兰站中，羽生结弦创下的世界纪录是？	100分	106.69分	120分	B
2018年10月28日，国际滑联花样滑冰大奖赛加拿大站中，中国组合的得分是？	201.08	190.11	180	A
2018年11月16日，花样滑冰大奖赛中，暂列双人滑比赛第一名的是哪个国家的组合？	俄罗斯	美国	日本	A
在公民投票之后，卡尔加里是否还会申办2026年冬奥会？	会	不会	视情况而定	B
武大靖能频破世界纪录是原因不包括下列哪一项？	绝对的实力	良好的心理素质	想赢怕输的心理	C
冰蹴球比赛中，4名参赛者各占一角按编号1、2、3、4分别从自己角位向哪里发球？	相邻选手位置	中心区域	随意	B
冰嬉在哪个朝代成为宫廷体育活动？	元朝	明朝	唐朝	B
“冰上滑擦者，所著之履皆有铁齿，流行冰上，如星驰电掣。”描写的是什么？	清朝时的溜冰鞋	冰球	蹴鞠	A
下列哪种行为在速度滑冰中不属于违规行为？	故意推挤其他选手	越过对手	滑出跑道	B
2018年平昌冬奥会女子花样滑冰单人滑冠军由哪个夺得？	中国	美国	俄罗斯	C

花样滑冰标准赛场长是多少米?	60米	70米	80米	A
为保障青少年参与冰雪运动, 国家需要怎么做? [多选]	健全完善相关法律法规	完善冰雪运动安全制度	创新青少年冰雪运动伤害事故保险机制	ABC
形成降雪必须具备哪些条件? [多选]	水汽饱和	空气里有凝结核	温度不能太低	AB
在寒冷的冬季, 冰花在窗内形成还是窗外形成?	窗内	窗外	窗内窗外都有	A
冰镐的扁头的功能是什么? [多选]	在跌倒后设法停止继续滑落	在硬雪地和冰地上砍出台阶	插入雪地和冰地做固定点	ABC
关于《2022年北京冬奥会夺金计划》描述有误的一项是?	积极发展冬季项目	放弃冬季项目短板	跨项跨界选材	B
世界到2019年为止举办过多少届夏季奥运会?	31	35	36	A
召开首届现代奥运会地点是?	北京	雅典	巴黎	B
以下属于奥林匹克格言的是? [多选]	更快	更强	更高	ABC
奥林匹克格言又称? [多选]	奥林匹克口号	奥林匹克座右铭	奥林匹克宣言	AB
奥林匹克环中, 黑色代表哪个洲?	欧洲	亚洲	非洲	C
首位获得冬奥会奖牌的亚洲人是?	猪谷千春	亚马尔·安德森	托尔·比约思	A
奥林匹克环中, 红色代表哪个洲?	非洲	欧洲	美洲	C
奥林匹克环中, 绿色圆环代表哪个洲?	大洋洲	非洲	亚洲	A
国际奥委会医学委员会首次进行性别检测是在哪届冬奥会上?	第一届	第十届	第五届	B
冬奥会举办地首次出现在亚洲国家是在哪届冬奥会上?	第十一届	第五届	第八届	A
五星红旗首次在冬奥会赛场上升起是在哪届冬奥会上?	第五届	第十届	第十五届	C
被萨马兰奇称为“绿色冰雪奥运”的是哪一届冬奥会?	第十七届	第八届	第十届	A
中国首次获得冬奥会金牌是在哪一届冬奥会上?	平昌冬奥会	盐湖城冬奥会	长野冬奥会	B
奥林匹克运动会的简称是?	奥运会	奥委会	奥林匹克会	A
现代奥林匹克之父是?	顾拜旦	范德韦登	杜托伊特	A
第一届现代奥运会的举行地点?	雅典	巴黎	纽约	A
下列哪个是五环中的颜色?	紫色	黄色	粉色	B
哪一座城市是第一座既举办过冬奥会又办过夏奥会的城市?	东京	北京	平昌	B
北京冬奥会是第几届冬奥会?	25	24	20	B
水立方又称?	国家游泳中心	国家体育场	首都体育馆	A
北京2022年冬奥会会徽的名字是什么?	冬梦	飞跃	梦缘	A
奥运会吉祥物始于哪一届冬奥会?	格勒诺布尔冬奥会	盐湖城冬奥会	夏慕尼冬奥会	A
2022年冬奥会北京将主要承办什么运动项目?	冰上项目	雪上项目	冰雪项目	A
2022冬奥会的申办口号是什么?	纯洁的冰雪, 激情的约会	相约冰雪, 激情赛事	冰雪奇缘, 相约运动	A
为了2022年冬奥会, 中国政府分几个区域打造赛事馆?	三个	五个	七个	A
2022年冬奥会申报理念的依据是《奥林匹克2020议程》和什么?	奥林匹克运动的宗旨	奥林匹克精神		A
水立方将计划举办2022年冬奥会的什么项目?	冰壶	滑冰	冰球	A
新建的北京奥运村采用什么设计理念?	北京四合院	现代住房	中国古典园林	C

北京冬奥会竞赛场馆陆续将在2020年达到举办国际奥委会各项测试赛的要求。[判断]	是	不是	A
国家速滑馆的设计理念来自于什么?	冰和冬奥理念结合	冰和速度结合	速度和丝带结合
国家速滑馆外22条冰丝带象征什么?	北京2022年冬奥会	舞动的丝带	22条赛道
世界上首个泳池上架设冰壶赛道的场馆将会是哪一个?	水立方	国家体育馆	国家速滑馆
北京冬奥村选址在哪里?	奥体文化商业园区	延庆区	首钢园区
首届北京市冬运会开幕式在哪里举行?	五棵松体育馆	水立方	鸟巢
北京2022年冬奥会申办委员会制作的宣传片是下列哪项?	《奥运来了》	《纯洁的冰雪激情	《冰雪相约激情
我国冰场主要存在哪些问题? [多选]	选址不合理	的约会》	奥运》
“北京八分钟”表演编制中国结, 其寓意不包括哪一项?	团结	配套不完善	冰场温度不适宜
以下哪一歌曲助力北京冬奥会?	《圣火》	吉祥	公平
“北京八分钟”表演中出现了哪一花卉?	牡丹	《冰雪》	《冬奥会》
以下哪一项未出现在“北京八分钟”表演中?	高速铁路	梅花	荷花
“北京八分钟”冰屏展示动物投影, 诠释了什么?	中国动物物种多	鸟巢	国家速滑馆
“北京八分钟”是什么?	北京冬奥会宣传文	中国地大物博	人与自然和谐相
北京冬奥会宣传文艺表演的名字是什么?	艺表演	北京申请冬奥会历	北京宣传片
北京冬奥会宣传片的导演是谁?	2022, 相约北京	程	北京冬奥会宣传文
目前已经建成的亚洲最大的室外冰场在哪里?	张艺谋	北京冬奥会宣传文	艺表演
我国第一块标准冰壶冰场位于哪个场馆?	五棵松冰世界	姜文	陈凯歌
2014年中国在索契冬奥会上排名第几?	水立方	妫河岸边	奥林匹克广场
第一届国际速滑比赛是在哪年举行的?	6	国家体育馆	冬季运动管理中
习近平总书记说要把2022年冬奥会办成什么样的冬奥会?	1888年	8	心综合训练馆
第一位冬夏两季奥运会的双料冠军是谁?	团结、友谊、美好	12	12
2014年冬奥会在几月份开幕?	图林	精彩、非凡、卓越	1890年
跳台滑雪比赛项目, 每人跳几次?	1	伊根	文明、绿色、开
单板滑雪中滑雪服的装配中不包括哪个?	1	2	博尔特
亚洲第一个举办冬奥会的城市是哪个?	毛巾	3	3
第一届冬季奥运会开幕时间是什么时候?	札幌	2	3
中国在索契冬奥会上获得了几枚奖牌?	1932年2月4日	护腕	头盔
举办冬奥会次数最多的城市不包括哪个?	7	北京	汉城
越野滑雪接力赛包括哪个项目?	夏蒙尼	1928年2月11日	1924年1月25日
北欧两项的比赛分为两天进行, 第一天进行什么比赛?	男子4×5千米	8	9
古代奥运会体现了什么的力量?	越野滑雪	圣莫里茨	因斯布鲁克
奥运圣火首先传到哪里, 再传到其他主办城市?	真善美	女子4×5千米	女子4×10千米
奥林匹克格言的内容是?	雅典	跳台滑雪	单板滑雪
第一部《奥林匹克宪章》的通过时间是?	手拉手, 心连心	神	人类
	1899	伦敦	巴黎
		更快、更高、更强	重在参与, 永不
			言败
			1901
			B

奥运会五环的设计者是哪一个?	顾拜旦	布鲁克斯	萨马兰奇	A
《奥林匹克宪章》在哪个会议上通过?	巴黎国际体育会议	十一届三中全会	第一届奥林匹克委员会	A
2022年冬奥会新增比赛小项的个数?	6	7	5	B
以下不属于冬季两项的是?	越野滑雪	射击	冰球	C
以下哪个不是雪车的比赛项目?	男子双人座雪车	女子单人座雪车	男子四人座雪车	B
北京哪一年正式提出申办2022年冬奥会?	2014	2013	2016	B
第九届国际奥委会主席是?	萨马兰奇	托马斯·巴赫	于再清	B
北京2022年冬奥会会徽发布时间是什么时候?	2017年12月14日	2017年12月15日	2017年12月16日	B
2022冬奥会会徽的上半部分展现了什么项目运动员的造型?	滑冰运动员	滑雪运动员	冰壶运动员	A
2022冬奥会会徽以什么色调为主色调?	蓝色	白色	绿色	A
会徽“BEIJING 2022”字体形态上吸取中国哪种传统文化的特点?	书法	国画	皮影	A
2022冬奥会会徽的下方是什么标识?	五环标识	“BEIJING 2022”标识	没有标识	A
2022年冬奥会吉祥物最终确定方案计划于何时公布?	2018年下半年	2019年上半年	2019年下半年	C
北京是奥运史上第几个举办过夏季和冬季奥运会的城市?	第一个	第二个	第三个	A
北京市长接过奥运会旗标志着2022年冬奥会进入什么时期?	“筹备时期”	“北京周期”	“冬奥周期”	B
北京的奥林匹克中心区将主要承办几个冰上项目?	三个	五个	七个	B
我国在哪一年向国际奥委会提名北京市为2022年冬奥会申办城市?	2012	2013	2014	B
国家体育馆将计划举办2022年冬奥会的什么项目?	冰壶	冰球	花样滑冰	B
北京赛区奥运村到竞赛场地交通时间是哪一项?	十五分钟以内	十分钟以内	五分钟以内	A
张家口赛区奥运村到竞赛场地交通时间是哪一项?	十五分钟以内	十分钟以内	五分钟以内	C
京张城际铁路全线长约多少千米?	300千米	174千米	180千米	B
太子城冰雪小镇文创商街的屋顶由什么形状的几何体拼成?	雪花状	五环状	菱形	A
首钢园区运煤车站将改造为什么场馆?	冰壶场馆	冰球场馆	滑冰场馆	B
首钢园区将建设什么特色的冰雪场馆?	绿色奥运冰雪场馆	工业特色冰雪场馆	北京特色冰雪场	B
习近平总书记在张家口考察2022冬奥筹备工作时提出要办一届什么样的冬奥会?	绿色, 节约, 廉洁	成功, 有影响力	新颖, 热情	A
奥林匹克主义将体育运动和什么融为一体?	文化教育	教育科学	文化科学	A
国际奥林匹克委员会的缩写是?	IOC	TAF	NOC	A
哪一高铁将是联动北京、延庆、张家口三赛区的有利交通工具?	京张高铁	津保铁路	京通铁路	A
“北京八分钟”表演演员队伍中加入了什么动物的形象?	麋鹿	大熊猫	袋鼠	B
奥运会的会旗五环从左依次的颜色分别是?	蓝, 白, 红, 黄, 绿	蓝, 黄, 黑, 绿, 红	蓝, 黑, 红, 黄, 紫	B
京张高铁预计何时建成通车?	2018年底	2018年上半年	2019年底	C
4人座有舵雪橇总重量不得超过多少公斤?	630	230	500	A
1998年长野冬季奥运会的口号是什么?	让世界凝聚成一朵 花	点燃心中之火	永不熄灭的火焰	A

国际残疾人奥林匹克委员会会标有三个颜色的“蝌蚪”：绿色、红色、蓝色，分别代表什么？	和平、力量和追求	平等、参与和共享	心智、身体和精神	C
国家体育馆的俗称是不是折扇？	不是	是		B
冰场维护过程中哪部分成本较高？[多选]	水费	电费	人力成本	BC
哪一届冬奥会首次出现亚洲人？	第二届冬奥会	第四届冬奥会	第五届冬奥会	A
冬奥会25个场馆中，有几个为冬奥会新建？	4	5	6	A
延庆冬奥村采用什么布局？	山地村落布局	围合式布局	点群式布局	A
太子城冰雪小镇周边汇集几个崇礼滑雪场？	3个	5个	7个	C
冬奥会建设以下哪一地点将改造为办公地点？	西十筒仓	首钢园区老厂房	三高炉	A
国际奥委会第99次全会上决定以哪里为榜样，呼吁在奥运会期间实行“奥林匹克神圣休战”？	罗马	埃及	古希腊	C
1972年9月第20届奥运会期间，以色列运动员遭到巴勒斯坦恐怖组织“黑九月”的屠杀，被称为什么？	慕尼黑惨案	奥运惨案	黑色九月	A
单板滑雪固定器与高山滑雪固定器最大的区别是什么？	单板固定器是摆设	单板固定器是真正得把鞋和板固定在		B
近年来，国内高山滑雪爱好者数增对高山滑雪的开展有什么好处？[多选]	为未来这个项目竞技人才的选拔扩大了影响	为专业运动员退役后提供了岗位	不利于专业运动员的选拔	AB
单板滑雪向前摔时，如何最正确护腕，护膝，护臀？	手部着地	膝盖着地缓冲	双臂弯曲护胸护脸前摔	C
穿单板滑雪服的目的是？[多选]	为了安全	为了在滑雪时保持身体干燥，温暖	为了耍酷	AB
人驾驶无舵雪橇时应如何刹车？	抓住雪橇前面的钢架向上提，双脚撑地	直接双脚撑地刹车	直接双脚撑地慢慢减速并刹车	A
在挑选滑雪服时，下列三种颜色应当优先挑选哪一种？	白色	灰色	红色	C
下列运动中危险系数较大的是？	自由式滑雪	游泳	田径	A
决定越野滑雪比赛名次的是什么？	滑完全程的时间	动作难度	稳定性	A
下列哪一项是越野滑雪的好处？[多选]	增强心肺功能	强身健体	收获快感	ABC
冰球比赛每场有几支队伍参加？	两支	三支	四支	A
冰壶运动员两只鞋子的鞋底材料中一只是塑料的，另一只是什么材质的？	塑料鞋底	橡胶鞋底	木质鞋底	B
花样滑冰选手穿着冰鞋在冰场外行走时，要在冰刀外套上什么材料的保护套？	木材	金属	硬塑料	C
冰壶赛道的横截面是什么型的？	U型	∩型	S型	A
冰球比赛两局中间休息多长时间？	5分钟	10分钟	15分钟	C
2022年北京冬奥会冰壶项目将在哪一场馆举行？	国家速滑馆	水立方	鸟巢	B
第几届冬奥会上，我国女子运动员杨扬夺得第一枚短道速滑奥运金牌？	17	18	19	C
哪个是滑雪中安全摔倒的正确动作？	臀部直接坐在雪面上	跌倒前急剧下蹲，降低重心	抱住头部翻滚下去	B

滑雪场等级划分中的最高等级为?	SSS	S	SSSSS	C
在国家体育总局、国家旅游局的推动下,面向2022年冬奥会,哪种旅游大潮兴起?	登山旅游	冲浪旅游	冰雪旅游	C
“冰天雪地也是金山银山”是谁提出来的?	习近平	毛泽东	李克强	A
随着我国“带动三亿人参与冰雪运动”目标的推进,冰雪体育旅游将会?〔多选〕	由小众消费转为大众消费	旅游产品更加丰富	价格更加昂贵	AB
国家速滑馆从效果图上看形状像什么?	蝉蛹	蝴蝶	毛毛虫	A
世界女子冰壶锦标赛每隔几年举行一次?	一年	三年	四年	A
摔倒爬起时建议初学者脱下雪板,站起后再装上雪板。〔判断〕	正确	错误		A
雪场的下车地点前方修成斜坡是为了什么?	便于自然滑离	便于人们行走	便于车辆通行	A
带雪镜或墨镜滑雪,能有效防止雪盲。〔判断〕	正确	错误		A
表示伤病员已确认死亡应用什么颜色标识?	黑色	红色	绿色	A
以下哪种症状的患者应采用绿色标识?	重度休克	多处骨折	可自行走动的普通病患	C
以下哪种症状的患者应采用黑色标识?	已确认死亡	重度休克	多处骨折	A
面部出血时,应选择的压迫止血点在何处?	颞浅动脉	颌下动脉	颈总动脉	B
全封闭式滑雪镜由透气海绵制成是为了什么?	排出面部皮肤产生的热气	方便呼吸	为了美观	A
我国冰雪运动的指导单位是什么?	冬运中心	夏运中心	体育中心	A
有舵雪橇比赛路线长度为多少?	800-1600米	1300-2000米	1800-2400米	B
冰球比赛每队20人,双方各上场多少人?	5	6	7	B
在雪面上如何放置滑雪板?〔多选〕	双板平行,板尖朝前	与滚落线垂直	与滚落线平行	AB
有舵雪橇的滑道材质是什么?	混凝土和木材	混凝土和石材	石材和木材	A
自由式滑雪空中技巧国家集训队在结束集训后是否会直接参加冬奥会?	不是,还需参加各种大赛来磨练考验	是	视情况而定	A
室内滑雪场的建设发展主要有什么样的好处?〔多选〕	滑雪将不受季节限制	提高群众积极性	发展冰雪运动	ABC
冰舞与双人滑的主要区别在于:冰舞的技术动作不包括跳跃和旋转,托举亦不能讨肩。〔判断〕	正确	错误		A
滑冰前首先要做什么?	一般情况下可以先进行地面活动	在冰面上做准备活动	直接滑冰	A
正确冬泳对身体健康有什么影响?	促进身体健康	没有影响	有危害	A
练习好滑雪基本姿势有何好处?〔多选〕	身体放松,不易疲劳	辅助加快滑雪速度	限制滑雪动作幅度	AB
滑雪中用于乘坐的索道的类型有哪些?〔多选〕	乘用魔毯索道	乘用吊椅式索道	乘用拖牵式索道	ABC
攀冰者如何保养冰镐尖?〔多选〕	冰镐尖大多为钢质,需要及时清洁,防止生锈	防止被硬物重砸。	全部打磨得特别尖锐	AB
滑雪杖作用有?〔多选〕	帮助滑行	维持平衡	引导变向	ABC
如何选择滑雪杖?〔多选〕	质地轻	不易折断	适合自己身高	ABC

请问滑雪板打蜡的作用是什么？[多选]	使滑雪板板底更流畅的在雪面滑行	防止水汽侵入板芯	美观	AB
射击场地的线路组成是什么？	平坦线路	坡度极大的线路	平坦及上下坡的组合线路	C
滑雪过程中，重心往左侧脚放时，会向右转。[判断]	正确	错误		A
滑雪过程中，重心往左侧脚放时，会向左转。[判断]	正确	错误		B
滑雪运动的热身活动属于？	全身性的	局部性的	针对性的	A
速度滑冰终点裁判的职责包括？[多选]	判断运动员到达终点的名次	记录运动员在终点直道上或到达终点时有无犯规情况	紧急救护	AB
在冰上保持蹲屈的基本姿势是防摔的关键。[判断]	正确	错误		A
滑冰的诱导练习就是把滑冰的分解动作，引诱和导入到陆上练习的滑冰模仿动作。[判断]	正确	错误		A
滑雪前准备滑雪镜是必不可少的吗？	是	不是	无所谓	A
下列哪一项是冬泳所带来的好处？	增强免疫力	改善心肺功能	以上都是	C
冬泳入水时的正确做法是哪一项？	缓慢入水	快速跳水	下水前不用热身	A
“狗拉雪橇”这一场景最有可能出现在下列哪个城市？	漠河	上海市	秦皇岛	A
练习平地横向走在为上坡打基础。[判断]	正确	错误		A
采用的半犁式转弯时，两滑雪板应当呈什么形？	半八字形	八字形	双板平行	A
半犁式转弯技术适用于什么坡度的雪道？	中陡坡	坑凸不齐	大陡坡	A
半犁式转弯时，身体重心应移动到主动板上，腿部施力下压滑雪板，同时立刃。[判断]	正确	错误		A
犁式刹车：在平行下滑的基础上，以脚掌为轴，双脚跟慢慢的将雪板尾部向（）推开，呈内八字。	内	外	双板平行	B
我国冰雪运动正处于什么时期？	前所未有的飞速发展时期	慢速发展期	退步期	A
滑雪前热身，两头起时以哪个部位为轴使身体形成对折？	以胯为轴	以腰为轴	以胸为轴	A
速度滑冰直道基本姿势有哪些？[多选]	上体放松成背弓的流线型姿势	上体应倾至几乎与冰面平行或肩背略高于臀部	头部微抬起，目视前方10~20米	ABC
初学者上冰前的准备工作有哪些？[多选]	装备	药品	陆地训练	ABC
滑冰的时候摔倒时应怎么做？[多选]	顺势团身	侧倒同时注意保护好头部	不要挣扎	ABC
下列哪一部影视作品与冰雪运动有关？	《网球王子》	《冰雪奇缘》	《火影忍者》	B
“冰上蹴鞠，皇帝亦观之，盖尚武也”描述的是哪项冰上运动？	速度滑冰	冰球运动	冰壶运动	B
“你发如雪，凄美了离别”是下列哪首与雪有关的音乐的歌词？	《雪一直下》	《我爱你塞北的雪》	《发如雪》	C
歌词“你在南方的艳阳里，大雪纷飞”，这种现象称为什么？	太阳雪	雨夹雪	雾霾	A
六朝时期的皇家“冷库”称为什么？	凌室	恭房	御膳房	A
有记载冬至吃饺子是不忘“医圣”之恩，“医圣”是谁？	李商隐	张衡	张仲景	C

至今南阳有民谣“冬至不端饺子碗”，后一句是什么？
 程门立雪中的“程”指的是谁？
 歇后语“雪中送炭”后一句是什么？
 在雪耻、雪恨等词语中，雪的意思是什么？
 “千里冰封，万里雪飘”是哪首诗词中的句子？
 常说“瑞雪兆丰年”，下列哪些是雪的作用？[多选]
 地球陆地表面有多大的面积为现代冰川覆盖？
 我国第一个冰棺是苏联政府赠送给谁的？
 《逢雪宿芙蓉山主人》中哪一句诗体现了当时的天气状况？
 “忽如一夜春风来，千树万树梨花开”描写的是什么现象？
 下列选项中突出描述雪的诗句是哪项？
 下列哪种花开在冰雪之季？
 空气中小水滴遇冷凝华成的小冰晶，我们把它称作什么？
 鲁冰花被台湾人称为什么？
 我国科考站长城站位于？
 中国古代花样滑冰的“黄金年代”是什么朝代？
 冰嬉”亦称“冰戏”，早在下列哪本书中就曾记载？
 清代，冰嬉大为盛行，被称为什么？
 以下什么象征着纯洁？
 以下哪个成语表示刻苦学习？
 以下词语中与下里巴人意思相对的是哪个？
 在广东，雪有一个很奇怪的别名是什么？
 成语“程门立雪”现在借指什么？
 古代制冰有哪些方式？
 一个地方的雪线位置是固定不变的吗？
 雪崩最开始的现象是什么？
 我国第一个冰棺的引入是在哪一年？
 形成可燃冰有哪些基本条件？[多选]
 夏季古代宫廷屋内放置一些冰块的目的什么？
 滚冰节在哪个节日举办？
 雪是什么状态的？
 日前，位于北京冬奥会张家口核心赛区内的哪个设施正在建设当中？
 《河北省冰雪产业发展规划（2018-2025年）》提出到2025年要把河北省建设成？
 “以2022年北京冬奥会为契机推动张北地区建设”是习主席在2016年视察哪个地区时提出的河北发展战略？
 2017-2018雪季，冰雪运动进校园—冰球运动走进了石家庄哪一所中学？

蜡炬成灰泪始干	冻掉耳朵没人管	遍插茱萸少一人	B
程颐	程砚秋	程咬金	A
走着瞧	正是时候	不顶用	B
姓氏	洗掉	颜色白	B
《静夜思》	《沁园春·雪》	《无题》	B
添肥作用	冻死害虫	保温作用	ABC
11%	20%	5%	A
孙中山	毛泽东	袁世凯	A
日暮苍山远	柴门闻犬吠	风雪夜归人	C
起雾	霜降	下雪	C
大雪压青松，青松挺日直	遥知不是雪，为有暗香来	千里冰封，万里雪飘	C
迎春花	梅花	荷花	B
冰花	冰挂	冰壶	A
芍药花	未央花	母亲花	C
非洲	南极洲	亚洲	B
清代	明代	唐代	A
《本草纲目》	《宋史》	《黄帝内经》	B
国宝	国粹	国粹	B
火	雪	绿叶	B
程门立雪	囊萤映雪	雪中送炭	B
风雪载途	阳春白雪	乡里乡亲	B
六出	玉尘	犬狂	C
孝顺父母	友爱兄弟	尊敬师长	C
冬天直接在冰冻河上凿冰	通过硝石与水反应制冰	以上都是	C
否	是	目前尚不清楚	A
雪哗哗地往下掉	雪球往下滚	先出现一条裂缝	C
1840年	1925年	2000年	B
温度	压力	天然气	ABC
食用	观赏	消暑凉爽	C
元宵节	中秋节	清明节	A
固态	液态	气态	A
太子城冰雪小镇	太舞滑雪小镇	万龙滑雪场	A
冰雪产业强省	冰雪文化强省	体育运动强省	A
崇礼	唐山	秦皇岛	A
石家庄市第一中学	石家庄市第二中学	河北体育学院	A

2018年11月16日，北京冬奥组委发行的《北京2022年冬奥会——雪上运动》纪念邮票一套有几枚？	4枚	5枚	6枚	A
人体中最大的免疫器官是？	肝脏	肺	脾	C
平昌冬奥短道速滑男子500米决赛，武大靖以什么成绩打破世界记录强势夺冠？	39秒584	42秒586	39秒125	A
中国残联主席、北京冬奥组委执行主席是谁？	张海迪	郭金龙	刘鹏	A
在慢速缓坡滑雪时，如何克服身体的微小横倒？	换用滑雪装备	熟练转弯技术	身体紧绷动作僵	B
滑雪转弯时，发生上体随弯扭后不能怎样做？	提高主动板的单板支撑滑力	下肢无力，上体绷直	上体大幅度前弯	B
滑雪转弯时分不清主、从动板为了安全不应怎样做？	重心左右交换	重心不变	使双雪板交换承	B
当从吊椅式索道下来时不小心摔倒了应怎么办？	迅速站起，离开现场	坐在地上不动	大声喊叫吸引他人注意	A
滑雪时不能选用什么样的手套？	稍微紧一些的	有褶皱的	不太宽松的	B
滑雪时的服装厚度标准是？	适度	能穿多少就穿多少	只穿一个速干衣即可	A
将冰雪运动南拓不仅可以壮大我国冰上运动的群众基础还有什么作用？	为其他国家输送大量体育人才	为我国培养大量人才	让国民都有强健的体魄	B
中国第一本滑雪技术书籍是什么？	滑雪技术	滑雪技术图解	旅游滑雪	A
SSSSS级雪场的滑雪道总条数应达到多少条以上？	10	12	18	A
请问北美地区将雪崩划分为几级？	5级	6级	7级	A
哪项运动由于和冰上运动具有相似性，可以助力冰上后备人才洗捞？	轮滑	游泳	登山	A
打破传统地理壁垒的滑雪场不包括以下哪项？	天然滑雪场	室内滑雪场	旱雪场	A
以下哪种举措有利于破解制约冰雪运动发展的难题？	只在本国发掘冰雪教练	大力引进国际顶级教练	减少冰雪运动发展的资金投入	B
以下哪一种赛事主要以冰雪爱好者切磋技艺、增进交流、推进项目发展为目标？	冰雪运动一般赛事	大众体验活动	青少年普及活动	A
河北省竞技类冰雪人才现状情况为？	运动员及运动员数量有了大幅度提升	教练员和裁判员的数量不断缩减	后备人才培养青黄不接	A
河北省的运动队与运动员的数量跟往年相比，情况如下？	大幅提升	大幅下降	基本无明显变化	A
2017-2018河北省雪季系列活动的主题为？	健康河北，欢乐冰雪	健康河北，欢乐冬季	健康河北，欢乐冬雪	A
《中国冰雪产业发展研究报告（2018）》测算，北京冬奥会大约需要专业人才多少名？	3万名	4万名	8万名	C
攀冰的基础装备中，不包括下列哪一项？	冰镐	冰锥	滑板	C
将冰镐扎入冰面时，下列说法错误的是？	不要晃动	不要用力过猛	越大力越好	C
攀冰之前应该进行的准备中不包括下列哪一项？	勘察地形	考察冰质	跑2千米热身	C
下列哪一项是仿真雪具备的特点？	安全无毒	成本高昂	与真雪性状与功能相差较大	A

京张联合举办奥运会将会给河北省带来哪些正面影响？[多选]	带动更多人参加冰雪运动	提升冰雪运动相关基础设施、人才队伍等条件	促进冰雪产业的发展	ABC
下列哪一项属于我国冰雪场馆面临的问题？	经营模式单一	大型场馆多	服务和接待能力	A
什么成为我国滑雪制造业中的一段薄弱环节？	国外产品和品牌占主导	国产品牌占主导	国外和国产品牌平分秋色	A
以下哪项不属于北欧两项？	越野滑雪	跳台滑雪	自由式滑雪	C
雪地靴（羊毛靴）可以用水清洗吗？	可以	不可以	不清楚	B
请问滑雪板为什么能在雪层表面滑行？	压力和摩擦力升高接触区温度，融化了雪	滑雪者起的作用	地心引力	A
仰卧起坐时把身体升起同时收紧什么部位的肌肉？	腹部肌肉	胸部肌肉	腿部肌肉	A
速滑项目分为几种类型？	3种	4种	5种	B
如果滑雪前没做好热身运动会造成什么危险后果？	软组织损伤	滑行速度不够快	没有危害	A
如果滑雪摔倒后疼痛剧烈，不应采取什么应急措施？	就近呼救求援	立即起身走动	等待救援	B
滑雪造成上臂骨折时，不应采取什么急救措施？	立即活动受伤部位	用夹板固定受伤部位	包扎后将上肢悬吊胸前	A
冰雪运动最早在我国什么地方展开？	东北、华北和西北	海南	广州	A
我国冰雪产业总规模达到10000亿元预计在什么时候实现？	2020	2022	2025	C
不能帮助我们在滑雪时保持身体平衡的肌肉是？	腹肌	腿部肌肉	咬肌	C
滑雪前活动肩关节时左手按右手肘关节向哪个方向拉？	向左	向右	向前	A
滑雪前活动腰腹部两脚需要做什么准备？	两脚开立	两脚合并	两脚对立	A
滑雪前活动腿部时左腿弯曲，则右腿需要怎么做？	向正前方伸直	向左前方伸直	右腿弯曲	A
重跳时需要做什么准备？	两腿并拢，屈膝呈蹲立姿势	两腿并拢，身体站直	两腿叉开，屈膝呈蹲立姿势	A
重跳时脚尖着地后需要紧接着干什么？	屈踝关节	屈膝关节	收紧腿部肌肉	A
雪崩的时候借助的是什么力？	磁力	重力	摩擦力	B
积雪经阳光照射以后，表层雪会发生什么变化？	被吹走	变硬	融化	C
雪崩时随着雪体的不断下降，速度会发生什么变化？	变快	变慢	不变	A
雪花在没有发生雪崩之前受力吗？	受力	不受力	不清楚	A
雪崩的发生有规律可循吗？	有	没有	不清楚	A
雪崩常发生在什么时候？	冬天或春天	夏天	秋天	A
大雪会引起什么坏处？	使交通更加方便	压住植物，使其受伤或死亡	促进生物生长	B
植物拥有吸收雪水的能力吗？	有	没有	可能有	A
河北省的承德和哪个城市具备四季旅游的先天条件和人气储备？	张家口	邢台	石家庄	A
据统计，河北冰雪体育旅游发展情况中，滑雪场中滑雪者的性别状况为？	男性比例略高于女性	女性比例略高于男性	男性与女性比例相同	A
仰卧起坐时身体向上的同时需要干什么？	呼气	吸气	屏住呼吸	A
承德的哪个旅游胜地可以较好的开展四季旅游？	北戴河	坝上草原	避暑山庄	C

大众冰雪体验活动——家庭亲子体验活动的意义有？[多选]	增长孩子与家长之间的感情	缓解孩子的学习压力	体验冰雪活动的乐趣	ABC
将我国传统特色与冰雪活动结合起来的属于？	大众体验活动	传统特色类冰雪活	竞技冰雪赛事活	B
2017-2018赛季，张家口举办的冰雪赛事活动呈现出什么方向？[多选]	高端化	专业化	复杂化	AB
冰雪运动人才需要具备的品质有哪些？[多选]	奉献精神 and 吃苦耐劳	只需要精通体育专业知识即可	精通体育和了解其他各方面知识	AC
2018年冬奥会举办的国家是？	中国	日本	韩国	C
现代冬季两项要求运动员掌握的技术有哪些？	越野滑雪和冰壶	越野滑雪和射击	跳台滑雪	B
以下哪个是单板滑雪的下肢力量练习？	仰卧起坐	肋木举腿	蹲起	C
在进行单板滑雪的单个转弯中哪个动作是错误的？	身体后仰	双臂与上体向转弯内侧	屈膝压低重心	A
什么时候才可以练习空中转身抓板？	随时可以	熟练掌握其他基础动作的基础上	基础动作不熟悉时	B
自由式滑雪空中技巧比赛中，选手可以重复跳同一套动作吗？	可以	视情况而定	不可以	C
花样滑冰运动员：彭程/金杨是哪个国家的组合？	中国	美国	日本	A
2018年11月4日，在加拿大卡尔加里举行的短道速滑世界杯男子500米决赛中，获得冠军的是？	武大靖	吴敏	李青	A
短道速滑全国联赛男子1000米比赛中，若小组第一名成绩低于规定的成绩下线，则？	全组被判罚超时犯规	小组最后一名出局	无处罚	A
速度滑冰中双腿支撑蹬冰：快速伸展蹬冰腿，膝关节充分伸直，以展踝结束双腿支撑蹬冰动作。[判断]	正确	错误		A
速度滑冰中摆臂的目的有？[多选]	增加蹬冰力量	提高滑跑频率	促进了上下肢和身体的协调运动	ABC
选择滑雪服时，最主要考虑的因素有哪些？[多选]	颜色	性能	美观	AB
下列关于攀冰时的做法正确的是哪一项？	佩戴安全帽	反复无畏的踢冰	冰镐打的越高越	A
冰雪运动俱乐部产生的影响不包括？	实现“带动三亿人参加冰雪运动”起了积极的作用	为体育爱好者提供平台	对冰雪运动的普及没有任何影响	C
“北冰南展”指的是？	冰雪运动和冰雪产业由北向南扩展	北方的冰雕运往南方展览	北方的冰雪运往南方修建冰雪设	A
什么运动作为冰上项目的衍生项目，很多技术点与冰上项目短道速滑接近？	滑雪运动	轮滑运动	攀岩运动	B
我国提出到2022年实现3亿人参与冰雪运动，哪种人群的人数要超过5000万人？	直接参与者	间接参与者	直接参与者和间接参与者	A
什么活动是指在冬天组织的多人一起旅游或训练的活动？	冬令营	夏令营	冰雪赛事	A
以下哪个选项属于滑雪防护装备？[多选]	头盔	雪镜	手套	ABC
以下哪个选项是犁式直滑降的错误动作？	上身放松不变	重心没有放在两板之间	根据速度、速度、雪质，改变重	B
请问越野滑雪技术分为有几种？	两种	三种	四种	A
中国滑雪协会的简称是什么？	FIS	CSA	YSA	B

文革期间我国冰雪运动的发展是什么样的?	体育机构被拆散, 运动设施损坏	冰雪运动繁荣发展	发展停滞不前	A
新疆需要怎么做其冰雪旅游在市场上才有竞争力?	将冰雪体育旅游与新疆民族风情及冬季景观相结合	制定相关政策	大力发展经济	A
到现在为止, 世界举办过多少次冬奥会?	21	23	15	B
奥林匹克会歌是下列哪一项?	奥林匹克圣歌	手拉手	告别莫斯科	A
古代奥运会发源地是哪儿?	古希腊	古罗马	古中国	A
花样滑冰需要音乐伴奏吗?	不需要	需要		B
以下哪个不是北京申冬奥会的理念?	可持续发展	节俭办赛	举国狂欢	C
鸟巢又称?	国家体育馆	国家体育场	首都体育馆	B
北京是世界上第几个举办冬奥会的首都?	第一个	第二个	第五个	A
北京冬奥会宣传文艺表演的演出地点在哪里?	平昌奥林匹克体育场	鸟巢	五棵松体育馆	A
索契冬奥会之后, 下届奥运会在哪里举办?	夏慕尼	平昌	奥斯陆	B
到2014年日本共举办过多少次冬奥会?	2	3	4	A
在世界花样滑冰比赛中, 哪项不符合规定?	服装简朴典雅	服装反映音乐特点	男子穿紧身裤	C
国际奥委会把每年的哪一天, 定为奥林匹克日?	10月1日	6月23日	2月14日	B
国际奥委会主席在哪里宣布北京携手张家口获得冬奥会主办权?	巴黎	纽约	吉隆坡	C
2022年冬奥会赛区将在哪里建设?	北京	张家口	以上两者	C
2022年冬奥会设置了几个奥运村?	1个	2个	3个	C
2022冬奥会会徽向我们展现了什么?	冬季运动的活力与激情	中国文化的独特文化	两者都有	C
冰壶是以队为单位的投掷性竞技项目吗?	是	不是		A
现代奥运会是包含多种体育运动项目的国际性运动会。[判断]	正确	错误		A
奥林匹克运动力图通过什么增进世界各国人民之间的了解?	竞争	体育运动	运动员的交流	B
冰蹴球的条形标准比赛场地是?	12米x2米的平坦的冰面	10*3雪场	9*3滑冰场	A
滑冰与蹴鞠相结合的运动是?	冰蹴球	越野滑雪	花样滑冰	A
哪个地区的冰嬉运动可以作为清代冰上活动的代表?	北京	上海	武汉	A
“在一块木板的底部固定铁条或铁片, 再将木板扎紧在鞋上”这是描述的以下哪种鞋?	满族传统的冰鞋	现代冰鞋	轮滑鞋	A
雪垒的游戏基础是下列哪一项运动?	打雪仗	冰嬉	冰蹴球	A
初学者练习速滑时穿的服装不应过分关注于什么?	保暖	轻便	美观	C
下列哪一项属于练习花样滑冰的好处? [多选]	锻炼体能	增强平衡能力	增加体重	AB
短道速滑正规的比赛场地是什么形状的?	圆形	椭圆形	不规则形	B
短道速滑中弯道滑跑时, 身体应向哪边倾斜?	圆心	圆外	保持与地面垂直	A
选配单板滑雪鞋时需要注意什么?	鞋的长度必须超过雪板的宽度	根据喜好随意搭配	鞋的长度不可以超过雪板的宽度	C

固定单板滑雪板时首先要做什么？	将雪板随意找个地方放置	将雪板稳固的放在山坡上	将雪板放踩在脚下	B
选用滑降姿势需要注意什么？	什么都不需要注意	从实际出发，量力而行	根据自己喜好选用	B
滑降过程中，什么情况下需要减速？[多选]	前方有障碍物	滑降速度在滑雪者的控制之中	滑降速度超过滑雪者的控制能力	AC
比赛到达终点时，运动员须坐在雪橇上，不然会有什么结果？	不予计算成绩	重新参加	取消参赛资格	A
高山滑雪转弯技术大致有几种分类？	一种	两种	三种	C
高山滑雪运动前的准备活动根据项目特点可分为？[多选]	短距离比赛项目的准备活动	中距离比赛项目的准备活动	长距离比赛项目的准备活动	ABC
以下哪个是短道速滑的防护用具？[多选]	护膝	耐切割手套	特制的安全头盔	ABC
短道速滑的运动场地在哪儿？	室内	室外	都可以	A
世界短道速滑锦标赛的举办时间为多久一次？	每年一届	三年一届	四年一届	A
短道速滑训练时对于着装的选择应该注重哪一方面？	保暖	美观	轻便安全	C
导入技术是滑雪者适应器材、感悟雪性、消除虑忌的必修技术课。[判断]	是	否		A
如何检验雪鞋与固定器的固定效果？	用手试探一下	双脚用力下踩雪板并微跳起	双手用力按压雪板	B
蹬冰式转弯中，重心要怎么移动？	始终跟住转弯的速度和方向	随意移动	向前移动	A
滑雪中点杖的位置具体在哪里？	滚落线方向离身体1米远的地方	滚落线方向离身体5米远的地方	滚落线方向离身体2米远的地方	A
购置新滑板时需优先考虑什么？	滑板种类	滑板样式	滑板外形	A
单板滑雪中，练习直线下滑的作用？[多选]	锻炼平衡性	学会控制速度	学会稳定重心	ABC
无舵雪橇双人项目赛时，每队不能超过几人？	3人	2人	5人	B
自由式滑雪空中技巧的核心训练模式是什么？	雪上训练模式	跳水训练	体操	A
滑雪服最好不要选择太小或太紧的衣服。[判断]	正确	错误		A
雪上芭蕾运动员可以根据自己表演动作自由选择音乐吗？	可以	不可以	视情况而定	A
越野滑雪单项比赛出发前，不可以超过起始线的是？	雪板前部	雪杖	双脚	C
越野滑雪比赛中，出现下列哪种情况时，运动员可能会被取消比赛资格？	抄近道	通过指定的点	按要求路线完成比赛	A
越野滑雪中，滑雪者每蹬动一次，两杖都进行一次同时推撑的滑行方法称为？	蹬冰滑行	交替蹬撑滑行	同时蹬撑滑行	C
一个完整的蹬冰过程是由哪几个阶段构成？[多选]	蹬冰开始	最大用力蹬冰	蹬冰结束	ABC
速度滑冰中摆臂动作的作用不包括哪个？	提高滑跑频率	美观	增加蹬冰力量	B
标准的速度滑冰场地周长是多少米？	400米	600米	800米	A
单板滑雪板如何放在雪面上？	扣放	随意放置	斜放	A
下列哪项是速度滑冰和短道速滑的区别？[多选]	场地不同	冰刀不同	比赛形式不同	ABC
冰蹴球比赛需要用到几个球？	10个	6个	4个	C
冰车运动主要分布在我国哪个地理位置？	北方城市	南方城市	西部	A
攀冰起源于哪种运动？	攀岩	滑雪	滑冰	A

下列哪一项不属于滑冰运动的装备?	滑雪板	冰鞋	安全头盔	A
冰雪活动进校园的意义有? [多选]	推动冰雪运动的发展	助力2022年北京冬奥会	储备冰雪人才	ABC
下列哪一个国家的冰雪运动的群众普及率最低?	中国	瑞士	奥地利	A
我国急需的冰雪人才应该是哪种人才?	复合型人才	单一性人才	只懂冰雪运动的人才	A
我国第三届冬博会的主题为?	冰雪奇迹	冰雪力量	冰雪魅力	B
2018年全国残疾人冰壶锦标赛上,河北省残疾人冰壶队获得了几枚金牌?	1枚	2枚	3枚	B
哪一项是只有注册运动员才能参加的赛事?	冰雪运动专业赛事	冰雪运动一般赛事	大众体验活动	A
当滑雪时错误动作难以改正应怎么办?	降低滑行难度,勤加练习	急于求成	直接放弃练习	A
心理素质差对滑雪会有何影响? [多选]	动作笨拙	没有影响	产生恐惧心理	AC
滑雪练习某阶段内容过多会有什么不良影响?	抓不住重点,技术停滞不前	身体状况变好	练习达到兴奋程度	A
如何安全进行夏季滑雪模拟训练? [多选]	练习增强身体素质	增强平衡训练	增强心理素质	ABC
坚持夏季滑雪模拟训练有何益处?	为冬季滑雪做准备	没什么用处	使身体疲劳过度	A
为大力推广冰雪运动,2022年冬奥会的目标是什么?	三亿人参与冰雪运动	四亿人参与冰雪运动	两亿人参与冰雪运动	A
为推动奥林匹克教育,将其纳入学校教育,教学是通过什么形式?	体育课程、德育活动等方式	组织到现场观看比赛	只通过阅读相关书籍	A
冬泳对人体免疫功能有什么影响?	提高	降低	无影响	A
为什么长江以南地区冬泳运动潜在发展能力较大?	南方水域资源广阔	南方人耐寒能力强	南方人喜欢冬泳	A
关于冬泳准备活动下列说法错误的是哪一项?	适当的运动量	强度因人而异	大强度活动直至身体疲劳	C
冬泳时,人体中的哪一类激素分泌量会增加?	肾上腺素	青霉素	生长素	A
下列哪项人群是“带动三亿人参与冰雪运动”目标的主力?	青少年	中老年	全社会	A
以下哪项是自用的滑雪板维护的主要内容?	补修滑行面	涂蜡	两者皆是	C
安全跌倒后以下做法正确的是?	迅速站起,离开现场	在雪道上逗留	大声喊叫吸引他人注意	A
滑雪初学者首先要做的练习是什么?	行走	滑行	平行移动	A
什么是冰雪旅游的无形资源?	冰雪文化	冰雪教育	冰雪经济	A
大众冰雪体育文化建设的内容有下列哪些? [多选]	进一步促进大众冰雪体育文化的社会化	开发大众冰雪体育文化特色产业	建设休闲化的城市大众冰雪体育文化	ABC
哪一届冬奥会首次将国际域名作为会徽的一部分?	索契冬奥会	格勒诺布尔冬奥会	盐湖城冬奥会	A
中国短道速滑历史上第一个三冠王是?	申雪	张虹	王濛	C
为方便去崇礼观赛,京张城际铁路增加了哪一支线?	延庆支线	崇礼支线	张北支线	B
北京冬奥会是否要沿用2008年奥运会的交通经验?	是	否	目前不确定	A
水立方建设群众冰场,其作用不包括哪一项?	服务于群众冰上运动	普及推广冰壶运动	向群众收取费用	C

中国第几次举办冬季奥运会？	第一次	第二次	第三次	A
北京冬奥组委建立的急救服务和合作机制将全面覆盖哪三个地点？	赛道、奥运村、医院	运动场、颁奖广场、医院	运动场、奥运村、定点医院	C
张家口气象局安装的微波辐射计主要功能是什么？	反应完整大气廓线	探测云降水连续演变过程	可连续探测赛区上空风向风速	A
2015年7月31日，在哪里举行的国际奥委会128次全会，投票决定北京为2022届冬奥会举办城市？	马来西亚吉隆坡	瑞士洛桑	美国洛杉矶	A
国内哪个城市是首个以地方政府名义出台冰雪运动发展规划？	北京	石家庄	天津	A
滑雪时在双板平行转弯中，有什么注意事项？[多选]	需要较快的速度	控制姿势不变形，身体重心不要落后	不要急于求成	ABC
俯式冰橇所用的雪橇和滑行姿势是什么样的？	仰躺在雪橇上，头在前脚在后	俯卧在雪橇上，头在后脚在前	俯卧在雪橇上，头在前脚在后	C
自由式滑雪空中技巧中，对运动员起跳出台瞬时的动作有要求吗？	有要求	无要求	视情况而定	A
平昌冬奥会上中国代表团夺取首金的是哪位运动员？	申雪	武大靖	王濛	B
速度滑冰比赛中运动员遇到下列哪种情况时可以重赛？	因为严重的干扰而受伤	违规	滑出跑道	A
下列哪项不属于花样滑冰的直线滑行动作？	前滑葫芦步	前后交叉步	后滑葫芦步	B
2009年女子冰壶世锦赛，中国女子冰壶队获得的名次是？	冠军	亚军	季军	A
滑冰运动中历史最悠久，开展最为广泛的项目是？	花样滑冰	速度滑冰	短道滑冰	B
以下关于冬泳的说法正确的是哪一项？	动作越激烈越好	时间越长越好	量力而行	C
应该在何种地势练习滑雪最初的基本姿势？	平地或缓坡	不平整的雪道	较陡的险坡	A
滑雪外伤发生的常见原因有哪些？[多选]	超速滑雪	紧急避开障碍物	热身完全，动作协调	AB
重心偏向左板时（向左滑行受阻），滑行的方向偏向右边。[判断]	正确	错误		A
滑雪场的运力设备不包括？	魔毯	缆车	海盗船	C
滑雪装备制造业成为滑雪产业链的一段薄弱环节的原因不包括？	许多设备和装备都需要进口	国外产品和品牌占主导地位	本国产品和品牌占据主导地位	C
以下不属于竞技体育的冰雪人才的有？	运动员	教练员	冰雪产品推销员	C
与世界冰雪运动发达国家相比，我国大众冰雪运动存在的差距有？[多选]	冰雪人口数量少	冰雪运动普及率高	冰雪运动普及率低	AC
陆地冰壶作为冰壶的仿真项目，优势有？[多选]	不受场地、季节的限制	成本较低	成本很高	AB
以下哪项是V型直滑降的正确动作？	哈腰撅臀	双膝略屈，微有内	大扣膝	B
以下哪个选项是横滑降的错误动作？	重心不能控制，过度后仰	保持雪板垂直滚落线	停止横滑降时，山上侧立刃刻住	A
由中国建筑设计研究院设计的2022年北京冬奥会的综合训练馆名字是？	水立方	鸟巢	冰坛	C
我国大众体育要和竞技体育如何发展？	协调发展	纯竞争发展	制约发展	A

下列奥运项目中对其研究可以看成质点的是哪个？	跳台滑雪空中飞行轨迹	花样滑冰的技术动作	冰球运动的运动技巧	A
下列哪项不符合冰雪运动的场地要求？	跑道太硬	冰面雪面无杂物	冰面雪面平整	A
以下哪项不是乘坐吊椅式索道的安全做法？	保持平稳不晃动	放下吊椅前的护栏	随意向下面扔垃圾	C
表示伤病情况严重危及生命应用什么颜色的标识？	红色	绿色	黄色	A
对有高度膀胱胀满不能自行排尿者，不应做何急救措施？	导尿	进行腹部按压	做耻骨上膀胱穿刺排尿	B
以下哪项不是冰雪运动造成伤害后，临时固定的目的？	防止造成新的损伤	增加患者痛苦	预防休克	B
滑雪专业技术素质练习第三步可以用雪仗置于什么部位辅助练习？	体前两侧	头顶上方	全部位于一侧	A
滑雪时顶不住双膝应采取什么安全措施改进？[多选]	在缓坡多练习基本姿势	上体向前微倾	降低出发地点，控制速度	ABC
滑雪竞赛线路内出现坑凹应做何应急处置？	提前转弯	加速通过	不做理会继续滑	A
为了安全着想，滑雪造成的脱臼不能如何处置？	不能随意活动	立即送往医院	揉搓脱臼部位	C
重跳练习过程中要注意什么？	身体尽量伸展	身体尽量绷直	速度要快，不能休息	A
阴天时滑雪者需要涂防晒霜吗？	需要	不需要	无所谓	A
滑雪时的外环境与体温相比哪一个更低？	体温	外环境	温度相同	B
吉林省已经形成了什么的冰雪旅游氛围？	全民共享	部分共享	民众缺乏	A
间接参与冰雪运动的学生属于带动中国三亿人上冰雪中的那三亿人吗？	属于	不属于	不清楚	A
滑冰中葫芦步练习时，两脚成外八字形，重心放在冰刀的后半部，双脚内刃蹬冰向前滑出葫芦的形状，滑至最大弧时两脚尖内收 [判断]	正确	错误		A
2015年辽宁省出台了什么文件将促进冰雪产业的发展？	《辽宁省人民政府关于加快发展体育产业促进体育消费的实施意见》	《群众冬季运动推广普及计划（2016-2021年）》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2023年）》	A
江苏省政府有没有专门针对冰雪运动的发展以及“轮转冰”项目的发展正式制定具体的法规文件？	有	没有	不清楚	A
我国哪一个省份致力于建设冰雪运动强省和体育强省？	山东省	河北省	安徽省	B
哪个所有者的冰场可以举办国际大型比赛？	学校	企业	政府	C
以下不利于提升河北滑雪产业的服务质量的一项是？	完善滑雪场的建设	根据滑雪爱好者的需求提供个性化服务	提供固定模式的服务项目	C
河北省滑雪装备制造业具有良好发展前景的原因有？[多选]	滑雪场爱好者和滑雪人口不断增长	滑雪场建设方兴未艾	滑雪场建设已经全部完成	AB
下列措施中不属于河北省关于冰雪竞技运动“引进来，走出去”的发展战略一项是？	组建冬季项目专业运动队	积极组织运动员赴省外、国外训练	加强冬季项目后备人才培养引讲	A
由于冬奥会滑雪比赛的核心区域在崇礼，所以崇礼地区的发展引擎在于？	冰雪体育旅游	乡村旅游	红色旅游	A

2017-2018年雪季，哪一个是在承德市的国家级冰雪赛事？	承德千人轮转冰大刷街活动	承德首届冰上太极拳表演赛	全国速度滑冰马拉松赛	C
19年5月11日，“河北省青少年陆地冰壶对抗赛”在哪个城市举行？	张家口	石家庄	承德市	B
我省印发的《河北省群众冬季运动推广普及计划（2018—2022年）》从什么层面统筹推进冰雪运动普及工作？	市级	省级	国家级	B
19年1月23日，以什么为主题的河北省冰雪运动主题课程进校园（电影学堂）活动在石家庄启动？	“带动三亿人参与冰雪运动”	“爱上一项冰雪运动”	“小手拉大手”	B
1月23日，以“爱上一项冰雪运动”为主题的河北省冰雪运动主题课程进校园（电影学堂）活动在哪个城市启动？	承德市	张家口	石家庄	C
2018-2019雪季，冰雪运动的哪一项活动将走进我省500多所小学？	冰雪电影学堂	冰雪知识竞赛	冰雪表演赛	A
“爱上一项冰雪运动”为主题的河北省冰雪运动主题课程进校园（电影学堂）活动选择的冰雪运动主题电影是什么？	《冰雪公主》	《冰雪双人组》	《飞鹰艾迪》	C
武大靖是哪项运动的国家队运动员？	短道速滑	双板滑雪	冰上芭蕾	A
王濛的执教思路，体现了北京冬奥会什么样的办奥理念？[多选]	“开放”	“共享”	“封闭”	AB
花样滑冰是一项集优雅，舞姿以及体育技巧于一体的极具（）体育项目？	观赏性	参与性	爆发性	A
被称为冰上芭蕾的体育项目是？	速度滑冰	短道速滑	花样滑冰	C
截止19年8月份，张家口市“流动课堂”活动已向多少名孩子普及了冬奥知识？	100名	2000名	5000余名	C
2019年全国大众欢乐冰雪周启动仪式在哪里举行？	沈阳奥林匹克公园	承德	张家口	A
全国大众欢乐冰雪周主要参与人群以（）为主？	中老年	青少年和学生	儿童	B
“2019年全国大众欢乐冰雪周”河北体育学院站活动采用了什么样的教学模式？	传授、互动、培训、体验一体化	一对一	分项体验	A
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中要求到2022年建成省级冰雪特色小镇数量达到多少？	10	5	2—3	A
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中指出总目标是什么？	打造冰雪运动强省	提高冬季项目竞技实力	实现3000万人次上冰雪	A
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中提到以什么为引领？	打造冰雪运动强省	提高冬季项目竞技实力	实现3000万人次上冰雪	B
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中要求以什么为基础？	打造冰雪运动强省	提高冬季项目竞技实力	实现3000万人次上冰雪	C
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中提到指导思想是什么？	党的十九大精神	习近平新时代中国特色社会主义思想		B
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中指出发展理念有哪些？[多选]	创新	公平	共享	AC
河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中指出以什么为主线？	四季冰雪	冰雪科学健身指导	冰雪运动知识普及	A

河北省印发的《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中指出到2022年建设全省中小学冰雪运动特色学校多少所？	50所	100所	100所以上	C
《河北省人民政府办公厅关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》中指出习近平总书记特别强调哪些指示批示？	取长补短	要恶补短板	发展优点	B
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到2022年北京、张家口将协同举办第几届冬季奥林匹克运动会？	23届	24届	25届	B
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到中国首次举办冬季奥运会是在哪一年？	2020年	2022年	2025年	B
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到中国此次举办冬季奥运会是中国举办的第几次奥运赛事（含有冬奥夏奥青奥）？	第三次	第四次	第二次	A
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到北京冬奥会设立了几个大项？	5个	6个	7个	C
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到北京冬奥会设立了几个小项？	109个	108个	112个	A
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到此次奥运会在北京赛区有几个场馆？	10个	11个	13个	C
《2022年京张冬奥会筹备现状》提到冬奥会有几大理念？	两大理念	三大理念	四大理念	B
冰壶比赛的营垒半径相同么？	相同	不相同	两个相同两个不相同	B
冰壶比赛的营垒是什么形状？	正方形	圆环状	同心圆	C
冰壶比赛的营垒同心圆之间是涂有什么颜色？	白色	蓝色	红色	C
下列哪件装备不是冰壶比赛的比赛装备？	比赛服	头盔	毛刷	B
冰壶比赛的比赛用鞋俩鞋有什么区别？	大小不同	颜色不同	材质不同	C
冰壶比赛的比赛用鞋俩鞋材质不包括哪个？	橡胶	塑料	皮革	C
冰壶比赛时运动员手里拿的是什么？	冰刷	手套	曲棍	A
冰壶比赛一场比赛需要几组石球？	一组	俩组	三组	B
冰壶比赛每组石球有几颗？	6颗	8颗	10颗	B
冰壶比赛如何选择球色？	抽签选择	随机决定	不拥有最后一球 掷球权的一队	C
冰壶比赛球员的分类不包括什么？	守球队	掷球队	非掷球队	A
冰壶比赛掷球方在什么线之间刷冰员可任意刷冰？	圆心线	边线	栏线	A
冰壶比赛双方在圆心线之后仅有几个人为己方冰球刷冰？	1	2	3	A
冰壶比赛如何计分？	按与圆垒的距离	是否进入圆垒	是否进入营垒	A
冰壶比赛一场有几局？	6	8	10	C
冰壶比赛俩队共投多少冰壶算一局？	8	16	32	B
冰壶比赛比赛时长约为多少时间？	两个小时	两个半小时	三个小时	B
冰壶比赛投石时没有什么技巧？	大旋转	中旋转	小旋转	B
冰壶比赛得分区带有几个中心圈？	2	3	4	C
男女混合冰壶比赛每场共有几局？	6	8	10	B
男女混合冰壶比赛每队有几名队员？	2	3	4	A
男女混合冰壶比赛每队投掷几个冰壶？	5	8	10	A

冰壶比赛的发球区的半径是多少？

1.73

1.83

1.93

B

题目	选项A	选项B	选项C	正确答案
高山滑雪比赛均在海拔多少的高山上进行?	1500米	1000米	500米	B
无舵雪橇滑道的平均坡度男女均为多少?	1-5度	4-10度	10-15度	B
自由式滑雪,空中技巧男运动员使用的滑板长度是多少?	0.50-1.00米	1.60-1.70米	2.00-2.10米	B
自由式滑雪空中技巧比赛中,一跳动作得分前几名选手可直接进入决赛?	前6名	前5名	前3名	A
自由式滑雪空中技巧的训练模式有什么样的特点?	四季分明	无周期性	没有特点	A
自由式滑雪雪上技巧的评分包括下列哪几项?[多选]	回转分	空中技巧分	速度分	ABC
雪上芭蕾场地宽度是多少?	35-45米	50-60米	60-70米	A
速度滑冰运动中目前最为常用的起跑技术动作是什么?	蹲踞式	滑跑式	扭滑式	A
花样滑冰在哪一年被列为冬季奥运会的比赛项目?	1872年	1924年	1976年	B
花样滑冰比赛中男选手可以穿露胸的服装吗?	可以	不可以		B
夏季奥运会历史上唯一一次的冰球比赛是在比利时的哪座城市举办的?	安特卫普	根特	那慕尔	A
下列哪项是轮椅冰壶和冰壶比赛的区别?	冰壶石	冰壶场地	前者不用冰刷使用手杖棍	C
冰壶运动投壶准备姿势时平衡臂手握刷柄多少厘米处?	20厘米~30厘米	40厘米~50厘米	60厘米~70厘米	B
冰壶运动擦冰时滑行脚同侧手应握于刷柄什么位置?	刷柄上2/3以上处	刷柄下1/3左右	刷柄中部	A
冰球比赛标准场地四周的界墙为什么材料?[多选]	金属材料	木材	可塑材料	BC
清华大学建立的每年一度评定冬泳的技术段位不包括哪个?	五段	四段	名誉九段	B
第六届长春亚洲冬季运动会上获得金牌第一名的是哪个国冬泳运动中的男女比例如何?	韩国	日本	中国	C
下列哪一个国家的人更擅长冬泳?	女性较少	男性较少	一样多	A
对于冬泳运动发展不平衡的问题的解决办法,下列说法错误的是?	俄罗斯	韩国	印度	A
下列哪项不是雪山攀登的必需品?	只在城市推行冬泳运动	发展农村水域	宣传冬泳知识	A
中国大部分滑雪场建在哪儿?	帐篷	食品	相机	C
北大湖滑雪场有哪些雪上项目?	南方临海	北方内陆	中部平原	B
下列哪项满足5S级滑雪场高级雪道平均坡度的要求?	高山滑雪	跳台滑雪	二者都有	C
2022冬奥会会徽没有展示以下哪一项元素?	15°	18°	20°	A
冬奥会和冬残奥会吉祥物同步征集,体现了两个奥运哪三个同步?	冬奥会理念	中国文化	对未来的美好追求	C
麋鹿申报2022冬奥会吉祥物的原因是什么?	同步规划、同步实施、同样精彩	同步规划、同步实施、同样对待	同步规划、同步进行	A
国际奥委会什么时候宣布启动2022冬奥会的申办程序?	善于爬冰卧雪	数量稀少	大兴区是麋鹿原产地	A
2022年北京-张家口冬奥会一共有几个赛区?	2013年6月6日	2013年8月1日	2018年6月6日	A
2022年北京赛区的水立方场馆将举行什么比赛?	3个	4个	5个	A
张家口赛区“三场一村”预计2018年5月开工,这里除了跳台滑雪、越野滑雪赛场还有?	冰球	冰壶	短道速滑	B
2014年中国参加冬奥会的运动员的个数为多少?	冬季两项赛场	花样滑雪赛场	短道速滑赛场	A
世界上第一个成立滑雪俱乐部的时间是?	68	66	70	B
国际滑冰联盟成立所在的国家是?	1865	1861	1904	B
	瑞典	荷兰	挪威	B

成立国际冰球联合会的时间是?	1896	1910	1908	C
第一次将冰球列为奥运会比赛项目的是哪年?	1916	1920	1904	B
第一届冬奥会获得奖牌最多的运动员是?	克拉斯. 顿贝格	查尔斯. 朱特劳	豪格	A
第一届冬奥会获得雪车比赛奖项的国家是不是都是欧洲国家?	是	不是		A
2014年索契冬奥会短道速滑女子500米冠军是?	李坚柔	张虹	周洋	A
2006年都灵冬奥会自由式滑雪空中技巧冠军是?	叶乔波	刘佳宇	韩晓鹏	C
世界到目前为止举办过多少届夏季奥运会?	31	35	36	A
第二届冬奥会举办国家是?	法国	日本	瑞士	C
第二届冬奥会有多少个国家参赛?	21	25	26	B
第二届冬奥会取消了哪个项目的成绩?	男子5000m速滑	男子10000m速滑	男子500m速滑	B
著名的冰湖赛马的发源地是?	圣莫里茨	巴黎	奥斯陆	A
第三届冬奥会花样滑冰男子单人滑冠军是?	约翰. 谢伊	汉斯. 埃登	卡尔. 费舍尔	C
第三届冬奥会获得奖牌最多的国家是?	日本	美国	挪威	B
1936年的奥运会是不是很多国家虽然受邀请但依然不参加?	是的	不是		A
在第六届冬奥会上, 哪些国家第一次参加冬奥会? [多选]	挪威	新西兰	葡萄牙	BC
十二届冬奥会哪个城市是继圣莫里茨后第二个两次举办冬奥会的城市?	因斯布鲁克	斯阔谷	卡尔加里	A
第十五届冬奥会吉祥物是?	海迪和豪迪	福娃	瓦酷	A
第十六届冬奥会举办地点是?	萨拉热窝	阿尔贝维尔	东京	B
第十七届冬奥会举办地点是?	利勒哈默尔	萨拉热窝	阿尔贝维尔	A
第十八届冬奥会主题口号是?	让世界凝聚成一朵花	同一个世界, 同一个梦想	纯洁的冰雪. 激情的约会	A
在十八届冬奥会中, 第一次被列入冬奥会项目的是?	女子冰球	冰壶	女子越野滑雪	A
第十九届冬奥会上谁宣布了本届冬奥会开幕?	老布什	小布什	克林顿	B
谁是亚洲第一个三次夺得世界花滑锦标赛桂冠的女子单人滑的运动员?	浅田真央	陈露	杨杨	A
第一次可在手机上看奥运会比赛实况直播是在哪届冬奥会?	第二十届冬奥会	第十九届冬奥会	第二十二届冬奥会	A
冬奥会史上第一次在室内举行开幕式的地点?	鸟巢	BC体育馆	平昌奥林匹克体育场	B
连接北京城区和延庆的兴延路在哪一年开工?	2016	2017	2018	A
2022年奥运会促使北京增加了多少条地铁新线?	9条	12条	13条	A
于1920年夏奥拳击项目冠军后, 又在1932年冬奥会上获得有舵雪橇冠军的是?	佐布科夫	伊根	克里斯多夫	B
2018年平昌冬奥会冬季两项女子7.5公里短距离赛, 哪国运动员劳拉获得冠军?	法国	德国	荷兰	B
越野滑雪500米至10公里比赛的线路应该包括几部分?	2	3	4	C
清代乾隆年间设“技勇冰雪营”, 管理机构称为什么?	冰处	兵营	冰馆	A
1992年第16届冬奥会上, 叶乔波在哪个项目上夺得两枚银牌. 实现零的突破?	速滑	钢架雪车	花样滑冰	A
1971年国际滑雪联合会决定每几年举办一次世界跳台滑雪锦标赛?	1	2	3	B
跳台滑雪比赛中的跳台组成不包括什么?	出发台	着陆坡	安全区	C

冰舞与双人滑的主要区别在于：冰舞的技术动作不包括跳跃和什么？	旋转	螺旋线	托举	A
在罗马第几届奥运会结束两周后，举行了第一届“残疾人奥林匹克运动会”？	14	15	16	B
在短道速滑训练中，下列哪个做法是不正确的？	请教练指导	穿规定的服装	自己研究训练	C
中国短道速滑第一枚奥运奖牌是李琰夺得的奖牌是什么牌？	金牌	银牌	铜牌	B
短道速滑的标准场地弯道半径是多少？	3米	5米	8米	C
在高山滑雪中，斜滑降时滑降路线与滚落线的位置关系是？	平行	呈一定角度		B
下面哪个是单板滑雪的器材装备？	雪板	雪杖	雪棍	A
滑雪中采取前刃横滑降时应面向哪里？	面向山上	面向山下	面向山坡	A
在犁式直滑降中，双腿中轴线与雪面呈什么图形？	等腰三角形	等边三角形	直角三角形	A
下面哪个是斜滑降的适用范围？	只有一种坡度和雪质的滑行	不同坡度和不同雪质的滑行	不同坡度同种雪质的滑行	B
犁式斜滑降的正确动作要领是什么？	呈犁式滑降姿势，斜对滚落线向下斜滑行	身体形态完全对称	与双板平行直滑降转换练习	A
哪个是正确的横滑降动作要领？	呈坡面穿雪板站立姿势	身体正对滚落线	双腿弯曲	A
单板滑雪滑降技术是指的什么滑行？	从山上到山下的转弯滑行	从山上到山下的不转弯滑行	从山下到山上的转弯滑行	B
滑雪动作核心力量练习主要是锻炼的身体的什么部位？	腿，腹部	腰，背，躯干	手臂	B
在单板滑雪中，斜滑降滑行时主要是哪个部位承担全部体重？	板刃	雪板	滑雪鞋	A
在快速滑降中采用同时推进技术加速会有什么作用？	前脚	后脚		A
下列哪个是滑降中停止的正确方式？	达到加速作用	易破坏平衡，造成失误	保持平衡	B
犁式转弯是在什么基础上进行的转弯？	慢速中用大型式滑降技术停止	突然停止	慢慢放慢速度停止	A
改变左板迎角向哪个方向转弯？	双板平行滑降左侧	犁式直滑降前方	犁式斜滑降右侧	B C
半犁式转弯的应用范围是哪个？[多选]	应用于中坡、陡坡	可以提高对重心移动的控制能力	可以用于缓坡	AB
在半犁式转弯的各阶段上体要面向哪个方向？	山坡上方	山坡前面	山坡下方	C
初级阶段的单板连续转弯是由什么组成的？	一个单转弯+一个单板斜滑降	两个单转弯+一个单板斜滑降	两个单转弯+一个单板横滑降	B
滑雪中单脚固定滑行重要的是要掌握什么？	转弯加速	转弯减速	转弯超速	B
呈双板平行向左侧斜滑降姿势滑行，哪个雪板主要承重？	右雪板	左雪板	后雪板	B
滑雪中踏步转弯的注意事项有哪些？[多选]	高抬雪板	动作不要模糊不清	板尾不要离开雪面	BC
滑雪时蹬冰式转弯的前提是？	不撑杖蹬冰式向右转弯	不撑杖的向左右连续转弯	用滑雪杖推进的蹬冰式滑行	C
双板平行滑行转弯的动作要领有几个？	四个	三个	五个	B
哪个是正确的换刃转弯连续滑行的表现形式？[多选]	滑转	割转	横转	AB
选择单板滑雪雪板时要考虑什么因素？[多选]	板子的长度	板子的重量	板子的宽度	ABC

下面哪个是滑雪中快速点杖小回转的技术特点?	节奏慢	雪板迎角变化大	引伸	C
俯式冰橇与雪橇比赛有何不同? [多选]	雪橇不同	比赛滑道不同	滑行姿势不同	AC
近几年单板滑雪人数占到滑雪场总人数的大约百分之多少?	0.23	0.2	0.26	A
试穿单板滑雪靴时需要特别注意的重要事情?	前脚上提	脚后跟上提	做脚尖转动	B
世界上第一次俯式冰橇比赛获胜者的奖品是什么?	一个雪橇	一杯红酒	一瓶香槟	C
自由式滑雪空中技巧世界锦标赛从哪一年开始实施“一跳递进淘汰”赛制?	2000年	2013年	2015年	B
越野滑雪中,用一侧腿连续蹬动同时,两杖同时撑动的滑行方法是?	单蹬同撑滑行	交替蹬撑滑行	同时蹬撑滑行	A
中国运动员更擅长下列哪种滑雪运动?	空中技巧	越野滑雪	单板滑雪	A
花样滑冰左前交叉步中蹬冰时用哪侧脚?	左脚	右脚	左右脚都可以	B
花样滑冰单足前外刃停止法动作中两足成什么形?	“T”字形	“V”字形	倒“V”字形	A
天津冰球俱乐部于哪一年成立?	1900年	1905年	1910年	B
下列哪项不属于冰球运动技术?	滑行技术	控球技术	蹬冰技术	C
单腿支撑蹬冰是冰球运动中向前直线滑行时每个单步的第几时相?	第1时相	第2时相	第3时相	B
加拿大第一个业余冰球协会在哪一年成立?	1879年	1885年	1893年	B
第一支职业冰球球队,蒂湖队,是在哪个国家成立的?	中国	法国	美国	C
下列哪部电影反映了冰球比赛中“单挑”这一行为?	《荣誉之刃》	《冰雪公主》	《冰球坏小子》	C
第一位被北美职业冰球联盟选中的中国球员是谁?	李欧	柳子聪	宋安东	C
冰壶比赛场地的宽是多少米?	3.32米	3.82米	4.32米	C
冰球运动中握杆时两手距离约多少厘米?	20-25厘米	10厘米	50厘米	A
被誉为“冰壶王国”的是哪个国家?	加拿大	苏格兰	英国	A
冰壶比赛正式比赛时双方队员各几名,上场队员各几名?	5,4	5,5	5,6	A
2007年,中国国家轮椅冰壶队刚组建时有几人?	6人	7人	8人	B
2018年平昌冬季残奥会中国轮椅冰壶队的一垒是谁?	王蒙	张强	王海涛	A
哪一年上海成立了第一支中国旱地冰球大学生国家队?	2012年	2014年	2016年	B
下列哪一项属于花样滑冰单人滑的比赛内容? [多选]	规定图形	创编节目	自由滑	ABC
高山滑雪中距离比赛项目的准备活动是?	速度练习	中速度练习	慢跑,慢拉伸	B
我国最早宣传报道冬泳健身信息的杂志是?	《健与美》	《新体育》	《汽车与运动》	B
截止1996年末有多少个城市加入全国冬泳委员会?	50	74	80	B
关于冬泳运动发展趋势的说法错误的是哪一项?	参与人数越来越多	参与人数越来越少	发展前景广阔	B
冰车运动主要在中国哪个省比较普及?	黑龙江	江苏	河南	A
我国冰雪运动和冰雪产业快速发展的时期是?	2010-2014	2014-2018	2018—2022	C
在1884年哪个国家首次举行雪橇公开赛?	英国	法国	美国	A
北大湖滑雪场于哪年最早举办全国冬季运动会?	1994年	1995年	1996年	B
长白山高原冰雪训练基地海拔多高?	1544米	1789米	1964米	B
以下哪项不是滑雪外伤的性质?	突发性	意外性	可预见性	C
以下哪项是滑雪服裤腿的设计?	双层	单层	以上两种均可	A
从法国的阿尔让提耶一直延伸到瑞士的萨斯菲的极限赛道叫做?	“终极赛道”	“法国赛道”	“瑞士赛道”	A

攀冰中攀的两种类型冰的包括下列哪项? [多选]	冰瀑	冰川	冰挂	AC
攀冰时冰爪需要与下列哪一项配套使用?	高山靴	冰锥	冰镐	A
关于攀冰所用的手套, 下列说法正确的是?	越薄越好	越厚越好	保暖的前提下尽量薄	C
2017全国攀冰锦标赛中, 获得女子前三名的是?	陈立基	庞丽平	李兰	C
下列关于攀冰与攀岩区别的说法不正确的是哪一项?	攀冰不需要指力	攀冰不需要安全绳	攀冰需要更多装备	B
对攀冰影响最大的是下列哪几项因素? [多选]	冰质	天气	冰镐大小	AB
下列哪一项属于滑雪场的运力设备?	魔毯	海盗船	摩天轮	A
关于滑雪场的山体落差的描述正确的一项是?	雪道最高点 to 最低点的高度差	雪道中点到最低点的高度差	雪道最高点到中点的距离	A
垂直落差大于300米的滑雪场可以用于?	各类专业性较强的滑雪赛事	承办非专业类的大众参与性强的滑雪比赛	满足初次滑雪的消费者进行体验式滑雪	A
大型滑雪场的特点包括以下哪些? [多选]	雪道面积大	接待能力强	容纳人数少	AB
在滑雪场地里, 在一种厚约几厘米的人工塑料组合成的特殊地面是由什么组成的?	真雪	旱雪	仿真雪	B
受冬季气温影响, 露天冰场较室内场馆的营业时长?	更长	基本相等	更短	C
主要用于体验性滑雪与休闲娱乐的滑雪场为?	一级滑雪场	二级滑雪场	四级滑雪场	C
滑雪场资源集中地与潜在客源地之间分离的矛盾表现在? [多选]	滑雪场与潜在客源地存在地理差异	滑雪场当地居民消费水平已满足滑雪场的要求	滑雪场当地居民消费水平不足	AC
滑雪场内的住宿设施属于以下那一项?	滑雪场自然条件	滑雪场配套服务设施设备	滑雪设施设备	B
下列不属于冰雪体育旅游特点的是?	以冰雪资源为核心吸引物	以滑冰、滑雪等体育项目为活动载体	不提供旅行者住, 吃等消费需求	C
冰雪俱乐部属于开展全民健身的基层组织, 它具备的特点不包括?	自发性	分散性	官方组织性	C
世界冰雪产业发展呈现出以下哪些特点? [多选]	对经济发展贡献率越来越高	冰雪装备制造业发展提档升级加快	国际冰雪旅游业发展日趋成熟	ABC
滑雪场的四季经营模式可以体现在? [多选]	冬季滑雪	夏季避暑	春季观光	ABC
群众冰雪赛事应该具备的特点是? [多选]	普及面广	专业性强	参与度高	AC
为助力北京2022年冬奥会, 2017年全国什么项目正式成立?	轮转冰项目	滑雪项目	滑冰项目	A
我国滑雪市场的发展态势为?	扩充态势	缩减态势	平稳态势	A
假如你在今年雪季去冰雪旅游, 那么你可以做以下哪些事情? [多选]	嬉雪嬉冰	观看滑雪比赛	参加滑雪培训班	ABC
露天滑雪场多在什么基础上搭建? [多选]	河道	马路	湖面	AC
24小时滑行的最长距离是哪个国家的运动员创造的?	中国	芬兰	美国	B
以下哪个选项不属于女子越野赛程?	10千米	4X5千米接力	4X10千米接力	C
以下属于女子冬季两项比赛项目的是? [多选]	7.5公里短距离	15公里个人	10公里追逐	ABC
除特殊情况外, 回转男子路线的旗门数量最大是多少个?	70	75	80	B
以下哪个选项属于开放型滑雪索道? [多选]	托腰式	腿夹式	托臀式	ABC

以下哪个选项是乘坐滑雪索道的错误做法?	不套绳套, 直接用手持握滑雪杖	检查固定器是否牢固	乘坐缆车快到终点时, 提前打开护栏	A
以下哪个选项的基本姿势与横滑的基本姿势一样?	犁式直滑降	犁式转弯	横滑降	C
关于山下板推出的半犁式转弯技术, 说法正确的是哪一项?	开始时双板平行, 重心在山下板	屈膝, 山下板用内刃蹭雪	山下板推出后, 内侧板偏离外侧板	B
SSSSS级雪场滑雪道压实后雪量厚度不小于多少毫米?	300	400	500	A
请问在哪年奥地利的茨达尔斯基进行了高山滑雪史上第一次回转障碍降下表演?	1900	1905	1910	B
请问自由式滑雪比赛的空中技巧的跳台高度是多少米?	3.7米	4.0米	4.4米	B
请问在北欧两项团体赛中, 越野比赛中先出发的是哪一队?	跳台滑雪比赛成绩好的队	跳台滑雪比赛成绩差的队	抽签决定	A
请问自由式滑雪比赛的第一次预赛中的前几名进入决赛?	前4名	前5名	前6名	C
在北欧两项的比赛中, 若运动员跳跃后未达到K点, 如何计算分值?	将所短距离乘以每米分值, 再从60分减去	将所短距离除以每米分值, 再从60分减去	将所短距离乘以每米分值, 再加上60分	A
请问高山滑雪比赛中旗门设置的旗门组一般由几个旗门组成?	3-4个	4-5个	5-6个	A
请问越野滑雪对滑雪板有什么要求?	滑雪板窄而轻	滑雪板宽而轻	滑雪板宽而重	A
请问并脚单板滑雪板出现于什么时候?	20世纪60年代	20世纪70年代	20世纪80年代	B
请问现在最主流的滑雪方式是什么?	高山滑雪	越野滑雪	自由式滑雪	A
请问在北美地区哪一个标志表示的雪道适合于第一次滑雪的人?	橘黄色圆角矩形图标	白底中心绿色圆圈	双黑钻石	B
请问现代大侧切滑雪板主要通过哪部分来进行转弯?	侧切	板刃	板尾	B
请问在滑雪知识中, snowboarding表示什么?	单板滑雪	越野滑雪	高山滑雪	A
北京颁奖广场位于哪两个建筑之间?	水立方和仰山	水立方和鸟巢	奥运村和仰山	B
国家速滑馆具有哪些管理系统? [多选]	运动管理系统	观众观赛管理系统	场馆管理系统	ABC
以下哪一条路将作为新首钢和冬奥会组委周边骨干路网道路之一?	古城南街	杨庄大街	八角东街	A
2022年北京冬奥村项目建设正式启动在哪一时间段?	2018年上半年	2018年下半年	2019年上半年	A
亚洲唯一一个具备回旋弯的赛道在哪里?	国家高山滑雪中心	国家雪车雪橇中心	冬季两项中心	B
为了北京冬奥会, 承德将安装什么雷达?	S波段双偏振雷达	X波段偏振天气雷达	天气雷达	C
国内最高等级的高山滑雪赛道在哪里?	国家高山滑雪中心	滑雪大跳台中心	冬季两项中心	A
北京冬奥会建设中, 海拔最高的超级工程是建设哪一场馆?	滑雪大跳台中心	国家雪车雪橇中心	国家高山滑雪中心	C
北京2022冬奥会和冬残奥会医疗保障国际高峰论坛上, 谁介绍了国际奥委会医学委员会主要工作?	国际奥委会医疗委员会副主席	国际奥委会医疗委员会主席	中国奥委会主席	B
张家口气象局计划在赛区周边建多少套自动气象站?	50套	70套	90套	B
延庆区在中心城区建设多大的北京冰上项目训练基地?	5万平方米	6.6万平方米	8.7万平方米	C
北京周期后, 北京冬奥会场馆建设由规划建设转入什么阶段?	专项建设阶段	全面建设阶段	场馆测试阶段	B
北京冬奥会的人工影响天气装备系统有哪四个维度?	空基、地基、指挥、科研	空基、地基、指挥、传达	空基、地基、山地、指挥	A

北京冬奥会推动下，2018年哪一示范区启动仪式在首钢园举行？	自动驾驶服务示范区	冬奥项目展示示范区	5G智慧园区示范区	A
北欧中心跳台滑雪场规划位于哪里？	张家口	延庆	北京	A
京津风沙源治理项目规划建水源工程多少处？	10	40	50	B
以下哪一个北京冬奥会工程被称为“赛区生命线”？	综合输送管廊	水利设施	电力设施	A
北京冬奥会首都体育馆通过光电技术为实现什么？	快速融冰技术	快速制冰技术	“最美的冰”理念	C
北京冬奥会首都体育馆场群总建筑面积约多少平方米？	15万平方米	20万平方米	25万平方米	B
北京冬奥冰上训练场馆利用什么能提供电力？	风能	地热能	太阳能	C
以下哪种技术首次应用于比赛场的冰场制造中？	快速融冰技术	快速制冰技术	赛场转换技术	A
冬季运动管理中心综合训练馆预计何时完工？	2019年上半年	2019年年底	2020年月中旬	B
单板滑雪分为5小项，不包括下列哪项？	雪上技巧、空中技巧	U型场地技巧	大跳台	A
美国运动健将海登在13届冬奥会上共获得多少枚金牌？	5	6	7	A
京津风沙源治理项目规划治理小流域多少平方公里？	10	20	30	A
短道速滑中，运动员抢跑次数达到几次就会被罚下？	1次	2次	3次	B
花样滑冰的奥运会正式比赛项目共有几个？	3个	4个	5个	B
乘用拖牵索道要具备什么能力？	一定的平衡滑行能力	会滑行就行	什么都不用具备	A
单板滑雪的准备活动中的柔韧练习有几个部位？	五个	六个	七个	B
在陡坡上，可不可以运用上体向前的前刃斜滑降？	不可以	可以	只要是斜滑降就可以	A
按转弯时雪板的板型及动作结构的不同主要分为几种转弯技术？	六种	七种	三种	B
在比赛前选手将雪橇送往起点检查，到比赛时雪橇雪板温度与送去时温差不得超过多少度？	摄氏4度	摄氏5度	摄氏6度	A
无舵雪橇滑道的起点与终点的高度差为多少？	50-60米	10-70米	70-130米	C
练习单板滑雪时，要做出什么正确姿势？	膝盖弯曲	背部弓起	两臂抬起	A
全国高山滑雪项目建设发展研讨会于2017年几月召开？	11月	10月	12月	C
国内哪个滑雪场较适合初学者进行旅游滑雪？	长白山滑雪场	亚布利和北大湖滑雪场	松花湖滑雪场	B
俯式冰橇个人赛中，第二次滑行，运动员如何出发？	成绩好的先出发	成绩差的先出发	同时出发	B
无舵雪橇的雪橇上能装操纵滑板的舵和制动器吗？	能	不能	没有限制	B
“自由式滑雪空中技巧”正式成为冬季奥运会的比赛项目是在哪一年？	1967	1987	1994	C
2014年索契冬奥会中，自由式滑雪空中技巧采用的是什么赛制？	两跳预赛，两跳决赛	一跳递进淘汰	三跳递进淘汰	B
滑雪时，防止雪板脱落后下滑的装置是什么？	固定器	止滑器	脱落器	B
自由式滑雪空中技巧动作的基本动作中不包括下列哪一项？	助滑上台	起跳入水	空中翻腾	B
自由式滑雪空中技巧的成绩评判中，腾空环节占总得分的百分比是多少？	0.2	0.4	0.6	A
自由式滑雪雪上技巧比赛中运动员的总分不包括哪一部分？	回转分	空中技巧分	助滑分	C
自由式滑雪雪上技巧比赛中，着陆坡的坡度越大，运动员的着陆稳定性越怎样？	好	差	无影响	A
500米-10公里的越野滑雪比赛应在什么样的比赛线路进行？	直形	环形	都可以	B

北京冬奥会项目中，与越野滑雪有关的比赛有多少项？	10个	26个	40个	B
越野滑雪的竞赛用板应满足下列哪一个条件？	首尾翘起	中间部分翘起	短于自身身高	B
越野滑雪的雪鞋与阿尔卑斯滑雪的雪鞋相比有何优势？	更加灵巧	更加笨重	更加厚实	A
2018年11月13日，加拿大卡尔加里就是否申办2026年冬季奥运会举行的公民投票结果是？	56.4%的公民反对申办	99%的公民同意申办	50%的公民同意申办	A
标志着冰壶首次“光临”中国西南地区的比赛是在哪个城市举行的？	重庆	武汉	哈尔滨	A
重庆市首届室内滑雪公开赛的比赛场地是？	际华园室内滑雪场	丽景室内滑雪场	滑雪俱乐部	A
索契冬奥会速度滑冰女子1000米决赛中国哪位选手夺得金牌？	张虹	王金玉	杨扬	A
速度滑冰比赛中，在交换区哪一道上的选手优先换道？	内道	外道	依情况而定	B
1995年，在哈尔滨举行的第二届全国冰上运动会，有多少人打破了全国最高纪录？	65人	72人	83人	B
速度滑冰中弯道的收腿动作不包括哪个阶段？	大腿的提拉内压	小腿的前摆	小腿的后甩	C
奥地利在哪一年首次举办了花样滑冰比赛？	1863年	1872年	1906年	B
2018年平昌冬奥会隋文静和韩聪以235.47的成绩夺得的花样滑冰双人滑的名次是？	冠军	亚军	季军	B
世界上第一部有关花样滑冰的著作是什么？	《滑冰图解》	《论滑冰》	《冰雪运动》	B
下列哪项不属于花样滑冰停止法的动作？	双足前内刃停止法	双足交叉式停止法	单足倒“T”字停止	C
花样滑冰中女选手短裙的下摆长度应满足什么要求？	超过臀部	超过膝盖	超过脚踝	A
冰球运动员比赛中采用的合理动作与方法的总称是什么？	冰球控制技术	冰球滑行技术	冰球运动技术	C
1855年首次冰球比赛在加拿大的哪座城市举行？	金斯顿	蒙特利尔	多伦多	A
加拿大在哪一年成立了国家冰球联盟？	1904年	1908年	1917年	C
女子冰球项目首次加入冬奥会是在哪一年？	1990年	1998年	2002年	B
有人把冰壶称作“冰上国际象棋”这一比喻很好的诠释了冰壶的哪些特点？[多选]	神秘	高雅	美观	AB
残奥会冬季体育运动发展最快的项目是？	轮椅冰壶	高山滑雪	冰橇竞速	A
世界上第一个冰上溜石（冰壶）俱乐部于1795年创立于哪个国家？	苏格兰	荷兰	英国	A
冰壶运动投壶时冰壶应置于哪儿？	体前	身体左侧	身体右侧	A
1838年哪个国家的冰上溜石俱乐部制定了第一个正式的比赛规则？	加拿大	苏格兰	荷兰	B
下列哪项不属于冰球运动中的运球技术？	拨球运球	扣球运球	滑球运球	C
冰球运动反手拉传球时将球置于握杆上手一侧刀前约多少厘米处？	70厘米	80厘米	90厘米	B
2018年平昌冬奥会上中国队获得轮椅冰壶的哪种奖牌？	金牌	银牌	铜牌	A
河北省首个可以承接国家级陆地冰壶赛事的场馆是？	冰雪奇缘俱乐部	超越冰壶俱乐部	冰缘冰壶俱乐部	C
2018年中国冰壶公开赛在哪个城市启幕？	重庆	哈尔滨	张家口	A
旱地冰球的比赛装备、比赛方式和技战术配合，都和哪项运动很相似？	足球	篮球	曲棍球	C
国家体育总局冬季运动管理中心成立是在哪一年？	1998年	1995年	1994年	C

水温4℃左右，气温10℃左右，用一种泳姿游完50m属于哪一个段位？	五段	六段	八段	A
我国冬泳运动潜在的发展能力在哪里？	长江以南地区	长江以北地区	不存在	A
受自然制约，2018-2022年我国冰雪运动及冰雪产业发展的主要地域不包括？	东北	华北	西南	C
在哪一年雪橇被列为首届冬奥会比赛项目？	1923年	1924年	1925年	B
二龙山滑雪场共有几条雪道？	6	8	10	B
北大湖滑雪场是否提供接送站服务？	是	否		A
5S级滑雪场滑雪用具最少配备多少套？	5000套	6000套	7000套	A
用木板钉制的可以用带钉子的木棍支撑在冰面上滑行的冰上玩乐工具是？	雪橇	冰车	滑板	B
滑雪比赛场地的起点设在哪一种线路上？	平坦线路	上坡路	下坡路	A
在滑雪事故中，占比重最高的是哪一项？	外伤	冻伤	雪盲	A
以下哪项是滑雪服上衣的要求？	宽松	紧绷	以上两种均可	A
乘用拖牵式索道下车时怎么做是正确的？	松开拉杆时要轻放	用活动腿慢慢蹬地	慢慢离开下车区	A
蝉联2013、2015年世锦赛男子自由式滑雪空中技巧冠军的是？	韩晓鹏	李妮娜	齐广璞	C
攀登雪山之前必须要学习的科目是？	滑冰	滑雪	攀冰	C
绳子攀冰采用的动力绳的直径要求是？	在10mm以上	在10mm以下	在20mm以上	A
当攀爬坡度大于60° 小于90° 的冰壁时，应优先采用哪种攀冰技术？	法式技术	德式技术	两者都可	B
2017年全国攀冰锦标赛的主题是什么？	坚持不懈	勇往直前	向上·无所畏	C
攀冰在哪一年正式与登山分离，成为独立的一项运动？	1967	1900	2000	A
中国冰球首次通过“选拔营”产生国字号队员是在哪一年？	2004年	2008年	2017年	C
下列哪项属于旱地冰球运动的特点？[多选]	场地不受限制	简单易学	参与人群广泛	ABC
相对于日本，欧美，国内滑雪场的造雪能力的特点是？	自然降雪偏少	自然降雪偏多	不依靠人工降雪	A
哪一种类型的滑雪场用于各类专业性较强的滑雪赛事？	垂直落差小于100米的滑雪场	垂直落差在100-300米之间的滑雪场	垂直落差大于300米的滑雪场	C
全国单板滑雪平行项目锦标赛属于？	冰雪运动国际级赛事	冰雪运动国家级赛事	冰雪运动省级赛事	B
多用于承办专业国家和国际级赛事的滑雪场等级为？	一级滑雪场	三级滑雪场	四级滑雪场	A
我国冰雪旅游产业发展中存在的问题有？[多选]	品牌意识不强，在国际上知名度不高	产业链还不完善	拥有具备专业管理能力和素养的服务团队	AB
中国没有成熟的滑雪文化，百分之多少的滑雪者为初学者？	80	20	60	A
发展我国滑雪装备制造可以从哪些方面入手？[多选]	学习国外先进技术	促使制造业结构转型升级	引进国外装备制造企业	ABC
哪个国家的滑雪人数约为全球市场的百分之十，是全球滑雪消费发展空间最大的国家？	中国	俄罗斯	印度	A
冰雪产业以什么为基础？	冰雪场馆设施	滑雪设施设备	配套服务设备设施	A
中国滑雪协会第一个认定的国内旅游滑雪场在哪个省？	河北	河南	吉林	A

以下哪项不属于自由式滑雪?	男女雪上技巧	空中技巧	U型场地技巧	C
75千克的中级水平滑雪者, 在北京市内滑雪场, 喜欢做大半径卡宾, 选怎样的滑雪板?	1500毫米	1600毫米	2000毫米	B
练习V型转弯时, 立刃, 需要使雪杖与滚落线的角度如何?	偏离小些	偏离大些	不做要求	A
对于乘坐腿夹式的滑雪索道, 以下哪个说法是正确的?	到达终点时, 先松手后离开索道	缆绳运行时, 身体前倾	到达终点时, 先离开索道, 后松手	A
以下哪个选项属于中等滑雪技术?	平行转弯技术	犁式转弯技术	基本摆动转弯技术	A
SSSS级雪场的高山单道长度一条应长于多少米?	2000	2500	2600	A
在哪年奥地利的茨达尔基斯发明了适合于阿尔卑斯山地区的滑行技术?	1868	1890	1895	B
请问在单板滑雪比赛中, U型池场地深多少米?	3.5	4	4.5	A
请问高山滑雪比赛中旗门组包括以下哪个选项?[多选]	三角门	蛇形门	菱形门	ABC
请问在自由式滑雪比赛中, 一般情况下雪上技巧女子的滑雪板不得短于多少厘米?	175	180	185	B
请问自由式滑雪兴起于哪个国家?	美国	挪威	奥地利	A
请问单板滑雪是在什么时候流行于美国?	20世纪70年代	20世纪80年代	20世纪90年代	B
请问在单板滑雪比赛中, 平行大回转场地高度差范围是多少米?	120-200米	140-220米	160-240米	A
请问以下哪些雪板只能用于下滑?[多选]	雪地冰刀	大头卡宾滑雪板	公园板	ABC
请问登山/探险滑雪板固定器的特殊之处是什么?	能将脚跟分开	能将脚前掌处分开	轻易不易脱离脚	A
为了方便借力, 越野滑雪的雪杖相对于普通雪杖有什么特点?	更长	更短	腕带更长更多	A
请问在美国, 哪种滑雪技术被称为比萨?	平行转弯技术	犁式滑雪/滑降	半犁式转弯	B
请问练习横滑降时, 怎样调整给滑雪板的压力?[多选]	调整重心	扭动上身	扭动下身	AB
请问如果滑行时坡道变陡, 我们应如何减速?	增加用刃的角度	缩短用刃的距离	减小用刃的角度	A
当滑雪鞋与滑雪板分离时, 止滑器同时打开, 使滑雪板不会滑走。[判断]	正确	错误		A
当滑雪者使用雪地冰刀时, 体重越重, 选择板子的长度和宽度有什么要求?	板子越长越宽	板子越长越窄	板子越短越长	A
请问滑雪者进行探险滑雪时徒步登山, 应选择哪种滑雪板?[多选]	高山滑雪板	高山粉雪板	北欧滑雪板	AC
请问当为越野滑雪板涂黏性蜡时, 先将蜡涂在板底的哪部?	凹底区	板底小槽两端	板底中断	A
请问在越野滑雪板的板底中央的凹槽有什么作用?	防止雪花粘在滑雪板底	方便打蜡	利于保养滑雪板	A
请问补偿式雪杖技巧又被称为什么?	单杖推撑	双步双杖推撑	单步双杖推撑	B
请问在探险滑雪时, 当滑雪板止滑带没有效果时, 人们通常会使用什么装置?[多选]	固定器	金属倒刺	雪地冰爪	BC
请问在越野滑雪的滑行方式中, 哪种滑行方式起源最早?	传统式	滑冰式	双板式	A
请问当滑雪者在户外遇到紧急情况需要补蜡时, 应选择哪种蜡?	湿雪蜡	液态喷雾蜡	硬蜡	B
3S级滑雪场雪道总长应长于多少米?	不长于8000米	不长于9000米	10000米以上	C
3S级滑雪场的技术指导员是否需要掌握外语技能?	是	否		A
滑雪训练时期可按年度分成几个阶段?	2个	3个	4个	B

申办北京冬奥会的目的就是推动我国冰雪运动快速进步，推动全民健身广泛开展对吗？	对	不对	不全面	C
下列哪项有利于发展我国冰雪产业？[多选]	实现体育产业品牌化发展	建立符合中国国情的体育赛事	改善体育产业结构	ABC
2009年韩国世锦赛上中国队赢得哪项比赛？	U型池团体冠军和个人冠军	冰球冠军	越野团体冠军	A
1572年苏格兰人发明了第一双全铁质冰刀，这是现代冰刀的起始标志。[判断]	正确	错误		A
专项训练中造成运动损伤的主要原因是什么？	技术动作不合理	局部负担过大	过度疲劳	B
冰雪项目中运动员的损伤特征以什么为主？	急性损伤	慢性损伤	运动技术伤	A
应在什么场地进行左右跨过摆放物跳动模拟训练？	陡峭的山坡	平地或微下坡	柔软地面	B
当乘坐吊椅式索道下站前，应做什么安全措施？	将雪板离开踏板	用雪杖别住吊椅	将板尖向下压	A
请问滑冰式越野滑雪适用于什么情景？	下坡滑行	平地滑行	上坡滑行	C
对冰雪项目造成的颅脑损伤患者应如何处理？	注意保护头部	填塞耳部伤口	不做处理	A
急性闭合性软组织损伤后应立即采取什么急救措施？	冷敷	热敷	用力按压	A
指压止血位置是动脉出血最迅速的一种止血法。[判断]	正确	错误		A
大腿、小腿部位出血时，应选择的压迫止血点在何处？	指动脉	股动脉	胫前动脉、胫后动脉	B
使用止血带止血时，不能采取什么措施？	长时间束缚止血带	勒紧要适当	不直接与皮肤接触	A
对伤势轻，神志清醒但较软弱的伤员可采用哪种徒手搬运	搀扶法	抱扶法	托椅式搬运法	B
滑雪专业技术素质练习腿向外展要呈什么姿势？	犁式	交叉式	外展式	A
滑雪专业技术素质练习弯右腿上体向哪个方向转？	左转	右转	左转完右转	B
滑雪前必备的药品有哪些？[多选]	冻伤药	感冒药	消炎药	ABC
滑雪前不能吃太饱是为了什么？	以免剧烈运动时出现恶心呕吐的现象	会影响滑雪的速度	热量太高，不利于健康	A
滑雪跑练习对训练什么系统非常重要？	无氧系统	有氧系统	免疫系统	A
4S级滑雪场一个雪季接待滑雪人次多少？	10万以上	12万以上	15万以上	B
全国首家封闭式单板公园在哪？	军都山滑雪场	渔阳国际滑雪场	怀北国际滑雪场	B
目前中国规模最大的综合性滑雪场是哪个？	亚布力新体委滑雪场	清凉山滑雪场	亚布力惠扬滑雪场	A
北方地区可提供四季滑雪的是哪个雪场？	绍兴乔波滑雪场	乔波冰雪世界室内滑雪馆	兴隆山滑雪场	B
绍兴乔波滑雪场积雪厚度为多少？	近50厘米	近75厘米	近100厘米	A
云顶滑雪场占地多广？	2.48平方千米	2.62平方千米	2.91平方千米	B
圣莫里茨的滑雪场地高级道共多长？	11千米	13千米	37千米	A
被称为“山地运动之都”是哪个雪地？	圣安东	斯拉德明	霞慕尼	C
以下哪个雪场多次被评为“北美最佳滑雪场”？	范尔	惠斯勒	路易斯湖	B
日本粉雪场雪期多久？	7个月	6个月	5个月	C
第三届亚洲冬季运动会在哪举办？	亚布力滑雪场	尖山滑雪场	北大壶滑雪场	A
野泽温泉滑雪场有几条雪道？	90条	20条	13条	B
2017年7月6日国家旅游局和国家体育总局联合发布了什么文件？	《冰雪运动发展规划（2016-2025年）》	《“一带一路”体育旅游发展行动方案》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2022年）》	B

今年第十二届冬博会的一大亮点是下列哪项?	“中国民宿的新起点和 新征程—2018开创新疆 民宿新时代高峰论坛”	“冰雪体育长廊计 划”大会	“冰雪运动进校园” 大会	A
到2020年我国体育行业GDP预计占比为多少?	0.01	0.02	0.03	A
哪些属于高科技发展对冰雪运动的推动? [多选]	人工造雪	气膜馆	L N G冷能转换再利用	ABC
吉林省提出的有关冰雪运动“3+X”全产业链条包括什么? [多选]	以冰雪旅游为核心	以冰雪体育为基础	以冰雪文化为引领	ABC
5S级滑雪场至少配备几台压雪机?	2台	3台	4台	C
4S级滑雪场至少有几台造雪机满足要求?	12台	8台	6台	A
3S级滑雪场有几台压雪机?	1台	2台	3台	B
目前北京规模最大的滑雪场是哪个?	香山滑雪场	军都山滑雪场	长城岭滑雪场	B
北京最早滑雪场是哪个?	军都山滑雪场	渔阳国际滑雪场	怀北国际滑雪场	C
云顶滑雪场积雪时长为多少天?	100天	150天	200天	B
中国冰雪节在哪儿举办?	黑龙江	吉林	哈尔滨	C
如果雪中植被受损应如何解决?	没有影响, 不用解决	尽快修复		B
冬奥会射击项目的获胜条件?	最先到达终点获胜	射击最准获胜	二者均满足获胜	A
滑雪比赛场地的起点设在何种线路上?	平坦线路	上坡路	下坡路	A
出发时, 滑雪运动员是否可以串道滑行?	是	否		B
衡量冰场规格的一个重要指标是什么?	冰场面积	冰层厚度	冰场环境	A
人工冰场的冰面厚度为多少最佳?	2cm	4cm	6cm	B
短道速滑起源于哪儿?	加拿大	荷兰	瑞士	A
第一届长道速度滑冰世界锦标赛于哪一年举行?	1889年	1890年	1891年	A
冰壶的射击技巧不包括下列哪项?	拉引击石, 防卫击石	敲退击石, 通道击石	连贯击石, 越界击石	C
现代冬季两项运动要求运动员具有以下哪种能力?	由静转动	由动转静	以上两项都有	C
最早出现正式冰橇的国家是哪个?	瑞典	挪威	瑞士	C
2017年自由式滑雪世锦赛上, 中国选手谁获得女子项目的铜牌?	徐梦	程爽	范可欣	A
目前中国最大的综合性滑雪场地是哪个?	亚布力滑雪场	万龙滑雪场	翠云山滑雪场	A
北欧多少年前就已经开始有滑雪运动了?	2000	3000	5000	C
冬奥会历史上首个获得冰壶混双冠军是由哪个国家队获得?	美国	瑞士	加拿大	C
中国冬奥会历史上获得金牌最多的运动员是哪位?	李妮娜	王濛	韩晓鹏	B
下乘索道时应注意什么安全事项?	缓慢松开把柄或拉杆	快速松开把柄	内侧雪板先向外跨出	A
单板滑雪者乘用拖牵式索道有什么安全隐患? (多选)	腿部易疲劳	姿势不优雅	动作不规范易导致意外	AC
滑雪竞赛冲刺时应如何保证安全?	飞快冲过终点	有转弯意识	保持冷静, 不要盲目	C
为什么包扎骨折部位时在夹板上垫些软物?	防止皮肤受损	方便快捷	加速	A
在滑行中发觉器材异常或道路情况不明应怎么办?	停下来辨明情况	不加理会	有利伤口愈合	A
三大滑雪损伤中占首位的是什么?	扭伤与拉伤	骨折	继续加速前进	A
			挫伤	A

前臂骨折后，肘部应弯曲多少度悬吊在胸前？	90度	60度	45度	A
如果滑雪造成小腿骨折，应做何急救措施？[多选]	用夹板固定	把两条腿绑在一起	走动活动	AB
当伤者脊柱骨折块移位时，容易造成什么后果？	瘫痪	截肢	死亡	A
当滑雪造成颈椎骨折时应做何处理？[多选]	将围领套在脖子上	轻轻转动脖子	将衣物卷成颈套围在颈部	AC
为什么滑雪造成的外伤伤口易于感染？	外界细菌和异物易接触伤口	出血过多	空气干燥	A
冰雪运动造成的所有头部损伤中比例最高的是什么？	硬脑膜下水肿	脑震荡	擦伤	B
促进体力和精力恢复的积极性方法是什么？	放松整理活动	继续保持运动	过多的准备活动	A
冰球运动中什么做法容易造成其他运动员颜面部损伤？	举杆过高	速度太快	重心太低	A
为什么要在冰雪运动损伤后进行院前急救？[多选]	避免再度损伤	防止伤口感染	减轻疼痛	ABC
对于胸部损伤有开放性伤口者应做何急救处理？[多选]	立即取半卧位	严密包扎伤口	迅速转往医院	ABC
对有高度膀胱胀满不能自行排尿者应做何急救措施？	导尿	进行腹部按压	进行气管插管	A
头颈部出血时，按压止血点应注意什么事项？[多选]	不能同时压迫两侧的颈点动脉	单侧压迫时间不宜过长	要长时间压迫止血点	AB
运动造成伤害后，使用夹板固定的注意事项有哪些？[多选]	夹板与肢体长短相称	在夹板与肢体间加衬垫	固定时露出指、趾尖	ABC
对伤势轻，神志清醒还能自行行走的伤员可采用哪种徒手搬运法？	搀扶法	抱扶法	托椅式搬运法	A
滑雪服中，有特殊保暖层，排汗效果最好，比赛专用的是哪一种？	紧身衣	双板分体	单板分体	A
滑雪前的基本素质练习每周应做几次？	3~4次	4~5次	1~2次	A
滑雪前的准备活动需要活动肩关节吗？	需要	不需要	无所谓	A
滑雪前活动腰腹部需要左右顶胯吗？	需要	不需要		A
高级竞速滑雪在专门性准备活动中应以什么样的速度进行做滑雪练习？	比赛速度	低于比赛时的速度	高于比赛时的速度	A
滑雪前的力量练习中，俯卧撑需要一组连续做几次？	10-15次	10-20次	20-40次	A
滑雪前活动肩部时应向哪个方向伸展肩关节？	向左	向前	向后	C
滑雪自带保暖服的长度有何要求？	不要过膝	最好过膝	保暖服要从头到脚	A
目前我国阻碍冰雪运动发展的主要因素是什么？	经济	政策	全体公民的意识	A
2018年在全国冰雪产业发展大会上公布了什么目录？	冰雪产业重点产品目录和冰雪器材装备标准目录	冰雪器材装备标准目录	冰雪产业重点产品目录	A
滑雪应选择什么样的滑雪镜？	全封闭式滑雪镜	半开放式滑雪镜	不用带滑雪镜	A
后部固定器除可前后移动外，还可以上下搬动，功能是？	向上抬起，滑雪板与滑雪靴自动分离	主要固定滑雪靴的前部，使滑雪靴不会左右移动		A
横滑降的含义中包括？[多选]	双雪板横在山坡上，与滚落线大致垂直	沿着滚落线的方向，自上而下	双雪板与滚落线平行	AB
一般滑雪的学习过程包括哪些方面？[多选]	适应雪板	犁式转弯、平行转弯	回转	ABC

中国的第一所冬泳科研所是哪儿?	哈尔滨北方冬泳研究中心	南京冬泳委员会	上海冬泳组织	A
冬泳时起了寻麻疹怎么办?	继续坚持	抓挠	立刻上岸救治	C
攀登雪山时遇到冻伤时的正确做法是?	立即撤离, 进行救治	坚持登顶	解冻	A
中国冰雪运动普及和冰雪产业快速发展的契机是?	2022年北京冬奥会	2008年北京奥运会	2016年里约残奥会	A
下列哪一项属于冰上国际赛事?	短道速滑世界杯	滑雪世锦赛	滑雪世界杯	A
在冬泳的过程中, 遇到浓雾时错误的做法是?	漂在水面, 等雾散去	大声呼救	不辨方向, 盲目逃跑	C
国家体委决定把每年的哪一天定为冬泳爱好者的节日?	元旦	端午	中秋	A
二龙山滑雪场初级雪道占地多大面积?	1.0万平方千米	1.1万平方千米	1.2万平方千米	C
长白山高原冰雪训练基地雪期持续几个月?	6个月	7个月	8个月	B
在滑雪时哪种措施能保护面部皮肤?	配备护面罩	涂抹防晒霜	两者皆可	C
滑雪刚开始或重新进入雪道时应怎么做?	向周围查看, 留意他人	直接进入雪道	没有什么要求	A
如何安全进行横(板)滑降?	双腿略微弯曲	频繁使用滑雪杖	及时调整重心变化位置	C
维护滑雪板对滑雪运动有何影响?	提供更安全的滑雪运动	使滑雪板更坚固	两者都是	C
哪种雪滑行时最舒适?	片状雪	浆状雪	粉状雪	C
乘用腿夹式拖牵索道的方法, 身体应采取怎样的姿势?	前倾挺直	后仰挺直	直立	B
滑行速度过快时, 优先采用犁式滑降技术减速。[判断]	正确	错误		A
采用犁式直滑降时, 板尾分开变大, 速度如何变化?	变大	变小	不影响速度	B
冰车最好使用什么材料?	铁	不锈钢	木材	C
“中国冰雪”标识是国家体育总局冬运中心的官方标识。[判断]	是	否		A
儿童的安全理想索道是哪种?[多选]	传动式索道	坐式拖牵索道	吊厢式索道	AB
为什么越野滑雪安全程度最大?	平地技术占比重很大	实用价值大	兴趣很强	A
当出现外伤导致的血管损伤时, 应如何处理?	立即止血	放任不管	挤出血液	A
最易引发冰壶运动员运动损伤是什么?	扫冰与投壶	提壶	滑行	A
头部出血时, 应选择的压迫止血点在何处?	颞浅动脉	颌下动脉	颈总动脉	A
帮助我们滑雪时停和转弯的肌肉是什么?	大腿肌肉	肱二头肌	腹肌	A
滑雪前的基本素质练习每次做多长时间?	45分钟到一小时	一小时以上	两小时以上	A
滑雪前活动肩关节时右手按左手肘关节向哪个方向拉?	向左	向右	向前	B
滑雪前活动肩关节双手位于体后手指交叉向哪个方向拉动?	向后	向前	向左	A
滑雪前活动腰腹部两手需要做什么准备?	两手叉腰	两手自然下垂	两手相握	A
滑雪前活动腰腹部需要重复几次?	8~12次	1~2次	3~4次	A
滑雪前活动腿部时右腿弯曲, 则左腿需要怎么做?	向正前方伸直	向左前方伸直	左腿弯曲	A
滑雪前活动腿部需要重复几次?	7~12	8~12次	8~16次	B
北京市“1+7”文件首次明确了冰雪工作的几项核心任务?	六项	七项	八项	B
北京市预计什么时候冰雪运动知识进校园覆盖率达到100%?	2020年	2021年	2022年	C
对于自由式滑雪空中技巧而言, 下列选项中最接近实战的	体操训练	体能训练	雪上跳台训练	C
重庆市首届室内滑雪公开赛的赛场地的温度约为多少?	0度	零下5度	零上5度	B
滑雪用的手套需不需要具备防水功能?	需要	不需要		A
被称为“现代冰川博物馆”的雪山是以下哪一座?	阿尔卑斯山	长白山	玉龙雪山	C

冰车有哪些种类？[多选]	单腿冰车	双腿冰车	无腿冰车	AB
攀冰运动的起源地是哪儿？	欧美	亚洲	非洲	A
2015年雪橇世界杯有舵雪橇女子双人决赛冠军被哪国组合夺得？	德国	美国	中国	A
请问以下哪个方式是携带滑雪板的方式？[多选]	肩扛	利用雪杖提	利用专业背带	ABC
滑雪前活动腰腹部以什么部位为轴？	腰部	腕部	肘部	A
滑雪前的力量练习分成几步？	两步	三步	四步	A
滑雪前整个热身运动最好需要持续多少分钟？	30分钟	60分钟	10分钟	A
上冰的初期脚对冰鞋有一个适应过程，脚上会磨起泡，应怎么做？[多选]	不要轻易让水泡破掉	起泡的地方贴上创可贴	在鞋里垫上纱布、手绢之类的东西	ABC
滑雪前整个准备运动最好持续多长时间？	四分钟	三分钟	两分钟	B
准备出发去滑雪前要注意带什么？	手机	相机	高能食品和饮料	C
下列哪一类人比较适合冬泳？	16岁以下	16-70岁	70岁以上	B
雪山攀登下山时为了保护膝盖应该怎样下山？	侧身下山	正身下山	爬行下山	A
早期的冰车是由什么演变过来的？	雪上爬犁	滑板	滑雪板	A
以下哪项是滑雪镜的优点？[多选]	防雪盲	防霜	视野好	ABC
大回转的线路特征是什么？	多坡	平坦	坑凸不齐	A
最基础的滑雪板型是什么？	八字	平行	以上两项均是	A
以下哪个选项是连接每一个转弯的必要环节？	斜滑降	梨式滑降	横滑	C
练习头颈部每次重复多少次？	8~12次	1~2次	3~4次	A
滑雪前第二步活动肩部时双手应位于哪个部位？	双手位于体前	双手位于体后	双手分开	B
做两头起运动时身体需同时做什么？	上举下压	向两边打开	手臂向上，两腿向下	A
所有滑雪者都要严格遵守的准则有哪些？[多选]	滑雪者行为准则	滑雪者安全守则	滑雪者守则	AB
我国标准的速度滑冰比赛场地每条跑道宽不得低于多少米？	5	4	3	B
南方北方积雪的含水量相同吗？	相同	不相同	不清楚	B
下列地区属于常年多雪带的是哪一项？	长江以南	秦岭-淮河地区	东北	C
下列哪种冰可以在自然条件下存在？	高压冰	天然冰	都可以	B
下列选项中与冰有关的诗句是哪项？	冰开得暖光	胡天八月即飞雪	一蓑烟雨任平生	A
冰花又名什么花？	迎春花	未央花	锦绣花	B
雪花的形状受什么影响？[多选]	温度	凝结核	气流	AC
格陵兰岛大部分位于哪里？	南极	北极圈内	南极洲	B
在哪个朝代，冰嬉被列为宫廷体育活动？	清朝	明朝	唐朝	B
宋代时我国就有了滑冰运动，那时滑冰被称为什么？	蹴鞠	冰嬉	角力	B
人类滑雪最早起源地是哪里？	阿克苏	阿勒泰	哈尔滨	B
冰雹的定义是什么？	水或冰在空中凝结再落下的自然现象	球状或形状不规则的固态降雨	地球表面水蒸发上升遇冷形成了雨	B
暴风雪的英文名称是什么？	snow	wind	snowstorm	C
雨夹雪指的是什么？[多选]	半融化的雪	雨水和雪水	先下雨后下雪又下雨	AB
美国电影《后天》中纽约陷入了什么的包围？	冰河	龙卷风	海啸	A
雪花有不同的形状，是由什么原因造成的？[多选]	水分子构成的冰晶形状决定	由表面张力决定	由其所受的重力决定	AB

泰坦尼克号是撞击到什么而发生沉船的?	礁石	岩石	冰山	C
冰雹也叫“雹”，俗称有什么? [多选]	包子	雹子	冷子	BC
冰雹的英文名称是什么?	rain	wind	hail	C
儿童适合穿雪地靴吗?	适合	不适合	不清楚	B
雪崩还叫什么名字? [多选]	雪塌方	雪流沙	推山雪	ABC
雪花的基本形状是什么?	圆形	五角形	六角形	C
不稳定积雪又称什么?	不连续积雪	瞬间积雪	无积雪	A
位于我国河北省的首个冬奥会滑雪地是?	北京	张家口崇礼	石家庄正定	B
河北省的四家一级滑雪场全部位于哪个地区?	张家口崇礼区	石家庄	廊坊	A
关于中小学自建冰场描述有误的一项是?	在自然条件适宜的情况下, 利用学校附近的河道和湖泊搭建	启蒙青少年冰雪运动	有危险性, 不鼓励尝试	C
要想把河北省建设为冰雪强省, 下列哪一项是关键?	冰雪人才	冰雪设施	冰雪资源	A
河北省首个冰雪人才培训基地在哪里?	张家口学院	河北体育学院	张家口宣化二中	B
全国残疾人高山滑雪锦标赛在河北成功举办有什么意义? [多选]	满足残疾人对健康娱乐生活的追求	有利于扎实推进残疾人冰雪运动	对河北省开展冬季残奥会具有重要意义	ABC
2017-2018年河北省崇礼建设的一批冰雪特色小镇不具备哪项特点?	体育特征鲜明	生态环境良好	经济发展迅速	C
“河北冰雪”媒体报道量最多的河北省内城市是哪一个?	张家口	承德	秦皇岛	A
河北省冰雪经济五大支柱产业的基础为?	冰雪制造	冰雪康养	冰雪运动	C
1996年, 河北省崇礼建立的第一家滑雪场为?	万龙滑雪场	塞北滑雪场	翠云山滑雪场	B
河北省的华北地区的冰雪资源环境条件特点不包括?	具有天然冰雪资源优势	雪资源条件最佳	滑雪期较短	C
河北省冰雪运动产业发展的滑雪地产的特征不包括?	综合收益高	经济社会带动作用大	缩小滑雪产业经济社会效应	C
制约河北省冰雪运动产业发展的瓶颈是?	缺乏专业人才	交通问题	优越的天然冰雪资源缺乏	A
河北省第十五届运动会青少年组高山滑雪比赛举办于哪一年?	2016年	2015年	2018年	C
河北省唯一一个冰球俱乐部叫什么?	吉祥冰球俱乐部	吉象冰球俱乐部	极限冰球俱乐部	B
冰雪运动进家庭的表现形式有? [多选]	组织开展亲子活动	组织家庭知识竞赛	组织开展家庭冰雪趣味活动	ABC
面对河北省本地冰雪教练员严重缺乏的情况, 河北省采取哪些措施提高教练员数量? [多选]	从国外引进	从省外引进	实施“省培计划”, 培养教练员	ABC
我国发展冰雪人才实施跨界选材, 以下哪些可以成为冰雪人才? [多选]	医疗专业人才	物流专业	各个领域的专业人才	ABC
河北木兰围场的积雪平均厚度是多少厘米?	30	40	50	C
河北长城岭滑雪场的优势有? [多选]	降雪量大	风力小	雪质好	ABC
河北石家庄滑雪场内的设施有? [多选]	缆车两条	多级雪道	魔毯	ABC
截至2014年索契冬奥会结束, 在冬奥会历史上获得金牌最多的国家是?	挪威	俄罗斯	加拿大	A
500米-10公里的越野滑雪比赛中, 运动员应该怎样出发?	间隔出发	同时出发	都可以	A

在国际竞赛日程表中的越野滑雪比赛，包括下列哪几项出发方式？「多选」	单人出发	集体出发	追逐出发	ABC
冬泳时，皮肤变成紫红色，正确的做法是？	立即停止，上岸擦干身体	继续坚持，适应水温	立即上岸烤火，恢复体温	A
对于残疾人来说，下列哪项运动更容易普及？	越野滑雪	空中技巧	冰蹴球	C
冰蹴球起源于哪个朝代？	唐朝	清朝	元朝	B
故宫博物院所藏的《冰嬉图》与下列哪项运动有关？	冰嬉	短道速滑	冰蹴球	A
“冬月则陈冰嬉，习劳行赏。以简武事而习国俗云。”描写的是哪项运动？	冰嬉	蹴鞠	赛马	A
清宫廷的“转龙射球”融合了下列哪两种运动？「多选」	走冰鞋	蹴鞠	射箭	AC
下列清朝的冰上运动中，未被流传下来的是哪一项？	冰蹴球	冰嬉	抢球	C
雪上唯一男女混合团体对抗的项目是什么？	短道速滑	雪垒	越野滑雪	B
雪垒运动中最重要的是？	身高	体重	体力	C
速度滑冰400米赛道分内道和外道，比赛中几人一组进行角逐？	2人	4人	几人都可以	A
中国在世界速度滑冰比赛中第一个金牌获得者是谁？	杨扬	罗致焕	王金玉	B
速滑起跑时，运动员多采用哪种准备姿势？	正面前脚点冰起跑法	侧面起跑法		A
滑冰运动最早盛行于哪个国家？	荷兰	中国	美国	A
我国冰雪活动最早见于李延寿所写的哪本书？	《本草纲目》	《资治通鉴》	《北史》	C
花样滑冰起源于18世纪的哪个国家？	中国	美国	英国	C
花样滑冰初学者在摔倒时应该怎么做？	膝盖撑地	尽可能使臀部一侧着地	用手触地	B
下列哪项是花样滑冰所有项目应用最多和最基本的滑行动作？	前后交叉步	后外弧线动作	前内弧线动作	A
冰球运动技术的基础是什么？	滑行技术	控球技术	阻截技术	A
冰球运动中使用的球是什么材质？	硬橡胶	冰	铁	A
冰球比赛时可以随意换人吗？	可以	不可以		A
冰壶的重量最大为多少公斤？	19.96公斤	20.45公斤	22.24公斤	A
冰壶比赛运动员两只脚的鞋底材料不一样，运动员滑行脚穿的鞋底是什么材料的？	橡胶底	塑料底	金属底	B
冰球比赛每局多长时间？	30分钟	40分钟	20分钟	C
冰壶比赛中队员使用的扫冰工具叫什么？	冰杖	冰刷	冰刀	B
哪一年中国获得了冬残奥会的首枚金牌？	2014年	2016年	2018年	C
世界上第一个国家旱地冰球联盟在哪个国家成立？	瑞典	荷兰	意大利	A
下列哪一项属于花样滑冰中运动员需要具备的基本功？「多选」	音乐艺术鉴赏表达能力	舞蹈基本功	滑行基本功	ABC
中国短道速滑第一枚奥运奖牌是谁夺得的？	杨扬	郭洪茹	李琰	C
短道速滑滑行过程中运动员需要戴手套吗？	需要	不需要	都可以	A
短道速滑训练中，受伤了应该怎么办？	立即就医	坚持训练	原地休息	A
短道速滑运动采用的基本姿势为？	前倾姿势	后仰姿势	蹲屈姿势	C
短道速滑中在跑道上看见受伤人员正确做法是什么？	不必理会绕开	直接去搬运受伤人员	询问伤情报告救护人员	C
滑雪前的热身运动达到什么效果最好？	身体微微发热和出汗	身体大汗淋漓时		A

选用单板滑雪板时需要主要参考的因素有什么？	滑雪者的身高	滑雪者的年龄	滑雪者的体脂	A
哪个是正确的单板滑雪基本姿势？	目视前方	重心在后	双臂下垂	A
哪个是单板滑雪板的携带方式？	用肩扛	将雪板夹在腰部一	在雪面上拖拉	B
滚落线是一条什么线？	曲线	侧，滑行面在内	直线	C
斜滑降中滑雪杖有什么作用？	减速	抛物线	超速	B
高山滑雪从山顶向山下滑行如遇到大坑凹地形，应该怎样滑过？	飞越的方式	加速	避开	A
单板滑行中要避免向哪里摔倒？	向前摔倒	缓缓停止	向右摔倒	A
单板滑雪主要靠什么来改变方向？	雪板的转动方向	向后摔倒	重心的转移和身体的转动	C
在单板滑雪中，当你感觉身体失去平衡时要怎么做？	继续滑行	顺势倒地	立即停下	B
单板快速滑行中要通过左右的连续转弯来达到什么目的？	展示技术	加速前进	控制速度	C
滑降过程中，在停止前要有什么过程？	制动加速	制动超速	制动减速	C
哪项是犁式转弯的动作要领？[多选]	加大一侧雪板的立刃，促使该雪板成为主动板，形成犁式转弯	向一侧雪板移动重心，促使该雪板成为主动板，形成犁式转弯	强化一只雪板的登转力，改变该雪板形成迎角变为主动板，形成犁式转弯	ABC
传动带常用于哪种雪道？	高级雪道	中级雪道	初级雪道	C
在连续蹬冰式滑行中，左右雪板是怎么滑行的？	同时滑行	轮换滑行	一直左雪板滑行	B
犁式转弯中双雪板的分开角度接近于多少时，就是双板平行转弯？	90度	180度	0度	C
滑雪时落地时屈膝有什么好处？[多选]	保护膝关节	有助于对身体的缓冲	吸收地面产生的冲击力	ABC
滑雪板的分类包括下列哪些[多选]	自由式滑雪板	高山滑雪板	休闲式滑雪板	ABC
俯式冰橇又被称作什么？	钢架雪车	钢架冰橇	钢架雪橇	A
比赛用的俯卧式雪橇是什么材质？	塑料	木头	钢材	C
有舵雪橇起源于哪个国家？	美国	加拿大	瑞士	C
人体总重力的作用点叫做什么点？	重心投影点	重心	冰鞋	B
俯式冰橇是一项以什么为比赛工具的冬季运动项目？	雪橇	雪板	危险性极高	A
为什么俯式冰橇曾经一度将离开冬奥会？	参与人群少	专业度不够	可以翻滚	C
在高山滑雪中，如何选择摔倒？	向下蹲	向山的下侧倒	只要不影响别人就可以	A
滑雪者可以在大众滑雪道里进行直滑降吗？	不可以	可以	手部	A
滑雪摔倒时要严防哪个部位受撞？	头部	腿部	坡地	A
最初滑雪练跳时应该选择什么场地？	平地	高地	防紫外线防风	BC
滑雪时，佩戴滑雪镜是为了什么？[多选]	装酷	安全	短雪橇	AC
无舵雪橇又被称为什么？[多选]	平底雪橇	冰车		
20世纪中唯一一位曾于夏季奥运和冬季奥运都获得金牌的运动员是哪个国家的运动员？	加拿大	中国	美国	C
1903年世界第一条人工有舵雪橇线路在哪里建成？	圣莫里茨	美国	瑞士	A

滑雪中从山坡上向山坡下沿着滚落线基本直滑行指的是下列哪项滑雪技术?	滑行	山上刃横滑行	蹬冰式转弯	A
哪一年开始举办世界高山滑雪锦标赛?	1922年	1933年	1931年	C
单板滑雪在我国于哪一年正式立项?	2000年	2003年	2001年	B
俯式冰橇比赛中途是否允许中途掉落下雪橇?	允许	不被允许	必须到达终点才可以	A
大多数人需要的滑板长度应该达到他的哪个部位?	下巴或嘴唇附近	眼睛附近	耳朵附近	A
女子有舵雪橇进入奥运会是在哪一年的冬奥会?	2010年温哥华冬奥会	2006年都灵冬奥会	2002年盐湖城冬奥会	C
外号是“冰上教授”的是哪位俯式冰橇选手?	胡伯尔	特蕾蒂亚科夫	克里斯坦·布罗姆利	C
“雪地之舟”指的是哪种雪上运动?	无舵雪橇	有舵雪橇	俯式冰橇	B
女子有舵雪橇进入冬奥会是哪一年?	2002年	2010年	1932年	A
以下属于花样滑冰的是? [多选]	单人滑	双人滑	冰上舞蹈	ABC
短道速滑采用的比赛制度是什么?	淘汰赛	循环赛	积分赛	A
下列哪一项是短道速滑的冰刀特点? [多选]	刀身短	刀刃底部有弧度,与冰面接触面积很小	冰刀的刀身较高	ABC
在1994年的利勒哈默尔冬奥会上,短道速滑共设立了几项?	6个	7个	8个	A
短道速滑标准场地两端弧形弯道处各摆放几个黑色橡胶块,作为标志线?	3个	6个	7个	C
短道速滑中疾跑方式不包括哪个?	踏切式	扭滑式	翻转式	C
下列哪一项不是短道速滑的必须装备?	冰刀	安全头盔	滑雪板	C
短道速滑接力的方法是什么?	“推进”式	“拖拉”式	“混合”式	A
短道速滑的标准场地跑道弯道规格半径约为多少?	7.25米	8米	9.25米	B
短道速滑使用的冰刀刀管最少有几点固定在鞋上?	两点	三点	四点	A
自由式滑雪基本技术大致分为哪两类? [多选]	空翻技术	非空翻技术	跳台飞跃	AB
高山滑雪的基本姿势为: 双板平行同肩宽, 上体直立微后倾。 [判断]	正确	错误		B
下列关于短道速滑冰刀的特点描述不正确的是?	刀身高	刀身低	刀刃薄而轻	B
初学者高山滑雪固定器的系数应该控制在多少?	6以上	6以下	根据自己喜欢调节	B
滑雪场中儿童最为理想的人员输送索道是哪种? [多选]	传动式魔毯索道	拉杆拖牵索道	吊椅式索道	AC
滑雪者要怎样选择雪道?	选择适于自己滑行能力的滑雪道	随意选择	选择自己喜欢的	A
越野滑雪的比赛线路分为哪几部分?	上坡、下坡、平地、	上坡、平地	高台、上坡、平地	A
越野滑雪分成哪两种? [多选]	自由式	传统式	技巧式	AB
越野滑雪传统技术中, 两步交替滑行不适用于哪种地形?	平地	中小坡度地势	陡坡	C
中国速度滑冰男子项目的首枚奥运奖牌由谁夺得?	高亭宇	杨扬	王金玉	A
中国花样滑冰队第一届国家队主教练由谁担任?	申雪	赵宏博	姚滨	C
第十一届世界冬季特奥运动会于哪一年举办?	2017年	2016年	2015年	A
下列哪项不是立不住雪板刃的原因?	雪板刃不够锋利	双雪板都用力滑行	单支撑雪板用力	C
下列哪项不是左、右侧技术不一致的原因?	雪板完好无变形	急于左右侧轮换动作	场地不适合变换动作	A

滑雪时弯腰过大的实质是什么？	基本姿势不正确，不得要领	重心落后	重心向前倾	A
在滑雪转弯的练习中，应选择什么频率更安全？	高频率	慢频率	不练习	B
当练习旋转圆盘扭动时，为了安全不应怎么做？	用力脚承重向内侧微倾	上身随意扭动	膝部跟着微内扣	B
重跳跳起的同时需要怎么做？	展腹，吸气	呼气	屏住呼吸	A
我国体育运动的发展要受什么的制约？	经济基础和经济改革	国外的限制	民众的参与热情	A
西北地区的冰场建设趋热，什么引领了滑冰业态的创新？	“旅游+”	“滑雪+”	“体育+”	A
冰壶比赛正式定名为世界冰上溜石锦标赛的时间为什么时	1986年	1959年	1980年	A
滑冰中的原地蹬冰，两脚并拢，左脚蹬出收回，右脚蹬出收回。[判断]	正确	错误		A
哈尔滨省的冰雪文化建设形成了以什么为核心的产业体系？	哈尔滨冰雪节	哈尔滨冬运会	哈尔滨体育学院	A
新疆通过举办什么活动不断将强对本地冰雪资源的整合和开发？	“十三冬”	“全民奥林匹克”	“全民滑雪”	A
冬奥会申办以来江苏省在镇江已启动了什么项目建设？	大型冰雪乐园项目建设	中型冰雪乐园项目	小型冰雪乐园项目建	A
2018年全国冰雪产业发展大会是在哪个城市举办的？	北京	张家口	天津	B
世界上最早的滑雪地域是哪儿？	挪威	瑞典	德国	A
中国队实现历史性突破夺取U型池团体和个人单板滑雪冠军是在哪一届比赛？	2009年世锦赛	2010年温哥华冬奥会	2006年都灵冬奥会	A
冰球运动员宋安东是在哪一年加入北京男子冰球队的？	2008年	2014年	2016年	C
在哪年奥地利的茨达尔基斯发明了适合于阿尔卑斯山地区的短滑雪板？	1880	1890	1895	B
奥地利国内最大的滑雪场是哪个？	圣安东	斯拉德明	霞慕尼	A
2003年在哪首次举办了自由式滑雪国际邀请赛？	亚布力滑雪场	二龙山滑雪场	尖山滑雪场	B
河北冰雪运动从零起步，经过两年努力，到2018年11月已经组建了三支专业运动队？	13支	14支	15支	C
冰雪活动“双百双万”属于下列哪种活动？	传统特色类冰雪活动	大众冰雪体验活动	青少年冰雪普及活动	B
河北省首次承办国内顶级花样滑冰赛事是在哪一年？	2008年	2016年	2018年	C
下列哪些活动属于陆地冰壶体验活动？[多选]	“校园冰壶我来了”	“百万学生掷冰壶”	“雪上跳芭蕾”	AB
在哪一年，张家口市青少年冬季奥林匹克运动学校在张家口市官化第二中学成立？	2015年	2016年	2017年	A
2018年11月16日，2018中国国际旅游交易会在上海举行，河北省与北京等6省市推介了什么旅游品牌？	南国冰雪	北国冰雪	中国冰雪	B
河北木兰围场滑雪场雪期多久？	90天	132天	256天	B
一片冰心在玉壶象征着什么样的美好品质？	纯洁无瑕	清廉正直	前途光明	B
下列哪几项是雨雪形成最理想的凝结核？[多选]	尘埃	煤粒	矿物质	ABC
2022冬奥会吉祥物冰墩墩以什么形象出现？	熊猫	麋鹿	老虎	A
干冰与下列哪种物质有关？	水	氧气	二氧化碳	C
冬奥会参加人数最多的一届是在哪里？	韩国平昌	日本札幌	加拿大	A

冰镐的鹤嘴的功能是什么？[多选]	在跌倒后设法停止继续滑落	在硬雪地和冰地上	插入雪地和冰地	ABC
如何安全进行双板平行直滑降？	重心在两板之间，体态对称	全身紧张僵硬	双雪板交替向前	A
滑雪器材有问题时会造成什么影响？	重摔时无法脱离	加速滑雪速度	没有影响	A
滑雪时要选择什么样的滑雪道？	居于正中间的	适合自己能力的	不平整的道路	B
滑雪服装一般需要准备几双手套？	1双	2双	3双	B
哪个长度的滑雪板滑行时速度快？	长滑雪板	短滑雪板	中等长度滑雪板	A
初学者应怎样放置滑雪杖配带？	套在手腕上	置之不理	以上两种均可	A
乘用托臀式拖牵索道的方法，上体应采取怎样的姿势？	前倾	后仰	直立	C
采用犁式直滑降时，脚如何施力？	脚外侧施力	脚内侧施力	脚放松	B
冰车的主要由下列哪些材料构成？[多选]	木板	冰刀	玻璃板	AB
与捆绑式冰爪相比，卡式冰爪的优势是？	使用方便	更加安全	更加牢固	A
攀冰技术中的法式技术采用的冰镐是？	一支大冰镐	两只小冰镐	不需要冰镐	A
下列哪一项不是衡量滑雪场规模和接待能力的重要指标？	滑雪装备的数量是否充足	滑雪装备的型号是否齐全	滑雪场的地理位置	C
滑雪体验的丰富程度取决于？	雪道长度	雪道类型和数量	造雪面积	B
为什么要开展冰雪活动进校园？[多选]	青少年是未来冰雪运动主力军	为储备冰雪人才打基础	推广和普及冬季运动和冬奥文化	ABC
大众滑冰运动中使用最广泛的装备是？	冰鞋	冰壶	冰球杆	A
我国针对冬奥项目“冰强于雪”的情况，要做到？	先让强项更强，再补短板	先补短板，再让强项更强	强项和短项要齐头发展	A
滑雪冬令营的培训对象以什么为主？	儿童和青少年	中年人	老年人	A
练习停滑转动技术时，从横滑站立开始，雪板应如何放置？	平行双板	外推成犁式	以上两项均可	B
国内滑雪场的雪道雪通常是什么雪质？	粉状雪	冰状雪	多种雪质的混合雪	C
对于乘坐托臀式的滑雪索道，以下哪个说法是正确的？	坐在手把上	上体伸直，腿伸直	缆绳运行时，身体前倾	B
以下哪个选项是直滑降的正确做法？	臀部过于弯曲	刚开始滑雪时，身体后仰或下蹲	到坡顶时屈膝	C
以下哪个选项是V型直滑降的错误动作？	低头观察滑板方向	目视前方100米	身体居中，两板对称	A
练习V型转弯时，向左转弯，哪条腿为支撑腿？	右腿	左腿	根据个人习惯	A
练习平行转弯技术时，向转弯圆心点方向扭胯，重心应如何变化？	降低身体重心	提高身体重心	身体重心不移动	A
以下哪个选项是对双板滑雪高级技术的坡道和速度关系的正确描述？	不平整的陡坡，快速转弯滑行	不平整的陡坡，缓慢滑行	平整的陡坡，快速滑行	A
请问越野滑雪路线包括以下哪个选项？[多选]	上坡	下坡	平地	ABC
对于行动不便的人，可以参加以下哪项比赛？	雪地芭蕾	坐式滑雪	单板滑雪	B
请问以下哪种滑雪方式的滑雪板雪板连接脚跟的地方没有固定器？	高山滑雪	越野滑雪	自由式滑雪	B
当滑雪者在滑雪时感到打蜡，说明蜡质怎么样？	蜡质过硬	蜡质过软	蜡质合适	A

请问当滑雪者遇到雪包，用猫跳通过时，在什么位置转弯？	接近雪包顶端	快到雪包的位置	到雪包根部的位置	A
请问相对于普通滑雪板，登山滑雪板为方便在粉雪上行走，特殊安装了什么装置？	止滑带	固定器	AFD	A
亚洲最大的滑雪场位于哪个国家？	韩国	日本	印度	B
新中国第一届全国冬运会冰上项目的比赛在哪举行？	黑龙江	吉林	哈尔滨	C
冬季两项中成年男子20公里的越野滑雪加几次射击？	2次	3次	4次	C
从室内冰场的所有者来看哪种类型的最多？	商业冰场	政府所有冰场	学校所有冰场	A
2016-2017年全国短道速滑联赛在哪举办？	东莞	哈尔滨	上海	B
2018年8月，《北京2022年冬奥会和残奥会华侨华人行动计划》在哪个城市发布？	北京	上海	广州	A
当滑雪时顶不住双膝，不能采取什么安全措施？	上体向后倾，大幅度弯腰	降低出发地点，降速	更换合适的雪鞋	A
当滑雪时立不住雪板刃，不能采取什么安全措施？	修磨雪板刃	脚下压实踏住板刃	滑行时双雪板都用力	C
当双板前部总“打架”时，不能采取什么安全措施？	双脚掌用力踩实雪板前部	双脚不均用力	修磨板刃，强化单板用力意识	B
当左、右侧技术不一致时，不能采取什么安全措施？	急于左右侧轮换动作	选择合适场地练习	选择没有微小变形的雪板	A
以下哪项原因不会造成双板平行转弯不会点杖？	前期准备没做好	练习时间不够	速度没掌握好	C
直滑降时，不会造成总向一侧跑的原因有哪项？	重心不居中，姿势左右不对称	重心居中，姿势对称	滑雪板没有放正	B
滑雪时形成过分弯腰的直接原因是什么？	重心不居中，姿势左右不对称	上体前弯	双膝前顶不够	C
滑雪转弯时，上体横向倒应采取什么安全措施？	重心下沉	重心向左偏	重心向右偏	A
滑雪转弯时为什么要将放在体侧的手前伸直腰部？	减少上体的过分横倾	姿势美观优雅	动作幅度较小	A
滑雪转弯时荡胯会造成什么影响后果？	身体僵硬肌肉酸痛	动作幅度太小	对综合提高滑雪能力不利	C
当发生滑雪转弯时荡胯，双膝应做何动作？	大幅度弯曲	顶压	僵硬不动	B
下索道后应采取什么措施更安全？	快速滑出下乘区	在下乘区滞留	妨碍他人下乘	A
越野滑雪滑步时，应采取什么措施更安全？	滑行腿僵直	腿臂同顺	双板并齐时，交换重心	C
为什么在越野滑雪板的中间部分涂防滑蜡？	防止蹬踏板向后脱滑	减缓滑行速度	起制动作用	A
初学滑雪时跌到了应采取什么急救措施？	立刻挣扎着站起来	避免滚动稳定状况	大声喊叫吸引他人注意	B
在滑雪造成手腕骨折后，可以采取以下哪种措施？[多选]	采用夹板固定手腕	进行CT检查确诊	立即活动手腕	AB
如果造成的骨折裂缝较大应采取什么措施？	打钢钉的形式固定	夹板固定	自行活动手腕	A
冰雪运动专项训练中造成运动损伤的主要原因是什么？	技术动作不合理	局部负担过大	过度疲劳	B
仰卧起坐时应把身体升起离地多少厘米？	2-5厘米	10-20厘米	20-30厘米	B
两头起时应把两腿两臂需向那个方向靠拢？	身体中间	身体左侧	身体右侧	A
重跳向上跳起后落地要注意什么？	屈膝缓冲	腿部绷紧	脚掌着地	A
雪崩首先从覆盖着白雪的山坡的哪里开始？	上部	中部	下部	A
造成雪崩的原因主要是什么？	山坡积雪太厚	山坡太陡	雪层太硬	A

雪崩还会引起什么样的自然现象？[多选]	泥石流	山体滑坡	山崩	ABC
雪崩常常发生在什么地区？	山地	平原	盆地	A
下列哪一项不是冰川消融的原因？	温度降低	气候变暖	人为原因	A
下列哪一项不是冰川消融的后果？	海平面上升	紫外线变强	水资源受到影响	B
下列选项中属于冰川消融的后果的是哪些？[多选]	引发水灾	被埋藏的微生物的扩散	有毒有害物质的泄漏	ABC
冰川是一种什么类型的冰体？	非天然冰体	天然冰体	以上都不是	B
仰卧起坐两头起时两腿应保持什么姿势？	两腿并拢，自然伸直	两腿分开15度	两腿分开30度	A
急性腰扭伤初期的主要治疗措施是？	卧床休息	局部封闭	理疗	A
2017—2018年雪季，哪项媒体话题引发极大社会关注？	十九大	全面二孩	河北冰雪运动推进发展	C
“河北冰雪”首曝话题中，地方媒体具备哪一项优势？	对本地历史最了解	地域性弱	信息来源公信力低	A
河北省哪个城市的滑雪场造雪面积最大？	石家庄	承德	张家口	C
河北省冰雪低端装备制造具备的特点不包括？	形成自己的品牌效应	没有形成生产规模的加工低端	处在冰雪装备制造业的加工低端	A
大众冰雪体验活动的特点不包括以下哪一项？	参与性	以切磋技艺为目标	趣味性	B
下列属于区域性冰雪活动的是？	张家口第四届冰上嘉年华趣味活动	保定市冰山趣味运动会	京津冀运动休闲冰雪体验季活动	C
降雪量的度量单位是什么？	mm	cm	μm	A
2022冬奥会吉祥物征集活动的积极性体现不包含以下哪一项？	各地举办征集活动	吉祥物必须由孩子设计	让孩子们参与进来	B
奥林匹克荣誉册由谁制作？	各届奥运会组委会	各届奥运会运动员	各届奥运会观众	A
北京冬奥村比赛时为谁提供服务？[多选]	观赛游客	各国运动员	各国随队官员	BC
京张高铁建成后，北京至张家口将实现几小时直达？	1小时	2小时	1.5小时	A
京张高铁酝酿十年未动工，是什么因素促使其正式开工？	资金充足	整体规划完成	2022年北京冬奥会	C
冬奥会后，国家体育馆将作为以下哪一项项目的专业场地？	冰壶场地	冰球场地	滑冰场地	B
张家口气象局计划在赛区周边建设70套哪种监测站？	人工气象站	小型气象站	自动气象站	C
哪一城市将办2020年世界体育大会，助力冬奥会筹办？	北京	张家口	延庆	A
北欧中心跳台滑雪场作为什么项目的赛事场地？	跳台滑雪	越野滑雪	短道速滑	A
在温哥华冬奥会短道速滑3000米接力赛中，中国队打破世界纪录，参与成员不包括哪位？	王濛	刘秋宏	周洋	B
直滑降的错误动作有哪些？[多选]	目视前方	弯腰	双板不平行	BC
犁式斜滑降的应用范围有哪些？[多选]	初学者在缓坡中进行安全练习	适于初学者在较陡的坡面上滑行	体会形成转弯主动板的感受	ABC
半犁式转弯的注意事项有哪些？	点杖的时候可以离身体近点	转弯时要注意推板与重心的协调	转弯时，上体均应尽量面向山坡上方	B
滑雪训练中在学会换刃转弯前，必须掌握什么？	平地换刃	转弯滑行	翻滚换刃	C
在踏步转弯中，以向右转弯为例，左雪板承重时，右雪板怎样？	提起向左前方迈出	提起向后迈出	提起向右前方迈出	C
呈双板平行向右斜方向滑行时，两只雪板的间距为多少？	约为10厘米	约为20厘米	约为5厘米	A
滑雪时引伸有什么作用？	引导重心转换	增加板底压力	减轻板底压力	C

有舵雪橇雪车的速度受到哪些因素影响？[多选]	重量	空气阻力	摩擦	ABC
一种仰面躺在雪橇上，双脚在前，通过变换身体姿势来操纵雪橇高速回转滑降的运动叫什么运动？	无舵雪橇	有舵雪橇	俯式冰橇	A
全国自由式滑雪空中技巧冠军赛中的混合团体比赛每队几	3人	4人	5人	A
自由式滑雪空中技巧的成绩评判中，着陆环节占总得分的百分比是多少？	30%	50%	70%	A
自由式滑雪雪上技巧的回转分有几个评分要素？	2个	4个	6个	B
在越野滑雪比赛中，如果运动员没有按照指定的线路完成比赛，可能会？	被取消比赛资格	没有处罚	扣分	A
2018-19赛季花样滑冰大奖赛中，14天内4刷记录的是下列哪一位运动员？	卡尔丹	羽生结弦	大卫	B
冬泳人群的年龄主要在下列哪个范围？	20岁以下	60岁以上	31-40岁	C
到2022年，哪个国家有望成为全球拥有滑雪场数量最多的国家？	美国	日本	中国	C
我国第一个国家滑雪训练基地在哪儿？	哈尔滨	吉林	辽宁	B
北大湖滑雪场位于哪儿？	吉林	哈尔滨	黑龙江	A
横滑降技术适用于怎样的山坡？	近乎平直的坡道	有一定坡度的坡道	坡度较大的坡道	B
我国的滑雪场资源情况为？	降雪较为充足	相对缺氧	降雪非常少	B
当重心在脚内侧，脚同地面无角度时，滑行速度如何变化？	速度变小	速度变大	速度不变	A
以下哪个选项是犁式直滑降的正确动作？	重心位于两板之间	板尖相交	腿不弯曲	A
以下哪个选项的路线会使滑雪板倒滑？	相对于滚落线，向后倾斜	相对于滚落线，向前倾斜	垂直于滚落线	A
以下哪个选项是猫跳技术的核心？[多选]	如何控制板刃	如何控制转弯方向	如何正确地转短半径的弯	AC
请问以下哪个选项属于单板滑雪比赛项目？[多选]	平行大回转	U型场地技巧	追逐赛	ABC
请问登山滑雪固定器必须提供几种模式，分别是什么？	两种，上山和下山	三种，上山、下山和平地	两种，上山和平地	A
请问绕山上侧转弯又称为什么？	J字形转弯	L字形转弯	U字形转弯	A
请问V字形滑冰式技巧又称为什么？	传统式越野滑雪	滑冰式越野滑雪	双板滑雪	B
请问采用传统式越野滑雪时，后侧腿要有什么动作？	蹬，推的动作	蹬，收的动作	侧推的动作	A
请问当为越野滑雪板涂黏性蜡时，涂完蜡后，紧接着需要用	软布	棉麻布	软木	C
冬奥会带动中国三亿人上冰雪，这三亿人包括哪些人？[多选]	直接参与冰雪运动的群众	运动员	俱乐部成员、学生	ABC
冰雪运动中发生运动损伤频率最低的是什么？	滑雪运动	冰壶运动	冰球运动	B
四肢小静脉或毛细血管的出血应采取什么治疗措施？	冷敷	热敷	抬高伤肢法	C
冬奥会吉祥物冰墩墩以什么为原型进行设计创作？	熊猫	狸猫	龙	A
用于四肢大出血急救时的最简单、有效的方法是什么？	止血带止血	冷敷法	抬高伤肢法	A
绷带螺旋形包扎法适用于肢体何处部位？	粗细变化不明显或圆柱形部位	粗细变化较小部位	有明显粗细变化的部位	B

国际雪地医疗救援专用车是什么类型的车?	有超强越野能力的全地形车	无越野能力	有超强越野能力的半地形车	A
为了预防紫外线对皮肤的伤害防晒霜应每隔多长时间涂一次?	两个小时	半天	一天	A
滑雪时的外环境与体温相比哪一个更高?	体温	外环境	温度相同	A
第一届奥林匹克代表大会的召开地点是?	法国巴黎	法国里昂	美国纽约	A
第一届冬奥会夺得首枚金牌的国家是?	美国	法国	意大利	A
现代滑雪运动诞生地是哪儿?	瑞典	挪威	意大利	B
奥运会历史上首次用彩色电视信号进行转播的是在哪一届冬奥会?	第八届	第十届	第六届	B
冬奥会举办地首次出现在亚洲国家是在哪个国家?	日本	韩国	中国	A
2022年冬奥会的以下哪项比赛不在张家口举行?	越野滑雪	跳台滑雪	高山滑雪	C
哪位运动员成为第一位夺得冬奥会金牌的中国人?	杨扬	韩晓鹏	叶乔波	A
国际奥委会的总部在哪儿?	瑞士洛桑	瑞士日内瓦	美国纽约	A
22届冬奥会举办国家是?	俄罗斯	中国	日本	A
平昌冬奥会的形象大使是谁?	朴仁妃	安贞焕	金妍儿	C
第一届现代奥运会的举行时间?	1888	1906	1896	C
第一个冬奥会吉祥物的名字是什么?	小冰	雪士 (Schuss)	浣熊	B
首都体育馆将计划举办2022年冬奥会的什么项目?	冰壶	滑雪	花样滑冰	C
北京2022年冬奥组委在哪里成立?	国家体育馆	北京人民大会堂	国家体育总局	B
首钢滑雪大跳台秉承怎样的办奥理念?	可持续办奥理念	激情办奥理念	环保办奥理念	A
首届北京市冬奥会的举行, 其作用不包括哪一项?	普及冬奥知识	扩大冰雪运动人数	选拔冬奥会人才	C
北京奥运会的申办愿景是什么?	纯洁的冰雪, 激情的约会	墨舞冬奥	相约冰雪, 激情奥运	A
北京冬奥会开幕式预计于何时开始?	2022年二月4日	2022年三月4日	2022年五月2日	A
“北京八分钟”舞台周围出现了世界各国语言书写的什么?	北京冬奥会	相约北京	2022, 相约北京	B
“北京八分钟”哪一场景代表中国人对冬奥会的美好祝福?	展示冬季运动项目	龙凤呈祥	梅花图	B
“北京八分钟”演员运动轨迹形成了哪一中国传统?	皮影戏	书法	编制中国结	C
“北京八分钟”展现冬季体育项目时, 演员化身为什么?	运动健儿	冰球	冰球杆	C
北京冬奥会延庆赛区造雪融化的雪水如何处理?	流入河流	净化处理, 中水再利用	制造冰场	B
京张冬奥发展论坛将在哪个城市举行?	北京	张家口	延庆	B
1998年长野冬奥会短道速滑男子1000米比赛中, 谁成为中国在冬奥上第一位获得奖牌的选手?	武大靖	李俊军	叶乔波	B
2014年索契冬奥会开始之前, 奥运火炬途径了一些神奇的区域, 包括下列哪个?	北极	南极	百令海峡底部	A
自由式滑雪在冬奥会中的比赛项目有哪些? [多选]	男、女空中技巧	男、女雪上芭蕾	障碍追逐	ABC
中国男子速度滑冰历史上第一枚奥运金牌在哪届冬奥会上获得?	都灵	平昌	长野	B
第三届冬奥会加拿大的排名是多少?	1	2	4	C
1984年洛杉矶奥运会主题曲歌名是什么?	Hand in Hand	Reach Out	We are the world	B
中国冰壶队于哪一年成立?	2000	2001	2003	C

残疾人奥林匹克运动会始办于哪一年?	1960	1961	1959	B
第一届国际体育大会的召开地点?	纽约	巴黎	伦敦	B
五环旗诞生的年代是?	1916	1913	1898	B
以下哪个不是奥林匹克宪章5大精神原则的内容?	积极	公正	参与	A
2022年冬奥会共有几个大的比赛项目?	14	10	7	C
以下哪个城市不属于2022年冬奥会候选城市?	北京	奥斯陆	东京	C
2022冬奥会会徽的下半部分展现了什么项目运动员的造型?	滑冰运动员	滑雪运动员	冰球运动员	B
2022冬奥会会徽的红黄两色的取色灵感源自哪里?	冬奥吉祥物	中国国旗	中国国徽	B
2022冬奥会会徽将以下哪两点融合?	中国文化与奥林匹克精神	中国文化与世界文化	传统文化与现代文化	A
为保障2022年冬奥会建设的高铁线是哪一个?	北京-延庆-张家口	北京-张家口	延庆-张家口	A
太子城冰雪小镇文创商街通过什么满足寒冷天气出行需求?	地下暖街慢行走廊	临街店铺	有轨电车	A
北京冬奥会首都体育馆将成为怎样的体育馆?	可拆卸的	最美的	可“变形”的	C
高山滑雪包括有下列哪两项综合赛?	速降, 大回转	滑降, 回转	滑降, 大回转	B
北京大兴区向冬奥组委申报了什么动物作为吉祥物设计方	麋鹿	驯鹿	藏羚羊	A
西十筒仓的地下空间将改造为什么?	地下车库	办公场所	创意休闲广场	C
冬季两项中心规划位于哪里?	延庆	北京	张家口	C
有舵雪橇的滑道是什么材质的?	钢铁	混凝土或木材	玻璃	B
高山滑雪时穿滑雪靴的正确做法有?	从最高处上卡子	扣完全部卡子不用检查	穿前打开全部卡子	C
在寻找适合自己的单板长度时, 短滑板要到自己的哪个部位才好?	眼睛	额头	领口和下巴之间	C
俯式冰橇选手冲过终点后, 要怎么减速?	直接减速	过终点立即刹车停止	通过缓冲区逐渐减速	C
被称为“雪原杂技”的是?	空中技巧	短道速滑	双板滑雪	A
在自由式滑雪中, 需伴随音乐完成的是下列哪一项?	空中技巧	雪上技巧	雪上芭蕾	C
初级越野滑雪区有什么特点?	有可嵌入雪板的轨道槽	与普通雪道相同	地形复杂	A
越野滑雪比赛的传统技术中, 不允许出现的动作是?	交替滑行	双杖推撑滑行	单脚蹬冰动作	C
自由式滑雪中的竞赛用板在比赛之前必须要做的一步是?	打防滑蜡	清洗一遍	贴膜	A
冰嬉起源于哪个朝代?	清朝	元朝	宋代	C
故宫博物院所藏的《冰嬉图》描绘的是哪个朝代宫廷冰嬉的场面?	唐朝	清朝	宋代	B
清宫廷的冰嬉对参加者的身份有什么样的要求?	仅限于王室的嫡系部队	平民百姓也可以	仅限于皇室	A
最初人们发明滑冰是将它作为什么?	八旗兵	一种游戏	一种运动方式	A
被称为“速滑王国”的是哪个国家?	一种运输方式	荷兰	冰岛	B
速度滑冰起跑的第一步动作是什么?	中国	起动	衔接	B
2022年冬季奥运会花样滑冰项目在哪座城市举办?	疾跑	张家口	延庆	A
冰球运动的装备有哪些? [多选]	北京	冰刀	冰球杆	ABC
冰球比赛每场每队可上场几人?	冰球	8人	6人	C
冰球比赛分几局进行?	10人	4局	5局	A
	3局			

冰球比赛每队上场的队员中包括几名守门员?	1名	2名	3名	A
冰壶是以几人为单位在冰上进行的一种投掷性竞赛项目?	2人	3人	4人	B
世界上第一个国家旱地冰球联盟在哪一年成立?	1980年	1981年	1982年	B
冰上舞蹈起源于下列哪项运动?	速度滑冰	花样滑冰	短道滑冰	B
短道速滑的滑行方向是什么?	顺时针	逆时针	都可以	B
单板滑雪过程中如果摔倒要怎么做?	迅速屈膝并降低重心	弯腰并降低重心	展开双臂	A
横滑降要在哪里进行练习?	高坡	中坡	低坡	B
俯式冰橇起源于哪里?	北美	北欧	中欧	B
高山滑雪起源于哪个山域?	阿尔卑斯山	喜马拉雅山	富士山	A
蹦床训练是一种特别针对单板滑雪的有效训练方法,它有什么作用呢?	减轻肌肉力量	锻炼平衡感	增强心肺能力	B
高山滑雪的大回转比赛场地通常是什么形状?	正方形	波浪形	圆形	B
以雪板滑降时的板型分类,滑降技术有哪些?[多选]	犁式直滑降	双板平行斜滑降	双板平行直滑降	ABC
单板滑雪中倒地后站起时最重要的一点是?	使雪板与下滑线平行	使雪板与下滑线相交	使雪板与下滑线垂直	C
滑雪时遇到坡顶凹凸地形或绕不过去的障碍物时,要怎么滑雪绕山急转弯时,身体是什么姿势?	以飞越的方式滑过	以跳起的方式越过	直接滑过	B
单板直滑降的动作要领有哪些?[多选]	反弓型姿势	流线型姿势	直立姿势	A
北京周边比较具有代表性的单板滑雪公园是哪个?[多选]	身体呈基本姿势	重心位于两脚之间,雪板均匀受力	双眼目视前方几米之外	ABC
俯式冰橇的比赛场地的线路设计必须呈什么图形?	南山麦罗	石京龙水晶	军都山单板公园	AB
无舵雪橇团体接力赛是首次出现在哪一届冬奥会上?	十字形	T字形	U字形	A
高山滑雪运动员晋级考核标准共分几级?	2014索契冬奥会	2018年平昌冬奥会	2010年温哥华冬奥会	A
世界上第一个高山滑雪组织在哪里建立?	6级	4级	5级	C
第十届“绿野滑雪烧包大会”于在河北哪里举行?	美国	奥地利	英国	C
世界上首次举办俯式冰橇比赛是哪一年?	承德	唐山	张家口	C
俯式冰橇的比赛场地的线路全长多少米?	1984年	1885年	1884年	C
历史记载中,最早于哪一年出现了无舵雪橇?	1213米	1214米	1212米	B
世界上第一条人工有舵雪橇线路在哪里建成?	1560年	1480年	1490年	B
世界上被称为“滑雪运动之都”的是哪里?	英国	瑞士	圣莫里茨	C
有舵雪车第几届冬季奥运会中被称为正式比赛项目?	挪威奥斯陆	瑞士	圣莫里茨	A
历史上第五位在夏奥会和冬奥会上都获得过奖牌的女选手是来自哪个国家?	第9届	第6届	第1届	C
短道速滑训练中对冰刀和鞋子的要求?[多选]	加拿大	美国	德国	B
以下哪一项不属于冰刀养护用品?	刀管最少有两点固定在鞋上	封闭冰刀管	圆弧形刀跟	ABC
第19届冬奥会上,我国哪位女子运动员夺得第一枚短道速滑奥运金牌?	刀架	油石	石蜡油	C
高山滑雪准备工作中,先支雪杖后穿板,两支雪板放平地。[判断]	杨扬	王濛	刘秋宏	A
自由式滑雪类似与花样滑冰,根据什么来决定得分?[多选]	正确	错误	A	A
	表演的艺术效果	竞技水平	比赛时间	AB

高山滑雪板的外形是什么样的?	前宽, 中宽, 后窄	前窄, 中窄, 后居中	前宽, 中窄, 后居中	C
学习登坡的方法能够让初学滑雪者更好向上登行, 横蹬坡与八字蹬坡哪个更有效率?	横登坡	八字登坡	一样	B
穿雪板原地改变方向在什么状态下进行?	滑行时的动态状态	滑行的“静态”状态	非滑行的“静态”状态	C
180度向后转是哪个滑雪的导入技术?	单板滑雪	高山滑雪	越野滑雪	B
练习滑雪换刃转弯时, 要注意什么?	注意身体保持正直	上身可以随意摆动	身体可以弯曲	A
滑雪时练习缓坡转360度时要注意什么? [多选]	目光及双臂对转弯的引导作用	注意身体在转弯中的配合	随意练习	AB
俯式冰橇比赛中, 男子比赛所用的雪橇, 规定不得超过多少公斤?	45公斤	43公斤	46公斤	B
无舵雪橇含有下列哪个比赛项目? [多选]	男子单人	女子双人	男子双人	AC
俯式冰橇所用的冰橇底部要用什么制作而成?	滑铁和撬架	铅块	铁球	A
自由式滑雪空中技巧运动的技术风格是什么?	高、飘、美	稳、准、美、难	低、慢、稳	B
自由式滑雪空中技巧比赛中, 裁判对运动员的评判不包括?	助滑	起跳	空中	A
都灵冬奥会上, 为中国取得雪上项目金牌零的突破的运动员是?	田亮	韩晓鹏	贾宗洋	B
世界上第一所雪上芭蕾学校成立于哪个国家?	美国	德国	英国	A
越野滑雪的起源地是哪儿?	北欧	亚洲	北美洲	A
越野滑雪比赛中, 雪道的最高点不得超过多少米?	海拔1800米	海拔100米	海拔1000米	A
池春雪是哪一项运动的运动员?	越野滑雪	冰上芭蕾	铅球	A
西伯利亚雪橇犬属于?	大型犬	中型犬	小型犬	B
冰蹴球比赛的四个球有什么要求?	两个红球, 两个蓝球	一个红球, 三个蓝球	一个蓝球, 三个红球	A
全国首届冰蹴球邀请赛是在哪儿举行的?	延庆	武汉	哈尔滨	A
“乌拉滑子”指的是清朝时的哪项运动?	蹴鞠	冰蹴球	走冰鞋	C
2018中国杯短道速滑精英联赛共设几个分站赛?	4个	3个	2个	A
2018年平昌冬奥会速度滑冰比赛中高亭宇获得的奖牌是?	金牌	银牌	铜牌	C
如今, 速度滑冰国际比赛中普遍使用的冰刀由哪个国家的专家发明?	中国	荷兰	美国	B
哪一年中国花样滑冰队正式组建?	1986年	1995年	1999年	A
冰球运动中制动的目的是什么? [多选]	减速	停止	冲刺	AB
冰壶周长约为多少厘米?	50厘米	60厘米	91.44厘米	C
冰壶比赛时呐喊“Whoa”这一指令是什么意思?	快速擦冰	停止擦冰	加油呐喊	B
中国轮椅冰壶队现任主教练是谁?	岳清爽	李洪臣	刘洋	A
2022年北京冬奥会冰壶场馆观众区域的温度将会控制在多少度左右?	10°	20°	16°	C
单板滑雪产生于哪个国家?	俄罗斯	美国	中国	B
冰蹴球每队有几名队员?	2名	6名	2名	A
乾隆皇帝和后来的慈禧太后观赏冰嬉的地方是哪儿?	北海漪漾堂	北京后海	上海	A

速度滑冰中摆臂的种类有? [多选]	单臂摆臂	双臂摆臂	背手滑行	ABC
短道速滑起源于哪个国家?	加拿大	中国	美国	A
横滑降的时候是什么样的快慢顺序?	先快后慢	一直快	先慢后快	C
滑降中的停止具体有几种方式?	六种	四种	五种	B
有舵雪橇雪橇用什么材质制成?	金属	木头	钢材	A
自由式滑雪是谁发明的?	美国的滑雪爱好者	俄罗斯运动员	德国运动员	A
滑跑弯道时必需处理好三者关系, 包括? [多选]	身体向左倾斜度	滑跑速度	重心不断交叉转移	AB
单腿冰车与双腿冰车相比, 其优势在于?	灵活性更好	安全性更好	平衡性更好	A
横滑时, 哪条腿负重较大?	山上腿	山下腿	两条腿负重一样大	B
以下属于冰雪旅游产品的是? [多选]	嬉雪嬉冰	赛事活动	教学培训	ABC
日本选手羽生结弦是下列哪个项目的运动员?	花样滑冰	冰球	速度滑冰	A
轮椅冰壶项目的第一个冬季残奥会冠军是哪个国家的?	加拿大	英国	中国	A
荣获“CCTV5冰雪榜样”最佳教练奖的花样滑冰队教练是?	申雪	赵宏博	闫涵	B
滑雪场的运力设备包括以下哪些? [多选]	拖牵	缆车	魔毯	ABC
叶乔波有什么伟大贡献?	为中国获得第一枚冬奥会金牌	为中国实现冬奥会奖牌零突破	创造了两项世界记录	B
中国残疾体育代表团首次参加奥运会是在哪一年?	1998年	1984年	2006年	B
安全起见, 乘坐拖牵式索道需要具备什么条件?	身体高大	身材矮小	对雪板平衡的控制较好	C
安全起见, 乘坐把柄式拖牵索道时应将重心放在哪儿?	重心在体后	重心前倾	重心上下波动	A
滑雪前需要活动的四处关节不包括哪一个?	腕部关节	肩部	肘关节	C
第一届全国冬泳锦标赛的举行地点是哪里?	北京	上海	天津	B
以下哪一项不属于冬泳锻炼应具备的技术水平?	掌握一种游泳姿势	会踩水	连续游一千米	C
国际滑联总部在哪里?	英国伦敦	美国纽约	瑞士洛桑	C
亚布力滑雪场位于哪儿?	成都	哈尔滨	黑龙江	C
滑雪过程中发生扭伤, 应采取什么措施?	活动患处并按摩	立即冷敷患处	立即热敷患处	B
当需要在雪道上行走时我们要沿着雪道的哪边?	在雪道两侧	雪道中间	来回穿梭在雪道上	A
采用犁式直滑降时, 重心应当如何放置?	重心向前	下沉重心	集中于单侧腿	A
要想在斜坡上保持平衡防止下滑, 滚落线与滑雪板的位置必须符合下列哪项?	垂直	平行	交叉	A
为落实《2022年北京冬奥会夺金计划》需要做到? [多选]	放弃冬季项目短板	积极发展冬季项目短板	跨项跨界选材	BC
2022年冬奥会张家口赛区“三场一村”预计2018年5月开工, 这里的一村指的是?	崇礼奥运村	张家口奥运村	北京奥运村	B
国际滑冰联盟成立的时间是哪一年?	1892	1896	1902	A
第一次将冰球列为奥运会比赛项目的是哪次?	巴黎奥运会	伦敦奥运会	安特卫普奥运会	C
2006年都灵冬奥会短道速滑女子500米冠军是?	王濛	周洋	李坚柔	A
首届男子速度滑冰锦标赛地点是?	美国	中国	法国	C
索尼娅·海妮第一次在奥运会获得金牌时她的年龄是?	14岁	17岁	15岁	C
将高山滑雪男子全能首次列为冬奥会正式比赛项目的是?	第一届冬奥会	第六届冬奥会	第四届冬奥会	C
现行的奥林匹克宪章什么时候通过的?	2018年	1999年	2015年	B

浙江运动员占旭刚在27届悉尼奥运会上连破几项世界纪录?	1	2	3	C
顾拜旦提出的奥林匹克运动以的宗旨是什么?	更快更高更强	重在参与	团结和平友谊	C
第五届冬奥会在哪一年举办?	1948	1924	1932	A
在第五届冬奥会中,速滑比赛3个项目金牌均由哪个国家获得?	瑞典	挪威	美国	B
在第六届冬奥会之前,挪威政府是否将森林深处积雪运至赛场?	不是	是		B
第九届冬奥会举办地点是?	奥斯陆	因斯布鲁克	东京	B
亚洲首位在冬奥会上获得奖牌的女子运动员来自哪个国家?	日本	朝鲜	韩国	B
十二届冬奥会哪个国家获得奖牌最多?	民主德国	苏联	美国	B
哪个国家打破了苏联自1964年来垄断冰球冠军的局面?	美国	民主德国	法国	A
世界上第一个有400m速滑跑道的全封闭场馆是哪一个?	奥林匹克椭圆馆	鸟巢	巴塞罗那体育场	A
冬奥会最后一次和夏奥会同一年举行是在哪一年?	1994	1984	1988	A
杨杨在第十八届冬奥会上获得了多少奖牌,成为当届获奖牌最多的中国选手?	6	3	5	B
第二十届冬奥会是在哪个国家举办的?	意大利	挪威	乌克兰	A
第二十一届冬奥吉祥物有三个,包含下列哪些选项?[多选]	米加	魁科奇	雪兔	AB
22届冬奥会上女子1000m速滑项目冠军是?	王濛	张虹	于静	B
国家速滑馆是利用2008年奥运会什么项目的临时场地进行建设的?	曲棍球和射箭	曲棍球和射击	田径场	A
哪个场地的雪道将是国内最高等级的高山滑雪赛道?	国家高山滑雪中心	云顶滑雪国家公园	冬季两项中心	A
我国第一条符合冬奥会标准的雪车雪橇赛道在哪里?	国家雪车雪橇中心	国家高山滑雪中心	首钢滑雪大跳台中心	A
延庆赛区规划建设的首要理念不包含哪一项?	绿色办奥、生态优先	资源节约、环境友好	文化展示、发展经济	C
北京冬奥会唯一位于市区内的雪上项目的场馆是哪个?	首钢滑雪大跳台中心	鸟巢	国家速滑馆	A
2017年1月国际雪联推荐哪里作为单板大跳台的唯一选址?	西郊砾石坑	首钢	园博园	B
即将连接石景山和门头沟的大桥是哪一座?	双峪桥	新首钢大桥	三家店桥	B
2018年7月,首钢滑雪大跳台中心进入什么阶段?	测试阶段	全面建设阶段	收尾阶段	B
京张高铁崇礼支线全长多少公里?	30公里	44公里	53公里	C
国家体育馆将通过什么系统最大限度减少照明能耗?	弱电系统	外遮阳和内遮阳系统	建筑设备监控系统	B
水立方改造后,有关游泳的奥运遗产是否会保留?	是	否	目前尚未公布	A
国家雪车雪橇中心赛道的第11弯道是什么弯?	S弯	直角弯	回旋弯	C
国家高山滑雪中心包括几条热身赛道?	两条	三条	四条	A
北京冬奥会日益临近,延庆区将在哪里建设户外冰场?	妫河	蔡家河	永定河	A
为保障2022年冬奥会安全问题,开展了什么大会?	北京冬奥会安全大会	北京冬奥会安保规划会	大型国际体育赛事安保经验交流会	C
为了北京奥运会,崇礼将安装什么雷达?	探测地基雷达	S波段双偏振雷达	天气雷达	C

2015年12月15日下午3点，2022年北京冬奥组委成立大会上北京冬奥申委常务副秘书长透露北京冬奥组委分为多少个专业部门？	13个	18个	28个	C
北京冬奥会越野滑雪赛事场地在哪里？	北欧中心跳台滑雪场	北欧中心越野滑雪场	云顶滑雪公园	B
以下哪一场馆位于太行山和燕山交会的大马群山中？	云顶滑雪公园场地	冬奥村	冰雪小镇	A
为了北京冬奥会，崇礼区何时启动京津风沙源治理项目？	2018年	2019年	2020年	A
北京冬奥会综合管廊项目位于哪里？	延庆区海坨山下	北京朝阳区	张家口	A
2022年北京冬奥会核心区域是哪里？	北京奥林匹克公园	国家速滑馆	鸟巢	A
“北京八分钟”中有多少个智能机器人？	19位	24个	27位	B
北京冬奥会期间，首都滑冰馆将作为什么场地？	短道速滑的训练场馆	冰球的训练场馆	冰壶的训练场馆	B
北京冬奥会延庆赛区建立了什么模型以减少土石方开挖？	3D立体山地环境模拟	山地分层环境模拟	整体山地环境虚拟模拟	C
首钢利用老工业厂房改建国家队训练场地，打造什么示范区？	冬奥项目展示示范区	体育训练规范示范区	国家体育产业示范区	C
冬季运动管理中心综合训练馆的冰球板墙为什么式？	移动式	自动升降式	可拆除式	C
无舵雪橇含有以下哪个组成要素？	制动匣	金属滑板	手刹	B
女子速度滑冰哪一届冬奥会被列为正式竞赛项目？	盐湖城	温哥华	斯阔谷	C
2026年冬奥会第一个正式申办的城市是哪个？	瑞士锡永	札幌	因斯布鲁克	A
硬岩掘进机在北京是第几次应用？	首次	第二次	第三次	A
短道速滑项目在哪一年进入中国？	1987	1989	1981	C
中国第一次全国短道速滑集训比赛在哪里举行？	北京首都体育馆	水立方	北京鸟巢	A
短道速滑的标准场地跑道周长是多少？	85.25米	111.12米	150.25米	B
在高山滑雪中，转弯外侧的滑雪板指的是哪个板位？	内雪板	山下板	外雪板	C
单板滑雪板大致可以分为几种？	五种	三种	四种	B
单板滑雪的滑降技术可分为几种？	三种	四种	六种	A
小回转这种滑雪技术适用于哪种地形？	高山地形	平地地形	所有地势地形	C
从第几届冬奥会开始进行无舵雪橇比赛？	第6届	第8届	第9届	C
高山滑雪中，滑降的加速方法有哪些？[多选]	采用同时推进技术加速 引导滑雪板向新的方向 滑行	蹬冰式技术加速 引导滑雪板向后滑 行	中犁式加速 引导滑雪板向以前的 方向滑行	AB A
雪板形成的迎角有什么作用？	重心前后交换之前	重心左右交换之后	重心左右交换之前	C
在两个犁式转弯的过渡阶段中，引伸时机应该在什么时候？	三种	四种	两种	C
换刃转弯连续滑行有几种表现形式？	30公斤	20公斤	40公斤	B
单人赛的赛事中，所用的雪橇重量不可超过多少公斤？	速度系列	技术系列	滑雪系列	AB
高山滑雪主要分哪两个部分？[多选]	30秒	45秒	50秒	B
无舵雪橇比赛中，在出发指令和绿色信号灯亮起时，双人赛选手有多少准备时间？	碰倒旗杆	漏门	骑杆过门	BC
回转滑雪比赛中，哪种情况算犯规？[多选]	重心后移	眼睛不看前进的方向	转弯过早	ABC
单板滑雪里，转弯的时候有什么需要注意的问题？[多选]	3人	2人	5人	C
最初有舵雪橇的乘员有几人？				

初学者应选择轻便、灵活、富有弹性的滑雪鞋。[判断]	正确	错误		A
世界优秀自由式滑雪空中技巧女运动员的平均身高是多少?	155cm	162.43cm	170cm	B
自由式滑雪雪上技巧的起源地是哪儿?	斯堪	美国	英国	A
自由式滑雪雪上技巧的评分中,回转分占总分的百分比是多少?	40%	50%	60%	C
国际雪联规定自由式滑雪雪上技巧的速度标准中男子的速度时间是什么?	5.00米/秒	9.7米/秒	15.00米/秒	B
自由式滑雪雪上技巧中着陆坡的坡度对运动员的落地稳定性有什么影响?	坡度越大落地稳定性越差	坡度越大落地稳定性越好	没有影响	A
男子雪上芭蕾于哪一年被列为冬奥会表演项目?	1988	1990	1992	A
雪上芭蕾滑雪板的长度选择与什么因素有关?	运动员体重	运动员身高	运动员身材	B
采用了滑冰技术的滑雪运动是?	自由式滑雪	越野滑雪	双板滑雪	B
越野滑雪中,站在平地上时,对雪板的要求是?	保持平行	内八站立	外八站立	A
越野滑雪的比赛路线中,难度应该出现在哪一部分?	全程的3/4处	全程的1/2处	全程的1/4处	A
越野滑雪的自由式技术与传统式越野滑雪技术的速度相比如何?	更快	更慢	无差距	A
花样滑冰新规则下,第一个突破短节目110分大关的选手是?	徐囡	李妮	羽生结弦	C
花样滑冰比赛中,第一个在新规则下短节目技术分突破60分的选手是?	羽生结弦	吴俊	罗卡尔	A
被国际滑联称赞为“短道速滑距离最短最狂野的项目中的王者”的选手是?	武大靖	莫洛佐夫	扎吉托娃	A
自由式滑雪U型场地国家队的首秀是哪一场冬奥会?	平昌冬奥会	北京冬奥会	索隆冬奥会	A
冰蹴球比赛中,自己的球击中对方球得几分?	10分	5分	1分	C
把一系列冰上活动视为军事训练,并设冰鞋处专门管辖的是哪个朝代?	唐朝	宋朝	清朝	C
清朝时,下列哪项运动只流行于宫廷,而民间未见记述?	走冰鞋	冰蹴球	转龙射球	C
2018中国杯短道速滑精英联赛哈尔滨站中,获得男女混合2000米接力项目金牌的是?	八一滑冰队	吉林冰上中心	河北混合接力队	A
第一届世界男子速滑锦标赛是在哪一年举办的?	1893年	1936年	1924年	A
速度滑冰标准竞赛跑道内弯道半径不能小于多少米?	23米	24米	25米	C
下列哪项是花样滑冰的基本旋转姿势?[多选]	蹲踞式旋转	燕式旋转	直立旋转	ABC
花样滑冰起源于哪个世纪?	16世纪	17世纪	18世纪	C
花样滑冰标准赛场宽是多少米?	30米	40米	50米	A
短道速滑中直道滑行时为什么采用背手滑?	减少阻力	姿势优美	防止摔倒	A
花样滑冰单足倒“T”字停止法动作中上体应保持什么姿势?	向左倾斜	向右倾斜	正对前进方向	C
第十三届冬奥会在哪里举行?	美国普莱西德湖	日本札幌	韩国平昌	A
下列哪项不属于冰球运动中的滑行转身?	前滑转倒滑	倒滑转倒滑	侧滑转倒滑	C
1912年加拿大国家冰球协会首创几人制打法?	5人制	6人制	8人制	B
前四届冬奥会上,哪个国家连续蝉联冰球比赛的冠军?	加拿大	美国	德国	A
得到2857分的“伟大冰球手”是谁?	韦恩·格雷茨基	哈特利	桑丁	A
中国第一次举行冰球比赛是在哪一年?	1935年	1953年	1956年	A

在亚洲，冰壶从第几届亚运会开始列为正式比赛项目？	第一届	第三届	第五届	C
冰壶运动起源于14世纪中叶的哪个国家？	苏格兰	荷兰	英国	A
冰壶运动标准场地的长是多少米？	44.5米	45.5米	46.5米	A
冰壶的高是多少厘米？	11.5厘米	12.52厘米	14.46厘米	A
冰球比赛中越位分为哪几种？[多选]	蓝线越位	红线越位	传球越位	AC
花样滑冰中双足后刃“3”字步动作以哪儿为转动轴心？	刀尖	刀中部	刀跟	C
中国女子冰壶队获得2018年中国冰壶公开赛女子组第几名？	第一名	第三名	第四名	C
2008年世界轮椅冰壶锦标赛在哪个国家举行？	瑞士	意大利	挪威	A
速度滑冰弯道滑行时，身体始终向哪边倾倒，用左脚外刃、右脚内刃蹬冰？	左	右		A
速度滑冰中冰刀着冰的任务是？[多选]	确定下一个滑步的滑行方向	延长了蹬冰时间	准确、适时的承接体重	AC
速度滑冰中左腿摆腿的任务是？	左腿摆腿的反作用力，增加了右腿的蹬冰力量	完成蹬冰动作中最初的蹬冰阶段	提高滑跑频率	A
冰球鞋特点有？[多选]	鞋头很硬	鞋腰较高	冰鞋刀的刀体很短	ABC
我国的第一支自由式滑雪雪上技巧队是在哪一年成立的？	2001	2002	2009	C
中国杯短道速滑精英联赛第二站的开幕式和决赛在哪里举办？	哈尔滨	北京	武汉	A
为了加强改革，首都体育馆滑冰馆投入使用是在哪一年？	1998年	1983年	1977年	B
2001年，王刚义用了多少分钟冬泳成功，成为南美智利大冰湖的冬泳之最？	25分钟	40分钟	35分钟	C
在冬泳运动中，连续三年在其实际段位的基础上各加升一个段位称为？	名誉九段	八段	七段	A
在哪一年英国首次举行雪橇公开赛？	1880年	1884年	1888年	B
亚布力滑雪场的索道不包括哪种？	高空索道	拖牵索道	吊椅索道	A
冰车的重量应符合下列哪项？	越轻越好	越重越好	没有要求	A
亚洲最大的滑雪场是哪个？	美林谷滑雪场	野泽温泉滑雪场	八方尾根滑雪场	A
胡伯尔是德国哪个项目的运动员？	高山滑雪运动员	俯式冰橇运动员	无舵雪橇运动员	B
攀冰分为几种类型？	2种	3种	4种	A
下列选项中，攀冰与攀岩都要用到的器材是哪一项？	安全绳	冰爪	冰镐	A
下列哪种天气情况最不适合攀冰？	大风天	晴天	阴天	A
下列哪个地点更适合初学者练习攀冰？	桃源仙谷	黑龙潭	阿尔卑斯山	B
2006年都灵冬奥会上夺得男子冰球冠军的是哪个国家？	加拿大	瑞典	美国	B
徐晓明是中国男子冰壶队的几垒？	一垒	二垒	三垒	C
哪一种滑雪场主要满足初次滑雪的消费者进行体验式滑雪？	垂直落差小于100米的滑雪场	垂直落差在100-300米之间的滑雪场	垂直落差大于300米的滑雪场	A
与室内露天冰场比较，关于露天冰场的特点，描述有误的一项是？	建设成本低	建设成本高	用于建设和维护的必要硬件设施相对较少	B
目前世界冰雪产业开始向亚洲转移的原因是？	欧美等主要滑雪市场开始出现饱和	欧美滑雪市场的势头依旧很强悍	亚洲市场不具有吸引力	A
下列哪个国家的冰雪产业对经济发展的贡献率最高？	奥地利	中国	印度	A

2015年, 哪个汽车厂商和国际奥委会签订了一项为期10年的合作协议?	丰田汽车	大众汽车	奔驰汽车	A
18年11月18日, 第五届北京市民快乐冰雪季系列活动的主题是什么?	大好河山. 激情张家口	全城热练·四季冰雪·健康石家庄	全民健身迎冬奥. 快乐冰雪圆梦想	C
中国第一次滑雪比赛是在哪个省举办的?	哈尔滨	吉林	武汉	B
以下哪项不属于男子冬季两项?	20千米接力	15千米接力	10千米接力	B
大回转男子路线的垂直高度差是多少?	200-400米	250-450米	300-500米	B
洲际杯中, 滑降女子路线垂直高度最大是多少米?	600	700	800	C
练习停滑转动技术时, 初始需要将梨式八字站立改为什么姿势?	平行板站立	任意姿势均可	横滑站立	C
除特殊情况外, 回转女子路线中旗门数量最多是多少个?	60	65	68	B
乘坐什么形式的滑雪索道时, 需将滑雪板与滑雪靴分离?	封闭型	开放型	以上两项均可	A
横滑身体保持逗号姿势时, 以下哪个选项的姿势错误?	上体向山下侧转	髋朝向山上	膝关节朝山上	C
练习山上板推出的半梨式转弯时, 选择怎样的场地?	平缓且足够宽的坡上	中度的坡道且足够宽	有雪包的场地	B
基本摆动转弯是以下哪个选项的过程?	从梨式转弯到平行转弯	从平行转弯到梨式转弯	以上两项均可	A
停滑转动技术的重心如何变化?	山下板-外侧板	山上板-外侧板	外侧板-山上板	A
关于小回转技术的点杖, 以下哪个选项是正确说法?	即使高速滑行, 点杖也要点实	点杖后自然收回, 杖尖抬起	点杖在雪板中心处	B
以下哪个选项是半V形转弯的错误动作?	重心板不蹬雪面	转弯时速度放慢	转弯时半径放大	A
高山滑雪中的S形快速降下技术是在哪年的奥斯陆滑雪大会上首次表演的?	1868	1890	1895	A
请问自由式滑雪比赛的空中技巧的跳台坡度是多少?	65°	70°	75°	B
请问北欧两项是什么时候向全世界推广的?	19世纪末	20世纪初	19世纪中期	B
请问在自由式滑雪比赛中, 一般情况下雪上芭蕾滑雪板最短不得短于运动员个人身高的多少?	77%	79%	81%	C
请问冬季两项包括什么?[多选]	自由式滑雪	越野滑雪	射击	BC
请问自由式滑雪的障碍争先赛是在哪年的冬奥会进行首秀的?	2006	2010	2014	B
请问在自由式滑雪比赛中滑雪板需安装以下哪个设备?[多选]	脱落器	止滑器	调速器	ABC
请问在单板滑雪比赛中, 选手穿越旗门瞬间, 把压力集中在脚的哪部分?	脚尖	脚跟	整只脚	A
请问智利的滑雪场采用什么样的雪道分级方式?	北美地区分级方式	欧洲地区分级方式	以上两者均有一样, 无变化	B
请问相对于越野滑雪板, 野外滑雪板的板身有什么变化?	更长	更短	一样, 无变化	A
请问滑雪者的麦加圣域是什么雪质?	粉雪	浆状雪	片层雪	A
4S级滑雪场应有哪种索道?[多选]	拖挂式	吊椅式	魔毯式	ABC
3S级滑雪场应有哪种索道?[多选]	拖挂式箱式	吊椅式	魔毯式	BC
少年儿童的速滑训练要经过几个周期是?	3-5个	2-3个	3-4个	C
现代高级专用速滑刀的刀托是什么样子的?	圆桶式	可移动的版式	圆锥式	B

受什么的影响，我国冰雪运动三级训练体系以及冬季运动的群众性活动一度陷入低谷？	经济体制转变	社会制度的改变	文革的结束	A
什么战略的提出为新疆开展冰雪体育旅游提供了政策支持和理论支撑？「多选」	“一带一路”	“北冰南展西扩”	“东冰南展西扩”	AB
国文46号文件指出到什么时候中国体育产业总规模将达到5万亿元？	2022年	2025年	2050年	B
在冬奥会和世界滑雪锦标赛的跳雪比赛中，设有70米级和多少米级台的两个跳雪项目？	80	90	120	B
习近平总书记说：体育是社会发展和人类进步的重要标志，也是下列哪项内容？	民族振兴和国家繁荣	综合实力和国家软实力的重要体现	科技进步和经济腾飞的体现	B
下列关于俯式冰橇项目用具说法正确的是哪项？	雪橇底部要用以铁块加重的橇架	雪橇底部要用以铜块加重的橇架	雪橇净重不超过35公斤	C
习近平在听取冬奥会筹办汇报时指出，这样一场盛会有利于向世界讲一步展示什么？	改革开放的成就，和平发展主张	富强与文明	综合国力以及发展程度	A
滑冰中原地转体：上体带动下肢协调一致转体多少度？	180度	90度	360度	B
非摆动投壶技术对安全投壶有何好处？	减少腰肌劳损	减少肩袖损伤的发生	减少腕关节弯曲	B
滑冰时因身体的过度扭转而发生的损伤是什么？	小腿及踝关节骨折	腰肌劳损	瘫痪	A
男子接力赛的射击在多长范围进行？	2.5-4km	2.5-5km	2.5-6km	B
青年男子15公里的滑雪线路高度差不能超过多少？	200m	150m	100m	B
男子滑雪接力赛一次爬坡的高度差不能超过多少（不含平地或200m以上的下坡）？	75m	50m	25m	A
练习平行转弯时，身体前倾，滑雪者感觉重心在脚的哪部分？	脚跟处	前脚掌处	整只脚	B
对于胸部损伤有开放性伤口者，不应做何急救处理？	立即取半卧位	立即搬动患者	严密包扎伤口	B
以下哪项不是抬高伤肢法止血的原理？	使血压升高	使血压降低	使血流量降低	B
手部出血时，应选择的压迫止血点在何处？	锁骨下动脉	肱动脉	桡、尺动脉	C
为什么不能将止血带缚于小腿和前臂？	患者行动受限	患者不舒服	该处有两根骨，血管走在两骨之间	C
在做准备活动中专业冰球守门员用什么动作在球门区来回横向移动？「多选」	用T字滑行	横向跨步	用V字滑行	AB
军都山七号道长度为几米？	1000米	1100米	1200米	C
北大壶滑雪度假区位于哪？	辽宁	吉林	黑龙江	B
天山天池国际滑雪场于哪年正式拥有单板U型场地？	2010年	2012年	2014年	B
浙江地区可提供四季滑雪的滑雪场是哪个？	绍兴乔波滑雪场	乔波冰雪世界室内滑雪馆	兴隆山滑雪场	A
云顶滑雪场共几条雪道？	76条	82条	87条	C
圣莫里茨的滑雪场地坡道共多长？	330千米	350千米	370千米	B
以下哪个雪地拥有世界最大的缆车服务系统？	圣安东	斯拉德明	霞慕尼	C
范尔雪场有几条雪道？	184条	191条	193条	C
澳大拉西亚地区第一个经国际认证的雪道在哪个雪区？	路易斯湖	卡德罗纳-瓦纳卡	范尔	B
国际滑雪节在哪举办？	黑龙江	吉林	哈尔滨	A

野泽温泉滑雪场有几条缆车?	31条	21条	71条	B
冬季两项比赛在第几届冬奥会开始举办?	第8届	第7届	第6届	A
成年男子20公里的射击在多长时间范围内进行?	2-15km	4-18km	6-20km	B
女子5公里的射击每次射击应间隔多长时间?	至少1km	至少1.5km	至少2km	A
女子10公里的滑雪线路高度差不能超过多少?	200m	150m	100m	B
女子5公里滑雪一次爬坡的高度差不能超过多少(不含平地或200m以上的下坡)?	75m	50m	25m	B
女子滑雪接力赛累计爬坡高度差为多少?	300-400m	200-350m	150-200m	C
滑雪接力赛的接力区规格多大?	10*30m	15*30m	20*40m	A
截止到2017年,黑龙江室内冰场的数量为多少?	24家	19家	16家	B
国际标准的真冰冰场冰面面积为多大?	800平方米	1500平方米	1800平方米	C
上海飞扬冰上运动中心的专业竞技场的冰面面积是多少?	1200平方米	1500平方米	1800平方米	C
滑冰运动最早起源于哪里?	瑞士	荷兰	瑞典	B
短道速滑的比赛场地为多大?	30*50米	30*60米	40*60米	B
冰面与附属区域地面的水平高度有什么要求?	冰面高于附属区域	保持水平	冰面低于附属区域	B
国家体育总局冬运中心的官方标识在哪一年初次亮相?	2016年	2017年	2018年	C
常在中坡上做犁式转弯可能会有什么后遗症?	膝直	重心落后	两者皆有	C
直滑降时总向一侧跑,不应采取什么安全措施?	重心左右转换	更换滑雪板	左右腿交替用力	B
造成滑雪转弯时上体横向倒的原因是什么?	重心下沉不够	重心太过下沉	重心左右偏移	A
当滑雪转弯时荡胯,不应采取什么安全措施?	双膝紧绷不动	在慢频率中练习转弯	转弯中加大引伸练习	A
增强膝关节的主动性对哪项错误的改善有所帮助?	上体横向倒	上体随弯扭	荡胯	B
滑雪转弯时分不清主、从动板应采取什么安全措施?	强化主动板的立刃承重意识	重心不变	重心上下波动	A
乘坐吊椅式索道下站前,应如何拿下雪板更安全?	板尖上抬	将雪板放平	板尖下压	A
越野滑雪蹬冰式技术出发时,身体什么姿势较安全?	大幅度弯曲	直立	左右摇摆	B
滑雪预备姿势练习第一步中双腿成什么姿势?	双腿并拢	双腿分开比肩宽	双腿分开与肩同宽	C
专业冰球守门员的爆发力练习有哪些?[多选]	立定跳远	全力加速跑	在小腿或踝关节处加重物做练习	ABC
我国开展速度滑冰比赛项目比较普及的省市和单位有哪些?[多选]	黑龙江	吉林	辽宁	ABC
什么时候中国滑雪协会决定启动协会的会员制?	2002年	2001年	2003年	A
高校冰雪体育文化包括几个方面的内容?	3个	4个	5个	B
2022年冬奥会吉祥物叫做?	冰墩墩	胖墩墩	蓝精灵	A
文革后形成了什么的发展道路?	“举国体制”	“各类冰雪运动协调发展”	“全国一盘棋”	A
华北地区针对目标市场进行细分以什么为基础对冰雪资源进行了大力开发?	市场	冰场	政策	A
江苏冰雪运动发展的内部优势是什么?[多选]	雄厚的经济基础	强大的综合体育实力	自然条件充足	AB

江苏省速滑队在国内外举办的各项速滑赛事中取得了令人瞩目的成绩是由干什么试点的推行？	“轮转冰”	冰球运动	“夏冰冬轮”	A
《关于加快发展体育产业的指导意见》是国务院办公厅什么时候印发的？	2009年	2010年	2012年	B
2016年吉林省强力推进《冰雪意见》出台，提出了什么样的全产业链条？	“3+X”	“4+X”	“5+X”	A
俯式冰橇的比赛场地要求为下列哪一项？	线路必须为“T”字形	共有6个转弯处	长度1214米	C
现代冬季两项世界锦标赛被分为以下几组中的哪个？	青年组和少年组	青年组和成年组	成年组和少年组	B
速降技术包括下面哪项？[多选]	直滑降	乙型滑降	起伏地速降	ABC
男子冰球在哪年首次出现在夏季奥运赛场上？	1920	1650	1900	A
1992年在第16届冬奥会上，我国优秀选手叶乔波获得了哪两个速滑项目的银牌，实现了冬奥会上奖牌“零”的突破？[多选]	500米	1000米	1500米	AB
江苏省以什么运动引领冰雪运动全面发展？	以“轮转冰”速滑运动	冰球运动	冰壶运动	A
内蒙古冰雪竞技项目发展以什么项目为主？	爆发型冰雪运动	速度型冰雪运动	耐力型冰雪运动	C
二龙山滑雪场初级雪道多长？	1000米	2000米	3000米	B
5S级滑雪场是否可以使用二手滑雪板？	是	否		B
加拿大的冰球队“多伦多枫叶队”在哪一年建立？	1917年	1920年	1998年	A
18年11月13日，冬奥会综合训练馆“冰坛”获选参加哪个博物馆“伟大的变革——庆祝改革开放40周年”大型展览会？	故宫博物院	上海博物院	国家博物馆	C
SSSSS级滑雪场雪道总条数要达到多少条以上？	10	12	15	B
请问北欧两项是哪年被列入霍尔门科伦滑雪大奖赛？	1883	1887	1891	A
请问滑雪界的圣杯是什么雪质？	粉雪	浆状雪	片层雪	A
4S级滑雪场雪具配备数量为多少？	不超过1000套	1000套至2000套	2000套以上	C
3S级滑雪场雪具配备数量为多少？	1500套以上	1000套至1500套	1000套以下	A
3S级滑雪场一个雪季接待滑雪人次多少？	10万以上	12万以上	15万以上	A
天山天池国际滑雪场占地面积多广？	700亩	900亩	1000亩	B
北京南山滑雪场共有几条雪道？	20条	23条	11条	C
我国商场内冰场的新增数量于哪一年达到历史峰值？	2009年	2012年	2014年	C
溜冰场冰面位置要求为什么？	下凹500mm	突出500mm	平整地面	A
冰场楼面的保温层承重要求多少？	40kg/平方米	35kg/平方米	10kg/平方米	C
依照《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2022年）》，到2023年滑雪场将不少于多少座？	800座	701座	601座	A
国家滑雪中心位于哪里？	天津	辽宁	北京	C
张家口崇礼区，是2022年北京冬奥会雪上项目的主赛场，目前拥有多少个滑雪场？	10多个	20多个	30多个	A
河北塞北滑雪场最早几月开放？	11月初旬	11月中旬	11月下旬	B
国家滑雪中心位于哪里？	天津	辽宁	北京	C
为发掘有潜力，有优势的冬季项目人才，需要怎么做？	促进冰雪行业与文化行业融合	跨项跨界选材	支持冰雪装备制造等产业的发展	B
截止到2022年，石家庄预计拥有的滑雪场数目是？	3家	6家	8家	C

太舞滑雪小镇属于哪一等级的滑雪场	一级滑雪场	二级滑雪场	四级滑雪场	A
下列哪一项属于传统民俗冰雪项目?	冰上龙舟	花样滑冰	冰壶	A
在河北省的冰雪人才培养中, 哪个学校招录冰雪运动系的学生?	河北体育学院	河北师范大学	河北外国语学院	A
2018年7月22日, 石家庄体育局组织的“全城热练, 四季冰雪·健康石家庄”在哪里举办的?	西部长青滑雪场	清凉山滑雪场	万龙滑雪场	A
河北奥林匹克体育中心综合馆的地址在?	石家庄市正定区	唐山市路南区	石家庄市开发区	A
哪个院校和河北体育学院合作, 联合培养冰雪人才?	张家口职教中心	哈尔滨体育学院	崇礼区职教中心	B
为了进一步选拔冰雪人才, 国家体育总局冬季运动管理中心冰雪人才全球招聘计划在哪里启动?	北京	石家庄	张家口	A
2018年11月15日, 哪个中国极限马拉松选手正式跨界转项进入国家越野滑雪集训队, 将挑战冬奥会项目?	陈盆滨	张培萌	郭丹	A
2017-2018年雪季, 共举行区域性冰雪活动15项的省份是?	河北省	山东省	山西省	A
冰雪人才队伍建设较突出的学校, 除了张家口市职教中心, 张家口宣化二中, 还有?	张家口学院	石家庄经贸大学	唐山师范学院	A
2018年11月9日, 在张家口市的冰雪进校园活动中, 张家口学院的学生去了哪个滑雪场去滑雪?	万龙滑雪场	富龙滑雪场	无极山滑雪场	A
张家口崇礼区, 是顶级赛事和大众滑雪的首选之地, 拥有按照国际标准建设的雪道多少条?	150多条	160多条	180多条	C
2018-2019年雪季, 河北省将力争在国内外各项赛事中获得多少枚金牌?	5枚以上	10枚以上	20枚以上	C
哪个滑雪场位于张家口市?	牧野滑雪场	万龙滑雪场	弓长岭温泉滑雪场	B
以下哪一项属于新版《中国滑雪场所管理规范》的规定?	高级道的最大坡度不再设上限	不对滑雪场设施进行监控	不规范滑雪器材等要求	A
河北塞北滑雪场海拔多少?	1400米	1500米	1600米	C
河北万龙滑雪场的开放雪期是?	10月上旬到4月上旬	11月上旬到4月上旬	11月上旬到3月上旬	B
河北承德元宝山滑雪场的雪道建设有? [多选]	三条1700米的高级道	一条350米的中级道	一条150米的初级道以及一条100米的雪道	ABC
旅游滑雪场等级划分的关键条件不包括?	场区内拥有的高山滑雪道数	滑雪场滑行的人次	雪道总长度	B
自从有了冰灯艺术, 哈尔滨的什么时候成了旅游旺季?	寒冷冬季	酷热夏季	初秋时节	A
据史料记载, 真正的查干湖冬捕, 可以追溯到什么时代?	清代	明代	辽金时代	C
下列哪一项综艺节目是关于冰雪运动的?	跟着贝尔去冒险	花儿与少年	大冰小将	C
降雪分为几个等级?	3	4	5	B
2019亚洲短道速滑公开大奖赛在哪里开赛?	云南昆明	江苏镇江	河北承德	A
2019亚洲短道速滑公开大奖赛中, 中国取得了多少枚金牌?	2枚	12枚	22枚	C
2019亚洲短道速滑公开大奖赛中, 位于金牌榜和奖牌榜榜首的是哪个国家?	中国	俄罗斯	日本	A
《石家庄市冰雪产业发展规划(2018-2025年)》提出计划到2022年全省滑雪场馆达到多少?	80个	100个	200个	A

《石家庄市冰雪产业发展规划（2018-2025年）》提出计划到2025年全省滑冰场馆达到多少？	100个	200个	250个	C
《石家庄市冰雪产业发展规划（2018-2025年）》提出我市冰雪产业发展新格局是什么？	“一区、一带、一展会、两基地、四品牌”	“一区、一带、两展会、两基地、四品牌”	“一区、一带、一展会、两基地、五品牌”	A
《石家庄市冰雪产业发展规划（2018-2025年）》提出城区以什么项目为主？	冰上项目	雪上项目	以上都是	A
《石家庄市冰雪产业发展规划（2018-2025年）》提出县域以什么项目为主？	冰上项目	雪上项目	以上都是	B
以下哪项是滑雪时被冻伤应采取的措施？	冰敷冻伤部位	温水浸泡冻伤部位	揉搓伤口	B
滑雪时应对眼睛采取何种保护措施？	佩戴专业滑雪眼镜	戴近视眼镜	不戴眼镜	A
滑雪时出现雪盲的症状应如何处理？	用纯净水或眼药水清洗眼球	用手揉眼睛	继续滑雪	A
滑雪时出现擦伤和裂伤应怎么办？	不予理会继续滑雪	立即清洗伤口	揉搓伤口	B
对于滑雪受伤造成的淤血和血肿应立即采取什么措施？	热敷	按摩受伤部位	冰敷	C
滑雪时造成骨骼伤害时应该如何处理？	固定受伤部位	活动关节	热敷	A
如何尽量避免滑雪过程中出现肌肉伤害？	滑雪前做热身动作	绷紧肌肉	快速滑行	A
滑雪过程中应如何避免与他人碰撞？	快速滑行超越他人	保持安全距离	滑行途中犹豫不决	B
当滑雪过程中速度和方向失控时最好的解决方法是什么？	寻求周围滑行者的帮助	继续滑行	用安全的方式摔倒	C
以下哪项是初学者在人多的地方滑雪时的正确做法？	时刻控制速度避免过快	快速滑行练习技巧	边滑边与他人交流经验	A
初练滑雪时为避免发生意外，不应如何做？	循序渐进 量力而行	去高级滑道滑行	听从教练的指导	B
对于滑雪时穿着的衣物有何要求？	越厚越好，避免冻伤	保暖并且轻便	平时的衣服即可	B
滑雪时为了安全起见不应携带那类物品？	尖锐易碎的	护膝护腕	手套口罩	A
如何选择雪道比较安全？	根据自己的滑雪水平选择	选择最高的雪道	选择人最多的雪道	A
老年人在滑雪过程中应注意什么？	上道前充分热身	独自滑行避免耽误他人	长时间滑行玩到尽兴	A
儿童在滑雪过程中应注意什么？	选择刺激的滑道滑行	在家长陪同下滑行	与小伙伴们手拉手一起滑	B
某些身体有疾病的人滑雪时应注意什么？	身体不适也要坚持滑完全程	量力而行 不要逞强	选择陡峭的滑道	B
初学者学习滑雪是应多练习哪种技巧最为安全？	直滑降	转弯技术	斜滑降	A
滑雪时如要乘坐索道应注意哪些事情？	在无工作人员看守时乘坐	不遵守乘坐规则	了解索道开放时间	C
在滑雪滑行中如果对前方状况不明时应如何处理？	继续前行	原路返回	停下来检查	C
当滑雪过程中感觉滑雪器材有异常时应如何处理？	停下来检查装备	继续前行	滑向人多的地方寻求帮助	A
在结伴滑雪时应注意哪些事项？	互相多交流多沟通	保持安全距离	嬉戏打闹	B
滑雪途中如要休息应怎么做比较安全？	直接停在坡上	靠边停下并注意不要妨碍他人	不可以休息	B

滑行途中如果失控跌倒应怎么处理?	大幅度挣扎	以头朝下的姿势摔	降低重心向后坐	C
对于视力不好的滑雪者来说,应佩戴何种眼镜?	隐形眼镜	玻璃镜片的眼镜	树脂镜片的眼镜	C
以下哪种是初学者选择滑雪板应具备的条件?	弹性差	长度短,雪板头较大	厚重结实	B
相对比较安全的滑雪板是哪种材质的?	木质	铝合金	塑料	B
安全的滑雪装所必备的条件是什么?	防水防风雪	保暖厚重	增大风的阻力	A
哪种滑雪板对于初学者来说较为危险?	长度短,雪板头较大	弹性差,硬度大	轻便有弹性	B
不具备何种条件的滑雪装会对滑雪者造成危险?	美观好看	增大风的阻力	防水防风雪	C
初学者应选择何种滑雪鞋较为安全?	脚与滑雪鞋紧连为一体的滑雪鞋	轻便,灵活有弹性	结实,牢固耐用	B
以下哪种类型的滑雪鞋最为安全合理?	美观好看	舒适合脚	把整个脚紧紧裹住	B
固定器对于滑雪的安全有何防护作用?	跌倒时迅速松脱	固定滑雪板与雪杖	固定滑雪杖的牢固	A
为了维持滑雪过程中的平衡所选用的安全用具是什么?	滑雪板	滑雪鞋	滑雪杖	C
初学者为了安全起见应选用什么长度的滑雪杖?	长一点的	短一点的	不长不短的	A
对于在温度较低的滑雪场出现的缺氧症状应如何处理?	服用携氧片	将面部大面积罩住	调整呼吸	A
滑雪过程中为了抗风,把面部大面积罩住有何安全隐患?	导致人体缺氧	导致重心不稳	导致视线混乱	A
滑雪过程中何种摔倒方式最为安全?	侧身着地	正面着地	背部着地	A
滑雪过程中侧身摔倒的做法是什么?	手臂支撑占地	大腿外侧,腰下侧着地	手臂外侧着地	B
滑雪过程中侧身摔倒如何避免不必要的损伤?	举起双雪杖并用力地将两脚伸直	用手臂支撑身体着地	扔掉雪杖防止被戳伤	A
适用于平坦雪面上的方向变换是否均适用于斜坡上? [判	是	否		B
穿着滑雪器往山上走时,防止其自动滑下的动作要领是什么?	将滑雪器与双腿呈90度	把持滑雪器与坡平行	把持滑雪器与斜坡成90度	C
滑雪过程中,平地滑行时的错误身体的重心是什么位置?	重心置后	重心降低	重心偏前	A
滑雪过程中,平地滑行时身体重心置后有什么后果?	没有危险,正常滑行	导致侧卧摔倒	导致后坐跌倒	C
如何防止滑雪跌倒后雪进到服装里?	穿好围巾护膝等装备	摔倒时用手臂支撑一下地面	摔倒时向后仰卧	A
合适的滑雪靴的要求是什么?	使脚趾被紧握住	胫骨、脚后跟、脚面感到紧迫	踝关节要能弯曲	C
如果不用正确的方法握住雪杖会有什么危险?	摔倒后雪杖被下意识扔出去	握法对于滑雪没有危险	阻碍滑行道路	A
如何正确安全的握住雪杖?	手穿过佩带并将佩带握在手里	握住雪杖的最上端	握住雪杖的中间位置	A
穿好滑雪板等装备后的安全做法是什么?	快速滑行起步避免阻碍他人	先原地练习,适应滑雪板	与伙伴共同前进	B
穿雪板时应将雪板放置在哪里较为安全?	平行放在平坦雪地上	平行放在坡上	交叉放在平坦雪地上	A
穿雪板时若放置的雪地不平应采取什么安全措施?	使其垂直于滚落线,先穿下山板	交叉放置两个雪板	使其平行于滚落线	A
穿好雪板后如何检查滑雪靴与滑雪板的连接是否牢固?	引身向上跳动	用手掰开检查	尝试滑行一段距离	A
在雪地上的站立时,让脚在靴子里晃悠会有什么危险?	使脚变得放松,很舒服	容易扭伤脚	容易滑行不稳	B

穿雪靴在雪地行走时的安全做法是什么?	步子适中, 用后跟先着地	大步快走, 用后跟先着地	步子适中, 用前脚掌先着地	A
滑雪过程中, 如何安全地在较陡的地方走路?	像螃蟹般横行	雪板和行进方向平行	大步快走, 不要犹豫	A
滑雪过程中, 在较平的地方应如何安全行走?	雪板和行进方向平行	较陡的则要像螃蟹般横行	大步快走, 不要犹豫	A
在坡上脱或装雪板前, 较为安全的做法是什么?	雪板与雪道平行	先调整到雪板和雪道垂直	雪板不接触雪道	B
为什么在坡上脱或装雪板前要调整到雪板和雪道垂直?	使穿脱更为方便	避免影响后面的人滑行	防止雪板顺坡溜下	C
以下哪种滑雪环境最为安全?	周围安装防护网, 防护海绵	周围有树林	雪质松软	A
下列哪种滑雪环境最不安全?	周围有树林	周围安装防护网	周围安装防护海绵	A
初入门学习滑雪时, 为了安全起见应该先练习哪个动作?	直线下滑	转弯技术	上坡技术	A
滑雪直线下滑时应将重心放在哪里不易摔倒?	前腿, 重心向前	重心向后	重心偏左	A
滑雪直线下滑时眼神应注视哪里不易摔倒?	盯着自己的雪板尖	平视远方	左右巡视	B
滑雪时, 用以下哪种姿势做直线下滑容易导致危险?	膝盖略弯	挺直腰背	腰背略弯	C
在滑雪过程中, 直线下滑时应如何保持平衡?	双手握雪杖向前举起	眼睛盯着自己的雪板尖	膝盖伸直	A
初学者学习滑雪时, 最好选用什么形状的雪板较为安全?	八字形	一字形	Y字形	A
滑雪减速时应该把脚部的用力点放在哪里较为安全?	双足的内足跟部	足部外侧	双脚的前脚掌	A
为什么滑雪减速时脚部的用力点在双足的内足跟部?	保持平衡	确保重心前倾	确保重心下沉	B
初学者滑雪时如果不在平地应如何放置滑雪板?	平行向前	保持八字形	垂直于滑道	B
滑雪时, 哪种雪板滑行姿势最为正确?	加速时向内收一些	加速时向外放一些	减速时向内收一些	A
滑雪时如何控制减速时的速度最为安全?	立即减速刹车	慢慢减速直到完全停下	凭自己感觉减速	B
滑雪过程中如何用身体控制转弯方向?	向左倾即为向左转	向左倾为向右转	用滑雪杖控制方向	B
2022年冬奥会有哪些举办地点? [多选]	北京	张家口	延庆	ABC
滑雪时, 用以下哪种姿势停住容易导致危险?	眼神看向外侧	上身向外侧转	用前刃形成刹车	C
滑雪过程中, 以下哪项是想要停住时的正确做法?	上身向外侧转	眼神平视远方	眼神盯住自己的雪板尖	A
滑雪过程中如果摔倒了如何尽量防止后脑受击?	收颌近胸	挺直腰板	身体紧绷	A
滑雪过程中如若失去重心应采取什么措施不易受伤?	尝试重新控制	挣扎着大喊大叫	任由其摔倒	C
滑雪过程中用什么样的方式摔倒不易严重受伤?	用手支撑着地面	手脚随着摆动	顺势向身体两侧倒	C
为了保证安全, 滑雪摔倒时不应向哪个方向摔?	向正后方坐下	顺势往身体两侧倒	随坡度自然倒下	A
为什么滑雪摔倒时不能往正后方坐?	臀部无法坐到地面	容易滑下坡	容易造成视线模糊	A
滑雪摔倒时双手应如何摆放不易受伤?	双手放在身前	双手摆放于两侧	双手支撑地面	B
滑雪摔倒爬起时应如何放置滑雪板较为安全?	双板平行并与滚落线垂直	双板顺着坡放置	雪板与雪道平行放置	A
对于初学者摔倒爬起时最妥善的处理方式是什么?	先脱下雪板, 站起来后再穿上	直接站起	用手支撑地面站起	A

以下哪种做法会导致滑雪时出现危险?	喝些姜茶暖胃	大量酗酒	做一些热身运动	B
以下哪些物品是滑雪时不应携带的?	钥匙	专业的滑雪眼镜	护腕护膝	A
滑雪休息后如果想重新进入雪道应如何做避免危险?	从人多的地方起步	在滑雪道边上没人的地方起步	从雪道中间起步	B
滑雪过程中摔倒是否比碰撞更危险? [判断]	是	否		B
初学者学习滑雪时应在何处练习滑雪技巧?	人多拥挤的地方	初级雪道	高级雪道	B
滑雪过程中如果想进行雪道并线时的安全做法是什么?	注意减速	加速快滑	与他人一起	A
滑雪过程中如想横穿雪道应注意什么?	眼神盯住自己的雪板尖	观察是否有人从上面滑下来	多与身边的人沟通	B
如何避免在滑雪的雪道并线时造成自己和他人的伤害?	身体紧绷	注意减速	眼神盯住自己的雪板尖	B
在滑雪横穿雪道时, 何种情况会造成意外的发生?	观察是否有人从上面滑下来	注意控制滑行速度	眼神平视远方	C
在滑雪时从他人身边滑过最少应保持什么距离较为安全?	不需要保持距离	大约两个人的距离	一步远的距离	B
在滑雪场滑雪时, 如何安全的超过别人?	保持一定的距离下加快速度滑行	加快速度滑行	眼神盯住自己的雪板尖	A
如何正确安全的拿滑雪板?	与自己的身体保持垂直	与自己的身体保持平行	倾斜着拿滑雪板	A
在滑雪场拿滑雪板时, 什么样的拿法可以避免撞到他人?	倾斜着拿滑雪板	与自己的身体保持平行	与自己的身体保持垂直	C
在上缆车时, 为了避免滑雪板被卡住, 应如何放置?	滑雪板尖朝上	横向放置	滑雪板尖朝下	A
当初学者在自己不熟悉的滑雪场滑雪时应注意什么?	提前研究滑雪路线	追求刺激独自去冒险	在安静无人的地方滑雪	A
初学者在自己不熟悉的雪场滑雪时, 以下哪种做法比较危险?	追求刺激独自去探险	与教练结伴同行	提前研究滑雪路线	A
滑雪时在雪道交汇处应注意什么?	注意减速慢行	注意提速快滑	注意重心转移	A
滑雪场中, 有工作人员进行测速的地方是哪里?	起点处	坡顶上	雪道交汇处	C
滑雪服装最好选择什么颜色在雪地上较为安全?	浅色系, 好看为主	白色	鲜艳, 与雪面反差大	C
穿什么颜色的滑雪服最容易导致危险?	黑色	白色	亮红色	B
专业滑雪眼镜的镜片以什么颜色为最佳?	白色透明	茶色或黄色	黑色墨镜	B
为何滑雪镜会选择有色的眼镜片最为安全?	雪地上阳光反射强烈	美观好看	让他人注意到你	A
对于戴眼镜的滑雪者应选择何种类型的滑雪镜?	OTG型号	UTG型号	ITG型号	A
滑雪袜应选用什么类型的最能起到保护作用?	长筒羊毛袜	低筒羊毛袜	棉袜	A
如何避免皮肤与雪鞋内靴直接接触导致擦伤和肿痛?	滑雪时注意降低重心位置	选择穿长筒羊毛袜	将滑行的速度提高	B
在晴朗的天气里, 雪场中的紫外线强度是否超过外面? [判断]	是	否		A
在滑雪场中是否需要注意防晒? [判断]	是	否		A
滑雪场的最佳滑雪时间是什么时候?	晚上	中午	早上	C
在滑雪场中, 什么时候雪地反光相对没那么强烈?	早上	中午	下午	A
滑雪出行前, 是否需要注意天气变化情况? [判断]	是	否		A
滑雪受天气影响的情况不大 [判断]	是	否		B

一双安全的滑雪鞋应具备以下哪个条件?	脚踝两侧松动一些	鞋的后部稍微柔软一些	保证小腿能灵活地向 前曲	C
以下哪个条件不是一双安全的滑雪鞋应该具备的?	脚踝两侧不能有松动	鞋的后部坚固	保证小腿紧绷固定	C
为什么要将滑雪鞋的鞋扣稍紧一些?	增强雪鞋的承受能力	减弱雪鞋的承受能力	增强雪鞋的质感	A
如何能够增强滑雪鞋的承受能力,使滑行更加安全?	将鞋扣稍紧一些	将鞋扣稍松一些	松动脚踝两侧	A
滑雪鞋外壳上的卡子怎样才算卡得恰到好处?	踝关节可以向前屈膝	踝关节被固定住	整个脚掌都十分宽松	A
为什么滑雪鞋外壳上的卡子要卡到使踝关节可以向前屈膝的位置?	使踝关节的固定更加牢固	可以控制雪板和滑雪速度	使脚踝两侧松动一些	B
穿好滑雪鞋后踏上滑板的窍门是什么?	先将前脚掌套住,后脚跟用力向后蹬	先将后脚跟卡住,然后伸前脚掌	整个脚掌用力向前伸	A
滑雪服应选择以下何种类型的最为安全实用?	袖口,裤口宽松	上衣宽松	领口为低领的	B
选择滑雪服时,应保证什么才能利于滑雪过程中的滑行动	上衣宽松	领口设计低一点	袖口,裤口宽松	A
选择滑雪服时,袖口和裤口应如何设计最为合理?	宽松	缩口无松紧调节	缩口并可调松紧	C
以下的何种设计可以有效的防止滑雪服进雪?	上衣宽松	袖口,裤口为缩口并可调松紧	领口为低领设计	B
选择滑雪服时,为何要保证上衣宽松?	防止进雪	利于滑雪时的滑行动作	防止冷空气进入	B
选择滑雪服时,衣服的领口应如何设计最为合理?	低领开口	圆领开口	直立的高领开口	C
以下何种设计可以有效的防止冷空气进入滑雪服内?	领口为直立的高领开口	上衣宽松	袖口宽松	A
选择滑雪服时,为何要保证袖口裤口的设计为缩口并可调节松紧?	防止进雪	利于滑雪时的滑行动作	防止冷空气进入	A
选择滑雪服时,将领口设计为直立的高领开口的目的是什	利于滑雪时的滑行动作	防止冷空气进入	防止进雪	B
木质滑雪板容易导致危险的原因是什么?	易受潮变形	弹性较大	体积较大	A
如何使木质滑雪板不易粘雪及防止雪水浸入?	打磨滑雪板	使用前涂抹特制油脂	放于阳光下暴晒	B
为了滑行安全,以下哪种滑雪板在轻而燥的深雪及冰面上回转轻便?	木质滑雪板	铝合金滑雪板	塑料滑雪板	B
在木质滑雪板使用前涂抹特制油脂的目的是什么?	使滑雪板看起来更光亮美观	使滑行更为顺畅	不易粘雪并防止雪水 侵入	C
为什么初学者应选用弹性较大的滑雪板滑行更安全?	在冰面上可以回转自由	制动效果好,不平的雪面也不易颠簸	可以锻炼转弯技巧	B
为使初学者在不平的雪面上滑行时不易颠簸,应选用什么类型的滑雪板?	弹性较大的	材质较硬的	长度较长的	A
为什么初学者滑雪时不应选用太长的滑雪板?	转弯较困难,不易控制	滑起来速度过快	造成滑雪者视线模糊	A
初学者应选择安全适宜的滑雪板长度是多少?	自己身高加上5厘米	自己身高减去5厘米	跟自己身高一样	A
以下哪种类型的滑雪板对于初学者来说不易控制,操作困难?	太长的滑雪板	弹性较大的滑雪板	自己身高加上5cm长度的滑雪板	A
当人直立手持雪杖垂直触地时,大小臂能呈多少度角为最	90度	45度	135度	A

初学者在初级雪道滑行时，应先学会什么技能最为安全？	急停	犁式（脚站成内八字）	大回转	B
以下哪项是初级雪道适合初学者练习的原因？	雪道的坡很陡峭	雪道路面不平	雪道较长较宽	C
给能稳定行走及适当滑行的滑雪者提供基础滑行技巧的场地是什么？	初级滑雪道	中级滑雪道	高级滑雪道	A
初级雪道一般适用于什么类型的滑雪者？	一次都没有滑过的滑雪者	能稳定行走及适当滑行的滑雪者	熟练娴熟，掌握很多技巧的滑雪者	B
当滑雪时，前方有人，自己又停不下来时，如何减少碰撞的危险系数？	迅速向身体两侧倒	向后仰着倒下去	挣扎着大声呼救	A
滑雪时遇到突发情况，想要迅速向身体两侧倒时应注意哪些安全事项？	身体配合着翻滚	用手支撑着地	用肩部或者臀部落地	C
当滑雪出现突发状况选择迅速向身体两侧倒时，不应怎么做？	用肩部或者臀部落地	手脚不乱动	用手肘支撑着地	C
如何乘坐雪场中类似于牵引杆连接圆盘式坐垫的缆车？	双腿夹紧牵引杆后坐在上面	双腿盘起来坐在垫子上	半蹲在坐垫上	A
如何携带滑雪板上山较为省力？	抱住滑雪板向上走	用滑雪杖的腕带将其套住，拖着往上走	将滑雪板扛在肩上	B
携带滑雪板上山时，以下哪种方法较为危险？	将滑雪板扛在肩上	用滑雪杖的腕带将其套住，拖着往上走	乘坐缆车上山	A
滑雪中关于“走”的基本功包括其中哪项？	八字登山行走	弯道行走	坡道行走	A
以下哪项不属于滑雪中“走”的基本功？	侧方向走	坡道行走	八字登山行走	B
滑雪时中途可以停在陡坡下。[判断]	是	否		B
在滑雪场发现有人受伤时，应立即搬动伤者。[判断]	是	否		B
连接滑雪板与滑雪靴的重要衔接装置是什么？	固定器	雪杖	滑雪踏板	A
滑冰时应选择什么样的自然场地较为安全？	初冬之时的冰面	冰冻结实的冰面	初春时节的冰面	B
滑冰时为了保证安全不应选择什么样的自然场地？	冰冻结实的冰面	离岸边较近的冰面	初冬，初春时节的冰面	C
初学滑冰者应注意以下哪项安全问题？	心急焦躁，快速学习	保持身体重心平衡	去离岸边较远的地方滑冰	B
初学者在滑冰时为了保证安全，应怎么做？	集中注意力	急功近利，着急学习技巧	去离岸边较远的地方滑冰	A
为了保证安全，滑冰时身上不应携带什么物品？	护膝	护腕	钥匙，手机	C
以下哪种是穿滑冰鞋时的正确安全做法？	前两三个扣眼的鞋带可稍松一些	后面的鞋带稍微松一点	保证脚腕可在鞋里晃动	A
为了保证安全，穿滑冰鞋时不应怎么做？	前两三个扣眼的鞋带可稍松一些	保证脚腕在鞋里不晃动	后面的鞋带稍微松一点	C
穿滑冰鞋时可以将何处的鞋带稍微松一下？	后面扣眼的鞋带	前两三个扣眼	所有的扣眼	B
穿滑冰鞋应保证什么最为安全合适？	脚腕可在鞋里轻松晃动	脚腕在鞋里不晃动	全部扣眼的鞋带都松一些	B

滑冰的服装厚度、松紧度应保证什么较为安全?	越厚越好, 避免冻伤	保暖并且不妨碍运动	美观鲜艳为主	B
滑冰站立时两脚的位置应如何放置?	略分开与肩同宽	双脚并拢	双脚呈内八字	A
滑冰站立时两脚尖的位置应如何调整较为合理?	稍向内转形成小八字	脚尖不外转, 朝前	稍向外转形成小八字	C
滑冰站立时, 以下何种姿势是安全合适的?	两脚略分开约与肩同宽	两脚尖稍向内转形成小八字	两腿伸直	A
为了保证安全, 滑冰站立时不应保持何种姿势?	上体向后仰	两脚尖稍向外转形成小八字	两腿略弯曲	A
如何控制滑冰站立时的重心位置?	通过两脚平稳地压到刀刃上	半蹲将重心降低	前倾将重心控制在上身	A
如何控制滑冰站立时踝关节的姿势?	向外倒	向内倒	踝关节不应内或外倒	C
滑冰滑行时应将重心的位置放在哪里较为安全?	重心向后	重心向前	重心偏左	B
为何滑冰滑行时应俯身、弯腿, 重心向前?	防止摔倒时向后摔伤尾骨	防止扭伤	防止阻碍他人通行	A
如何防止滑冰摔倒时往后倒摔伤尾骨?	站直, 双手背后	俯身、弯腿, 重心向前	左右巡视情况	B
初学者学习滑冰时最常见的问题是什么?	滑行中直立身体	俯身、弯腿	俯身、弯腿	A
滑冰的滑行过程中直立身体会导致什么危险后果?	阻碍他人通行	引起重心不稳摔倒	扭伤踝关节	B
滑冰时, 若不慎重心不稳摔倒尾骨应如何处理?	侧身用手撑地站起	双手撑地坐起	跪地支撑着起来	A
为什么滑冰时因重心不稳摔倒尾骨后要侧身用手撑地站起?	避免阻碍他人通行	避免头部眩晕	避免头部撞到冰面	C
以下哪项不是滑冰时因重心不稳摔倒尾骨后要侧身用手撑地站起的原因?	减少冲击	避免头部撞到冰面	防止阻碍他人通行	C
滑冰时同伴之间是否应该互相牵手共同滑行? [判断]	是	否		B
如果滑冰鞋的冰刀刃部有严重磨损, 容易导致什么危险? [多选]	侧滑	蹬冰无力	摔倒受伤	ABC
何种情况会导致滑冰时蹬冰无力和侧滑?	冰刀刃部有严重磨损	滑冰者年龄较大	重心向前	A
当在滑冰场的滑行是有方向性的时候, 以下哪种做法比较危险?	慢速稳当行驶	靠边滑行	逆向滑行	C
在滑冰场滑冰时, 在其他初学者身边作花样动作, 或者擦肩而过。 [判断]	正确	错误		B
不能在滑冰场的哪个地点一味求快或相互竞赛?	人多密集的地方	开阔安全的地方	人少安全的地方	A
滑冰遇到危险时如何能尽量避免正向冲撞和躲闪?	自己摔倒来减速和躲避	挣扎着大声呼救	重心侧向倾斜	C
在滑冰遇到不可避免的冲撞时如何保护好头部和胸部?	伸手缓冲撞击	立即停止蹲下	向后仰用屁股着地	A
滑冰时为避免摔倒后让后面人的冰刀划伤皮肤应采取什么保护措施?	戴一副线或皮质的手套	向后仰着倒下去	立即停止蹲下	A
滑冰摔倒后应采取什么措施避免二次伤害?	躺在冰面上等人来救援	立刻跪在冰面上慢慢起来	在冰面上挣扎	B
滑冰摔倒后如果不能及时站起来应怎么处理?	躺在冰面上不动	观察周围, 防止被他人撞击	向人多的地方移动	B

滑冰时，若同伴摔倒了应如何处理？	立即拉他站起来	帮他观察周围，防止被他人撞击	自己先滑走	B
滑冰时，若同伴摔倒了是否可以直接拉他起来？ [判断]	可以	不可以		B
滑冰摔倒后，为什么不可以躺在冰面上或者坐在冰面上很长时间？「多选」	防止他人滑行时冰刀戳到自己	防止冻伤	阻碍他人通行	ABC
在滑行时若感觉鞋子不合适怎么处理？	立即蹲下调整	继续滑行	选择一个人少靠边的地方进行调整	C
如果滑冰时感觉冰刀蹬不住冰，或者侧向打滑应采取什么措施？	继续滑行	立即蹲下调整冰鞋	回到岸边去磨刀	C
如果滑冰时冰面的质量突然改变，应如何处理？	继续滑行	加速快滑	立即减速	C
滑冰初学者应该选用什么样的滑冰鞋？	花样滑冰鞋	冰球鞋	速滑鞋	A
为什么初学滑冰的人应选用花样滑冰鞋？	更容易掌握平衡	穿起来更舒适	比较美观，价格实惠	A
为什么花样滑冰鞋对于掌握平衡更有利？	鞋头是弧形的	冰刀的鞋尾有后跟	冰刀较宽	C
花样滑冰鞋的鞋头是锯齿状，冰刀的鞋尾有后跟，对初学者有何好处？	更加美观好看	穿起来更舒适	更容易掌握平衡	C
以下哪项是正确挑选滑冰时穿的花刀鞋的方法？	刀体略弯曲一点	冰刀位于冰鞋的正中间	冰刀位于冰鞋偏左一点的位置	B
挑选滑冰穿的花刀鞋时，刀体的弯曲程度应是怎样的？	越直越好	略弯曲一点	越弯越好	A
挑选滑冰穿的花刀鞋时，冰刀应位于冰鞋的什么位置？	正中间	偏左一点	偏右一点	A
挑选滑冰穿的花刀鞋时，冰刀的光亮程度应是怎样的？	坚硬光亮	略带一丝锈迹	非常锋利的	A
滑冰时穿的滑冰鞋的尺码应如何选择？	较大一点	较小一点	正好合脚	C
滑冰时，应选择穿什么样的袜子？	略厚一点的	略薄一点的	不可以穿袜子	A
为什么滑冰时应该穿厚一点的袜子？ [多选]	保暖	保护自己的脚踝，脚板	舒适合脚	ABC
滑冰鞋为什么不能选择太薄的冰刀？	在冰面上不易掌握平衡	容易划伤自己	容易给他人带来伤害	A
滑冰时，冰刀是否都把冰划开口子了？ [判断]	是	否		B
滑冰时的服装应该选择什么样的较为合适？	越厚越好	保暖并且不妨碍运动	轻薄一些	B
穿着以下哪种服装去滑冰最为合适？	保暖的大衣	保暖的多层轻质服装	有厚度有体积的大衣	B
长时间滑冰时身体的那部分最为吃力？	下肢和踝部	上肢和双臂	颈部与头部	A
长时间滑冰时，身体疲劳容易导致什么危险？ [多选]	不容易保持平衡	容易摔倒	踝关节损伤	ABC
为什么滑冰休息时把鞋带解开能消除疲劳？	使脚上的血液循环畅通	便于行走	透气	A
滑冰休息时，如何消除脚部疲劳？	将鞋带系紧	将鞋带解开	穿着滑冰鞋活动脚部	B
在标准的滑冰场地中，初学者应在何处滑行较为安全一些？	里圈	外圈	人最多的地方	A
初学者上冰时应按什么方向滑行？	始终按逆时针方向	始终按顺时针方向	一圈顺时针一圈逆时针	A
初学者刚上冰时什么做法会导致危险？ [多选]	高速滑行	追逐打闹	不经同意穿专业跑刀上冰	ABC
为了保证滑冰安全，初学者刚上冰时应怎么做？	高速滑行	追逐打闹	保持身体平衡	C

为了保证速度滑冰时的安全，初学者应练习的基础动作是什么？	平衡	蹬冰	弯道	A
为了保证速度滑冰时的安全，初学者应练习的核心动作是什么？	平衡	蹬冰	弯道	B
为了保证速度滑冰时的安全，初学者应练习的关键动作是什么？	平衡	蹬冰	弯道	C
滑冰的弯道滑行时，能否产生更高的速度取决于什么？	平衡	蹬冰	重心侧向倾斜	B
在进行滑冰的弯道蹬冰时，两脚应向哪个方向蹬冰才是安全的做法？	均向侧面蹬冰	均向正前方蹬冰	均向后方蹬冰	A
初学者在学习滑冰的弯道蹬冰时，安全的速度应如何控制？	越快越好	不要过快	时快时慢	B
在进行滑冰的弯道蹬冰时，左脚有什么应该注意的安全事项？	左脚蹬冰与直道时相似	左脚比右脚蹬冰时间长	左脚比右脚蹬冰时间短	C
在进行滑冰的弯道蹬冰时，以下哪项不是左脚的安全做法？	左脚比右脚蹬冰时间长	左脚在右脚后交叉用外刃完成蹬冰	左脚的蹬冰与直道上相似	C
滑冰中的哪项技术对提高短中距离项目成绩尤为安全重要？	起跑技术	转弯技术	直行技术	A
以下哪项属于正确安全的滑冰前脚点冰起跑技术的要领？	前脚刀尖为支点	后脚全外刃着冰	两刀距离接近一些	A
关于滑冰时前脚点冰起跑技术要领，以下哪种情况容易导致危险？	后脚刀尖为支点	两刀距离略比肩宽	后脚全内刃着冰	A
为了安全起见，滑冰中的前脚点冰起跑技术应将重心放在何处？	上半身	双腿	双脚之间或稍前	C
滑冰运动中，用前脚点冰起跑启动时，应注意什么安全问题？	头几步需要滑动向前	大腿高抬，上体前倾	冰刀着冰时不可紧紧切住冰面	B
当使用前脚点冰起跑技术滑冰时，以下哪种做法最为不安全？	大腿高抬，上体前倾	冰刀着冰时要紧紧切住冰面	头几步需要滑动向前	C
以下哪项不属于速滑的安全合理直道滑行姿势？	上体放松前倾	两臂放松置于背后，头微抬起	腿部站直不弯曲	C
以下哪种速滑直道滑行姿势最为安全合理？	两臂放松置于背后，头微抬起	上体略向后仰	腿部站直不弯曲	A
速滑的直道滑行时，应保持膝关节成多少度角较为安全？	50° -70°	90° -110°	120° -140°	B
速滑的直道滑行时，应保持踝关节成多少度角较为安全？	50° -70°	90° -110°	120° -140°	A
对于速滑的直道滑行，滑冰者要能够掌握什么最为安全 and 关键？	适宜地蹬冰时间	加速的方法	转体的能力	A
在速滑的直道滑行过程中，安全适宜的蹬冰时间是什么时候？	刚刚起步阶段	冰刀切入冰面获得牢固支点后	快速提速后	B
出于对速滑的直道滑行安全的考虑，最大力蹬冰应在何时完成？	刚刚开始蹬冰时	转弯转体的过程中	两腿交接体重的刹那中间	C
在速滑的直道滑行过程中，如何安全地做到利用体重蹬冰？	倾倒时体重应牢牢压在支撑腿上	过早的交接体重	做停顿后引动作	A
在速滑的直道滑行过程中，做收腿动作时如何放松后腿比较安全？	利用蹬冰后的弹力	立即停止动作	附身摸住自己的后腿	A

在速滑的直道滑行过程中，较为安全合适的收腿动作是什么？	利用蹬冰后的弹力立即 放松后腿	慢慢靠拢支撑腿	做一些停顿和后引的 动作	A
在速滑的直道滑行过程中，较为安全合适的下刀动作是什么？	注意膝关节领先	不能与前进的方向 一致	向前提拉要慢	A
以下哪项不是安全合适的速滑直道滑行的下刀动作？	注意膝关节领先	与前进方向一致	向前提拉要慢	C
为什么速滑的弯道与直道动作有很大区别？	由于向心力的作用	由于重心的转移	由于身体的变化	A
在速滑的弯道滑行时，身体应始终向什么方向倾倒？	向右倾倒	向左倾倒	向前倾倒	B
对于速滑中的弯道滑行，左右脚刀刃的正确安全蹬法是什么？	左脚内刃蹬冰，右脚外 刃蹬冰	左脚外刃蹬冰，右 脚内刃蹬冰	左右脚均为外刃蹬冰	B
在速滑中，安全的弯道滑行中的惯性滑行阶段有多久？	很短暂	很漫长	右脚尤为漫长	A
在速滑弯道的短距离滑行中存在很长时间的惯性滑行阶段。 「判断」	是	否		B
速滑的弯道滑行中要求进弯道时右脚最后一步要进入何处才算正确安全？	直道和弯道交接处	直道的中间地带	弯道的中间地带	A
在速滑弯道滑行中，收腿动作应注意什么安全问题？	在蹬冰后即放松	积极向浮腿方向提 拉	膝关节稍后	A
对于短中距离的滑冰滑行来说，应如何安全正确的控制力度？	双摆臂用力，单摆臂不 用力	双摆臂不用力，单 摆臂用力	单摆臂双摆臂均用力	C
对于短中距离的滑冰滑行，无论采用双摆臂或单摆臂都要注意什么事项？	向侧前摆动的速度和力 量	前进的方向	周围的天气情况	A
主要用于短中距离滑行的摆臂动作有什么安全作用？	控制滑行距离和速度	协调、加大蹬冰力 量	调节前进的方向和动 力	B
在长距离的滑冰滑行中采用单臂摆动应注意什么安全事项？	摆动方向要与滑行方向 一致	摆臂用力程度要大 一些	摆动方向与滑动方向 相反	A
对于采用单臂摆动的长距离滑冰滑行来说，以下何种做法是错误的？	摆臂用力程度较小	摆动方向与滑行方 向相同	摆动方向与滑动方向 相反	C
如何设计速滑冰刀可以使滑行更加安全？	冰刀刀体很长，刀刃窄 而平	冰刀刀体较短，刀 刃窄而平	冰刀刀体很长，刀刃 宽且有弧度	A
为什么速滑冰刀刀体很长，刀刃窄而平对于滑行来说更为安全？	可以控制蹬冰时的重心 位置	蹬冰面积大摩擦阻 力小	使蹬冰时的方向控制 更加方便	B
为什么速滑冰鞋的鞋腰矮对于滑行来说更为安全？	便于降低身体重心，减 少空气阻力	可以控制滑冰时的 速度	使蹬冰的面积增大减 小阻力	A
如何设计速滑冰鞋的鞋腰可以使滑行更加安全？	鞋腰护过脚腕前提下鞋 腰低一些	鞋腰高一些	鞋腰护过脚腕	A
选择以下何种速滑冰刀冰鞋会对于滑行而言较为安全？「多选」	冰刀刀体很长	刀刃窄而平	鞋腰低一些	ABC
为了冰球项目的安全性，选用冰球鞋时应选择以下哪种类型的？「多选」	鞋头很硬，鞋腰较高	鞋帮很厚	冰鞋刀刃体短，具有 较大弧度	ABC
以下何种类型的冰球鞋容易导致滑行过程中出现危险？	鞋头很硬，鞋腰较高	鞋帮很厚	冰鞋刀刃体长，没有 弧度	C

为了花样滑冰时转弯做旋转和步法的安全，应选择何种类型的冰鞋？	刀刃较宽中间有沟槽，刀体有弧度	刀刃较窄而平	刀刃较宽无沟槽，刀体没有弧度	A
为什么花样滑冰的冰刀设计为刀刃较宽中间有沟槽，刀体有弧度更为安全？	便于转弯做旋转和步法等	便于起跳和落冰	跳跃后落冰时保护踝关节	A
为了花样滑冰起跳和落冰时的安全，应选择何种类型的冰鞋？	刀刃前部有刀齿的	刀刃后部有刀齿的	刀刃无刀齿，平整光滑	A
为什么将花样滑冰的冰刀刀刃设计成前部有刀齿的更为安全？	便于转弯做旋转和步法等	便于起跳和落冰	跳跃后落冰时保护踝关节	B
为了花样滑冰跳跃后落冰时能保护踝关节，应选何种类型的冰鞋较安全？	鞋腰硬而高	鞋腰软而高	鞋腰硬而低	A
为什么将花样滑冰的冰鞋鞋腰设计为硬而高更为安全合适？	便于转弯做旋转和步法等	便于起跳和落冰	跳跃后落冰时保护踝关节	C
花样滑冰鞋的冰刀与冰鞋的衔接位置应选择何种最为安全合适？	冰刀应位于冰鞋的正中间	左脚刀略向左侧偏转约15度	右脚刀略向左侧偏转约15度	A
冰球项目的冰刀与冰鞋的衔接位置应选择何种最为安全合适？	冰刀应位于冰鞋的正中间	左脚刀略向左侧偏转约15度	右脚刀略向左侧偏转约15度	A
速度滑冰的冰刀与冰鞋的衔接位置应选择何种最为安全合适？	冰刀应位于冰鞋的正中间	左脚刀，右脚刀均略向左侧偏转约15度	右脚刀略向右侧偏转约15度	B
选择滑冰鞋时应尽量挑选刀刃割口浅的冰刀。 [判断]	是	否		A
将右腿作为支撑腿滑冰时应注意什么安全事项？	先自然向左倾倒直到要跌倒为止	先自然向右倾倒直到要跌倒为止	直立滑行	A
将左腿作为支撑腿滑冰时应注意什么安全事项？	先自然向左倾倒直到要跌倒为止	先自然向右倾倒直到要跌倒为止	直立滑行	B
在滑冰过程中，当身体倾倒到有要跌倒的感觉时应注意什么安全事项？	立即站起后继续滑行	身体重心后移	体重控制在“蹬冰”腿上	C
在滑冰过程中，什么时候浮腿才能落在身体总重心之下而着地？	当蹬地腿接近蹬直时	当身体倾倒到有要跌倒的感觉时	刚刚起步的时候	A
在滑冰过程中，侧跨会造成什么影响？	使滑行更加平衡	使重心前移，更加安全	形成反支撑导致危险	C
以下哪种做法是容易造成危险的滑冰错误动作？	脚、膝、头身体保持三点一线	侧跨，形成反支撑	腿蹬地和上体移动要同时完成	B
以下哪种做法是安全的滑冰核心动作？	腿蹬地和上体移动要同时完成	侧跨，形成反支撑	重心来回切换	A
以下哪种不是滑冰前应该做的安全工作？	穿好装备直接加速滑行	做一些热身运动	做十至二十分钟的轻松慢溜	A
在滑冰的弯道压步时，身体应保持何种姿势最为安全合适？	身体始终保持向左倾倒	身体始终保持向右倾倒	直立侧身滑行	A
在滑冰的弯道压步时，双臂应如何保持最为安全合适？	左臂前后小摆动，右臂侧后大摆动	左臂侧后大摆动，右臂前后小摆动	左臂前后大摆动，右臂侧后小摆动	A

在滑冰过程中要向前或向侧摔倒时，应采取什么防护措施？	主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲	主动屈膝下蹲，单手撑地缓冲	不可屈膝下蹲，直接撑地摔倒	A
在滑冰过程中要向后摔倒时，应采取什么防护措施？	主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲	主动屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下	不可屈膝下蹲，直接撑地摔倒	B
以下哪项是滑冰要摔倒时的错误防护措施？	主动屈膝下蹲	直臂单手撑地	双手撑地缓冲	B
滑冰过程中，要摔倒时直臂单手撑地容易导致什么危险？	损伤手腕	损伤尾骨	损伤头部	A
滑冰过程中，最基本的安全停止动作是什么？	深蹲用手支撑地面停下	靠溜冰鞋刹车片与地面的摩擦刹车	靠同伴的帮助停下	B
滑冰中最常用的“单扣弧”停止法的安全做法是什么？	顺溜速度中等以下的时候，向左突然转身	顺溜速度中等以下的时候，向右突然转身	顺溜速度中等以上的时候，向左突然转身	A
滑冰中最常用的“单扣弧”停止法有哪些安全的动作要领？ 「多选」	双腿叉开，内刃支撑	用右腿往前划弧线	左腿朝右腿方向向后划弧线	ABC
以下哪项是正确花样滑冰中的前进双曲线动作的安全要领？	两脚尖稍向外分开，屈膝	以足尖部用内刃向外侧蹬冰，向前滑动	当两脚距离与肩宽时，两脚尖同时蹬冰	A
花样滑冰中的前进双曲线动作应注意什么安全事项？	两腿的屈伸动作要协调	滑行时低头，身体过分前倾	两腿之间距离越大越好	A
花样滑冰的前进双曲线动作中，正确安全的重心位置是何处？	上半身	两腿之间	两脚中间	C
为了保证花样滑冰前进双曲线动作的安全，冰刀的滑行部位应是何处？	冰刀前半部	冰刀后半部	整个冰刀	B
花样滑冰中的直线前滑动作应注意什么安全事项？	用刀齿向后蹬冰	用冰刀内刃蹬冰	冰刀前后部分交替进行蹬冰	B
如何安全的调节花样滑冰中直线前滑动作的身体平衡？	滑腿保持屈膝	两腿直立	身体过分前倾	A
以下哪项是花样滑冰中后滑双曲线安全正确的动作要领？	两脚同时用内刃向两侧前方蹬冰	身体重心后移	两脚呈外八字形站立	A
花样滑冰的后滑双曲线动作中，正确安全的重心位置是何处？	左脚	右脚	两脚中间	C
开始花样滑冰的后滑双曲线动作时，两脚应注意什么事项？	两脚平行	脚尖向外，脚跟向内	脚尖向内，脚跟向外	C
在滑雪的斜滑降过程中，安全正确的姿势是什么样子的？	两只滑雪板保持交叉状	上身向前倾	膝盖向山上侧顶	C
如果想要停止滑雪的斜滑降，应采取什么措施比较安全有效？	用力蹬山下侧的雪板使其转向山上侧	用力蹬山上侧的雪板使其转向山下侧	两边的雪板同时蹬	A
高山滑雪前，穿滑雪靴应注意什么事项？	从最低处上卡子	全部卡子扣完再检查松紧	从最高处上卡子	A
高山滑雪时，行走的过程中应该注意什么事项？	抬脚尖，小步往前移	抬脚尖，迈大步	用滑雪靴侧面做支点	B
高山滑雪时，穿滑雪板时应注意什么事项？	先穿山下侧的滑雪板，后穿山上侧的	先穿山上侧的滑雪板，后穿山下侧的	只压好后部固定器即可	A
高山滑雪时，扛滑雪板应注意什么事项？	后部固定器抗在肩后	板尖朝上	板底相对，上下错位	C
在速降滑雪中，放置滑雪板时应注意什么事项？	与滚落线垂直	与滚落线平行	双板保持交叉	A

在速降滑雪中，卸下滑雪板时应注意什么事项？	用滑雪杖尖打开前部固定器	将滑雪板向身体正前方抬起	用滑雪杖尖打开后部固定器	C
在速降滑雪中，陡坡穿滑雪板时应注意什么事项？	滑雪板与滚落线垂直放置，保持双板平衡	滑雪板与滚落线平行放置	两只滑雪板的板尖指向相同的方向	A
在速降滑雪中，原地掉头时应注意什么事项？	双板平行与滚落线平行站立	先将山下侧滑雪板掉转方向与滚落线垂直	先将山上侧滑雪板掉转方向与滚落线垂直	B
在速降滑雪中，握滑雪杖时应注意什么事项？	直接握住雪杖的中上部分	佩带套在手腕，将佩带握在手掌虎口内侧	将佩带缠绕于手掌上	B
在速降滑雪中，不可避免要摔倒时应注意什么事项？	挣扎着翻滚下山	向身体两侧倒	向山的下侧倒	B
在速降滑雪中，摔倒了要站起来时应注意什么事项？	将滑雪板举向空中后向山上侧放置	双板平行并与滚落线平行	曲身后用手支撑身体，向侧面站起	C
学习速降滑雪的平行移动技术时应注意什么事项？	双板平行与滚落线平行站立	移动过程中滑雪板要与滚落线保持垂直	用滑雪杖卡住雪面，防止滑动	B
速降滑雪的平行移动过程中，为了防止移动可采取什么措施？	用边刃卡住雪面	用滑雪杖卡住雪面	使滑雪板与滚落线保持平行	A
学习速降滑雪的八字行走技术时应注意什么事项？	面向山上方站立，滑雪板呈外八字形放置	面向山上方站立，滑雪板呈内八字形放置	面向山下方站立，滑雪板呈内八字形放置	A
速降滑雪的八字行走过程中，为了防止滑动可采取什么措施？	用边刃卡住雪面	用内刃卡住雪面	用滑雪杖卡住雪面	B
高山滑雪时，若遇到气候突变应采取什么措施？	继续滑行	中止滑行，采取应急措施	找同伴一起继续滑行	B
初学者学习滑降时，为了安全起见固定器和鞋的连接应如何？	越紧越好	越松越好	不要过牢，使跌倒后雪板能和鞋自动脱离	C
滑雪运动员在跌倒后，应采取什么措施？	向山下滚动	挣扎着起来	举起四肢任其顺势滑动	C
在区域较大的高山滑雪板滑雪时，应注意什么事项？	早去早回，不擅自越界	到雪场深处探险	单独出发，不告诉他人行踪	A
高山滑雪的过程中，安全的雪道让行规则是什么？	后方滑雪人员躲避前方滑雪人员	前方滑雪人员躲避后方滑雪人员	滑雪人员无需相互避让	A
在高山滑雪的过程中，发生或发现滑雪事故时应如何处理？	立即离开现场	留在现场，向滑雪场巡逻人员报告位置	马上去搬动伤者	B
为了滑雪的安全，是否可以在人群聚集、道面狭窄处速降冲坡？「判断」	是	否		B
在人群聚集、道面狭窄处滑雪时，以下哪种做法会造成危险？	减速慢行	观察周围情况	速降冲坡	C
处于何种位置的滑雪者在滑雪时对于雪道有优先使用权？	领先地位	落后位置	上坡位置	A
滑雪时，如果前方遇到其他滑雪者应怎样做较为安全合适？	保持安全距离	加速追赶	用手拽住前方滑雪者	A
当超越其他滑雪者时，是否应该为他的滑行留下足够空间？	是	否		A

当进入一条滑雪道或斜向穿过一个坡道时，应注意什么事项？	确认山上山下均没有滑雪者	加速快行通过	降低重心	A
除非紧急情况，滑雪过程中若要停下应选择何种位置较为安全？	滑雪道中间	较窄的地段	较宽的地段	C
滑雪时如果摔倒了，应在雪道上停留等待救援。[判断]	是	否		B
滑雪时，如果要向一个坡道的上方爬行应选择在何处行进更为安全？	滑雪道中间	滑雪道边缘	曲线前进	B
对于徒步下山的滑雪者，应选择在何处行进更为安全？	滑雪道中间	滑雪道边缘	曲线前进	B
当向一个坡道的上方滑雪爬行时，如果能见度较差也应继续前进。[判断]	是	否		B
为了安全，滑雪过程中应遵守以下哪种指示？[多选]	标志牌	标志物	滑雪巡逻队员的指导	ABC
滑雪发生事故时，采取何种措施会起到警示作用？	将滑雪板横在雪道中间	将滑雪板交叉放在雪道中间	将滑雪板插在停止位置上方	C
在滑雪事故发生后，无论自己是当事人还是目击者都不可表明自己的身份。[判断]	是	否		B
为了滑雪的安全，在较陡的地方行走应注意什么？	直行向前走	雪板与行进方向平行	像螃蟹般行走	C
为了滑雪的安全，在较平的地方应如何行走？	像螃蟹般行走	大步迈开快走	雪板与行进方向平行	C
初学者在滑雪需要行走时最好还是脱下雪板，到地方在装上。[判断]	是	否		A
在坡上脱或装雪板前都要先调整到雪板和雪道垂直才最为安全。[判断]	是	否		A
为防止在坡上脱或装雪板时雪板顺坡滑下，应如何调整？	雪板与雪道垂直	雪板与雪道平行	雪板交叉放置	A
滑雪初学者在握住滑雪杖时应将手套在杖柄的绳套内。[判断]	是	否		B
以下哪项是正确安全的滑雪姿势？	双膝微屈	眼盯着自己的雪板尖	重心向后	A
正确安全的滑雪姿势中，重心的位置是在何处？	重心向后	重心左右移动	重心向前	C
为了能够正确安全的进行滑雪，小腿应如何发力？	向前用力压紧雪靴	间歇发力	将重心压在膝盖	A
直降滑雪时，两个滑雪板间的距离应如何保持最为安全？	与肩膝保持同宽	双板并拢	尽力拉大距离	A
为了保证滑雪时用横向停留法的安全，双板应平等的跳在何处？	在下滑方向的垂直线上	在下滑方向的平行线上	与下滑方向交叉	A
滑雪时用横向停留法跳在下滑方向的垂直线上后应注意什么事项？	上面的脚内侧蹬地	上面的脚外侧蹬地	下面的脚外侧蹬地	B
滑雪时用犁式停留法，在什么情况下才可将雪杖松开？	两板内刃用力刻住场地	雪杖撑住产生反作用力	双杖撑向身侧山下方	A
滑雪减速时脚部的用力点在双足的内足跟部，挺胸挺腹的原因是什么？	为了保证重心下移	为了保证重心后仰	为了保证重心前倾	C
初学者在滑雪过程中，如果不是在平地滑行应保持雪板什么状态？	雪板平行向前	雪板保持八字形	雪板斜着向前移动	B
滑雪时，应如何预防后脑受击造成伤害？	收颌近胸	紧绷身体	保持身体重心向下	A

速度滑冰场地最小周长是多少米?	400米	360米	333.5米	C
速度滑冰时,一般选择鞋尖与冰刀尖距离为多少的冰刀?	7-8厘米	8-9厘米	9-10厘米	B
速度滑冰时,一般选择鞋跟与冰刀末端距离为多少的冰刀?	3-4厘米	4-5厘米	5-6厘米	C
花样滑冰的冰刀刃宽呈什么形状?	一字型	浅凹形	浅凸形	B
国际规则规定,花样滑冰比赛场地长多少米?	50米	60米	100米	B
国际规则规定,花样滑冰比赛场地宽多少米?	25米	30米	50米	B
花样滑冰时,男子一般穿什么颜色的冰鞋?	黑色	白色	无规定	A
花样滑冰时,女子一般穿什么颜色的冰鞋?	黑色	白色	无规定	B
短道速滑比赛场地每圈的长度是多少米?	100.12米	111.12米	121.12米	B
以下哪个选项不符合速度滑冰比赛场地对内弯道的要求?	半径不能小于25米	半径不能大于26米	半径不能大于27米	C
速度滑冰每条跑道的宽度一般是多少?	3-4米	3.5-4.5米	4-5米	C
以下那个选项属于现代冬季两项男子比赛项目?[多选]	10公里短距离	20公里个人	15公里集体出发	ABC
以下那个选项属于现代冬季两项女子比赛项目?[多选]	7.5公里短距离	15公里个人	12.5公里集体出发	ABC
以下那个选项是现代冬季两项混合比赛项目?	男子2x7.5公里,女子2x6公里	男子2x7.5公里,女子2x7公里	男子2x7.5公里,女子2x8公里	A
钢架雪车比赛时,选手需在多长时间内完成出发动作?	30秒	45秒	60秒	A
以下哪个选项属于直道滑跑技巧?[多选]	单腿支撑蹬冰	摆腿	惯性滑进	ABC
以下哪个选项正确形容直道滑跑姿势?[多选]	上体前倾,与冰面夹角10-15度	支撑臂弯曲	双手放于身侧	AB
速度滑冰直道滑跑时,以下哪个选项是增速最有效的蹬冰动作?	单腿支撑蹬冰	双腿支撑蹬冰	惯性滑进	A
关于单腿支撑蹬冰,下列说法正确的是?[多选]	从惯性滑进结束起	到浮腿冰刀着冰止	是完成蹬冰动作中最后的蹬冰阶段	AB
速度滑冰直道滑跑时,以下哪个选项是完成高速中的加速蹬冰动作?	单腿支撑蹬冰	双腿支撑蹬冰	惯性滑进	B
关于双腿支撑蹬冰,下列说法正确的是?[多选]	从浮腿冰刀着冰起	到蹬冰腿结束蹬冰冰刀离冰止	两条腿同时蹬冰	AB
速度滑冰双腿支撑蹬冰时,体重控制在哪条腿上?	蹬冰腿	浮腿	两条腿	A
以下哪个选项克莱普冰刀为蹬冰技术带来的变化?[多选]	增加了单步蹬冰时间	加长了蹬冰的距离	增大了累加蹬冰力量	ABC
使用克莱普冰刀时,冰刀以什么方式结束蹬冰动作?	前刀刃着冰	后刀刃着冰	全刀刃着冰	C
速度滑冰直道滑跑时,如何选择着冰方向?	与身体总重心新的方向一致	与上半身重心一致	与下半身重心一致	A
速度滑冰直道滑跑时,以下哪个选项是确定下一个滑步的滑行方向动作?	冰刀着冰	双腿支撑蹬冰	惯性滑进	A
关于速度滑冰直道滑跑冰刀着冰,下列说法准确的是?[多选]	到承接体重为止	冰刀着冰位置超过前半刀长着冰	当冰刀转变为正刃时体重交给新浮腿	AB
速度滑冰直道滑跑时,哪个动作是为了放松蹬冰后的浮腿?	收腿	摆腿	惯性滑进	A
关于速度滑冰直道滑跑收腿,下列说法准确的是?[多选]	从蹬冰腿的冰刀离冰起	到变为浮腿的冰刀收到后位止	是为了摆腿做好准备	ABC
速度滑冰直道滑跑收腿时,以什么力量开始收腿?	蹬冰腿剩余的肌肉力量	冰面的反弹力	蹬冰腿剩余的肌肉力量和冰面的反弹力	C

速度滑冰直道滑跑时，哪个动作有助于加速移动身体总重	收腿	摆腿	惯性滑进	B
关于速度滑冰直道滑跑摆腿，下列说法准确的是？[多选]	浮腿冰刀从后位摆向身体重心移动的方向起	到浮腿冰刀着冰止	利用摆腿的反作用力增加蹬冰腿的力量	ABC
速度滑冰直道滑跑摆腿的节奏需与哪条腿节奏配合好？	蹬冰腿	浮腿	两条腿均可	A
以下哪个选项是速度滑冰直道滑跑摆臂的种类？[多选]	单摆臂	双摆臂	单双混合摆臂	AB
速度滑冰直道滑跑时，哪个动作能增加蹬冰力量、提高滑跑频率？	收腿	摆腿	摆臂	C
速度滑冰直道滑跑摆臂时，每支臂要经过哪个位向点？[多选]	前高点	下垂点	后高点	ABC
关于速度滑冰直道滑跑的摆臂方向正确的是？[多选]	当左臂为前高点时，右臂为后高点	当左臂为下垂点时，右臂为下垂点	当右臂为前高点时，左臂为后高点	ABC
关于速度滑冰直道滑跑摆臂时，以下选项中对手的要求正确的是？[多选]	前摆时为新的滑跑方向	前手的高度不超过鼻子	后手不超过肩高	ABC
关于速度滑冰直道滑跑摆臂，下列说法准确的是？[多选]	促进上下肢和身体的协调	单摆时用右臂，摆动幅度比双摆臂时大	前摆时不能超过身体中线	AB
关于速度滑冰直道滑跑惯性滑进，下列说法准确的是？[多选]	从承接体重起	到单腿支撑蹬冰开始止	可放松蹬冰后的浮腿	ABC
速度滑冰直道滑跑时，哪个动作能保持和利用前一次蹬冰所产生的速度做延续滑行？	单腿支撑蹬冰	双腿支撑蹬冰	惯性滑进	C
速度滑冰直道滑跑惯性滑进时，需要哪三点成一线？	冰刀、膝盖、头部	冰刀、膝盖、肘部	脚踝、膝盖、头部	A
速度滑冰直道滑跑时，哪个动作需要降低滑跑姿势，减少空气阻力为蹬冰做好身体姿势上的准备？	收腿	摆腿	惯性滑进	C
速度滑冰直道滑跑全身配合中，两腿的配合关系包含哪几个时期？	单脚支撑时期、双脚支撑时期、单脚支撑时期	双脚支撑时期、单脚支撑时期、双脚支撑时期	单脚支撑时期、双脚支撑时期	A
速度滑冰直道滑跑技术中的全身配合包含哪几种配合关系？[多选]	两腿的配合关系	臂与腿的配合关系	全身的配合关系	ABC
速度滑冰直道滑跑全身配合中，以下哪个阶段属于两腿的配合关系？[多选]	惯性滑进阶段	单脚支撑蹬冰阶段	双脚支撑蹬冰阶段	ABC
速度滑冰直道滑跑全身配合中，两腿的配合关系包含几个动作？	10	12	14	B
速度滑冰直道滑跑全身配合中，以下哪个动作属于两腿配合关系的动作？[多选]	收腿	摆腿	下刀	ABC
速度滑冰直道滑跑全身配合中，以下哪个动作不属于两腿配合关系的动作？	惯性滑进	收腿	冰刀着冰	C
以下哪个选项属于滑冰起跑技术？[多选]	衔接	预备姿势	疾跑	ABC
以下哪个选项是侧面起跑法？[多选]	两刀平行式的起跑法	丁字步起跑法	点冰式起跑法	ABC
点冰式起跑法是将体重的2/3放在身体的哪部分？	前脚	两手	双腿	A
以下哪个选项属于起跑技术中的疾跑技术？[多选]	切跑式疾跑法	滑跑式疾跑法	扭滑式疾跑法	ABC
速度滑冰疾跑段的距离以短为佳，一般为多少米？	15-25米	20-30米	30-40米	C

以下哪个选项属于起跑技术中衔接的目的？[多选]	把疾跑段的速度以不减速的方法转移到正常滑跑中去	疾跑后的小憩，正常滑跑前的准备	完成身体姿势的转移。	ABC
关于左腿单脚支撑蹬冰技术，下列说法正确的是？[多选]	从右腿离冰起	到右腿以摆动动作着冰止	完成单脚支撑蹬冰动作，与浮腿配合同时完成摆腿动作	ABC
关于左腿双脚支撑蹬冰技术，下列说法正确的是？[多选]	从右腿以冰刀内刃着冰起	到左腿蹬冰结束止	可适时的承交体重	ABC
以下哪个选项属于运用左腿双脚支撑蹬冰技术的目的？[多选]	用左脚冰刀的外刃，以加速的方法完成左脚蹬冰最后阶段的蹬冰动作	适时的承交体重	完成单脚支撑蹬冰动作，与浮腿配合同时完成摆腿动作	AB
关于左腿双脚支撑蹬冰技术，下列说法错误的是？	双脚支撑蹬冰时，身体质量控制在支撑腿上	蹬冰时用左刀外刃	直至伸直左腿提起脚跟完成左腿双脚支撑蹬冰动作	A
关于左腿摆腿动作，下列说法正确的是？[多选]	从左腿离冰起	到左腿冰刀着冰止	其反作用力增加了右腿的蹬冰力量 动作有助于选择左脚最佳的着冰点和配合右腿完成双腿支撑蹬冰	ABC
关于左腿着冰动作，下列说法正确的是？[多选]	从左脚冰刀以外刃着冰起	到左脚冰刀以外刃支撑承接体重止	该动作是完成蹬冰动作中最有效的蹬冰阶段并配合左腿完成摆腿动作	ABC
关于右腿单脚支撑蹬冰动作，下列说法正确的是？[多选]	从右腿冰刀以内刃承接体重起	到左腿以摆动的方法用冰刀的外刃着冰止		ABC
弯道右腿滑跑技术中，以下哪个选项是完成蹬冰动作中最有效的蹬冰阶段？	右腿单脚支撑蹬冰	右腿双脚支撑蹬冰	右腿摆腿	A
关于右腿双脚支撑蹬冰动作，下列选项正确的是？[多选]	从左刀外刃着冰起	到右腿蹬冰结束止	适时准确的做好交移体重	ABC
以下哪个选项不属于右腿双脚支撑蹬冰动作的目的？	完成右腿最后阶段的蹬冰任务	准确的做好交移体重	过渡到左腿蹬冰阶段	C
关于右腿的摆腿动作，下列选项正确的是？[多选]	从右脚离冰起	到右腿以内刃着冰止	用右腿摆腿动作的反作用力给左腿增加蹬冰力量	ABC
以下哪个选项不属于右腿摆腿动作的目的？	配合左腿完成左腿单腿支撑蹬冰动作	用右腿摆腿动作的反作用力给左腿增加蹬冰力量	选择最佳的下刀方向	C
关于右腿着冰动作，下列说法正确的是？[多选]	从右腿冰刀以内刃着冰起	到右腿冰刀内刃支撑承接体重止	选择了最佳的下刀方向	ABC
以下哪个选项不属于右腿着冰动作的目的？	选择最佳的下刀方向，从而决定了新的运动方向	配合左腿有效的完成双腿支撑蹬冰动作	配合左腿完成左腿单脚支撑蹬冰动作	C

弯道全身配合动作中的上体与腿的配合关系，以下哪个阶段需要上体与下腿成三点一线？	弯道滑跑阶段	单腿支撑蹬冰阶段	双腿支撑蹬冰阶段	B
弯道全身配合动作中的上体与腿的配合关系，以下哪个阶段需要上体保持平动？	弯道滑跑阶段	单腿支撑蹬冰阶段	双腿支撑蹬冰阶段	A
弯道全身配合动作中的上体与腿的配合关系，以下哪个阶段需要上体与蹬冰腿的冰刀形成一定的夹角，但体重要放在蹬冰腿上？	弯道滑跑阶段	单腿支撑蹬冰阶段	双腿支撑蹬冰阶段	C
关于弯道摆臂动作，下列说法正确的是？[多选]	摆左臂时大臂不动屈小臂勾向左胸前	后摆时大臂贴躯干，伸直小臂，手的高度不超过肩，左臂口部协调作用合理的利用滑出弯道的速度惯性，顺势用出弯道	弯道的摆臂的目的是增加蹬冰力、提高滑跑频率、有助于上下时协调	ABC
下列选项中，哪个是滑冰弯道技术中出弯道技术的任务？	改变运动方向		调控到最佳速度	A
弯道滑跑时，身体向左倾斜，以交叉步伐滑过弯道。身体的哪几部分要保持一条直线？	头、胸、臀、下肢	头、胸、下肢	头、臀、下肢	A
很多优秀运动员冰刀落冰后，立即就开始蹬冰。是因为弯道滑跑技术要求滑跑者，是在倾斜状态下滑跑弯道，这一倾斜的角度，已经具备了开始蹬冰的条件。以下哪个选项是正确的倾斜角度？	45-55度	50-60度	55-65度	C
以下哪个选项是弯道滑跑比直道滑跑速度快的原因？[多选]	弯道始终处于蹬冰条件下滑跑，没有减速的惯性滑进动作	切线滑跑路线比直线的距离近	弯道开始蹬冰时身体的倾斜度比直道大，产生推进前进的有效合力比直道大	ABC
以下哪个选项属于停止法？[多选]	内八字停止法	刀尖停止法	刀跟停止法	ABC
以下哪种停止法运用于高速滑跑？[多选]	刀尖停止法	内外刃停止法	双脚内刃错动停止法	AB
以下哪种停止法运用于慢速滑跑？[多选]	刀尖停止法	刀跟停止法	双脚内刃错动停止法	BC
以下哪种停止法运用于高速滑跑时易发生意外？	刀尖停止法	刀跟停止法	双脚内刃错动停止法	B
以下哪种停止法在速滑中，两支冰刀的内外刃，只有右刀的外刃在正式滑跑中是用不上的？	右脚外刃停止法	内外刃停止法	双脚内刃错动停止法	A
关于速滑基本姿势的要求错误的是？	双脚平行，膝盖在脚尖	重心在脚踝	膝盖内扣	C
关于速滑时 移动重心的要求正确的是？	体重集中在单腿上	重心起伏	支撑腿膝盖内扣	A
关于速滑收腿动作的要求正确的是？	小腿带动大腿	蹬收同时，避免单脚支撑过短	向后蹬冰	B
以下哪个选项是速度滑冰基本姿势的主要关节角度？[多选]	髋关节	膝关节	踝关节	ABC
速度滑冰基本姿势的膝关节角度是多少度？	80-100度	90-110度	100-120度	B
速度滑冰基本姿势的踝关节角度是多少度？	40-55度	35-55度	55-75度	C
速度滑冰基本姿势的髋关节角度是多少度？	45-55度	55-65度	65-75度	A
关于速滑基本姿势的正确的是？	髋关节角度为45-55度	提高重心	目视前方15-20米远	A
关于速滑单脚支撑平衡的动作正确的是？	浮脚垂直地面	膝盖内扣	重心前倾	A

关于速滑单脚支撑平衡的动作错误的是?	浮腿膝盖在支撑脚踝和小腿之间	浮腿与支撑腿一个拳头的距离	膝盖反支撑	C
关于速滑移动重心动作错误的是?	先走肩	浮腿提大腿	双脚始终平行	A
关于速滑单脚侧蹬动作正确的是? [多选]	发力方向是往侧	展开顺序是胯到膝再到踝	蹬冰发力顺序是膝关节、踝关节、髌关节	ABC
关于速滑单脚侧蹬动作错误的是?	用力顺序先动小腿和踝	发力方向是往侧	蹬冰发力顺序是膝关节、踝关节、髌关节	A
关于速滑收腿动作的动作错误的是?	翘臀	重心左右, 不做起伏	胯和膝盖要顶住	A
以下哪种滑雪板雪板长, 表面积大较不容易陷入?	Race型式滑雪板	Freeride型式滑雪板	Freecarve型式滑雪板	A
以下哪种滑雪板重量轻, 板头钝, 板身较短?	Freestyle型式滑雪板	Freecarve型式滑雪板	Freeride型式滑雪板	A
关于转弯犁式技术, 下列说法中正确的是? [多选]	身体中线均匀放在两支雪板上	重心偏向右板时(向右滑行受阻), 滑行的方向偏向左	重心偏向左板时(向左滑行受阻), 滑行的方向偏向右边	BC
以下哪个选项可以使滑雪者安全摔倒?[多选]	向下蹲	向身边两侧倒	不要挣扎, 任其滑动	ABC
以下哪个选项可以使滑雪者摔倒后站起来?[多选]	将板举向空中后向山下侧放置	曲身后用手支撑身体, 向侧面站起即可	双板平行并与滚落线垂直	ABC
以下哪个选项属于滑降技术?[多选]	直滑降	斜滑降	横滑降。	ABC
以下哪个选项属于直滑降与犁式滑降的区别?[多选]	板型不同	犁式滑降可以通过调节八字的大小和改变立刃的强弱来控制速度	直滑降仅依靠地形变化减速或停止	AB
以下哪个选项是犁式滑降的姿势?[多选]	屈膝	伸膝	下蹲	AB
运用以下哪种技术时, 滑雪者两板平均负担体重?[多选]	直滑降	犁式滑降	斜滑降	AB
运用以下哪种技术时, 滑雪者需要将身体重心放在两腿之间 [多选]?	直滑降	犁式滑降	斜滑降	AB
运用以下哪种技术时, 滑雪者山上侧腿负重稍大于山下腿?	直滑降	犁式滑降	斜滑降	C
以下哪个选项是练习横滑降的正确动作?[多选]	通过调节两雪板底面的负重比例及双杖在山上侧的撑动滑进。	身体侧对滑下方向与斜滑降相比较上体有更大的向山下侧扭转的感觉	双腿微屈, 眼睛向山下侧看	ABC
以下哪个选项是练习斜滑降的正确动作?[多选]	在坡面上斜对山下站立时肩、髌稍向山下侧转形成外向姿势。	在下滑过程中山上侧板比山下侧板向前一些双板平行用力的大小。	肩、髌、膝和坡面四条线几乎平行	ABC
以下哪个选项影响雪板转弯?[多选]	迎角	用力的大小。	蹬雪角	ABC
以下哪个选项是练习犁式转弯的正确动作?[多选]	滑行中保持雪板的八字型	重心速向一腿移	内刃承重侧下压, 加力蹬伸下压体	ABC

以下哪个选项是练习半八字连续转弯中山上侧板连续转弯的正确动作?[多选]	保持半八转弯式，山上(左)侧板向外蹬靴子胫骨脚跟和脚面，不感压迫又紧握板头板尾不交叉，幅度要小板平行急蹲臀部向侧坐，面朝坡下防翻滚	边蹬边成半八字，转膝压体内刃立雪地行走步适中，靴子后跟先着地板着地时承重心，右板左转站平行顺其自然向下滑	双板平行斜滑行，滑入垂直“滚落线”先支雪杖后穿板，两支雪板放平地。失去平衡别挣扎，顺其自然加滑行脚、板、臂、杖要抬起。	ABC
关于滑雪着装的选项，正确的是?[多选]			双板滑时臂前伸，体前点杖向后撑	ABC
以下关于滑雪基础练习正确的是?[多选]			蹬板蹬后迅速收，不要落地接前伸(出板)	ABC
以下关于滑雪跌倒动作正确的是?[多选]				ABC
以下关于雪上滑走正确的是?[多选]				ABC
以下关于练习雪上蹬冰式正确的是?[多选]				ABC
以下关于练习斜坡站立正确的是?[多选]	双板垂直“滚落线”，上外(刃)下内(刃)嵌山体	体重领先走直线，前弓后绷前顶膝蹬雪方向为垂直(与滑向垂直)，出板方向随重心，下腿膝关向里(雪面)压，下(腿)实上(腿)虚体内(山下)倾	肩髋上体往(山)下拧，下板内刃承重心	ABC
以下关于练习横向蹬坡正确的是?[多选]	双板垂直“滚落线”，上身直立板平行	下内(刃)上外(刃)做支撑，轮流交换承重心	两脚受力在前端，膝关微屈向前顶	ABC
以下关于练习倒八字蹬坡正确的是?[多选]	身体正对“滚落线”，头宽尾窄倒八(字)形向下对准“滚落线”，目视前方头抬起	双膝内旋内刃立，嵌入雪面向外挤肩臂放松臂前伸，两膝微屈体微蹲低头眼盯滑雪板	雪杖身后轮流撑，双板交替上蹬行雪杖两侧自然分，脚前掌承重心，体重落在脚后跟	ABC
以下关于练习直线滑降正确的是?[多选]			臀部切忌往后坐，脚前内侧承重心	ABC
以下哪个选项属于直线滑降的常见错误?[多选]	板尾同时向外展，头窄尾宽八字形	双膝微屈稍内扣，内刃立起嵌雪里	两(内)刃轮流压重心，滑行路线“S”	ABC
以下关于练习八字滑降正确的是?[多选]	八字直线滑降时，重心速向一眼移	身体姿势不能变，浮腿保持八字型		ABC
以下关于练习八字转弯正确的是?[多选]	一板八字一板直，八字板上承重心	立刃、加压、加蹬伸，浮板收近保平行	内刃承重侧下压，加力蹬伸下压体	AB
以下哪个选项是练习半八字连续转弯中山下侧板连续转弯的正确动作?[多选]	上一转弯结束后，体重大部在左(山下)板蹬出脱滑咬不住	承重同时立内刃，调节转弯作辅助雪杖距离身体远	转弯双膝前屈顶，身体重心稍降低	ABC
以下哪个选项属于半八字连续转弯的常见错误?[多选]			髋肩上体不朝(山)下	ABC
以下关于练习斜滑降正确的是?[多选]	双板平行膝微屈，膝踝关节向外(山上)倾	三分之一板承重，双刃(上外、下内)嵌入山体中	减速后跟压下板，增速体重往前移	ABC
以下关于练习横滑降正确的是?[多选]	双板后部向下推，下板更多承重心	控制方向靠雪板，配合转向扭上体	控制速度靠两刃(上外、下内)，平放滑行嵌入停	ABC

以下关于练习双板平行连续转弯正确的是？[多选]	双板同时立左刃，右脚承重左脚起外脚内肩成一线，双板承重保持稳定	重心内移体下压，扣膝翻掌踝内拧大转弯时缩成团，身体形成流线型	转弯滑入“滚落线”，继续向前屈踝膝轨迹左右要对称，紧紧锁住滚落线	ABC
以下关于练习双板平行连续转弯时大转弯的动作正确的是？[多选]	轨迹左右要对称，紧紧锁住滚落线	速度、重心与点杖，动作配合要一致	双膝顶压有弹性	ABC
以下关于练习双板平行连续转弯时小转弯短摆的动作正确的是？[多选]	侧跨步幅别太大，反弓要适宜	转弯结束斜(直)滑时，膝关节强力压山体	重心注意别偏后，两板落位要合理	ABC
以下关于练习跨蹬式转弯正确的是？[多选]	先变方向后着雪，借势转侧蹬	适应坡度、跟速度，重心稳在脚弓外	双刃(上外、下内)猛烈向(山)下蹬，借助后力体腾空	ABC
以下关于练习跳跃式转弯正确的是？[多选]	上体不随方向扭，始终面向滚落线	山下雪板承体重，转弯导向起作用		ABC
以下关于练习转弯的动作正确的是？[多选]	在缓坡横滑保持均匀速度的练习	从斜滑降到横滑降的练习	在中坡上进行慢速横滑降的练习	ABC
以下哪个选项是横滑降的练习方法？[多选]	固定器	止滑器	滑雪杖	ABC
以下哪个选项属于滑雪器材？[多选]	板底相对	对压后下滑	板尖朝下	ABC
以下哪个选项是扛滑雪板的正确动作？[多选]	引身向上跳动	左右滑动	雪上滑走	A
以下哪个选项可用于检查滑雪靴与滑雪板的连接是否牢固？	用滑雪杖尖打开后部固定器即可	将滑雪板向身体侧面抬起，用力向下磕	直接脱卸即可	AB
以下选项中，哪个动作可用于卸滑雪板？[多选]	双板平行与滚落线垂直站立	将山下侧滑雪板起后掉转方向并与滚落线垂直放置	将山上侧滑雪板掉转方向并与滚落线垂直放置即可完成原地掉头	ABC
以下哪个选项是滑雪时原地掉头的步骤？[多选]	雪上技巧	空中技巧	特技滑雪	ABC
以下哪个选项属于自由式滑雪项目？[多选]	盲目登高	身体状态欠佳	不了解场地情况	ABC
以下哪个选项是高山滑雪伤害的原因？[多选]	控制不了速度	前方无法通过	即将发生撞击	ABC
以下哪个选项是安全摔倒的应用范围？[多选]	180°变向	踏步式变向	以脚为中心变向	A
以下哪个选项变向速度快？	曲折登坡	斜登坡	直登坡	ABC
穿雪板登坡技术按登坡方向分为以下哪几类？[多选]	八字登坡	双板平行斜登坡	横登坡	ABC
穿雪板登坡技术按登坡技术动作分为以下哪几类？[多选]	用于缓坡及中缓坡面的直线登坡	用于快速登坡	登坡过程中需随时变向及停住的场合	ABC
以下哪个选项是八字登坡的应用范围？[多选]	雪道上有道标，不同颜色和形状代表不同级别。一般会分为三个颜色，分别是什么？	红色，绿色，蓝色	绿色，蓝色，黑色	C
登山滑雪能往上走的与高山滑雪不同的装备是什么？[多选]	止滑带	适合行走的雪靴	固定器	ABC

滚落线是指一个圆球从斜坡上滚落的线路, 以下关于“滚落线”的说法错误的是哪项?	身体的中心要放在山板上, 以抗拒身体重量的自然下滑	要让山下雪板的内刃和山上雪板的外刃嵌入山体, 并形成过长的陡坡、速度过快的陡坡不能使用一般的滑降技术直冲, 而应改为转弯	要想在斜坡上保持平衡, 必须使你的滑雪板与滚落线保持垂直	A
滑降技术在滑雪过程中是很重要的, 以下关于滑降说法错误的是哪项?	速度过快时选用直滑降, 否则难以控制速度, 形成危险。		速度不快时多采用犁式直滑降, 陡坡时采用横滑降。	A
雪道上有道标, 不同颜色和形状代表不同级别, 则蓝色的代表什么?	初级雪道	中级雪道	高级雪道	B
以下对于滑雪镜的说法不正确的是哪项?	经常滑白天向阳雪场的选择浅色镜	滑雪镜可以防止紫外线对眼睛的灼伤	注意选择的滑雪镜有良好的防雾能力	A
以下关于滑雪服的说法中错误的是哪项?	分身滑雪服穿着方便, 但在选择时裤子一定要是高腰式, 并且最好有背带和软腰带	滑雪服的外料应选用耐磨防撕、防风, 表面经防风处理的尼龙或防撕布料	滑雪服的开口以小拉链, 多个小口袋为主, 方便携带一些手机以及滑雪用品等	C
跳台滑雪有哪些技术要点?	助滑、空中飞行、大回转、着陆	助滑、起跳、空中飞行、着陆	起跳、滑降、空中飞行、回转	B
以下关于初学者选择滑雪场的原则, 说法错误的是哪个选项?	交通便捷, 路程较近	有价格优势, 场地人较多	拥有成熟级初级雪道	B
在滑雪场地发生冻伤应该怎么办, 以下说法错误的是哪个选项?	应立即转移伤者位置, 更换被打湿的衣物	用保暖的羽绒或者太空棉包裹保暖, 补充热的甜饮料	可以喝一些酒驱寒, 逐渐温暖身体	C
北欧两项运动指的是哪两项?	跳台滑雪和高山滑雪	跳台滑雪和越野滑雪	高山滑雪和竞技滑雪	B
滑雪场的雪道上都有道标, 不同颜色代表不同级别, 绿色圆圈是什么雪道?	初级	中级	高级	A
以下哪一项不属于高山滑雪的规范竞赛项目?	大回转	空中飞行	全能	B
滑雪运动的关键要素是“板”、“雪”、“立”、“_____”	平衡	定	滑	C
以下哪个选项是高山滑雪小回转的入门技术? [多选]	点杖	轻身	拧转	ABC
回转比赛时, 男子比赛旗门是多少个?	55-75个	60-80个	65-85个	A
回转比赛时, 女子比赛旗门是多少个?	45-60个	50-65个	55-70个	A
回转比赛时, 起点与终点的高度差男子是多少?	130-210米	140-220米	150-230米	B
回转比赛时, 起点与终点的高度差女子是多少?	100-160米	110-170米	120-180米	C
大回转比赛时, 起点与终点的高度差男子是多少?	350-400米	400-450米	450-500米	A
大回转比赛时, 起点与终点的高度差女子是多少?	260-350米	360-450米	460-550米	A
超级大回转比赛场地起点与终点高度差女子是多少米?	350-500米	400-550米	450-600米	A
超级大回转比赛场地起点与终点高度差男子是多少米?	500-650米	550-700米	600-750米	A

速降场地起点与终点的高度差女子是多少米?	500-800米	600-900米	700-1000米	A
速降场地起点与终点的高度差男子是多少米?	600-900米	700-1000米	800-1100米	C
短道速滑轮比赛的位置一般是由什么方式决定的?	按抽签的大小顺序	按比赛的成绩顺序	第一轮按抽签顺序,之后按成绩顺序	C
无舵雪橇运动员是保持什么样的姿势在雪橇上?	坐着	趴着	躺着	C
跳台滑雪是否需要腾空做技术动作?	是	否	均可	A
短道速滑的比赛场地是室内还是室外?	室内	室外	都有	A
短道速滑第一轮之外的比赛成绩最好的在什么位置?	外圈	内圈	随意位置	B
速度滑冰主要比什么?	速度	动作	技巧	A
哪项运动不是构成冰球运动的一部分?	滑冰	曲棍球	棒球	C
俯视冰橇比赛过程中身体的哪个部位挨着冰橇?	头部	背部	胸部	C
俯视冰橇的初动力来源是?	自己	发动机	重力	A
无舵雪橇哪个部位在前?	头	脚	手	B
自由式滑雪在高山滑雪基础上发展而成的。[判断]	正确	错误		A
自由式滑雪是否需要运用滑雪杖?	是	否	均可	A
单板滑雪赛道是否有障碍?	有	没有	根据情况而定	A
有舵雪橇双人座每组选手有几个人?	1	2	3	B
有舵雪橇的初动力来源是?	推动	发动机	重力	A
有舵雪橇的制动装置由谁控制?	前面选手	后面选手	俩选手均控制	B
高山滑雪的高山海拔要在多少米以上?	1000	1500	2000	A
越野滑雪赛道分为几段?	1	2	3	C
哪项不是北欧两项的组成部分?	自由式滑雪	跳台滑雪	越野滑雪	A
北欧两项第一天进行什么比赛?	自由式滑雪	跳台滑雪	越野滑雪	B
北欧两项第二天的比赛站位由什么决定?	第一天的成绩	抽签	随意站位	A
北欧两项第二天的出发顺序与什么有关?	与第一天成绩有关	一起出发	与抽签顺序有关	A
哪项不是冬季两项的组成部分?	越野滑雪	射击	曲棍球	C
冬季两项到达目标地发射几发子弹?	3	5	10	B
冬季两项射击不命中有什么惩罚措施?	直接淘汰	罚时间	罚路程	B
冬季两项最终的结果与什么无关?	滑行时间	射击时间	惩罚时间	B
冬季两项射击枪在运动员哪里携带?	手上	腰上	背上	C
冬季两项射击枪是什么枪?	手枪	小口径步枪	小口径冲锋枪	B
冬季两项每次射击是连续的么?	是	不是	均可	B
冬季两项起源于哪个国家?	雅典	挪威	瑞士	B
冬季两项是否只允许男性参加?	是	否	无规定	B
冬季两项共有多少个单项?	10	11	12	A
花样滑冰起源于哪个国家?	英国	美国	德国	A
花样滑冰单人滑分为几项?	1	2	3	B
花样滑冰正式的比赛项目有几个?	3	4	5	B
花样滑冰单人滑短节目规定时长是?	2分20秒到2分40秒之间	2分15秒到2分45秒之间	2分30秒到2分50秒之间	A
花样滑冰单人滑短节目中技术动作要素没有规定哪个动作?	跳跃	接续步	燕式步	C

跳台滑雪的俗称是什么？	跳雪	滑雪	跳台滑	A
哪个不是跳台滑雪的跳台级数？	70米	80米	90米	B
哪个度数满足跳台滑雪的助滑道坡度要求？	32度	44度	40度	C
哪个长度满足跳台滑雪的助滑道长度要求？	70米	90米	110米	B
哪个时间满足跳台滑雪身体在空中飞行的时间？	3秒	5秒	7秒	B
俯式冰橇又称什么？	俯式雪橇	俯式冰车	钢架雪车	C
俯式冰橇的最高时速为？	每小时120公里	每小时130公里	每小时180公里	B
哪个不是无舵雪橇的别称？	平底雪橇	运动雪橇	长雪橇	C
无舵雪橇的雪橇身是由什么制成的？[多选]	铁	钢	木头	BC
无舵雪橇男女单人项目比赛每队限报多少人？	2人	3人	4人	B
无舵雪橇男女单人项目比赛每人滑行几次？	3次	4次	5次	B
无舵雪橇双人项目比赛每队限报多少人？	2人	3人	4人	A
无舵雪橇双人项目比赛每队滑行几次？	2次	3次	4次	A
有舵雪橇的雪橇身是由什么制成的？	金属	玻璃	木头	A
有舵雪橇又名为什么？	雪地之舟	雪地骆驼	运动雪橇	A
冬奥会有舵雪橇项目中没有几人座？	2	3	4	B
有舵雪橇只允许男子参加？	是	否	无规定	B
哪个不是高山滑雪的别名？	阿尔卑斯滑雪	山地滑雪	山坡滑雪	C
奥运会高山滑雪设几个小项？	8	9	10	C
哪个不是高山滑雪男子项目？	滑坡	滑降	回转	A
短道速滑场地所占面积为多少平方米？	1600	1800	2000	B
短道速滑跑道一圈约多少米？	101	111	121	B
短道速滑采用什么赛制？	积分制	淘汰制	时间制	B
哪个人数不满足短道速滑每场比赛人数规定？	6	8	10	C
短道速滑运动员是否可以超越对手？	是但会影响成绩	否	是但不会影响成绩	C
单板滑雪的别名是？	单人滑	滑板滑雪	滑坡滑雪	B
单板滑雪与什么运动有关？	冲浪	滑草	轮滑	A
冰球使用的球由什么制成？	木头	橡胶	布料	B
冰球使用的球厚度约为多少毫米？	22	25	28	B
冰球使用的球直径约为多少厘米？	6.5	7.5	8.5	B
冰球使用的球重量约为多少克？	130	170	190	B
冰球比赛时上场几人？	5	6	7	B
冰球比赛前锋几人？	2	3	4	B
哪个不是冰壶的别称？	掷冰壶	冰上溜石	冰上溜壶	C
冰壶为什么形状？	圆壶状	圆球状	球壶状	A
冰壶由什么制成？	玻璃	花岗岩	陶瓷	B
世界顶尖的冰壶制造地是哪？	英格兰	苏格兰	北爱尔兰	B
有人冰壶比作为什么？	冰上国际象棋	冰上国际围棋	冰上国际跳棋	A
跳台滑雪的世界纪录是多少？	10秒	20秒	没有世界纪录	C
哪个不是跳台滑雪性能的影响因素？	助滑道角度	温度	压强	C
哪个不是冬奥会跳台滑雪所设项目？	90米	120米	150米	C

跳台滑雪团队赛由几人组成?	3	4	5	B
跳台滑雪团队赛以多少米跳台为基础?	90米	120米	150米	B
跳台滑雪正式比赛以几次综合成绩进行排名?	1	2	3	B
跳台滑雪姿势评分最高分是多少?	20	30	40	A
哪个不是单板滑雪单板鞋的一种?	硬鞋	软鞋	钉鞋	C
单板滑雪单板鞋中的硬鞋适用于什么情况?	大回转比赛	普通滑雪比赛	旋转比赛	A
单板滑雪向后摔用什么撑?	手腕撑	胳膊撑	不能用手腕撑	C
单板滑雪向后摔小臂是什么转态?	绷直	向下撑	自然缓冲	C
单板滑雪向后摔,头向什么方向?	向前	向后	向左	A
单板滑雪向后摔身体呈什么形状?	直线状	抱团状	曲线状	B
单板滑雪向前摔手臂是什么转态?	绷直	向前撑	交叉于身体前方护胸	C
单板滑雪向前摔什么部位着地?	肘	脸	和脸	A
单板滑雪向前摔两小腿是什么转态?	绷直	弯曲抬起	膝盖	B
单板滑雪领先腿站法正确的站姿?	膝盖弯曲,背直抬头	膝盖伸直,背直抬	膝盖弯曲,背直低头	A
单板滑雪直线下滑重心在什么地方?	肚子	头上	前腿	C
单板滑雪直线下滑手臂是什么姿势?	向前伸	向后甩	放到身体两侧	A
单板滑雪直线下滑重要的要素没有什么?	速度	平衡性	方向感	C
单板滑雪正面左右滑行正面面向下坡重心在哪?	前腿	腰上	后腿	A
单板滑雪正面左右滑行正面面向下坡手臂指向哪?	前方	后方	左边	A
单板滑雪正面左右滑行正面面向下坡换向后重心在哪?	前腿	腰上	后腿	C
单板滑雪正面左右滑行正面面向下坡换向后用哪个手臂?	原指向臂	另一指向臂	两指向臂	B
单板滑雪正向刹车眼睛向什么方向看?	外侧	前方	上方	A
单板滑雪背向刹车眼睛向什么方向看?	外侧	前方	上方	C
单板滑雪正向刹车后腿是什么动作?	向前踢板	蹬板	无动作	A
单板滑雪背向刹车后腿是什么动作?	向前踢板	蹬板	无动作	B
单板滑雪正向刹车哪个刃形成刹车?	前刃	后刃	两刃	B
单板滑雪背向刹车哪个刃形成刹车?	前刃	后刃	两刃	A
单板滑雪正向推板不用来控制什么?	速度	正确站姿	方向	C
单板滑雪滑雪服需要佩戴什么眼镜?	隐形眼镜	闪光镜	风镜	C
单板滑雪的单板种类不包括什么?	自由式	回转式	跳跃式	C
单板滑雪单板的宽度要求哪个不满足?	站上去靴子超过边缘	站上去靴子不超过边缘	站上去靴子刚好边缘	B
单板滑雪雪鞋试穿时为什么要留1厘米的空余?	担心卡脚	需要穿薄的袜子	需要穿厚的袜子	C
单板滑雪外套价钱的好坏差异主要不在什么地方?	良好的透气能力	良好防水性	良好的耐磨性	C
速度滑冰的赛道长度为多少米?	200	400	800	B
哪个不是速度滑冰赛道的组成之一?	内道	中道	外道	B
速度滑冰几人一组进行比赛?	2	3	4	A
速度滑冰每滑几圈到达换道区?	1	1.5	2	A
速度滑冰到达换道区需要换道时怎么换道?	只有内道到外道	只有外道到内道	内外道互换赛道	C

速度滑冰比赛短距离比赛赛程是多少米？	400	500	600	A
速度滑冰比赛中距离比赛赛程是多少米？	1000	1200	1500	A
速度滑冰项目以什么为规定？	国际滑冰联盟	国际滑冰组织	国际冬季项目联盟	A
2018年平昌冬奥会上速度滑冰将进行男、女共几个小项？	12	14	15	B
在10世纪，冰刀是用什么制成的？	骨头	木头	铁块	A
管式铁制冰刀在多少世纪被发明的？	16	17	18	B
第一届国际速滑比赛的参与国有多少个国家？	12	13	15	B
第一届国际速滑比赛多长时间进行一次国际性比赛？	1年	2年	4年	A
国际滑冰联盟负责的项目有哪个？[多选]	花样滑冰	速度滑冰	短道速滑	ABC
1892年成立的国际滑冰联盟规定了每一年举行一次什么比赛？	世界男子速滑锦标赛	世界女子速滑锦标赛	世界速滑锦标赛	A
50年代，哪国的速滑运动崛起？	美国	英国	苏联	C
50年代，苏联在哪三届奥运会上获得的金牌最多？	6. 7. 8	7. 8. 9	8. 9. 10	B
宋代出现了由滑雪而来的什么运动？	冰嬉	冰床	冰擦	A
乾隆年间，“技勇冰鞋营”管理机构叫什么？	冰部	冰厂	冰处	C
标准速滑竞赛跑道周长最短为多少米？	300	333. 33	400	B
哪个不满足标准速滑竞赛跑道内弯道半径？	24	25	26	A
短跑道速滑跑道周长为多少米？	110	111. 12	120	B
短跑道速滑跑道内弯道半径为多少米？	7	8	9	B
速度滑冰跑道直道长是多少米？	125	128. 07	130	B
速滑运动员穿什么制的连衣服？	塑料	布	尼龙	C
冰刀与鞋码关系不可能是？	相同	大一号	小一号	C
刀尖要比鞋长多少厘米？	7	9	11	B
刀跟要比鞋长多少厘米？	5	7	9	A
换道时为避免相撞，哪个赛道的运动员有优先权？	外道	内道	都有	A
速滑男子团体追逐赛有几个小队参赛？	2	3	4	A
速滑男子团体追逐赛每小队有几人？	2	3	4	B
速滑男子团体追逐赛共有几圈？	8	9	10	B
速滑小项中哪个项目取消了内道与外道？	500米	追逐赛	集体出发	C
哪个不满足速度滑冰集体出发的比赛人数？	12	16	20	C
速滑女子团体追逐赛共有几圈？	7	8	9	A
速度滑冰接力赛每队有几人？	3	4	5	B
速滑的训练方法没有什么？	重复法	积累法	间歇训练法	B
哪个不是鉴别滑行技术合理的主要标志？	滑行速度	提升速度	保持速度	B
速度滑冰选手必须按照什么方向滑跑？	逆时针	顺时针	均可	A
速度滑冰选手在鸣枪前需要遵守什么竞赛通则？	活动	预备动作	保持静止	C
速度滑冰选手在同一条赛道滑行时必须保持几米远？	4	5	6	B
运动员在比赛中由于不属于自身的原因而影响了正常滑跑或摔倒时怎么样？	取消比赛资格	立即重新比赛	休息30分钟后重新比赛	C
运动员在比赛中因冰场不洁或冰刀损坏而影响了正常滑跑或摔倒时怎么样？	取消比赛资格	立即重新比赛	休息30分钟后重新比赛	A

全能冠军应是取得几个以上单项第1的运动员?	2	3	4	B
速度滑冰总分一般记录到小数点后几位?	2	3	4	C
越野滑雪单项比赛出发应该怎么出发?	同时出发	按抽签顺序出发	间隔单人出发	C
越野滑雪单项比赛运动员到达终点时必须有几只脚穿有带标记的滑雪板?	1	2	1或2	C
越野滑雪男子接力比赛是多少米?	4*5千米	4*7.5千米	4*10千米	C
越野滑雪女子接力比赛是多少米?	4*5千米	4*7.5千米	4*10千米	A
越野滑雪接力比赛接力区长度是多少米?	15	30	45	B
越野滑雪场地应选在什么地方?	森林等地形多变区	平地	丘陵	A
哪个宽度不满足越野滑雪比赛场地的宽度?	2米	4米	5米	A
越野滑雪比赛场地的雪的厚度至少为多少厘米?	8	10	12	B
哪个宽度不满足越野滑雪俩雪辙的内壁的距离?	15	18	21	C
越野滑雪比赛场地雪辙深度至少为多少厘米?	1	2	3	B
越野滑雪比赛难度应该出现在全程的多少处?	三分之二	四分之三	五分之四	B
越野滑雪双追逐赛采用什么滑法?	传统式滑法	自由式滑法	前半段传统式, 后半段自由式	C
越野滑雪个人短距离采用什么滑法?	必须采用传统式滑法	必须采用自由式滑法	传统式自由式均可	C
越野滑雪接力赛采用什么滑法?	必须采用传统式滑法	必须采用自由式滑法	1. 2位传统式, 3. 4位自由式	C
越野滑雪接力赛女子共滑行多少公里?	20	30	40	A
越野滑雪对体能主要的要求方面是?	爆发力	耐力	力量	B
在训练中对一般身体素质的训练, 是对什么的训练?	全部肌肉群	大腿	具体肌肉群	A
采用柔韧性和伸展性相结合的训练, 这种训练是发展什么的训练?	全部肌肉群	大腿	具体肌肉群	C
越野滑雪崎岖地形训练完成训练的步频是每秒多少步?	2	3	4	B
越野滑雪崎岖地形训练为提高耐力采用什么方式?	增加训练时间	增长训练路程	负重走和跑	C
越野滑雪线路重叠部分不超过多少公里?	0.5	1	1.5	B
越野滑雪长距离的比赛理想的线路是什么?	单独线路	没有障碍	没有较大的转弯	A
越野滑雪指引线路的旗帜颜色一般是什么颜色?	红	黄	蓝	A
越野滑雪如果使用一个以上赛道, 赛道间的间距可能是几米?	0.9	1.2	1.5	B
越野滑雪个人滑雪雪道间的间距可能是几厘米?	20	25	30	A
越野滑雪供暖场所设置在哪?	起点	终点	于线路容易接近的地方	C
越野滑雪供暖场所应提供空间以供干什么?	休息	治疗	打蜡	C
越野滑雪在起点不设置什么?	休息区	打蜡区	热身区	A
越野滑雪线路维护设备不包括什么?	雪橇车	铁锹	清障车	C
对于越野滑雪的标记有什么要求?	统一颜色	统一尺寸	统一颜色和尺寸	C
越野滑雪为避免运动员误入其他线路, 不用什么标记?	围栏	旗帜	告示牌	C
17世纪冰球运动中的冰球采用的是什么?	圆饼	冰块	石块	A
17世纪冰球运动中的冰球采用的圆饼是由什么制成的?	橡胶	冰块	木块	C

17世纪冰球运动中的冰球采用的球杆是什么？	竹竿	铁棒	棍棒	C
1860年加拿大使用的盘状冰球是用什么制成的？	橡胶	冰块	木块	A
1875年第一场正式的冰球比赛，双方上场人数是多少人？	9	20	30	C
1897年制定出的冰球比赛规则规定双方的出场人数为多少	9	20	30	A
冰球六人制打法是由哪个国家的冰球协会首创的？	加拿大	美国	英国	A
冰球什么联赛的影响与NBA对篮球的影响类似？	NHL	NHL	NBL	B
第一支职业冰球队叫什么队？	帝湖队	蒂湖队	醍醐队	B
第一支职业冰球队在哪个国家成立？	加拿大	美国	英国	B
1917年哪个国家成立了国家冰球联盟？	加拿大	美国	英国	A
1908年欧洲成立的国际业余冰球联合会共有几个会员国？	3	4	5	C
国际冰球联合会根据比赛成绩将所有会员国分为几组？	2	3	4	B
国际冰球联合会根据比赛成绩分出的A组有几队？	6	8	10	A
国际冰球联合会根据比赛成绩分出的B组有几队？	6	8	10	B
国际冰球联合会根据比赛成绩分出的B组可以参加什么比赛？	奥运会冰球比赛	世界冰球锦标赛	业余冰球比赛	C
冰球比赛全场一共几局比赛？	2	3	5	B
冰球比赛每队多少人？	9	20	30	B
冰球比赛运动员犯规罚下场时间不可能是多少分钟？	2	6	10	B
冰球比赛全场一共几局比赛？	2	3	5	B
冰球比赛每局比赛多少分钟？	15	20	30	B
冰球比赛每局比赛中休息多少分钟？	15	20	30	A
冰球比赛场内有几个裁判员？	4	6	3	C
冰球比赛每场有几个监门员？	1	2	3	B
控制整个比赛的裁判员是什么裁判员？	场上裁判员	监门员	边线裁判员	A
负责有人越位时打出信号的裁判员是什么裁判员？	场上裁判员	监门员	边线裁判员	C
冰球比赛身穿的服装包括什么？[多选]	护膝	护肘	护裆	ABC
冰球比赛中每射中一球加多少分？	1	2	3	A
冰球比赛如何替换队员的守门员？	随意换	不需和裁判示意	需要和裁判示意	B
冰球比赛什么情况叫做越位？	攻队队员先于球进入攻区	攻队队员后于球进入攻区	守队队员先于球进入攻区	A
职业冰球联赛中专职“打架”的场上位置叫什么？	执行者	进攻者	暴力者	A
奥运会上的冰球是否会出现北美职业冰球联赛中的打架现象	是但很少	否	是但很多	B
冰球比赛中的开球点是什么位置？	红色中线中间的蓝色点	蓝色色中线中间的红色点	红色中线中间的红色点	A
冰球比赛共有几个争球点？	8	9	10	B
冰球比赛如发生死球怎么办？	拿到攻区争球点重新比赛	拿到中区争球点重新比赛	拿到守区争球点重新比赛	A
冰球比赛如发生越位怎么办？	拿到攻区争球点重新比赛	拿到中区争球点重新比赛	拿到守区争球点重新比赛	B
冰球比赛中哪种冲撞是合理冲撞？	用肩冲撞	滑行三步以上冲撞	跳起来冲撞	A
冰球比赛中的处罚没有什么处罚？	违例	严重违例	违规	C
冰球比赛中中场的名称是什么？	C	0	L	A

冰球比赛中左边锋的名称是什么?	LW	LD	LR	A
冰球运动的基本技术不包括什么?	滑跑技术	与足球相近的攻防技术	棒球技术	C
冰球运动的滑跑技术不包括什么?	起跑	正滑	骤停	C
冰球运动的进攻技术不包括什么?	挑射	补射	正射	C
冰球比赛强调配合, 战术多变的打法是什么打法?	欧洲型打法	北美型打法	亚洲型打法	A
冰球比赛全队进攻战术不分为什么?	快攻	慢攻	阵地进攻	B
多打少是冰球比赛中哪一队什么情况下出现的什么战术?	对方被罚下场的进攻战术	己方被罚下场的进攻战术	己方被罚下场的防守战术	A
标准的冰球场地的面积是多少平方米?	1730	1830	1930	B
最小的冰球场地的面积是多少平方米?	360	390	500	B
冰球场地四角圆弧标准场地半径是多少米?	6.5	7.5	8.5	C
冰球场地四周立起的界墙约为多少米?	1.1	1.2	1.3	B
冰球场地蓝线共有几条?	1	2	3	B
冰球场地红线共有几条?	1	2	3	A
冰球球门外表面是什么颜色的?	红色	白色	蓝色	A
冰球场不需要配备什么装置?	通讯装置	照明装置	计时装置	A
冰球鞋不可以由什么制成?	皮革	尼龙	帆布	C
冰球赛场什么位置的冰球鞋全由金属制成?	运动员	守门员	裁判员	B
冰球球杆长不超过多少厘米?	132	147	155	B
冰球球杆宽不超过多少厘米?	7	8	9	C
冰球球杆不可以由什么制成?	木头	橡胶	碳素材料	B
冰球球杆怎么减轻重量?	更换更轻的材料	缩短长	缩短宽	A
冰壶赛道的横截面是什么形状?	U型	V型	L型	A
冰壶赛道的横截面是U型是为了运动员更好打出什么球?	直线球	弧线球	圆线球	B
冰壶比赛的发球点在什么位置?	赛道一端	赛道两端	赛道中间	A
冰壶比赛的发球区被称作什么?	本垒	圆垒	营垒	A
为了保证冰壶运动的安全, 应用什么力将冰壶投出去?	肩膀用力	手腕用力	上身用力	A
在滑雪的滑行过程中, 如何安全的做到连续犁式转弯?	两只滑雪板轮换变为主动板	增大从动板的下压力量	增大主动板的下压力量	A

题目	选项A	选项B	选项C	正确答案
自由式滑雪空中技巧的助滑坡的坡度是多少？	30°	50°	70°	C
自由式滑雪雪上技巧回转过分的四个评分要素中不包括下列哪一项？	滑降路线	上体姿势	助滑速度	C
自由式滑雪雪上技巧的空中技巧评分要素的两部分不包括下列哪一项？	空中技巧动作完成情况	空中技巧动作难度	助滑速度	C
自由式滑雪雪上技巧的场地坡度约为多少？	8° -10°	10° -15°	24° -32°	C
越野滑雪比赛中，要求不能使用蹬冰技术的是哪一种类型？	传统式	自由式		A
速度滑冰中推动运动员身体向前滑进的动力是什么动作？	下刀	浮腿	蹬冰	C
第一届世界男子速滑锦标赛是在哪里举行？	中国	荷兰	英国	B
花样滑冰团体赛在哪一年首次加入冬奥会？	2008年	2012年	2014年	C
花样滑冰赛场长度不得少于多少米？	50米	51米	52米	C
花样滑冰选手练习时通常穿什么样的长裤？	露小腿	宽松	柔软	C
下列哪项不属于花样滑冰的基本滑行技术？	蹬冰	前后交叉步	弧线滑行	A
花样滑冰技术动作中，华尔兹跳也叫做？	3字跳	6字跳	9字跳	A
冰球运动的生日是哪一天？	1875年3月3日	1855年2月15日	1900年3月20日	A
1908年，国际冰球联盟在哪里成立？	巴黎	马赛	里昂	A
哪一年冬夏季奥运会分开举行，冰球也成为了冬季奥运会的主要项目之一？	1920年	1924年	1928年	B
1998年长野冬奥会上冰球比赛夺冠的是哪个国家？	德国	奥地利	捷克	C
哪一年冰壶运动由苏格兰传入加拿大？	1759年	1760年	1765年	A
首届世界冰上溜石锦标赛始于哪一年？	1955年	1957年	1959年	C
涞源七山滑雪度假区将建高山滑雪跳台7个，建成后会成为世界最大的高山跳台滑雪群。但根据国际滑雪联合会规定，在冬季奥运会及世界滑雪锦标赛的跳雪比赛中，设有 米级和 米级台的两个跳雪项目	80, 120	20, 60	70, 90	C
涞源国家高山跳台科研基地配套建设的横向和竖向风洞对风洞技能培训在高山跳台滑雪项目辅助性训练的作用是什么？[多选]	提升运动员空中姿态动作	运动员在空中失重下的自我调整	空中落地技能培训	ABC
花样滑冰中双足后刃“3”字步动作利用上体的扭动带动下肢转动多少度？	90°	180°	360°	B
世界冰壶联合会成立于哪一年？	1995年	1966年	1976年	B
中国轮椅冰壶队成立于哪一年？	2005年	2006年	2007年	C
张家口青年男子冰壶队在第十三届全国冬运会青年男子冰壶比赛中获得了什么名次？	冠军	亚军	季军	A
中国女子冰壶队成立于哪一年？	2001年	2003年	2005年	B
保持我国花样滑冰男单世界最好成绩18年的运动员是谁？	李成江	李萌	杨扬	A
中国哪一年加入世界冰壶联合会？	2000年	2001年	2002年	C
哪一年陈新将旱地冰球引进中国？	2004年	2005年	2006年	C
中国首个旱地冰球教练研讨会在哪里召开？	九华山庄	上海	重庆	A
速度滑冰中右腿单脚支撑蹬冰：右腿冰刀以内刃支撑，身体保持三点一线向哪边倾？	左	右		A
花样滑冰鞋的特点有什么？[多选]	刀刃较宽中间有沟槽	刀体有弧度	刀刃前部有刀齿	ABC

中国在哪一年加入国际滑联?	1956年	1949年	1966年	A
以下女子比赛项目不属于速度滑冰的是?	女子500米	女子1000米	女子5000米	C
在第四届冬奥会中, 哪个国家囊括了全部的金牌?	美国	德国	挪威	C
1940年, 日本军国主义政府是不是下令日本奥委会放弃主办权?	是	不是		A
在第五届冬奥会中, 10000m速滑冠军是?	阿赛. 法尔特	托尔. 比约思	理查德. 巴顿	A
在第五届冬奥会中, 男子越野获奖牌最多的是哪个国家?	日本	法国	瑞典	C
第六届奥运会由哪个国家举办?	挪威	奥斯陆	日本	A
第八届冬奥会举办地点是?	斯阔谷	巴黎	东京	A
在第九届冬奥会中, 哪位运动员点燃了会场的主火炬?	约瑟夫. 里德	保罗. 阿斯特	蒙蒂	A
奥运会第一次为每个比赛分项目制作单独的奖牌是在哪一届?	第五届	第十届	第三届	B
十三届冬奥会速滑比赛中, 哪个国家的男运动员包揽了5个项目的全部冠军?	德国	美国	法国	B
第十四届冬奥会举办地点是?	萨拉热窝	东京	纽约	A
在第十四届冬奥会中, 以下哪个运动员是唯一打破世界记录的?	安玉龙	卡琳. 卡尼亚	克拉斯. 顿贝格	B
第二十届冬奥会总统点燃火炬后将其交给了哪位运动员?	巴尔蒂尼	切奇	特鲁利	A
第二十一届冬奥会举办地是哪个国家?	加拿大	美国	法国	A
第二十一届冬奥会上哪个国家的运动员成为历史上第九位在单届冬奥会上获五枚奖牌的运动员?	挪威	中国	美国	A
澳大利亚首次获得冬奥会金牌是哪一次?	盐湖城冬奥会	平昌冬奥会	索契冬奥会	A
索契冬奥会的羽毛状火炬的设计灵感来源于什么?	八咫鸟	不死火鸟	三青鸟	B
中国冬奥组委预计将有多少个专业部门?	27	28	29	B
国家高山滑雪中心将规划几条雪道?	5	7	9	B
首钢滑雪大跳台中心背靠什么建筑?	秀池	原首钢电力厂冷却塔	三高炉	B
为更好服务冬奥会, 张家口气象局完成了几个气象设备安装调试工作?	1个	3个	5个	B
张家口气象局计划在赛事核心区建立几个赛道测风站?	9个	11个	16个	A
张家口气象局计划在康保建设什么气象设备?	X波段双偏振雷达	S波段双偏振雷达	天气雷达	B
北京延庆区在母亲河冰面建设了几块户外冰场?	两块	四块	五块	B
北京冬奥会临近, 妫河的冰场的作用是什么?	冬奥会场地	优美的景观观赏	群众娱乐和冰上项目	C
北京周期后, 北京冬奥会筹办工作由基础规划进入什么阶段?	专项计划阶段	专项规划阶段	基础建设阶段	A
张家口赛区的崇礼成为滑雪胜地, 与什么有关?	山地地形和局地气候	经济发达	旅游业的宣传	A
河北省气象局从几个维度建立了现代化的人工影响天气装备系统?	三个	四个	五个	B
申奥成功后, 全国首家冰雪运动职业技术学院在哪里成立?	吉林	张家口	哈尔滨	C
弘扬志愿者精神助力2022冬奥座谈会何时在京举行?	2018年6月10日	2018年10月10日	2019年2月10日	B
北欧中心越野滑雪场规划位于哪里?	张家口	延庆	北京	A
北欧中心越野滑雪场雪道距离长城遗址最近处有多少米?	十几米	五十几米	一百米左右	A
北京冬奥会跳台滑雪赛事场地在哪里?	北欧中心跳台滑雪场	北欧中心越野滑雪场	云顶滑雪公园	A
直至现时, 俯式冰橇于冬季奥运中曾几次列入正式的比赛项目?	五次	六次	四次	C

在现代的无舵雪橇比赛中，选手的离心力可以达到多少？	可以达到4G	可以达到5G	可以达到6G	B
单板滑雪中，向后摔倒时，如何护腕、护臀、护膝？	用手腕撑地	小臂自然落地缓	下巴微抬	B
有舵雪橇运动员所穿戴的钉靴靴钉长度不得超过多少？	14毫米	10毫米	20毫米	A
国内高山滑雪开展范围主要集中在哪几个地方？[多选]	黑龙江	吉林	新疆	ABC
高山滑雪大回转距离是回转的几倍？	相等	一倍	两倍以上	C
下列哪一项不属于自由式滑雪的冬奥比赛项目？	空中技巧	雪上技巧	冰上芭蕾	C
下列关于自由式滑雪空中技巧运动的说法错误的是哪一项？	具有极高观赏性	比拼速度	不断创新	B
自由式滑雪空中技巧始于？	19世纪末	20世纪初	21世纪初	B
清宫廷的冰戏表演的兵丁分为几翼？	四翼	三翼	两翼	C
2018-19赛季的花样滑冰俄罗斯站中，羽生结弦为什么临时修改了自由滑《origin》？	羽生结弦在公开训练时受伤	音乐出现问题	有了更好的想法	A
花样滑冰双足向左（右）停止法动作中身体应保持什么姿势？	向滑行相同方向	向滑行相反方向	与地面保持垂直	B
冰球运动中倒滑主要用于什么战术？	倾斜	倾斜	转弯	A
奥运历史上首枚女子冰球金牌是在哪届冬奥会上夺得的？	防守	进攻	平昌冬奥会	A
冰球比赛标准场地的宽是多少米？	长野冬奥会	斯阔谷冬奥会	35米	B
冰球运动正手拉传球时将球拨至传球方向异侧脚刀前多少厘米处？	25米	30米	70厘米~80厘米	C
花样滑冰中双足前“3”字步动作时上体向哪个方向扭动？	50厘米~60厘米	60厘米~70厘米	任意方向	B
获得轮椅冰壶第一个冬季残奥会冠军的是哪个国家？	向外	向内	荷兰	B
世界轮椅冰壶锦标赛从哪年开始举行？	中国	加拿大	2002年	C
中国冰壶女队队长是谁？	2004年	2006年	刘金莉	A
速度滑冰摆臂动作主要是用于短中距离滑行，可起到什么作用？[多选]	王冰玉	周妍	根据个人喜好是否摆臂	AB
速度滑冰中单摆时用右臂，摆动幅度比双摆臂时大，前摆时可以超过身体中线。[判断]	协调作用	加大蹬冰力量		
速滑冰刀特点有？[多选]	正确	错误		A
下列哪种情况不可以下水冬泳？[多选]	刀体很长，刀刃窄而平	鞋腰矮	鞋腰高	AB
横滑时，怎样改变立刃的角度？	热身活动后	酒后	有开放性伤口	BC
乘坐吊椅式索道有什么正确的注意事项？	由大到小	由小到大	可以不改变	B
蝉联2005、2007、2009年世锦赛女子空中技巧冠军的是？	随意站在乘车区	带着单板乘坐	下车时迅速离去	C
戴头盔时，应先戴以下哪个选项？	韩晓鹏	李妮娜	齐广璞	B
滑雪倒地时身体不能往哪个方向坐下？	内衬护耳面罩	三角脖套	雪镜	A
V型转弯向左时，立刃在哪侧？	左后方	右后方	正后方	C
犁式斜滑降的含义：用犁式滑降的方式与滚落线成一定角度的自上而下的滑降。[判断]	左侧	右侧	左右两侧均可	B
冬泳的起点水温是多少？	正确	错误		A
第一个给雪花拍照的人是谁？	17℃	15℃	14℃	A
下列描写雪的诗句中作者是白居易的是哪一项？	Newton	Mikolaj Kopernik	Wilson Bentley	C
	“窗含西岭千秋雪”	“夜深知雪重”	“千树万树梨花开”	B

第一届冬奥会的举办国家是?	美国	英国	法国	C
第一届冬奥会的举办年份是?	1924	1928	1932	A
世界上首位冬奥冠军是?	豪格	克拉斯.顿贝格	查尔斯.朱特劳	C
中国第一枚冬奥会金牌获得在哪一年?	2002	2006	2010	A
2014年索契冬奥会短道速滑女子1500米冠军是我国哪位运动员?	王濛	李坚柔	周洋	C
第二届冬奥会举办地点是?	圣莫里茨	奥斯陆	纽约	A
2018年第二十三届冬奥会是在哪个城市举办的?	昌平	平昌	索契	B
第二十四届冬奥会在张家口市哪个地方举办?	张北	崇礼	宣化	B
冬奥会史上第一次在室内举行开幕式的是哪次冬奥会?	温哥华冬奥会	索契冬奥会	长野冬奥会	A
第二十二届冬奥会火种在哪个湖底成功传递?	贝加尔湖	拉多加湖	奥涅加湖	A
在初级阶段主要运用哪种滑降技术减速?	双板平行滑降	犁式滑降技术	双板平行斜滑降	B
下列哪个是高山滑雪时的转弯技术? [多选]	扭动式转弯	犁式转弯	半犁式转弯	BC
半犁式转弯与犁式转弯什么关系?	犁式转弯的一半	犁式转弯的发展	犁式转弯的前身	B
高山滑雪普遍应用的核心转弯技术是什么?	蹬冰式转弯	踏步转弯	双板平行转弯	C
单板滑雪板分为3种:全能板、公园板、高山板。 [判断]	正确	错误		A
单板滑雪过程中跌倒后站起要怎么调整体位?	使头向山下, 雪板在山下	使头向山上, 雪板在山下	使头向山下, 雪板在山上	B
高山滑雪初学者的导入技术训练应该在何种地势进行?	陡坡	平地或缓坡	高山	B
要求高山滑雪滑降正确的基本姿势有什么作用? [多选]	安全	姿势美观	便于调整控制, 不易疲劳	AC
单板与滚落线大致成一定角度指的哪种滑降技术?	横滑降	斜滑降	直滑降	B
绕山急转弯的雪板尖应与滚落线的横垂线呈什么关系?	平行	低于	超过横垂线	C
哪些是绕山急转弯的注意事项? [多选]	双雪板始终不要脱离雪面	要顺势而转	注意“纯下肢用力”	ABC
蹬冰式转弯的训练方法是什么?	从平坡大幅度动作练起	从平坡小幅度动作练起	先练手持雪杖的蹬冰式滑行技术	B
半犁式转弯中, 要使雪板和收并雪板的幅度和速度怎么变化以达到双板平行转弯的目的?	逐步增加	保持不变	逐步缩小	C
乘坐开放式缆车时, 下车的时候, 重心往哪里移动?	重心向前	重心向后	不变	A
滑雪时换刃转弯, 要先转哪个部位?	先转脚	先转板子	先转头, 肩	C
滑雪时割转会在雪地上留下什么痕迹?	刮痕	割痕	切痕	C
如果滑雪起跳前看不到落地点, 要怎么做?	根据经验落地	跃入空中前查看一下地形	直接落地	B
滑雪中上下半身分离的目的是?	进行重心转换	分工明确, 互不干扰	展示技术高超	B
俯式冰橇比赛中, 女子项目选手和雪橇重量合计不得超过多少公斤?	93公斤	94公斤	92公斤	C
现在的雪橇比赛中, 选手的速度可以达到每小时多少公里?	90公里	100公里	140公里	C
有舵雪橇是怎么计算比赛成绩的?	4次比赛时间累计, 时间少者胜	一次比赛定胜负	4次比赛时间累计, 时间多者胜	A
U型滑雪道是为初级者准备的滑雪道吗?	是的	初级高级都可以	不是	C
高山滑雪的每个项目比赛均采用几人出发?	双人	单人	三人	B

挑选单板遇到宽度问题时基本原则是什么？	站在滑板上，应该齐平或稍稍超出边缘	站在板子上，应该小于板子	站在板子上，应该远超出板子	A
俯式冰橇比赛时雪橇与雪面接触的雪板部分必须是什么材质？	木材	钢材	铁质	B
雪鞋与雪板固定连接的装置是什么？	固定器	离合器	止滑器	A
雪上芭蕾场地长度为多少？	100-110米	200-240米	300-310米	B
清宫廷的走冰鞋类似于下列哪种运动？	越野滑雪	花样滑冰	短道速滑	B
2018中国杯短道速滑精英联赛哈尔滨站中，获得女子3000米接力金牌的是？	八一、青岛、河北联合代表队	八一滑冰队	吉林冰上中心	A
在速度滑冰比赛中，选手出现下列哪种行为会被取消比赛资格？[多选]	第二次抢跑	滑出自己的跑道	在交换区没有换与地面保持垂直	ABC
速度滑冰中弯道滑跑时身体应保持什么姿势？	向左倾斜	向右倾斜	与地面保持垂直	A
标准的速度滑冰场地是由几条直道连接两条半圆弯道组成的封闭式跑道？	两条	三条	四条	A
1863年，被誉为“现代花滑之父”的美国人是谁？	杰克逊·海因斯	丹尼尔·梅伊	罗伯特·琼斯	A
1994年，我国花样滑冰首次在冬奥会赛场获得的是什么奖牌？	金牌	银牌	铜牌	C
双脚支撑蹬冰时，身体重量控制在蹬冰腿上。[判断]	正确	错误		A
弯道滑行时，能否产生更高的速度取决于蹬冰。[判断]	正确	错误		A
在横滑降的动作中，重心前移时，雪板的移动方向是？	向前下方移动	向前上方移动	向后下方移动	A
无舵雪橇女子线路长多少米？	1200米	1000米	800米	C
冰车的英文名称是什么？	ice car	ice cream	ice hockey	A
双腿冰车与单腿冰车相比，其优势在于？	灵活性更好	车身更轻便	平衡性更好	C
轮椅冰壶赛在哪一年被纳入到冬季残奥会比赛项目？	2006年	2008年	2012年	A
获得历史上第一个全国少年冰球冠军的运动员是？	宋安东	宋正中	李欧	A
前部固定器的功能是？	向上抬起，滑雪板与滑雪靴自动分离	主要固定滑雪靴的前部，使滑雪靴不会左右移动		B
男子20公里滑雪累计爬坡高度差为多少？	400-500m	450-550m	550-750m	C
男子20公里滑雪至少在终点前多少米设置分雪道？	500m	300m	200m	B
截止到2016年，国内有多少天然冰场？	32家	28家	26家	C
标准溜冰场冰面为多少？	1000平方米	1200平方米	1400平方米	B
滑雪时双板平行转弯点杖应做什么安全准备？[多选]	姿势微压缩	上体微前倾	双手保持在腰前	ABC
滑雪动作错误难纠正应采取什么安全措施？[多选]	根据具体情况加以分析调整	请称职的教练指导	多加练习，不应讨急	ABC
越野滑雪登坡时主要采用什么方法较为安全？[多选]	第二步交替	同时推进	跨一步同时推进	ABC
为什么滑雪竞赛转弯动作要在两个旗门之间完成？[多选]	降低了过旗门的难度	减少失误概率	可以从容过门	ABC
重跳每组需要连续做几次？	15次	20次	10次	A
滑雪专业技术素质练习有多少步动作需要双腿并拢？	3步	4步	5步	A
滑雪专业技术素质练习第三步什么时候才能还原？	脚外翻	脚内翻	双脚并拢	A
我国冰雪体育赛事发展现状？[多选]	冰雪体育赛事组织机构不清	冰雪体育赛事运营管理不善	冰雪体育赛事参与人群不足	ABC

国家在坚持什么体制的基础上于1995年推动了中国冰雪运动的进程？	“举国体制”	“各类冰雪运动协调发展”	“缩短战线，保证重点”	A
什么是发挥冬博会作为推动“一带一路”沿线旅游行业合作、交流大平台的一次检验？	12届冬博会	“冰雪体育长廊计划”大会	“冰雪运动进校园”大会	A
“北冰南展”战略提出至今已经有多少年了？	20多年	30多年	50多年	B
吉林省提出的有关冰雪运动“3+X”全产业链条是以什么为基础的？	冰雪旅游	冰雪体育	冰雪文化	B
越野滑雪接力竞赛的接力区长多少米？	25	30	35	B
无舵雪橇男子线路长多少米左右，女子线路长多少米左右？	1200 800	800 600	1000 800	C
北大湖滑雪场雪道总长多少米？	6000米	8046米	5080米	B
哪个国家的冰雪装备制造实力很强，占据全球市场份额的65%？	中国	日本	奥地利	C
军都山四号道长度几米？	350米	380米	400米	B
天山天池国际滑雪场于哪年举办了全国单板U型槽冠军赛？	2013年	2014年	2015年	A
石京龙滑雪场占地多广？	600亩	1000亩	300亩	A
河北木兰围场滑雪场初级雪道多长？	500米	600米	700米	C
河北省的滑雪场大多采取哪种降雪方式？	天然降雪	人工降雪	人工降雪与天然降雪相补充	C
下列不属于河北省室内滑冰场馆的是？	石家庄勒泰欧悦直冰场	清凉山滑雪场	河北奥林匹克中心综合馆	B
2022年冬奥会对河北省产生的影响不包括？	调整产业结构	降低就业	推动体育产业发展	B
日前，河北省计划到2022年，创建多少所奥林匹克教育示范学校？	100所	300所	500所	C
下列哪些属于张家口学院培养的使冰雪技能与学院其他专业结合的“冰雪+”人才培养模式？[多选]	冰雪+管理	冰雪+教育	冰雪+医疗	ABC
最早的人工滑雪场在哪个城市？	哈尔滨	石家庄	大同	A
据记载，清朝谁亲自主持了跑冰鞋的比赛？	努尔哈赤	鳌拜	多尔袞	A
哈尔滨市第一届冰灯游园会开幕是在哪一天？	2月7日	2月8日	2月9日	A
中国末端海拔最低的冰川是哪一项？	喀纳斯冰川	阿扎冰川	海螺沟冰川	A
根据积雪稳定程度，我国将积雪分为几种类型？	3	4	5	C
采冰人是中国传统三行之外的全新行业，传统三行有什么？[多选]	木匠	木工	木头	ABC
下列属于形成可燃冰的基本条件的有哪个？[多选]	温度	压力	气源	ABC
鲁冰花是哪种植物的别称？	芍药	羽扇豆	霓裳豆	B
以下哪条是南极冰盖的特点？[多选]	温度低	积累量和消融量	成冰作用缓长	ABC
以下哪项需要身体呈逗号姿势？	直滑降	横滑	以上两者均需要	B
集体乘坐雪橇，利用舵和方向盘控制在人工冰道上滑行的运动叫什么运动？	无舵雪橇	跳台滑雪	有舵雪橇	C
世界自由式滑雪雪上技巧的首次比赛是在哪一年举行的？	1966年	1980年	1992年	A
在加拿大和法国对攀冰的难度等级分级系统中，第二个数字（阿拉伯数字）代表什么？	严重性	技术等级	攀登高度	B
2017年全国攀冰锦标赛的举办地点是哪儿？	北京	内蒙	四川	A
1981年北京举办的世界冰球C组锦标赛，中国队获得了什么名次？	冠军	亚军	季军	B
中国领导人江泽民签署命令，授予了谁“体坛尖兵”的荣誉称号？	叶乔波	罗致焕	王秀丽	A
冰壶运动员柳荫在2009年泛太平洋地区冰壶锦标赛获得的名次是？	冠军	亚军	季军	A

哪一种类型的滑雪场可以承办非专业类的大众参与性强的滑雪比赛?	垂直落差小于100米的滑雪场	垂直落差在100-300米之间的滑雪场	垂直落差大于300米的滑雪场	B
冰雪活动的“双百双万”中的双百指的是? [多选]	培训100名冰雪项目体育教师	开展100场冬奥知识和冰雪运动普及活动	带动100名学生	AB
为落实习近平总书记“冰天雪地也是金山银山”指示精神,需要我们?	抓住2022年冬奥会机遇,大力发展冰雪产业	全力保护自然环境	发展以营利为主要目的的冰雪产业	A
2018年,教育部要求全国中小学生将什么纳入教育课程?	爱国主义教育	奥林匹克教育	思想品德教育	B
18年11月18日,举办了第几届北京市民快乐冰雪季系列活动?	第三届	第四届	第五届	C
在2017年成立的什么俱乐部,是国内第一家室内陆地冰壶俱乐部?	吉象冰球俱乐部	河北冰缘冰壶俱乐部	峰魔极限俱乐部	B
以下哪个选项不属于高山滑雪?	滑降	大回转	雪上芭蕾	C
半犁式转弯时一只板直滑降,另一只板应如何?	八字滑降	直滑降	横滑降	A
在超级大回转比赛中,男子比赛的旗门数量最少是多少?	30	35	40	B
以下哪项不是滑雪初级技术?	V型直滑降	倒地站立	回转滑雪	C
我国冰雪产业总规模达到10000亿元预计在哪年实现?	2020	2022	2025	C
V型直滑降以哪个选项为假想圆心?	双板前尖	双板后尖	以上两项均可	A
以下关于犁式转弯的说法正确的是哪项?	犁式转弯适用于薄冰	重心移动后,重心保持在一支滑雪板上,一会儿,才算完成犁式转弯	向右转时,重心右移	B
关于山上板推出的半犁式转弯,以下哪个选项是错误的?	在平缓、足够宽的坡上练习	移动过程中,利用踝关节伸展上移重心	点杖离身体太远	C
以下哪个选项可以在中坡上进行雪板滑出轨迹弧度对称的练习?	V型转弯技术	平行转弯技术	基本摆动转弯技术	A
练习半V形转弯技术时,结束转弯后,雪板是什么状态?	平行斜滑降状态	直滑降状态	横滑状态	A
关于小回转技术的速度的说法,以下哪个选项是正确的?	小回转技术是匀速的	小回转技术是逐渐加速的	小回转技术可以加速和减速	A
练习猫跳技术时,以下哪项说法是正确的?	是在布满雪包以及有坡度的雪面上滑行有难度的一项运动	重心向后	胯及以上部位要时刻摆动	A
以下哪个选项不能正确描述平行转弯与V形转弯的主要区别?	内侧板的位置不同	平行转弯时内侧板不要提起	平行转弯时,内侧板不用与外侧板平行	C
高山滑雪中的侧滑是在哪年的奥斯陆滑雪大会上首次表演的?	1868	1890	1895	A
请问自由式滑雪比赛的雪上技巧中间必须做几次跳跃或肢体体操动作?	2次	3次	4次	A
请问在北欧两项团体赛中,每队有几名运动员?	4	5	6	A
在北欧两项比赛中,第二天进行的是什么比赛?	跳台滑雪比赛	越野比赛	自由式滑雪比赛	B

请问在自由式滑雪比赛中,一般情况下雪上技巧男子的滑雪板不得短于多少厘米?	185	190	195	B
请问在哪年举行了单板滑雪世界首届锦标赛?	1983	1987	1991	A
在北欧两项的比赛中,第一天进行的是什么比赛?	跳台滑雪比赛	越野比赛	自由式滑雪比赛	A
请问在什么时候单板滑雪开始出现?	20世纪60年代	20世纪70年代	20世纪80年代	A
请问练习平行转弯时,两板在什么状态下转弯?	呈八字	平行	呈倒八字	B
请问侧面急停是通过什么来控制滑雪板的漂移?	板刃	板尖	板尾	A
请问从犁式转弯到平行转弯的过渡阶段是什么?	半犁式转弯	半平行转弯	小回转	A
请问使用雪地冰刀时,怎样才能完成急转弯?	扭曲双腿	点杖	使用犁式转弯技	A
请问在较为平缓的山地极有可能发生大规模自发性雪崩称为几级雪崩?	3级	4级	5级	C
请问当为越野滑雪板涂湿雪蜡时,需要将电器加热到多少度将蜡熔化?	100	40°	75	B
请问零星滑雪者就可能引发雪崩的情况,属于几级雪崩?	3级	4级	5级	A
北京渔阳国际滑雪场于哪年被授予“最受消费者喜爱的十大滑雪场”?	2007年	2009年	2010年	C
第六届亚洲冬季运动会在哪举办?	长春	沈阳	哈尔滨	A
天山天池国际滑雪场最长雪道是几号道?	1号道	2号道	3号道	A
2017年世界高山滑雪锦标赛在哪举办?	采尔马特	圣莫里茨	达沃斯	B
美国最大的滑雪场是哪个?	范尔	惠斯勒	路易斯湖	A
以下哪个雪场被评为“北美洲最佳滑雪场”?	范尔	惠斯勒	路易斯湖	B
世界上第一个高山滑雪组织阿尔卑斯滑雪俱乐部位于哪?	德国	瑞士	英国	C
冬季两项比赛于哪一年第一次举办?	1980年	1970年	1960年	C
起点区单发和双发的出发线与滑行方向成多少度角?	锐角	直角	钝角	B
女子滑雪接力赛一次爬坡的高度差不能超过多少(不含平地或200m以上的下坡)?	75m	50m	25m	B
男子滑雪接力赛累计爬坡高度差为多少?	300-400m	200-350m	200-300m	C
男子滑雪接力赛至少在终点前多少米设置分雪道?	500m	250m	200m	A
女子滑雪接力赛至少在终点前多少米设置分雪道?	500m	300m	200m	B
短道速滑跑道每圈周长为多长?	111.12米	122.12米	153.12米	A
在中级滑雪道上进行犁式转弯应注意什么?[多选]	采用大型式转弯练习	增加犁式斜滑降距离	加大减速力度	ABC
造成滑雪转弯时上体随弯扭的原因有什么?	上体前弯过大	上体向前微倾	上体绷直	A
滑雪转弯时,用不好雪板刃应采取什么安全措施?	将刃立实,踩住	重心向后移	雪板刃不要太锋利	A
滑雪转弯中的用力和运行方向要朝向哪里才算安全?	压住刃	直向山下	方向随时变换	B
滑雪转弯时分不清主动板和从动板的实质是什么?	朝转弯方向	板刃不够锋利	重心左右交换不清楚	C
滑雪时双雪板间距过大应采取什么安全措施?[多选]	臀部上提	重心前移	双膝强化前顶	ABC
越野滑雪二步交替滑行技术运用于什么场地?[多选]	平地	上坡	下坡	AB
为什么滑雪竞赛中不要轻易锁定流线型姿势?	利于维持平衡	不便控制平衡	视野开阔	B
滑雪后股骨骨折采取措施时,应在哪里放短木板?	从伤侧腋窝下到脚后跟	腿外侧	大腿根内侧到脚后跟	C
处理小腿骨折时,如只有两块木板应当放在哪?[多选]	伤腿内侧	伤腿外侧	两腿之间	AB

伤者脊柱骨折块移位为什么会致瘫？[多选]	压迫脊髓	损伤马尾神经	随意乱动	AB
头部出血较多时用手按压多长时间可帮助止血？	20分钟	30分钟	15分钟	C
花样滑冰冰鞋的跟略高有什么安全危害？	加重膝盖损伤	加重跖骨的损伤	加重腿部负担	B
第32届奥林匹克日的活动主题是什么？	“全民奥林匹克	“全民滑雪”	“全民滑冰”	A
北京市“1+7”文件首次明确了冰雪工作的7项核心任务包括哪些？[多选]	群众冰雪	青少年冰雪	冰雪体育产业	ABC
至2017年冬季阳光体育大会已成功举办了少届？	两届	三届	四届	B
《冰雪运动发展规划(2016 — 2025 年)》提出了什么计划？	“校园冰雪计划”	“百万青少年上冰雪运动”	“冰雪体育长廊计划”	A
冰雪体育的基础建设是什么？	冰雪运动文化	冰雪运动政策	冰雪运动经济	A
冰雪名城和地区要走什么道路加强文化建设？	文化立市	政策立市	经济立市	A
什么是冰雪文化活动成熟的表现和冰雪文化产业形成的标志？	冰雪作品的商品	冰雪作品的独有	冰雪作品的政策	A
下列属于雪崩特点的是哪几个？[多选]	突发性	运动速度快	破坏力大	ABC
雪崩的形成和发展的第一个区段是什么？	形成区	通过区	堆积区	A
雪崩的形成和发展的第二个区段是什么？	形成区	通过区	堆积区	B
雪崩的形成和发展的第三个区段是什么？	形成区	通过区	堆积区	C
雪崩的形成区大多在什么部位？	高山上部	高山中部	高山下部	A
以下哪些地方是雪崩的形成区？[多选]	高高的雪檐	坡度超过50-60度的雪坡	悬冰川的下端	ABC
雪崩的堆积区和形成区，哪一个在上面？	堆积区	形成区	在一起	B
雪崩的严重性取决于哪些因素？[多选]	雪的体积	温度	山坡走向	ABC
第一个签署《京都协定书》但后又退出的是哪个国家？	日本	加拿大	美国	C
历史上从哪块冰川上崩离下来了最大的一座浮冰岛？	天山冰川	哥伦比亚冰川	格陵兰冰川	C
地球史上最近的一次大冰川期是哪一项？	前寒武晚期	石炭-二叠纪	第四纪冰期	C
对于冰川，水的体积的增量和冰的融化量的大小关系是什么？	完全相等	前者大于后者	前者小于后者	A
中低纬度带上的冰川第一大国是哪个国家？	美国	加拿大	中国	C
山岳冰川面积居世界第一位的哪个国家？	美国	加拿大	中国	B
中国冰川最多的山系是下列哪一项？	喜马拉雅山	昆仑山	天山	C
我国冰川主要分布于几个山系？	9	10	11	A
植物吸收雪水的能力与吸收自来水的能力相比，哪个更强？	吸收雪水	吸收自来水	一样强	A
植物吸收雪水的能力比吸收自来水的强几倍？	1-2倍	2-6倍	7-8倍	B
雪水中的氮化物含量与雨水中相比哪个高？	雪水	雨水	一样多	A
雪水中的氮化物含量是雨水中的几倍？	4或5倍	8倍	10倍	A
史上最强暴风雪在哪一年袭击河北？	2009年	2010年	2011年	A
2009年河北遭遇最强暴风雪，石家庄积雪深度达到多少？	20CM	48CM	60CM	B
剧烈运动中或运动后，运动员饮水每次不宜超过多少ml？	300	150	150-200	C
韧带扭伤易发部位有？[多选]	腕关节	踝关节	膝关节	ABC
河北塞北滑雪场占地多少？	10平方千米	11平方千米	12平方千米	A
河北塞北滑雪场雪期多久？	120天	150天	180天	A
河北塞北滑雪场共有多少条雪道？	8条	9条	10条	C
河北木兰围场滑雪场位于哪儿？	内蒙古	张家口	承德	C
河北木兰围场滑雪场高级雪道多长？	1400米	1500米	1600米	B

2017-2018年度全国残疾人高山滑雪锦标赛在河北哪里举行?	石家庄	张家口	承德	B
河北省吉象冰球俱乐部在哪座城市?	石家庄	张家口	沧州	A
速度滑冰项目在哪一年被列为河北省年度锦标赛项目?	2014年	2016年	2017年	B
将河北省打造成为冰雪强省的发展目标不包括?	完善全省基础设施建设	广泛开展群众冰雪运动	全面提升冰雪竞技水平	A
为强化河北省冬季项目人才培养的一项重要举措为?	发掘有潜力的冬季项目人才	提高大众体育健身意识	合理布局各类冬季运动场馆的建	A
不属于石家庄的滑雪场的是哪一项?	清凉山滑雪场	无极山滑雪场	太舞滑雪小镇	C
截至2018年雪季,河北省滑雪场总数已达?	16家	37家	45家	B
河北省哪一类型的滑雪场占比例最大?	垂直落差小于100米的滑雪场	垂直落差在100-300米之间的滑雪场	垂直落差大于300米的滑雪场	A
2017年底,在河北省哪所学校建立唯一的旱雪式仿真雪场?	河北省体育学院	唐山师范学院	廊坊技术学院	A
6月2日,“全城热练·四季冰雪·健康石家庄”2018石家庄全民健身冰雪讲校园活动启动仪式,在哪所学校举办?	石家庄外国语学校	河北体育学院	石家庄二中	A
河北省体育学院与崇礼区职教中心、张家口市职教中心首创的冰雪竞技运动人才培养模式有? [多选]	“3+2”专科	“3+4”本科	“3+5”本科	AB
据河北体育局统计,2017年至2018年雪季,河北省参与冰雪运动总人次较上一雪季增长了?	三成	五成	六成	A
2018年4月17日,全国冰雪产业发展大会在哪里举行?	石家庄正定区	张家口崇礼区	张家口宣化区	B
下列响应冬季项目跨项跨界选材的事件有? [多选]	百米飞人张培萌转战钢架雪车	羽生结弦破花滑记录	中国“跑神”陈盆滨挑战越野滑	AC
2018年1月20日,“燃情冰雪 助力冬奥”中国·保定狼牙山国际单板滑雪赛在哪里开赛?	无极山滑雪场	万龙滑雪场	狼牙山滑雪场	C
雪除了能大量清洁空气中的污染物质外,还有什么好处? [多选]	具有独特的景色	减少尘土和灰尘	对人体健康有好	ABC
近日,哪个大众滑冰等级标准正式发布,省体育局将在2018-2019雪季开展标准试行工作?	《河北省大众滑冰等级标准》	《河北省专业滑冰等级标准》	《全国大众滑雪标准》	A
河北省日前出台的《河北省冰雪产业发展规划(2018-2025年)》提出,到2022年河北冰雪产业规模将达到多少?	500亿元	800亿元	1200亿元	C
承德市把大力发展体育产业列入重点扶持的几个绿色产业目录之中?	3个	5个	10个	C
2017-2018年雪季,发生在承德市的大众体验活动是哪个?	全市职工冰上趣味运动会	全国雪地摩托车越野锦标赛	首届冰上太极拳表演赛	A
2017-2018年雪季河北省共举行冰雪赛事活动共多少项?	217项	227项	231项	A
河北省第一位参加冬奥会的运动员李纯键在冬奥会上参加的项目为? [多选]	男子双人雪车	男子四人雪车	花样滑冰	AB
下列属于河北省冰雪品牌系列活动的是? [多选]	健康河北,欢乐冰雪	四季冰雪,共享冬奥	健康出行,安全你我	AB
冰雪活动“双百双万”是由什么组织主办的?	国家体育总局	河北省体育局	石家庄市体育局	B
河北省要打造哪个地区为核心,以张家口和承德市支撑的中国冰雪旅游大区?	崇礼	石家庄	廊坊	A
七步沟滑雪场位于哪里?	河北省沧州市	河北省邯郸市	河北省衡水市	B

我国提出到2022年实现3亿人参与冰雪运动，其中直接参与“上冰上雪”的人数要超过？	2000万人	3000万人	5000万人	C
在冰雪运动人才培养方面，采取的措施有？[多选]	面向全球招聘人 吸引青少年感受 冰雪的独特魅力 观看电影《冰雪 奇缘》	跨界选材 储备冰雪人才	人才只在国内培 提高我国冰雪运 动的普及推广	AB ABC
2017-2018年雪季，河北省开展青少年普及活动的意义是？[多选]		小组讨论电影	直接上冰	AB
在冰雪主题电影学堂活动中，可以做哪些事情？[多选]	鹿	熊猫	雪豹	A
2022冬奥会吉祥物方案首位投稿人设计方案是什么？	自由式滑雪	越野滑雪	跳台滑雪	ABC
2022年冬奥会上，张家口承办的六类雪上项目包括以下哪项？[多选]	国家体育馆	五棵松体育馆	水立方	C
2022年北京冬奥会北京赛区的哪个场馆将举行冰壶比赛？	瑞士	美国	挪威	C
世界上第一个成立滑雪俱乐部的国家是？	法国	挪威	意大利	A
国际冰球联合会成立所在的国家是？	第八届奥林匹亚 德冬季体育周	第七届奥林匹亚 德冬季体育周	第五届奥林匹亚 德冬季体育周	A
第一届冬奥会在当时的正式名称为？	陈露	周洋	张会	A
1996年获得世界锦标赛女子单人滑冠军的是？	汉斯·埃登本茨	曼德里	加斯顿	A
第二届冬奥会代表运动员宣誓的运动员是？	盐湖城	斯阔谷	圣莫里茨	C
19年雪地马球世界杯的举办地点是？	日本	美国	德国	C
举办第四届冬奥会的国家？	2	4	1	A
由于第二次世界大战的爆发，中断了几届奥运会？	第八届	第三届	第五届	C
在哪届冬奥会中，高山滑雪男女滑降第一次亮相？	埃吉尔	克拉斯	理查德·巴顿	A
谁在第六届冬奥会上点燃了主火炬？	美国	前苏联	日本	B
在第七届冬奥会中，哪个国家获得奖牌位列第一名？	第一届	第五届	第八届	C
男子冬季两项（滑雪和射击）哪届冬奥会开始被列入比赛项目？	朝鲜	中国	蒙古	AC
在第九届冬奥会中，以下首次参加冬奥会的是哪些国家？[多选]	格勒诺布尔	因斯布鲁克	奥斯陆	A
第十届冬奥会举办地点是？	丹佛	平昌	奥斯陆	A
第十二届冬奥会申办过程中，哪个城市获选但最终放弃？	浣熊	老鹰	狐狸	A
第十三届冬奥会吉祥物源于哪种动物？	不是	是		B
在第十五届冬奥会上，速滑比赛是首次由室外场地转向室内吗？	1993	1996	1987	A
《奥林匹克休战决议》在什么时候获得联合国通过？	黄	红	蓝	B
以下哪种颜色不是第十九届冬奥会会徽的颜色？	意大利	美国	德国	C
第二十届冬奥会获得奖牌数最多的国家是哪个？	雪豹	兔子	雪兔	C
以下属于第十九届冬奥会的吉祥物的是？	都灵	东京	盐湖城	A
第二十届冬奥会在哪举办？	韩晓鹏	杨杨	陈露	A
首个获得自由式滑雪金牌的亚洲选手是？	2016	2017	2018	A
国家速滑馆在哪一年开始动工？	首都环线高速公 绿色建筑评价认 证LEED标准	京藏高速公路 国际建筑安全认 证标准	京新高速公路 环保建筑评价认 证标准	A
张家口至崇礼间哪条高速公路可以通达？	600	800	900	C
冬奥会所有新建场馆都将满足国际什么标准？	冬奥会协调委员 鸟巢	北京冬奥组委 水立方	冬残奥组委 国家速滑馆	B C
国家高山滑雪中心雪道落差约多少米？				
什么的成立标志着2022年冬奥会的筹备工作进入新阶段？				
世界上体育场馆中规模最大的单层双向正交马鞍形索网屋面属于谁？				

首钢滑雪大跳台中心北望什么山？	石景山	四平山	金顶山	A
冬奥会建设园区内玻璃景观平台位于哪里？	原三高炉炉顶天	群明湖上方	滑雪大跳台中心	A
北七筒位于冬奥广场最北部，这里将被改造为什么？	车梁上	公园	旁边	C
水立方改建后将会是世界上第几个泳池上架设冰壶赛道的场馆？	住宅区	第二个	办公空间	C
国家雪车雪橇中心赛道是亚洲第几条赛道？	第一个	第五条	第三个	A
钢架雪车和雪橇的全部比赛项目将在哪里举行？	第三条	国家雪车雪橇中	第七条	A
冬季运动管理中心综合训练馆建成后有几层？	国家高山滑雪中	三层	冬季两项中心	B
2022年冬奥会的太子城冰雪小镇在哪里？	张家口赛区太子	北京延庆奥运村	六层	C
北京哪个区作为2022年冬奥会核心区和主承载区？	城奥运村附近	附近	北京奥运村附近	A
张家口气象局为做好冬奥会气象服务增加了什么力量？	朝阳区	石景山区	延庆区	A
北京冬奥会临近，妫河的四块冰场几块用作冰上项目？	技术力量	资金力量	后备力量	A
为了服务北京冬奥会，将在二阶岭自然保护区安装什么设备？	一块	两块	三块	B
2022年冬奥会规划中有几项水利设施？	自动气象站	赛道测风站	七要素观测站	C
“北京八分钟”表演中的五彩曲线构成以下哪一形象？	一项	三项	四项	C
北京冬奥会首体区域有几个配套场馆？	中国地图	凤凰	中国龙	B
五棵松体育馆改造后可实现什么赛场之间的转换？	两个	三个	四个	A
冬奥训练场馆的“四块冰”涵盖哪些项目？[多选]	篮球赛场和冰壶	篮球赛场和冰球	体操赛场和冰球	B
冬季运动管理中心综合训练馆一层、三层是什么区域？	赛场	赛场	赛场	B
1984年第十四届冬奥会在哪儿举行？	短道速滑、花样	短道速滑、滑雪	冰壶、冰球	AC
下列不是索契冬奥会上花样滑冰项目的运动员？	滑冰	冰场	休息区	B
冬季两项青年组的项目有什么？	办公区	平昌	首尔	A
京津风沙源治理项目规划建节水工程多少处？	萨拉热窝	金妍儿	李子君	A
2022年冬奥会延庆赛区大约多少用水量通过综合管廊输送？	王濛	10公里越野滑雪	15公里越野滑雪	C
哪一年举行了第一届世界短道速度滑冰锦标赛？	10公里越野滑雪	3×7.5公里越野	加3次射击	C
高山滑雪滑降是怎样的滑行？	加4次射击	滑雪加2次射击	50	B
适用于雪场的租赁雪板，它的固定器是哪种？	10	40	120万立方米	B
强化一只雪板的施压用力促使雪板较大变形进而实现什么转弯？	60万立方米	90万立方米	1981	C
高山滑雪中如何掌握八字行走技术？[多选]	1909	1915	顺着滚落线由下	A
高山滑雪史上的首次回转和速降比赛在哪里举行？	顺着滚落线由上	逆着滚落线由上	而下	A
在跳上冰橇前，选手有多少米的距离可以推着冰橇前进以获得加速？	而下	硬鞋盘状固定器	踏入式固定器	C
比赛规定，4人座有舵雪橇最长多少米？	捆绑式固定器	犁式自然转弯	大半径犁式转弯	B
空中技巧技术动作过程中的“助滑”部分，不包括下列哪一项？	小半径犁式转弯	滑板呈外八字形	用内刃卡住雪面	BC
自由式滑雪空中技巧的着陆坡的坡度是多少？	面向山的下方站	立	状放置	A
哪一年开始举办世界杯自由式滑雪比赛？	瑞士	奥地利	英国	A
	30米	50米	60米	B
	3.80米	2.70米	2.80米	A
	出发	下滑	侧上滑	C
	37°	57°	70°	A
	1955	1975	1995	B

我国的第一支自由式滑雪雪上技巧队成立于哪一个城市?	哈尔滨	武汉	重庆	A
自由式滑雪雪上技巧项目中,女运动员使用的滑雪板的长度要求是什么?	不长于1.00米	不短于1.80米	不短于4米	B
雪上芭蕾场地坡度是多少?	12°-15°	20°-30°	60°-70°	A
世界上第一部有关雪上芭蕾的书的作者是谁?	罗伊埃尔	罗伯特	洛菲尔	A
越野滑雪比赛中,上坡部分占比赛总线路的几分之几?	三分之一	三分之二	四分之一	A
越野滑雪的两种类型,传统式和自由式的主要区别是?	能否使用蹬冰技	是否使用滑雪杖	是否需要滑雪板	A
越野滑雪中在宽阔的陡坡场地,按斜线方法滑降,以缓冲下滑坡度的滑降方法是?	直线滑降	斜线滑降	横向滑降	B
2014年索契冬奥会获得女子自由式滑雪空中技巧银牌的是?	徐梦桃	李妮娜	韩晓鹏	A
中国首次将冰蹴球列入正式比赛项目的运动会是?	北京市第十届民族传统体育运动	索隆冬奥会	长春冬奥会	A
按清代规定,每年什么时候,于太液池即北京之北海校阅八旗溜冰?	冬至到三九	冬至之前	三九之前	A
北京市第十届民传运动会中唯一的雪上特色项目是哪项?	雪垒	冰蹴球	冰嬉	A
2018-19赛季花样滑冰大奖赛俄罗斯站获得女单自由滑冠军的是?	扎吉托娃	米罗佐夫	塔罗伊娃	A
下列哪些是速度滑冰的训练方法?[多选]	重复法	变换条件法	间歇训练法	ABC
速度滑行比赛中2名运动员在同一跑道滑跑时,后面的运动员必须与前面的运动员相距多远?	大于5米	大于10米	无规定	A
我国速度滑冰运动发展的雏形是什么?	冰嬉	冰壶	冰球	A
速度滑冰整个起跑过程不包括下列哪个技术环节?	起动	冲刺	衔接	B
首次世界女子单人花样滑冰锦标赛在哪一年举行?	1906年	1924年	1952年	A
2016年是中国花样滑冰队建队多少周年?	20周年	30周年	40周年	B
花样滑冰运动最早传入我国的哪几个城市?[多选]	天津	长春	哈尔滨	ABC
花样滑冰室内冰场冰的厚度不少于多少厘米?	2厘米	3厘米	2.5厘米	B
得到2857分的“伟大冰球手”韦恩·格雷茨基是哪个国家的?	日本	加拿大	美国	B
冰上舞蹈的冰刀后部比其他项目的冰刀要短多少?	0.5英寸	1英寸	1.5英寸	B
花样滑冰左前交叉步中右足蹬冰时用冰刀的哪部分?	前内刃	后内刃	后外刃	A
从第几届冬奥运开始设有冰球项目?	第一届	第二届	第三届	A
下列哪项不属于冰球运动技术中的滑行技术?	倒滑	后引	制动	B
冰球运动中起跑步数是多少比较合适?	5步~6步	8步~10步	10步~12步	A
1902年欧洲第一个冰球俱乐部在哪里成立?	德国	波兰	瑞士	C
冰球是在第几届奥运会上被列为奥运会正式比赛项目的?	第6届	第7届	第8届	B
绰号“大门”的冰球运动员是谁?	帕斯奎丽娜	格雷茨基	隆高	C
2014年索契冬奥会男子冰球冠军由哪个国家获得?	美国	荷兰	加拿大	C
第一个冰壶俱乐部于哪一年在苏格兰创立?	1759年	1795年	1957年	B
首届世界冰上溜石锦标赛始于1959年,最初的名称是什么?	苏格兰威士忌杯赛	加拿大银扫帚锦标赛	世界冰上溜石锦标赛	A
冰壶运动从哪年开始在美国等地流行?	1800年	1810年	1820年	C
冰壶运动投壶技术后引时腰与投壶线呈多少度?	60°	90°	120°	B
冰壶比赛场地的长是多少米?	42.5米	43.5米	44.5米	C
冰球比赛标准场地的最大规格长是多少米?	61米	62米	63米	A
花样滑冰中双足前“3”字步动作时双足向哪个方向平行滑行?	逆时针方向	顺时针方向	任意方向	A

有史以来第二个获得轮椅冰壶比赛金牌的是哪个国家?	中国	英国	意大利	A
河北省夺得全国冬运会上的第一块金牌是在第几届冬运会上?	第十届	第十一届	第十三届	C
在北美和英国的福乐球是由什么演变来的?	冰球	冰壶	滑冰	A
2008年谁将旱地冰球引进中国?	陈新	王蒙	刘洋	A
高山滑雪中距离比赛项目的准备活动是?	速度练习	中速度练习	慢跑, 慢拉伸	B
我国哪一年举行了第一次全国性短道速度滑冰比赛?	1981	1982	1983	B
2018年11月10日晚, 自由式滑雪空中技巧国家集训队结束了在哪儿的体能训练?	加拿大	瑞士	洛杉矶	A
教育部推进冰雪运动进校园专题研讨会在哪儿召开?	北京	天津	张家口	A
中国第一家以冬泳会名义注册的非营利的体育社团是哪一年成立的?	1962年	1977年	2000年	A
长白山高原冰雪训练基地总占地面积多少?	12万平方米	13万平方米	14万平方米	A
在滑雪事故中, 男性受伤的比重占多少?	85%	75%	65%	B
以下哪类滑雪鞋最利于滑雪运动?	前扣式	中罩式	后拉式	A
哪种材料的滑雪板使用前需涂抹特制油脂?	木质	金属支架	玻璃纤维	A
哪一年举办了首届单板滑雪世界锦标赛?	1938年	1983年	1933年	B
2017-2018BMW国际雪联自由式滑雪雪上技巧世界杯的举办地点是哪儿?	太舞滑雪小镇	洛杉矶	哈尔滨	A
下列攀冰基础装备中, 需要成对使用的是哪一种?	冰镐	冰爪	冰锥	A
在加拿大和法国对攀冰的难度等级分级系统中, 第一个数字代表什么?	严重性	技术等级	攀登高度	A
攀冰时的保护点设置应满足哪些条件? [多选]	独立	有富余	均衡	ABC
2017年全国攀冰锦标赛中, 获得男子前三名的是?	李兰	邓琳	陈立基	C
被誉为“中国的万里长城”的世界顶级冰球守门员是谁?	郭宏	齐雪婷	王蕾	A
宋安东是中国第几位参与北美体育职业联盟的球员?	第一位	第三位	第七位	C
滑雪场的自然资源条件不包括?	滑雪场山体落差	平均气温	滑雪装备	C
以什么为外形的中国旱雪是目前世界旱雪的升级产品?	蘑菇	金针菇	金银花	B
近日, 体育总局对外公布消息称米卡·柯乔恩科斯基将加入中国国家队, 他是什么项目的传奇?	越野滑雪	跳台滑雪	短道速滑	B
以下哪个选项不属于男子越野赛程?	10千米	4X5千米接力	4X10千米接力	B
做滑雪的基本姿势时膝盖应如何摆放?	大于90°	等于90°	小于90°	A
大回转女子路线的垂直高度差是多少?	200-350米	250-400米	300-450米	B
练习停滑转动技术时, 开始时山下板负重, 呈梨式后重心在哪侧板?	内侧板	根据个人习惯即	外侧板	C
以下哪种滑雪索道运送方式难度最小?	座椅式	腿夹式	传动式	C
以下哪个选项是平行转弯技术的开始姿势?	梨式直滑降	斜滑降	横滑	C
以下哪个场地可以用V形转弯技术练习大转弯和小转弯?	缓坡和中坡	陡坡和中坡	有雪包的场地	A
练习半V形转弯技术时, 开始进行V形直滑降, 体重是如何分配在两板上	大部分在右板上	大部分在左板上	两板负重一样大	A
练习平行转弯技术时, 若雪板不自觉呈V字形, 应如何纠正?	滑行快时, V形减	雪板呈V形后缓慢	转弯结束后及时	C
	速	纠正	把板收回	
练习小回转技术时, 双腿分担身体质量比例是如何变化的?	任意比例-各腿分	保持各腿分担一	任意比例即可,	A
	担一半	半	不做要求	
以下哪个选项是对小回转技术点杖位置的正确说法?	靠近雪板中心	靠近雪板前段1/3	靠近雪板后1/3处	B
		外		

以下哪个选项是关于大回转和小回转下滑时双腿距离的正确说法?	大回转时双腿分开大	小回转时双腿分开大	两者双腿分开一样大	A
请问以下哪个选项是高山滑雪比赛中旗门的规格?	24cmx22cm	24cmx24cm	22cmx22cm	A
请问中国国家级单板滑雪在哪年正式立项?	2000年	2003年	2005年	B
请问跳台滑雪起源于哪个国家?	奥地利	英国	挪威	C
请问史上第一次自由式滑雪比赛是哪一年举办的?	1966	1970	1974	A
在1868年的奥斯陆滑雪大会上,是哪国滑雪者首次表演侧滑和S形快速降下技术?	美国	英国	挪威	C
关于基本摆动转弯说法正确的是哪个选项?	用力时身体低	臀部向外转多	起始时是横滑的站立姿势	C
请问20世纪初,芬兰和瑞典的滑雪者使用什么样的滑雪板呢?	两块短滑雪板	两块长滑雪板	两块一长一短的滑雪板	C
请问在夜间滑雪时,要佩戴什么颜色的护目镜?	黑色	深灰色	浅色,如玫瑰色、橘色	C
请问雪地冰刀的长度通常是多长?	0.75-1.5米	1-1.5米	1.2-1.5米	A
请问在美国,哪种滑雪技术被称为“薯条”?	平行滑雪	犁式滑雪	横滑降	A
请问相比于犁式转弯,犁式挪威转弯有什么不同?	转弯伊始内侧腿换刃再与外侧板	转弯后,内侧腿不换刃	内侧板由外刃变内刃	A
3s级滑雪场初级雪道平均宽度为多少?	40~50米	50~60米	60米以上	C
党的什么会议指出要积极推进卫生体育事业的改革和发展?	党的十七届五中全会	党的十七届三中全会	党的十六届五中全会	A
冰壶奥运比赛中设男女几个小项?	1	2	3	B
雪上运动场地,线路要多变,保证雪质、雪量,线路宽度应达到多少米?	2-3米	3-4米	4-5米	C
习近平总书记在看望南京青奥会中国体育代表团时讲话指出少年强包括几个方面?	5	6	7	C
有舵雪橇再出发前雪橇距离起点线多少米?	5	10	15	C
滑冰中内八字急停,两脚变内八字形,重心怎样变化?	前移下压	后移下压	不变	A
冰上速滑的停止方法包括哪项? [多选]	犁式停止法	刀跟停止法	脚外刃停止法	ABC
急性损伤后因处理不当而反复发作的损伤叫什么?	过劳损伤	原发性损伤	陈旧伤	C
准备活动结束后与专项运动的最适间隔时间是多久?	30s	1~4min	10min	B
从滑雪技术角度而言,不提倡什么做法? [多选]	双雪板靠并滑行	双板间距过大	双板距离不超过臀部宽度	AB
进行旋转圆盘扭动练习时,应怎么做较安全?	用力脚向外侧倾	膝部僵直不动	上体形成外倾反侧姿态	C
乘坐吊椅式索道下站前,应注意什么安全事项?	将雪板放平	防止雪杖别住吊	板尖下压	B
当你想使用雪地冰刀进行林间滑雪时,应选择怎样长度的板子?	0.75-1米	1-1.25米	1.25-1.5米	A
请问犁式倒滑采用什么板形?	八字板形	倒八字板形	平行双板	B
请问自由式越野滑雪中,不需要制动就可以转弯的方法是什么?	沿着弯道交替踏	平行踏步	单板承重	A
冰雪运动造成的中度伤发生率约占伤员总数的多少?	35%~50%	10%~15%	25%~35%	C
不能对腹部损伤有腹腔内脏脱出者采取什么措施?	将污染的组织 and 肠管还纳	用环形垫覆盖敷料包扎	用无菌碗覆盖并包扎转送	A

每次滑跑后都要休息一下,休息时间不少于多少?	滑跑时间的两倍	滑跑时间的三倍	滑跑时间的一半	A
北京南山滑雪场有哪种索道? [多选]	滑雪缆车式	魔毯式	拖挂式	ABC
被誉为冬季运动发源地的滑雪胜地是哪?	采尔马特	圣莫里茨	达沃斯	B
素有“白色闪电”之称的奥地利运动员是?	安东. 扎勒	吉多. 卡罗利	理查德. 巴顿	A
第一次完全禁烟的冬奥会是哪次冬奥会?	第三届	第九届	第十五届	C
20世纪的最后一届的冬奥会是?	长野冬奥会	平昌冬奥会	盐湖城冬奥会	A
索契冬奥会吉祥物不包括哪种动物?	雪豹	兔子	棕熊	C
索契冬奥会上被爆出首例兴奋剂事件的是哪个国家的运动员?	乌克兰	德国	拉脱维亚	B
延庆区小海坨山区设为奥运项目举办地的原因是什么?	风景优美	地区有利	海拔高	B
国内唯一符合冬奥会标准的赛道在哪里?	云顶滑雪国家公 园场地	国家雪车雪橇中 心	国家高山滑雪中 心	C
2018年下半年, 国家速滑馆迎来什么阶段?	全面建设阶段	测试阶段	编制“天幕”阶 段	C
张艺谋用哪六个字诠释北京冬奥会宣传片?	少谈古, 多谈今	少传统, 多现代	宣传现代科技	A
挪威男子代赫利是获得历届冬奥会金牌最多的运动员, 共多少枚?	7	6	8	C
国际奥委会主席巴赫如何评价“冬梦”会徽?	会徽是雄心与梦 想的象征	会徽是梦想与激 情的象征	会徽是自由与梦 想的象征	A
2022年冬奥会后, 中国成为了举办过几次奥林匹克运动会(含冬奥会、夏 奥会、残奥会和青奥会)的国家?	两次	四次	五次	B
因各种原因, 申办2022年冬奥的候选城市只剩中国和哪一个城市?	波兰的克拉科夫	乌克兰的利沃夫	哈萨克斯坦的阿 拉木图	C
延庆赛区奥运村到竞赛场地交通时间是哪一项?	十五分钟以内	十分钟以内	五分钟以内	B
来自哈尔滨的李馨是第几届冬奥会上唯一一名连获三冠的运动员?	11	12	13	C
短道速滑名将王濛在2010年温哥华冬奥会上获得了多少枚奥运金牌?	2	3	4	B
俯式冰橇最高速度可以达到每小时多少公里?	100	120	130	C
第一届奥林匹克代表大会的召开时间是?	1899	1894	1897	B
冬奥会25个场馆中, 有几个为临时建设?	4	5	6	B
越野滑雪被首次列入冬季奥运会比赛项目是在哪一年?	1914	1924	1934	B
在雪垒比赛中, 运动员之间是否会有直接的身体接触?	是	不会	视情况而定	B
第一届世界女子速滑锦标赛是在哪一年举办的?	1893年	1960年	1936年	C
中国速滑队首次参加冬奥会是在哪一年?	1963年	1980年	2014年	B
花样滑冰最基本的技术是什么?	前后交叉步	直线滑行	弧线滑行	C
下列哪项不是冰球运动中起跑的目的?	加速	进攻	摆脱防守	B
短道速滑滑行技术的关键是什么?	蹬冰	收腿	下刀	A
在滑降时, 速度突然增快, 重心要怎么移动?	及时向后调整	及时向前跟上	及时向下调整	B
向右侧雪板移动重心, 这是准备向哪个方向转弯?	左侧	后方	右侧	A
在平地或向上进行短距离滑雪移动时, 采用双脚跳动作为了什么?	延长时间	节省时间	反复固定后脚	B
滑雪技术中蹬冰式转弯适合哪种人群?	年轻体壮者	体弱及初级人群	运动型人群	B
如果进行比赛时, 人员重量不足规定标准时该怎么做?	给选手衣物增加 重量	给雪橇增加重量	给选手增加重量	B
单板滑雪中, 可以借助哪种机械力上山? [多选]	传动带	缆车	拖牵	BC

滑雪时保护膝关节的一个重要方法?	落地点的坡度不要小于起跳点的石京龙水晶	落地点的坡度要小于起跳点的角军都山	落地点的坡度不要大于起跳点的南山罗麦	A
修建中国首条越野滑雪道的单板公园是哪个?				A
哪一年国际无舵雪橇联合会(International Luge Federation)正式成立?	1958年	1957年	1956年	B
有舵雪橇四人座比赛项目在哪一年被列入了冬奥会?	1925年	1924年	1926年	B
中国高山滑雪三级和四级运动员由谁考核?	由地市级滑雪体育部门实施考核与管理	由中国滑雪协会直接实施考核与管理	由省(市、区)级滑雪体育部门立施考核与管理	C
国际奥委会决定用无舵雪橇取代冰橇在冬奥会上的位置是哪一年?	1954年	1957年	1956年	A
在哪一年短道速滑被列为冬奥会正式比赛项目?	1988	1992	1981	B
短道速滑使用槽刃冰刀的原因是什么?	产生更大向心力	减小摩擦系数	减小接触面积	A
单板滑雪的导入技术包括? [多选]	单板滑的热身活动、滑雪板的携带方式	基本要领、正确的摔倒与站起	单板滑雪的变刃	ABC
滑雪时在陡坡上可以运用前刃斜滑降吗?	可以	不可以	技术熟练就可以	B
滑雪中绕山急转弯, 要注意什么?	纯下肢用力	扭动臀部助力	双雪板可以脱离雪面	A
学会双板平行转弯的途径是哪种? [多选]	从犁式、半犁式转弯中自然过渡	直接学习	从双板平行斜滑降中发展	ABC
滑雪中换刃转弯会形成什么滑行路线?	T型路线	S型路线	U型路线	C
雪板上固定器的组成不包括下列哪一项?	前机头	后机头	中机头	C
2018年11月4日, 在加拿大卡尔加里举行的短道速滑世界杯男子500米决赛中, 武大靖的成绩是?	39秒836	40秒	41秒	A
进行速度滑冰运动时不应戴什么样的手套?	二指或三个指头的棉手套	五指式的绒毛手套	橡胶手套	C
我国花样滑冰首次在冬奥会赛场获得奖牌的是哪位运动员?	陈露	申雪	庞清	A
2010年冬奥会上哪两位运动员实现了中国花样滑冰在冬奥会金牌零的突破? [多选]	申雪	赵宏博	庞清	AB
下列哪一项是冰壶运动的别称? [多选]	掷冰壶	冰上溜石	冰上推壶	AB
速度滑冰中摆腿的任务是? [多选]	做到适时、准确的完成交移体重	利用摆腿的反作用力增加蹬冰腿的蹬冰力量	有助于加速移动身体总重心	BC
冰上运动具有一定的危险性, 在哪类人群中发生危险的概率较低?	青少年	中年人	老年人	A
一般来说, 坡度越大, 雪道会如何变化?	变宽	变窄	不变, 保持普通宽度	B
哪种滑雪板适用于大回转?	窄滑雪板	宽滑雪板	以上两种均可	B
学习滑雪直滑降技术平行于滚落线时, 身体重心应怎样放置?	落在两腿中间	落在左腿侧	落在右腿侧	A
直滑降时, 为防止滑倒, 身体应如何摆放?	后仰	下蹲	前倾	C
横滑需要在怎样的雪坡上滑行?	有起伏的雪坡	平坦的雪坡	坑凸不齐的雪坡	A

冰刀与冰鞋衔接合理的标准是什么？[多选]	速滑鞋左脚刀略向右侧偏转15度	速滑鞋右脚略向左侧偏转15度	速滑鞋左脚刀略向左侧偏转30度	AB
从哪届奥运会开始，恢复冬奥会圣火火种必须来自于奥运发源地奥林匹亚？	第九届	第五届	第七届	A
首位获得冬奥会奖牌的亚洲人在哪个项目获奖？	高山滑雪回转	男子500m速滑	男子1000m速滑	A
第十届冬奥会哪位运动员代表运动员宣誓？	莱鲁奥	阿赖恩·卡尔马特	保罗·阿斯特	A
第二十一届冬奥奥运会获得奖牌数最多的国家是哪个？	日本	德国	美国	C
第一位在同一届奥运会上独揽三金的女高山滑雪运动员是？	娅妮卡	荒川静香	王春露	A
在速滑项目中，第一位获九枚奥运奖牌的运动员是？	劳迪娅	荒川静香	杨杨	A
北京冬奥村在何时达到赛事要求？	2021年1月	2021年8月	2021年12月	B
张家口市为建设绿色冬奥会，造林多少万亩？	396万	556.54万	196万	B
永定河综合治理与生态修复项目生态护岸多少公里？	110	150	166	A
犁式直滑降的错误动作有哪些？[多选]	控制不住板型	弯腰大	不顶膝	ABC
下列哪一项滑雪运动的比赛场地可能用到环形线路？	越野滑雪	空中技巧	雪上芭蕾	A
单板滑雪导入技术的基本要领？[多选]	确定固定腿（前腿）	确定固定腿（后腿）	平地单脚蹬滑	AC
单板滑雪中斜滑降要以什么为前提？	滑降技术	基本姿势	滑行技术	B
斜滑降中可以用什么来增减立刃角度？[多选]	膝部的弯曲	脚踝前后的压力	双腿用力方向	AC
滑雪时蹬冰式转弯与滑行可以应用于什么场合？	减速场合	连续转弯	加速场合	C
高山滑雪对参赛选手的参赛资格有什么限制？	没有限制，报名即可参加	选手预赛达到标准才有参赛资格	参赛人数达到一定标准才可以	A
无舵雪橇男女单人赛每个队伍可以报名多少人？	2个	5个	3个	C
空中技巧女运动员使用的滑板长度是多少？	0.50-1.00米	1.50--1.60米	2.00-2.20米	C
自由式滑雪空中技巧项目训练不包括？	水上	雪上	冰上	C
2018年11月12日，自由式滑雪空中技巧国家集训队前往内蒙古开始哪一项目的训练？	雪上跳台训练	体操训练	体能训练	A
速度滑冰中弯道的蹬腿动作要采用什么动作？	交叉外压步	平行内压步	交叉内压步	C
下面哪个是单板滑雪的自由式基础动作？	缓坡转360度	陡坡转360度	单脚跳转360度	A
1905年几月几日成立了天津冰球俱乐部？	1月5日	1月10日	2月5日	A
冰球运动中握杆时握于杆柄末端的手应距离杆尾多少厘米？	1厘米~2厘米	4厘米~5厘米	5厘米~6厘米	A
北大湖滑雪场滑雪期从几月份开始？	9月	11月	12月	B
北京申2022年冬奥形象大使都有下列选项中的哪位？[多选]	申雪	武大靖	李妮娜	AC
滑雪时不弯腰压不住双板前部怎么办？	上体垂直不动	上体后弯	上体微前倾	C
以下哪项能让滑雪板与滑雪靴分离？	弹性刻度	止滑器	固定器	C
直滑降到达坡顶时，膝盖应怎样摆放？	屈膝	伸直膝盖	放松膝盖	A
攀冰技术中的德式技术采用的冰镐是？	一支大冰镐	两只小冰镐	不需要冰镐	B
我国滑雪旅游方面存在的问题有？[多选]	大多以滑雪运动体验为主	四季旅游产品尚未形成体系	四季旅游产品体系已构建完毕	AB
练习V型转弯时，怎样可以观察到雪板立刃在接触雪而不是板底在接触雪？	双手压膝盖，脚向内翻	双眼目视下方	身体下蹲	A

练习平行转弯技术时，若场地有雪包，应如何点杖？	点杖位置离身体较近	点杖位置离身体较远	随意点杖均可	B
以下哪个选项是练习大回转技术的正确动作？	内侧板没有靠近外侧板	滑雪者两条腿的大腿和小腿所成角度均接近直角	内外刃各分配一半力量	C
练习平行转弯技术时，若板尾扫雪，应如何纠正？	身体前倾，重心保持在前脚掌	滑行时，身体向上顶	顶膝向着正前方	A
SSSSS级雪场初级滑雪道停止区不小于多少米？	55	40	65	B
请问S形速降的鼻祖是什么？	双板滑雪	跳台滑雪	泰勒马克滑雪	C
请问越野滑雪板的特殊之处在于什么呢？[多选]	板底有鱼鳞纹	特殊的打蜡方式	长度和重量更短更轻	AB
请问大部分滑雪者在滑降时采用什么方法吗控制速度？	直接进行制动	雪杖戳雪面	S形转弯	C
请问以下哪个滑雪技术被称为鱼刺步？	上山蹬冰式滑行技术	横登坡	原地踏步转弯	A
请问在J字形转弯技术和侧面急停技术中，哪一个动作更加温和？	侧面急停	J字形转弯	两者均温和	B
当你采用侧面急停技术制动时，想要停稳站起来，应当怎么做？	减小用刃的角度	延长用刃的距离	增大用刃的角度	A
请问在滑雪时最好的手臂姿势是什么？	0字形	A字形	平行伸直	A
请问以下哪项雪杖技巧属于高速滑行档？	单杖推撑	单步双杖推撑	双步双杖推撑	C
请问雪崩标信机可以检测到多远的手机信号？	1-2层	1-5米	1-10米	A
请问登山滑雪板止滑带的特殊之处是什么？	双层	表面小凸起	特殊材料	B
请问第一滑冰式的雪杖技巧又称为什么？	单杖推撑	单步双杖推撑	双步双杖推撑	B
请问成队的滑雪者在较为陡峭的山坡上可能诱发的雪崩是几级雪崩？	1级	2级	3级	B
模拟训练中，左右跨过摆放物跳动练习要注意什么？	外侧脚用力	重心不变	身体僵直不动	A
请问用以下哪个动作转弯时，滑雪板既可以推出山上板也可以推出山下板？	犁式转弯	半犁式转弯	踏步式转弯	C
当滑雪者在雪质粗糙的雪场滑行时，应选择哪种蜡为滑雪板打蜡？	湿雪蜡	液态喷雾蜡	黏性蜡	C
重跳需要每次做几组练习？	1~2组	2~3组	3~4组	B
滑雪专业技术素质练习中唯一一个需要双腿分开比肩宽的步骤是哪一个？	第2步	第3步	第4步	A
滑雪时的内衣应该用什么材质的？[多选]	吸水强的棉质品	速干衣	尼龙背心	BC
3S级滑雪场的全景图尺寸至少为多少？	6~7平方米	7~8平方米	8平方米以上	C
商场内冰场在商场中主要分布于哪个楼层？	低楼层	中部楼层	高楼层	B
室外滑冰场当日气温为多少时可以滑冰？	低于零度	低于零下二度	零度以上	B
滑雪时双板前部总“打架”应采取什么安全措施？[多选]	重心前倾，双脚压实雪板前部	稳定基本姿势	不要有多余动作	ABC
滑雪时不应在双雪板间距过大时采取什么措施？	大幅度弯曲膝关	双膝强化前顶	重心前移	A
刚开始进行平衡练习，选什么样的圆柱体较安全？	直径小的	直径大的	体积大的	A
单板滑雪者应乘坐什么索道更安全？	拖牵式索道	吊椅式索道	传动式索道	B
滑雪专业技术素质练习需要臀部向哪个方向摆动？	左右摆动	上下摆动	环绕转动	A
冰雪文化产业化的有效途径有哪些？[多选]	冰雪文化活动的商业化	冰雪文化活动的经济化	冰雪文化活动的产业化	AB
发达国家面临滑雪产业长期可持续发展挑战的原因包括？	人口出现正增长	经济压力增大	经济发展迅速	B

圣莫里茨的滑雪场地中级道共多长?	480千米	350千米	245千米	C
日本粉雪场雪季几月结束?	3月	4月	5月	A
“河北冰雪”传媒体的话题不具备哪项特点?	传播媒介多样性	地域分布无差异	时间分布不均	B
2017年,著名导演张艺谋执导的中国首档大型原创明星冰舞竞技真人秀节目是?	《踏冰逐梦》	《雪上公主》	《跨界冰雪王》	C
2019年9月8日,在石家庄市新华区都市阳光小区举办了什么活动?	冰雪项目进社区	冰雪项目进学校	冰雪项目进家庭	A
第23届冬奥会中国体育代表团越野滑雪队的领队是谁?	陈应表	申雪	刘翔	A
滑雪过程中如何练习才能很稳的停住?	练习单板边刃的 熟练控制能力	练习身体的灵活 性	练习重心的转移	A
滑雪过程中如果想很稳的停住应将重心放在何处比较安全?	重心降低	重心放在前腿处	重心向后仰	B
在花样滑冰的蛇形后滑动作中,应如何安全处理重心位置?	始终将重心放在 脚下	重心放在前腿处	注意移动重心位 置,及时移到滑 刃上	C
在花样滑冰的蛇形后滑动作中,应如何安全处理上体的姿势?	始终保持前倾	向内弧线内侧倾	上体略向后仰	B
在花样滑冰的蛇形后滑动作中,应如何安全地蹬冰?	用力蹬向侧前方	靠两脚的扭动蹬	用力向后方蹬冰	B
为了保证花样滑冰蛇形后滑动作的安全,冰刀的滑行部位应是何处?	冰刀前半部	冰刀后半部	整个冰刀	A
在花样滑冰的前压步动作中,哪种蹬冰方式易导致危险?	用内刃向侧蹬冰	用外刃向侧蹬冰	用刀齿向后蹬冰	C
影片上常看见滑雪者从断崖,雪坡上跳跃。以下哪种滑雪板适用于这种情况?	Freeride型式滑雪 板	Race型式滑雪板	Freestyle型式滑 雪板	A
速度滑冰根据距离可分为几类比赛项目?	2	3	4	C
冰球运动员最容易受伤的位置是?	头	腿	牙齿	C
俯视冰橇中途是否允许掉下来?	是但会影响成绩	否	是但不会影响成	A
有舵雪橇每个参赛队滑行几次?	2	3	4	C
哪个长度不满足短道速滑直道宽度要求?	6	7	8	A
短道速滑弯道半径是多少米?	7	8	9	B
短道速滑直道长度约为多少米?	26	29	32	B
冰壶周长约多少厘米?	81	91	101	B
哪个不是跳台滑雪成绩的影响因素?	飞跃距离	飞跃姿势	飞跃时间	C
跳台滑雪跳跃距离以什么方法计算?	二舍三入	三舍四入	四舍五入	A
哪个不是跳台滑雪跳台的组成部分?	准备区	着陆坡	停止区	A
跳台滑雪飞行姿势得分满分是多少分?	20	40	60	C
跳台滑雪男子单人和女子单人世界杯赛前多少名不用参加资格赛?	10	15	20	A
跳台滑雪男子单人和女子单人世界杯赛参加资格赛的要争取几个名额?	30	40	50	B
跳台滑雪助滑时腿的姿势是?	伸直	微弯	深蹲	C
衡量跳台滑雪运动员技术的主要标准是?	起跳速度	起跳最佳时间	起跳高度	B
跳台滑雪起跳动作是什么样的?	与跳高相同	与跳远相同	两腿快速下蹬动	C
跳台滑雪助滑起跳在什么时候?	雪板尖到达台端	雪板面到达台端	雪板尾到达台端	A
俯式冰橇冰橇底部橇架要以什么加重?	木块	铅块	铁块	B
俯视冰橇男子个人赛时间计算精确到多少?	十分之一秒	百分之一秒	千分之一秒	B
花样滑冰内勾外勾是什么意思?	换方向,画弧线	换方向	画弧线	A

花样滑冰莫霍克步是什么意思?	转三和内勾双足版	转三和外勾双足版	转三和括弧步双足版	C
花样滑冰乔克肖步是什么意思?	转三和内勾双足	转三和外勾双足	内勾和外勾双足	C
花样滑冰捻转步是什么意思?	单足滑行	多周旋转	单足滑行和多周旋转	C
花样滑冰中燕式持续步不是什么的必选动作?	女子单人滑	冰上舞蹈	双人滑	B
无舵雪橇比赛起点动力来源依靠什么?	发动机	同伴协助推	起点助栏	C
短道速滑选手杨扬在其运动生涯中一共获得几个冠军?	59个	60个	66个	A
中国第一位冬奥冠军是?	李琰	杨扬	王蒙	B
现代冬季两项射击场机械靶立射靶环直径为多少厘米?	9厘米	10厘米	11厘米	C
现代冬季两项滑行路线高度差最大限度在多少米以内?	100米	150米	200米	C
现代冬季两项冬季混合两项接力是什么?	女子2*6+男子2*7.5	女子2*2+男子2*7.5	女子2*6+男子2*7.0	A
单板滑雪雪鞋试穿时要留多少厘米的空余?	1	1.5	2	A
清代每到什么节气后,皇帝观看冰嬉表演?	冬至	立冬	小寒	A
标准速滑竞赛跑道每条跑道宽为多少米?	4	5	4或5	C
若无一人满足全能冠军的标准全能冠军怎么评?	4项得分最优的	没有全能冠军	3项得分最优的	A
越野滑雪单项比赛出发时什么不能超过起点线?	滑雪板	滑雪杖	双脚	C
冰壶比赛双方在圆心线之后仅有哪个队员可为对方冰球刷冰?	门将	副将	刷冰员	A
冰壶比赛同队冰球距圆垒的距离相似会有什么情况?	俩队均记一分	俩队均不计分	俩队重新比赛	A
冰壶比赛俩队冰球距圆垒的距离相似会有什么情况?	俩队均记一分	俩队均不计分	俩队重新比赛	B
跳台滑雪姿势评分成功跳跃评分在多少之间?	20--6	20--12	20--8	A
跳台滑雪姿势评分失败跳跃评分在多少之间?	10--0	12--0	14--0	B
跳台滑雪裁判员有几个人?	4	5	6	B
跳台滑雪男子单人和女子单人世界杯赛决赛有几跳?	1	2	3	B
跳台滑雪男子单人和女子单人世界杯赛决赛第一跳多少人参加?	40	50	60	B
跳台滑雪男子单人和女子单人世界杯赛决赛第二跳多少人参加?	30	40	50	A
跳台滑雪助滑时上身的姿势是?	前倾	伸直	后仰	A
跳台滑雪助滑的最快速度是多少?	10米每秒	20米每秒	30米每秒	C
跳台滑雪空中飞行上体是什么状态?	紧绷	集中	伸展	C
跳台滑雪空中飞行上体和下体之间什么关系?	伸直	略有曲折	弯度较大	B
跳台滑雪空中飞行俩板与脚底之间有什么关系?	俩板平行与脚底	俩板平行与脚底	俩板外倾与脚底	A
跳台滑雪空中飞行上体与雪板之间有什么关系?	锐角上仰	锐角下放	锐角上仰	A
跳台滑雪空中飞行时俩臂是什么状态?	错开	平行	垂直	B
跳台滑雪着陆不具有什么性?	伸开平举	伸直放于身体俩	伸直放于胸前	B
跳台滑雪着陆俩脚什么状态?	弹性	稳定性	危险性	C
跳台滑雪着陆雪板哪里先着陆?	并拢	横向张开	弓步张开	C
跳台滑雪着陆时俩臂是什么状态?	雪板尖	雪板面	雪板尾	C
俯式冰橇运动员要在发出信号多少秒之内完成出发的动作?	伸开平举	伸直放于身体俩	伸直放于胸前	A
俯视冰橇男子个人赛总重量不得超过多少公斤?	20	30	40	B
	110	115	120	B

俯视冰橇男子个人赛首次比赛有几人可进第二场比赛?	12	20	24	B
俯视冰橇女子个人赛总重量不得超过多少公斤?	90	92	94	B
俯视冰橇女子个人赛首次比赛有几人可进第二场比赛?	12	20	24	A
俯视冰橇比赛场地呈什么形?	十字	工字	二字	A
俯视冰橇比赛起点和终点之间的高度距离是多少米?	147	157	167	B
俯视冰橇比赛赛道设几个转弯处?	6	8	10	C
俯视冰橇比赛赛道上坡长度约占总长度的百分之多少?	12	15	20	A
俯视冰橇比赛雪橇由什么制成?	木头	塑料	钢	C
俯视冰橇比赛预赛时的雪橇选用有什么要求?	两次必须用同一雪橇	两次必须用不同雪橇	无要求	A
俯视冰橇比赛中雪橇损毁怎么办?	用报准后的备用雪橇	失去比赛资格	继续驾驶本雪橇比赛	A
俯视冰橇比赛选手雪靴最多有多少根长钉?	6	8	10	B
俯视冰橇比赛选手头上必须佩戴什么?	全罩式安全帽	半罩式安全帽	普通安全帽	A
俯视冰橇比赛选手雪靴靴钉不得超于多少公分?	6	7	8	B
俯视冰橇比赛选手头上佩戴安全帽为了?	保护脑部安全	保护头部安全	保护颈部以上安	C
花样滑冰冰上舞蹈托举动作不能过哪?	腰	胸	肩	C
哪个不是花样滑冰冰上舞蹈的项目?	短节目	长节目	自由舞	B
花样滑冰冰上舞蹈有没有音乐节拍?	有	无	可随意选择	A
花样滑冰冰上舞蹈表演间双方不得分开几秒?	3	4	5	C
花样滑冰冰上舞蹈托举时男选手手肘不能过哪里?	肩部	胸部	臀部	A
哪个满足花样滑冰场地面积要求?	1000平方米	1500平方米	2000平方米	B
花样滑冰女选手不可以穿什么?	短裙	短裤	体操服	B
花样滑冰男选手可以穿什么?	长裤	短裤	紧身裤	A
花样滑冰上衣不可以穿什么?	衬衫	长袖上衣	带图案的衣服	A
花样滑冰女选手裙下不可以怎么样?	穿肉色紧身裤	穿肉色长袜	光着腿	C
花样滑冰哪个项目可以用包含人声的音乐?	冰舞	单人滑	双人滑	A
花样滑冰中跳跃动作要求选手空中至少完成几次旋转才能落冰?	1	2	3	A
花样滑冰中空中转体方向是?	顺时针	逆时针	均可	C
哪个不是花样滑冰旋转的姿势?	弯腰旋转	燕式旋转	直立旋转	A
花样滑冰转三是什么意思?	转三圈	冰刀在冰上划出3	冰刀在雪上划出	B
花样滑冰括弧步是什么意思?	走弧线	走括号	划出括弧状	C
无舵雪橇比赛男子项目有几项?	2	3	4	A
无舵雪橇比赛选手赛道如何决定?	自己决定	比赛规定不同赛	比赛规定相同赛	A
无舵雪橇比赛最高时速可达多少?	130公里每小时	145公里每小时	160公里每小时	B
无舵雪橇比赛单座滑几次?	2	3	4	C
无舵雪橇比赛单座赛期是几天?	1	2	3	B
无舵雪橇比赛双座滑几次?	2	3	4	A
无舵雪橇比赛双座赛期是几天?	1	2	3	A
哪个不是无舵雪橇滑道的组成材料?	木材	混凝土	沙子	C
无舵雪橇比赛赛道设计成什么形状?	欧米伽形	圆形	椭圆形	A

哪个宽度不满足无舵雪橇滑道的宽度?	1.2米	1.3米	1.5米	A
无舵雪橇比赛滑道两侧是什么?	助滑道	浇冰的滑道	滑道	B
哪个长度不满足无舵雪橇男子线路长度(米)?	1000	1300	1600	C
哪个长度不满足无舵雪橇女子线路长度(米)?	800	1100	1400	C
哪个个数不满足无舵雪橇弯个数?	12	16	20	C
无舵雪橇比赛弯道半径是多少米?	6米	8米	10米	B
哪个角度不满足无舵雪橇滑道的平均坡度?	4度	8度	12度	C
哪个长度不满足无舵雪橇起点与终点的高度差(米)?	60	90	120	A
无舵雪橇单人赛所用雪橇不得超过多少公斤?	20	22	24	A
无舵雪橇单人赛成绩相同怎么算排名?	并列排名	按每次滑行最快的 算排名	重新比赛	B
有舵雪橇服装不包括什么?	护膝	护肘	护肩	A
有舵雪橇服装钉靴的靴钉长度不超过多少毫米?	12	14	16	B
有舵雪橇服装钉靴的靴钉间隔不超过多少厘米?	2	3	4	B
哪个不满足2人座有舵雪橇长度?	2.5米	2.7米	2.9米	C
哪个不满足3人座有舵雪橇宽度?	0.65米	0.67米	0.69米	C
短道速滑比赛中下列哪种行为是不被禁止的?	脱离跑道	冲撞	超越队手	C
短道速滑的实质是考验人与人之间战术配合? [判断]	正确	错误		A
短道速滑接力赛的实质是什么?	考验人与人之间 战术配合	考验选手独立的 技术水平	考验教练的能力	A
短道速滑1500米以上的长距离比赛一般由几名选手同时出发?	2-3名	4-6名	6-8名	C
短道速滑比赛中只有获得前几名的选手才可进入下一轮比赛?	1-2名	2-3名	3-4名	B
在短道速滑比赛中下列哪种行为不被视作犯规?	轻触的肢体接触	推挤其他选手	阻碍对手前进路	A
下列哪一项属于短道速滑的战术? [多选]	领先类战术	拖后类战术	心理战术	A B C
第一届ISU短道速滑世界锦标赛在哪个国家举办?	中国	美国	法国	C
在1994年的利勒哈默尔冬奥会上,短道速滑共设立了几个小项?	5个	6个	7个	B
短道速滑比赛在哪一年进入中国?	1981年	1982年	1987年	A
短道速滑比赛在1981年进入哪个国家?	美国	中国	日本	B
李琰在1992年冬奥会获得女子500米短道速滑的什么牌?	金牌	银牌	铜牌	B
下列哪位选手因短道速滑为中国实现了冬奥会上金牌“零”的突破?	姚明	刘翔	杨扬	C
短道速滑史上唯一一个包揽全部奥运金牌的是哪个国家?	中国	美国	英国	A
李琰在卡尔加里冬奥会上的短道速滑表演项目中创造了几项世界纪录?	1项	2项	3项	B
哪个不是北欧两项具体项目之一?	双人赛	竞速赛	团体赛	A
北欧两项个人赛跳台滑雪跳台高度是多少米?	90	120	150	B
北欧两项个人赛越野滑雪距离是多少公里?	10	15	20	B
北欧两项个人赛第一天跳台滑雪跳几次?	1	2	3	B
北欧两项个人赛第一天跳台滑雪裁判不是根据什么性判定成绩?	稳定性	准确性	完整性	C
北欧两项竞速赛跳台滑雪跳台高度是多少米?	90	120	150	B
北欧两项竞速赛越野滑雪距离是多少公里?	6	7.5	9	B
北欧两项竞速赛第一天跳台滑雪跳几次?	1	2	3	A
北欧两项团体赛跳台滑雪跳台高度是多少米?	90	120	150	A

北欧两项团体赛越野滑雪距离是多少公里?	5	10	15	A
北欧两项团体赛跳台滑雪有几位队员?	2	3	4	C
北欧两项团体赛跳台滑雪中每位队员有几跳?	2	3	4	A
北欧两项团体赛跳台滑雪一共有几次得分?	4	8	16	B
北欧两项团体赛越野滑雪所有队2, 3, 4, 名在什么区等候?	接棒区	准备区	待行区	A
北欧两项团体赛越野滑雪队员出发顺序有什么要求?	按抽签顺序决定	与跳台滑雪顺序一样	按跳台滑雪名次排序	B
哪项是北欧两项的组成部分? [多选]	跳台滑雪	越野滑雪	山地滑雪	AB
北欧两项目前有女子组比赛吗?	有	没有	不清楚	A
北欧两项在奥运会一般设几块奖牌?	2块	3块	4块	B
北欧两项比赛一般分几天进行?	2天	3天	4天	A
关于雪板自由板和传统板的区别主要在哪里?	构造和长度	样式和长度	构造和宽度	A
自由板板底涂蜡层的作用是?	美观	结实	滑行	C
在选择一副自由式越野板时对长度有什么要求?	低于自己身高10-15cm	高于自己身高5-10cm	高于自己身高10-15cm	C
自由式越野板一般标注什么体重?	理想体重	最低体重	最高体重	A
北欧两项比赛中传统板被划分为哪两部分? [多选]	登坡部分	滑行部分	转弯部分	AB
下列哪种鞋在北欧两项比赛中适合自由式和传统式两种技术要求?	自由式滑雪鞋	传统式滑雪鞋	多用滑雪鞋	C
北欧两项中传统式滑雪杖的长度为?	身高×0.9	身高×0.85	身高×0.8	B
北欧两项比赛中穿的服装越紧越好? [判断]	正确	错误		B
哪个属于自由式滑雪的分项?	空中速度	空中技巧	空中动作	B
自由式滑雪空中技巧男子滑雪板长度不得少于多少米?	1.8	1.9	2	B
自由式滑雪空中技巧女子滑雪板长度不得少于多少米?	1.8	1.9	2	A
哪个不是自由式滑雪空中技巧的场地区域之一?	准备区	出发区	过渡区	A
自由式滑雪空中技巧比赛时试跳几次?	1	2	3	B
哪个不是自由式滑雪空中技巧比赛得分的一部分?	出发动作分	空中动作分	着陆动作分	A
自由式滑雪空中技巧试跳俩次的成绩怎么确定名次?	俩次试跳最高成	俩次试跳总成绩	俩次试跳有效成	B
哪个不是自由式滑雪雪上技巧项目之一?	单人雪上技巧	双人雪上技巧	团队雪上技巧	C
哪个不满足自由式滑雪雪上技巧场地的长度(米)?	200	250	300	C
由于国际滑雪联合会对自由式滑雪的限制性规定雪场公园只有有什么?	单板滑雪	双板滑雪	无规定	A
由于国际滑雪联合会对自由式滑雪的限制性规定没有什么?	禁止空翻	限制空翻数量	禁止空中空翻数	A
哪个不满足自由式滑雪雪上技巧场地的宽度(米)?	15	25	35	C
哪个不满足自由式滑雪雪上技巧场地的坡度?	24	30	36	C
哪个不是自由式滑雪雪上技巧的的成绩的评定标准之一?	回转动作质量	空中动作质量	着陆动作质量	C
哪个不满足自由式滑雪雪上芭蕾场地的长度(米)?	220	240	260	C
哪个不满足自由式滑雪雪上芭蕾场地的宽度(米)?	25	35	45	A
哪个不满足自由式滑雪雪上芭蕾场地的坡度?	12	14	16	C
自由式滑雪雪上芭蕾滑板不得短于运动员身高的百分之几?	71	81	91	B
哪个不是自由式滑雪雪上芭蕾的的成绩的评定标准之一?	技术分	艺术效果分	动作分	C
哪个不是自由式滑雪空中技巧的定义项目之一?	起步	腾空	着陆	A
自由式滑雪空中技巧的腾空项目占总成绩的百分之多少?	10	20	30	B

自由式滑雪空中技巧的动作项目占总成绩的百分之多少?	50	60	70	A
自由式滑雪空中技巧的着陆项目占总成绩的百分之多少?	10	20	30	C
自由式滑雪空中技巧每跳成绩如何计算?	每跳分数	每跳分数除以难度系数	每跳分数乘以难度系数	C
现代冬季两项成年男子组项目有?	20公里越野加四次射击	15公里越野加三次射击	10公里越野加三次射击	A
现代冬季两项青年男子组项目有?	20公里越野加四次射击	15公里越野加三次射击	10公里越野加三次射击	B
现代冬季两项女子组项目有?	20公里越野加四次射击	15公里越野加三次射击	10公里越野加三次射击	C
现代冬季两项第一圈和第三圈怎么射击?	后卧射	后立射	不射击	A
现代冬季两项第二圈和第四圈怎么射击?	后卧射	后立射	不射击	B
现代冬季两项第五圈怎么射击?	后卧射	后立射	不射击	C
现代冬季两项滑雪用具与什么滑雪用具相同?	跳台滑雪	越野滑雪	高山滑雪	B
现代冬季两项滑雪枪的扳机引力不得小于多少千克?	0.4	0.5	0.6	B
现代冬季两项根据比赛项目的距离长短可设几段滑行路线?	2	4	6	B
现代冬季两项起终点可设在哪里?	射击场附近	滑雪场附近	射击场和滑雪场	A
现代冬季两项射击场的射击距离是多少米?	30	40	50	C
现代冬季两项射击场的靶台由什么构成?	混凝土	冰块	雪铺压而成	C
现代冬季两项射击场的射击靶板为什么颜色?	白色	黑色	黄色	A
现代冬季两项射击场的射击靶孔为什么颜色?	白色	黑色	黄色	B
现代冬季两项射击场机械靶卧射靶环直径为多少厘米?	2.5厘米	4.5厘米	6.5厘米	B
现代冬季两项20公里越野滑雪加四次射击的滑行分为几个段落?	3	4	5	C
现代冬季两项20公里越野滑雪加四次射击的射击什么情况加罚时间?	命中中心	脱靶	命中周围	B
现代冬季两项20公里越野滑雪加四次射击随身携带多少发子弹?	10	15	20	C
现代冬季两项20公里越野滑雪加四次射击每一个目标发射几发?	4	5	6	B
现代冬季两项4*7.5公里越野滑雪加两次射击每队几人组成?	4	5	6	A
现代冬季两项4*7.5公里越野滑雪加两次射击总滑行距离是多少公里?	20	25	30	C
现代冬季两项4*7.5公里越野滑雪加两次射击每人滑行分几段?	2	3	4	B
现代冬季两项4*7.5公里越野滑雪加两次射击怎么出发?	集体一次出发	按抽签顺序分别出发	无规定	A
现代冬季两项10公里越野滑雪加两次射击运动员怎么出发?	单个出发	分组出发	单个或分组出发	C
现代冬季两项11公里越野滑雪加两次射击运动员携带几发子弹?	10	15	20	A
现代冬季两项12公里越野滑雪加两次射击运动员每种姿势发射几发子弹?	4	5	6	B
现代冬季两项青年男子15公里,女子10公里的射击顺序是什么?	立射,卧射,立个人	卧射,立射,卧团体	卧射,卧射,立追逐	B
哪个不是现代冬季两项的分类之一?				B
现代冬季两项男子含有几公里短距离赛?	5	10	15	B
现代冬季两项男子含有几公里个人赛?	10	20	30	B
现代冬季两项男子含有几公里接力赛?	4*5	4*7.5	4*10	B
现代冬季两项男子含有几公里追逐赛?	10	12.5	15	B
现代冬季两项男子含有几公里集体出发赛?	15	20	25	A

现代冬季两项女子含有几公里短距离赛?	5	7.5	10	B
现代冬季两项女子含有几公里个人赛?	10	15	20	B
现代冬季两项女子含有几公里接力赛?	4*5	4*6	4*7	B
现代冬季两项女子含有几公里追逐赛?	10	20	30	A
现代冬季两项女子含有几公里集体出发赛?	12.5	15	17.5	A
现代冬季两项个人赛选手不能以间隔多少秒出发?	30	45	60	B
现代冬季两项个人赛选手共进行几轮射击?	2	3	4	C
现代冬季两项个人赛选手每轮射击发射几发子弹?	4	5	6	B
现代冬季两项个人赛射击顺序为什么?	卧射, 立射, 卧射, 立射	立射, 卧射, 立射, 卧射	立射, 立射, 卧射, 卧射	A
现代冬季两项个人赛错过一个射击目标有什么影响?	成绩减五分	时间加罚一分钟	加罚一圈	B
现代冬季两项短距离赛选手不能以间隔多少秒出发?	30	45	60	B
现代冬季两项短距离赛选手共进行几轮射击?	2	3	4	A
现代冬季两项短距离赛选手每轮射击发射几发子弹?	4	5	6	B
现代冬季两项短距离赛射击顺序为什么?	卧射, 立射	卧射, 卧射	立射, 卧射	A
现代冬季两项短距离赛错过一个射击目标有什么影响?	成绩减五分	时间加罚一分钟	加罚一圈	C
现代冬季两项短距离赛在惩罚赛道滑行一圈需要的时间可能是?	15秒	25秒	35秒	B
现代冬季两项追逐赛的出发顺序由什么决定?	个人赛决定	短距离赛决定	抽签决定	A
现代冬季两项追逐赛每队有几人?	3	4	5	B
现代冬季两项追逐赛每队男子滑行几公里?	5	7.5	10	B
现代冬季两项追逐赛每队女子滑行几公里?	4.5	6	7.5	B
现代冬季两项追逐赛男子在几公里后射击?	2.5, 5	3, 6	3.5, 7	A
现代冬季两项追逐赛女子在几公里后射击?	1.5, 3	2, 4	2.5, 5	B
现代冬季两项在接力赛中选手将获得几颗备用弹?	3	4	5	A
现代冬季两项在接力赛中选手备用弹错过目标有什么影响?	成绩减五分	时间加罚一分钟	加罚一圈	C
现代冬季两项集体出发大约有多少队员参加?	20	25	30	C
现代冬季两项接力赛除第一位选手外的其他选手如何出发?	前一位选手到达接力区	与前一位选手身体触碰	同时出发	B
现代冬季两项混合接力第一位怎么出发?	同时出发	按抽签顺序分别出发	按抽签顺序同时出发	A
现代冬季两项混合接力出发顺序为?	女子, 女子, 男子, 男子	女子, 男子, 女子, 男子	男子, 女子, 男子, 女子	A
现代冬季两项混合接力比赛方式与什么一致?	接力赛	个人赛	短距离	A
单板滑雪的单板没有下列哪种类型?	SKI	RACE	FREERIDE	A
RACE板适用于什么情况下的滑雪?	比赛	深雪滑雪	旋转	A
FREERIDE板适用于什么情况下的滑雪?	比赛	深雪滑雪	旋转	B
FREESTYLE板适用于什么情况下的滑雪?	比赛	深雪滑雪	旋转	C
SKI的名称是什么板?	高山板	多功能的大众全能板	自由式板	A
FREERIDE的名称是什么板?	高山板	多功能的大众全能板	自由式板	B

FREESTYLE的名称是什么板?	高山板	多功能的大众全能板	自由式板	C
在花样滑冰的后滑双曲线动作中, 什么情况会导致刀齿触冰滑行停下?	身体过分前倾	身体过分后仰	身体左右摇晃	A
在花样滑冰的后滑双曲线动作中, 上体为什么不能前倾过大?	使滑行不平衡	造成刀齿触冰滑行停下	使滑行速度加快	B
花样滑冰中, 用前压步滑行时应如何控制左右腿最为安全?	左右腿弯屈角度保持一致	左腿弯屈, 右腿伸直	左腿伸直, 右腿弯曲	A
花样滑冰中, 用前压步滑行时应如何安全保持身体的姿势?	始终保持倾向弧线内侧	始终保持前倾	始终保持向弧形外侧倾斜	A
花样滑冰中, 用前压步滑行时, 两脚的滑行距离应如何控制较为安全?	两脚的滑行距离相等	左脚滑行于右脚前	右脚滑行于左脚前	A
花样滑冰用前外曲线步滑行起步时, 正确安全的双臂的位置应如何保持?	左臂在前, 右臂在后	右臂在前, 左臂在后	左右臂同时向前	B
花样滑冰中, 用前外曲线步滑行时, 在什么时候两臂换位最为安全?	滑到曲线的一半时	滑到曲线的四分之一时	滑到曲线的四分之三时	A
花样滑冰中, 用前外曲线步滑行换足前的安全动作是什么?	双足分开, 体重稍向左移	双足靠近, 体重稍向右移	双足靠近, 体重稍向左移	C
花样滑冰中, 用前外曲线步滑行时应如何安全保持身体的姿势?	始终保持向曲线内侧倾斜	始终保持向曲线外侧倾斜	始终保持前倾	A
花样滑冰中, 用前压步滑行时膝的屈伸与什么协调一致最为安全?	前进方向	两臂及浮足的移动	重心位置	B
花样滑冰用前内曲线步滑行起步时, 正确安全的双臂的位置应如何保持?	左臂在前, 右臂在后	右臂在前, 左臂在后	左右臂同时向前	A
花样滑冰中, 用前内曲线步滑行换足时的安全动作是什么?	双足分开, 体重稍向左移	两脚靠近, 右脚蹬冰, 左脚用内刃滑出	双足靠近, 体重稍向左移	B
花样滑冰中, 用前内曲线步滑行时, 在什么时候两臂换位最为安全?	滑到曲线的一半时	滑到曲线的四分之一时	滑到曲线的四分之三时	A
花样滑冰中, 用前内曲线步滑行时应如何安全保持身体的姿势?	始终保持向曲线内侧倾斜	始终保持向曲线外侧倾斜	保持两肩垂直于滑线, 身体直立	C
花样滑冰中, 用左脚3字步滑行起步时, 正确安全的双臂位置应如何保持?	左臂在前, 右臂在后	右臂在前, 左臂在后	左右臂同时向前	A
花样滑冰中, 用左脚3字步滑行起步时, 双脚应做什么安全动作?	右脚蹬冰, 左脚用外刃向前滑出	左脚蹬冰, 右脚用外刃向前滑出	左脚蹬冰, 右脚用内刃向前滑出	A
花样滑冰中, 用左脚3字步滑行到曲线一半应采取什么安全做法? [多选]	上体向左转	两臂换位	浮足在后靠近滑足, 头向左转	ABC
花样滑冰中, 用左脚3字步滑行转3时, 要采取什么安全做法? [多选]	左脚用冰刀前半部, 转为后内刃并蹬冰	右脚以外刃向后滑出	左臂在右侧, 右臂在侧后	ABC
在花样滑冰的3字步转3动作中, 什么原因会导致转体不成功?	双臂换位	准备姿势没做好	肩, 臂, 头充分扭转	B

在花样滑冰的3字步动作中，什么条件才可以成功转3？	双臂向前	双脚并拢	肩，臂，头充分 扭转	C
在花样滑冰的3字步动作中，转3后的安全做法是什么？	两臂收回至身体 两侧	迅速蹬冰，两臂 迅速展开	停止蹬冰，继续 转体	B
花样滑冰中，用3字步动作转3后防止身体继续转动的安全做法是什么？	两臂收回至身体 两侧	迅速蹬冰，两臂 迅速展开	停止蹬冰，继续 转体	B
花样滑冰的滑行中，获得速度的最佳安全手段是什么？	后压步	3字步	前压步	A
花样滑冰中，衡量后压步技术掌握程度的安全综合标志是什么？	以较少的步数获 取较高的速度	以较多的步数获 取较低的速度	以较少的步数获 取较低的速度	A
花样滑冰中，用后压步滑行时应如何控制左右腿最为安全？	左右腿弯屈角度 保持一致	左腿弯屈，右腿 伸直	左腿伸直，右腿 弯曲	A
为什么花样滑冰用后压步滑行时应保持双腿弯屈角度一致？	防止摔倒时向后 挫伤尾骨	防止扭伤	防止造成造成身 体的起伏	C
花样滑冰中，用后压步滑行时有何注意事项？ [多选]	双脚蹬冰要有节 奏	上体转向圆心， 身体向圆内倾斜	头转向滑行方向	ABC
为了保证花样滑冰后压步滑行时的安全，不能用什么去蹬冰？	内刀刃	外刀刃	刀齿	C
练习花样滑冰中的燕式平衡，上体前倾时应注意什么事项？	髋向前用力	髋向后用力，臀 部向后坐	冰刀以前半部着 冰滑行	B
做花样滑冰中的燕式平衡时，在身体成燕式后应注意什么事项？	两腿弯曲一定程 要抬头挺胸，不 能低头	两腿伸直	两腿分开	B
对花样滑冰中的燕式平衡，有何应该注意的事项？	两腿弯曲	两腿弯曲	髋向前用力	A
花样滑冰中的刀跟停止法有何应该注意的事项？	上体向后仰	刀刃尾端没有压 住冰面	浮足在滑足前面 以刀跟用力压住 刀刃尾端压不住 冰面	C
以下哪项是花样滑冰的刀跟停止法的正确安全做法？	在刀刃尾端压冰 时，脚向两边歪	上体稍微前倾	刀跟用力压住 刀刃尾端压不住 冰面	B
花样滑冰中的外刃停止法有何安全的动作要领？	左脚前滑，左脚 右脚呈T字形	双脚接触冰面	冰刀与冰面垂直	A
在花样滑冰中用外刃停止法做停止动作前应注意什么安全事项？	身体重量过渡到 停止脚上	身体重量保持平 衡状态不动	身体重量压在冰 刀上	A
花样滑冰中，用外刃停止法停止时应如何安全地保持身体的姿势？	身体前倾	身体向后仰	身体左右摇晃	B
花样滑冰起跳前，起跳水平力的安全来源是什么？	慢速滑行	快速滑行	花样技术	B
如何安全的获取花样滑冰起跳时的足够垂直力？	浮足及两臂上 摆，膝和踝的伸	浮足收回转体， 重心上移	身体重心下压， 半蹲起跳	A
如何安全的获得花样滑冰时最好的起跳效果？	起跳时间与两 臂，浮足及头部 动作一致	重心时刻保持转 移	双臂及浮足弯曲 蓄力	A
花样滑冰起跳后，如何安全的在空中获得最大旋转加速度？	身体纵轴偏离旋 转轴	急速收两臂和浮 足	快速旋转两臂和 浮足	B
花样滑冰完成跳跃的安全标志是什么？	完美，稳定的落 冰	身体俯身前倾	落冰时身体大幅 度摇摆	A

花样滑冰完成跳跃落冰时，应注意什么事项？	两臂和浮足迅速展开	身体直立	加快转速	A
在进行花样滑冰的“3”字跳动作时，腿膝部在起跳前没有深屈会造成什么影响？	摆臂和摆浮足时间不足，起跳无腿膝部在起跳前深屈	身体平衡失控侧翻	扭伤手腕	A
在进行花样滑冰的“3”字跳动作时，如何避免摆臂和摆浮足时间不足，起跳无力？	起跳无力	腿膝部直立做准备	身体紧绷不灵活	A
花样滑冰时用“3”字跳起跳，滑膝屈伸和两臂浮足的动作不协调会导致什么后果？	影响起跳高度	起跳落地不稳		B
在进行花样滑冰的“3”字跳动作时，如何避免影响起跳的高度？	滑膝屈伸和两臂浮足的动作协调	身体直立	身体大幅度摇摆	A
花样滑冰的“3”字跳动作中，安全的浮足上摆方向是什么？	靠向滑足向弧内摆动	切线方向	正前方	B
在进行花样滑冰的“3”字跳落冰前，双臂应做出什么动作较为安全？	顺势放在身体两侧	背在身后	在空中展开	C
若花样滑冰的“3”字跳落冰前双臂没有在空中展开，会造成什么危险后果？	难以控制身体的旋转，不易单足头与上体成一条直线	影响降落位置	延长降落时间	A
进行花样滑冰的“3”字跳的落冰时，应注意什么事项？	浮足的摆动	低头看自己落冰的脚步动作	左右歪头巡视情况	A
花样滑冰中的后内一周跳最应注意的事项是什么？	重心的位置	起跳的位置	落冰的位置	A
以下哪种原因容易造成花样滑冰后内一周跳时的起跳困难？	上体要直	身体太过倾向于园内	上体保持直立	B
在进行花样滑冰的后内一周跳的起跳动作时，应注意什么事项？	同脚起跳和落冰	上体前倾	上体倾向于园内	A
为什么花样滑冰中的后外一周跳在空中容易掌握旋转轴心？	易于掌握平衡	摆足时间充足	落冰的位置任意	A
花样滑冰的后外一周跳动作中，同脚起跳和落冰有何安全好处？	上体前倾	易于掌握空中的旋转轴心	易于身体的放松	B
花样滑冰的后外一周跳动作起跳时，上体应保持什么姿势最为安全？	浮腿与两臂的动作协调一致	弯腰低头	上体要挺直	C
花样滑冰的后外一周跳动作起跳时，四肢应保持什么姿势最为安全？	身体紧绷不适	浮足靠近滑足	双臂背在身后	A
花样滑冰用后外一周跳动作起跳时，浮足靠近滑足会导致什么危险后果？	尽量大一点，不要过短	身体倒向园内，不易控制平衡	扭伤手腕和脚腕	B
对于花样滑冰中后外点冰一周跳时转“3”前后的曲线弧度有何安全要求？	用力伸直，越过起跳曲线向内占	尽量小一点，不要过短	尽量小一点，不要过长	C
花样滑冰的后外点冰一周跳动作起跳时，对于浮足有何安全要求？	上体前倾，双臂尽量向前伸	略微弯曲，越过起跳曲线向外蹬	略微弯曲，越过起跳曲线向外刨	A
花样滑冰的后外点冰一周跳动作起跳时，应采取什么措施防止过早转体？	防止失去平衡	上体不要前倾，双臂尽量向前伸	上体前倾，双腿收展	B
为什么花样滑冰的后外点冰一周跳动作起跳时上体不要前倾，双臂尽量向前伸？	防止过早起跳	防止过早起跳	防止过早转体	C
用花样滑冰后内一周跳动作起跳时，点冰的安全位置是何处？	偏离起跳曲线的前进方向	在起跳曲线的前进方向上，稍向		C
用花样滑冰后内一周跳动作起跳的瞬间，应如何安全的控制浮腿？	浮腿弯曲	用浮腿去刨冰	用浮腿去刨冰	B
以下何种做法会影响花样滑冰后内一周跳动作起跳时获得稳定支点？	用刀齿点冰	浮腿充分伸直	浮腿充分伸直	A

用花样滑冰后内一周跳动作起跳时，刀齿刨冰会造成什么危险后果？	影响起跳时间	影响起跳时获得稳定支点	影响起跳的位置	B
用花样滑冰后内一周跳动作起跳时，如何安全控制身体的姿势？	两腿和两臂动作协调一致	身体紧绷僵硬	手脚慌乱失去控制	A
对于花样滑冰的外勾一周跳动作，应注意什么事项？	起跳时身体大幅度前倾	起跳时身体转动越早越好	点冰与起跳动作一致	C
对于花样滑冰的外勾一周跳动作，起跳时如何控制身体最为安全？	身体大幅度前倾	身体不要过分前	身体后仰	B
用花样滑冰的外勾一周跳动作起跳时，身体过早转动会造成什么危险后果？	起跳位置偏离	起跳无力或失败	起跳落地不稳	B
对于花样滑冰的外勾一周跳动作，安全合适的点冰位置在哪里？	在滑行线痕的正前方	在滑行线痕的侧后方	在滑行线痕上	B
对于花样滑冰的一周半跳动作，安全合适的起跳曲线是什么样的？	弧度偏大，不离开主方向	弧度不要过大，不离开主方向	弧度过大，偏离主方向	B
用花样滑冰的一周半跳动作起跳时，对刀刃的控制和刀齿的制动有何用途？	控制平衡	控制重心位置	将水平力较大限度变为垂直力	C
用花样滑冰的一周半跳动作起跳时，过早转体是否正确？ [判断]	正确	错误		B
用花样滑冰的一周半跳动作起跳时，为什么不能过早的转体？	使冰刀产生转动，影响起跳效率	使平衡失控	使起跳时间缩短	A
用花样滑冰的一周半跳动作起跳时，浮足的安全做法是什么？	浮足过早靠近滑	浮足绕滑足摆动	浮足向前方摆出	C
用花样滑冰的一周半跳动作起跳时，浮足靠近滑足或绕滑足摆动的危险后果是什么？	在空中无法保证直立，落冰后擦	使起跳无力	影响起跳效果	A
做完花样滑冰的一周半跳动作落冰时，如何控制浮足和双臂最为安全？	迅速有力地展开	迅速有力地收回	保持两肩垂直于滑线，身体直立	C
做完花样滑冰一周半跳动作落冰，浮足和双臂没有迅速有力地收回会导致什么后果？	无法控制平衡	无法控制身体继续转动	无法控制落冰位置	B
做完花样滑冰一周半跳动作落冰，上体应如何控制最为安全？	上体略微前倾	上体过分前倾	上体摇摆晃动	A
做完花样滑冰一周半跳动作落冰时，上体太向前倾会导致什么危险后果？	摔倒或双足落冰	落冰时间过短	落冰位置不对	A
应如何选择球鞋能更好地保证冰球运动的安全？	高腰型	低腰型	外层柔软	A
进行冰球运动所穿的球鞋如何帮助运动员支持和发力？	将脚踝箍紧	使脚踝在鞋中松一些	护住脚背	A
在室内冰场中，何种类型的球鞋对于冰球运动来说更加安全？	优质牛皮材质	尼龙纤维鞋帮、塑料底	棉麻网面	B
尼龙纤维鞋帮、塑料底的冰球鞋有什么安全好处？	轻便，坚硬，耐湿	耐高温，保暖，柔软	防水，厚重，柔软	A
为了使在运动员急转弯冰刀倾斜时也不会使鞋触及冰面，应选何种类型的球刀？	刀身高	刀身低	刀身短	A
刀身弧度大的球刀对于冰球运动有何安全好处？	与冰面接触面积小，滑跑灵活	抗打击，质量好	防止急转弯时鞋触及冰面	A
若想要使球刀锋利持久，应选择何种类型的刀刀？	刀刃平整光滑	刀刃后有刀齿	刀刃带有浅沟	C
冰球运动中，若想和冰面接触面积小，人可以灵活滑跑改变方向，应如何选择球刀？	刀刃厚的	刀刃窄而平的	刀身弧度大的	C

为了保护冰球守门员的脚部安全，可对冰鞋采取什么防护措施？	鞋的四周包有特殊加厚的硬皮革	鞋面上包有特殊加厚的硬皮革	鞋底包有特殊加厚的硬皮革	A
冰球运动守门员的冰刀设计有何特别之处？	刀刃与刀托有多处连接	刀身高而宽	为全塑刀托	A
在冰球鞋中穿一双鞋有何安全作用？	舒适，温暖和吸	美观好看	防水防滑	A
为了保证良好的透气和舒适度，冰球运动时穿的袜子和内衣最好应选择什么材质？	全棉材质	50:50的棉和聚酯混合	全聚酯纤维面料	B
为确保冰球运动的安全，应确保腿的顶部的护膝位于何处？	膝盖偏下的位置	膝盖的中心	膝盖偏上的位置	B
小腿垫应该如何使用才能在冰球运动中对腿部区域提供最大的保护？	围着小腿缠绕	绑在小腿前侧	绑在小腿后侧	A
为了冰球运动时的安全，塑料护膝上方的保护垫应与裤子的底部保持什么位置？	正好挨着	距离3英尺	重叠2英尺	C
为了增加对冰球运动时的保护，最好应将冰球鞋鞋舌放在哪里？	塞回冰球鞋里	置于外面不做处理	放在护腿里	C
为了保证冰球运动完全滑行开始后的安全，护腿的位置应如何处理？	护腿在脚部上方1英寸外	能抑制脚部运动的位置	向上包住护膝	A
冰球运动所穿的护腿太短会造成什么影响？	运动被限制	冰球鞋和护腿之间的部分暴露在冰球鞋和护腿之间的部分暴露在	损伤膝盖	B
冰球运动所穿的护腿过长会造成什么影响？	踝关节和膝盖运动的不舒服和限制	冰球鞋和护腿之间的部分暴露在	损伤膝盖	A
为了将护腿固定在腿上，可以采取什么措施比较方便实用？	使用尼龙塔扣	多缠绕几圈	塞一些柔软的东西使其紧绷	A
如果我们在运动时发现冰面出现裂缝，应采取什么措施？	趴在冰面上，缓慢向岸边爬去或者滚去	立即跑向岸边	换一块地方继续滑行	A
为什么我们在运动时发现冰面出现裂缝，应立即趴下？	趴下能使移动更快	分散体重对冰面的压力	防止站立摔倒	B
在冰上运动时，若不慎掉进冰窟窿里，应采取什么措施？	在水中惊慌挣扎	寻找能承载身体重量的结实冰面	爬上冰面后立即跑向岸边	B
当发现他人在冰上运动时不慎掉进冰窟窿里，应采取什么措施？	迅速离开	用长绳子系在树上，将另一头抛向落水者	跳入水中救他	B
当掉进冰窟窿自行爬上冰面后，应采取什么安全措施？	立即跑向岸边	保持匍匐姿势爬向岸边	换一块地方继续滑行	B
为了保证冰球运动员的安全，除守门员外的冰刀都应在何处装有安全保护装置？	冰刀的前尖	冰刀的后尖	冰刀的中间位置	B
冰球运动中是否可以使用速滑冰刀、花样冰刀？ [判断]	是	否		B
对于初学冰球的儿童，如果冰鞋太大会导致什么危险后果？	膝盖受伤	平衡不稳	踝关节扭伤	C
初学冰球的儿童应选择什么尺码的冰鞋最为安全合适？	尺码偏大一点	比普通鞋偏小一点	跟普通鞋尺码一样	B
对于初学冰球的儿童，冰鞋的鞋带系法应是如何才比较安全？	脚背和脚心不感太紧	勒紧脚背和脚心	踝关节在鞋里可以晃动	A
对于初学冰球的儿童，如果冰鞋太紧会导致什么危险后果？	影响血液循环	扭伤脚板	损伤膝盖	A

冰球杆从根部至杆柄端部的安全长度是多少？	长于147厘米	与身高差不多	不能超过147厘米	C
冰球杆的杆刃从根部至端部的安全长度是多少？	长于32厘米	为全长的一半	不能超过32厘米	C
冰球杆刃的全部边缘应是何种类型的算是比较安全？	平面的	斜面的	凹凸不平的	B
初学冰球的儿童应选择什么类型的球杆最为安全合适？	直刃的	弯刃的	无刃的	A
在冰球运动中，为了使球杆不易脱手和便于从冰面上拾起球杆可采取什么措施？	在球杆柄端部刻一些花纹	在球杆柄端用白胶布缠个疙瘩	握住球杆的中间部分	B
如何确定未穿冰刀的冰球杆长短？	到下颌部位	杆刃向下在身前竖起时，柄端到	与身高差不多	B
如何确定穿冰刀时冰球杆的长短？	到下颌部位	杆刃向下在身前竖起时，柄端到	与身高差不多	A
如何确定球杆角度大小？	两手握杆站在冰上，杆刃完全吻合于冰面	两手握杆站在冰上，前后有空隙	两手握杆站在冰上，直立球杆	A

题目	选项A	选项B	选项C	正确答案
Ollie跳时应该需要注意什么?	保持重心向后平稳落地	目视前方	落地时用膝, 踝缓冲	C
高山滑雪运动员第一级考核的考核形式与内容有哪些? [多选题]	实践考核	卡宾式大回转	卡宾式回转	ABC
世界优秀自由式滑雪空中技巧男运动员的平均身高是多少?	160cm	174.84cm	180cm	B
自由式滑雪雪上技巧项目中, 男运动员使用的滑雪板的长度要求是什么?	不长于1.00米	不短于1.90米	不短于3米	B
为实施中国冰雪南展西扩东进的发展布局, 重庆选择哪一项冰雪运动为突破口?	越野滑雪	双板滑雪	冰球	C
想要培养高水平的速滑运动员, 大体需要多少年的系统训练?	3~4年	9~12年	12~16年	B
下列哪项不属于花样滑冰停止法的动作?	双足前内刃停止法	双足交叉式停止法	单足倒“T”字停止法	C
美国在哪一年成立了国家职业冰球联盟?	1904年	1920年	1924年	A
下列哪项不属于冰壶运动投壶技术?	前推	后拉	后引	B
下列哪项属于花样滑冰的基本步法技术? [多选题]	“3”字步	莫霍克步	勾手步	ABC
旱地冰球项目最大的特点是?	容易入门, 打好不容易	娱乐性强		A
短道速滑的短跑节奏包括? [多选题]	各部位动作	强度	时间间隔	ABC
速度滑冰中双腿支撑蹬冰的任务是? [多选题]	完成蹬冰动作中最初的蹬冰阶段	完成高速中的加速蹬冰动作	做到适时、准确的完成交移体重	BC
十二届冬奥会我国台湾地区派出了几名男运动员参赛?	18	19	20	A
第一位在同一届奥运会上夺得三块北欧两项金牌的运动员是谁?	桑帕. 拉尤男	奥尔格. 哈克尔	安东. 塞勒	A
以下哪些属于第二十二届冬奥会的口号? [多选题]	激情在这里燃烧	永不熄灭的火焰	点燃心中之火	AB
单届冬奥会一个国家获得奖牌数最高记录是哪次获得?	索契冬奥会	平昌冬奥会	温哥华冬奥会	B
国家雪车雪橇中心设置多少个弯道?	10	12	16	C
国家雪车雪橇中心全长多少公里?	1.8	1.9	2	B
“北京八分钟”出现五彩曲线时, 冰屏展示了什么?	冬奥构想	传统文化	中国故事	C
“北京八分钟”中有多少位轮滑演员?	20位	24位	28位	B
北京冬奥会首体区域有几个训练场馆?	三个	五个	六个	A
首体综合馆为了冬奥会内设几块冰面?	一块	两块	三块	A
雪橇滑行冰道长度男子比赛的为多少米?	800米	1500米	1000米	C
高山滑雪运动员第五级考核形式及内容是什么? [多选题]	实践考核	基础技术	犁式转弯	ABC
高山滑雪中, 考核动作滑行方法有几种?	三种	五种	四种	A
无舵雪橇比赛中, 雪橇全长应为多少?	70-140厘米	34-38厘米	100-150厘米	A
2010年温哥华冬奥会中, 自由式滑雪空中技巧采用的是什么样的赛制?	两跳预赛, 两跳决赛	一跳递进淘汰	两跳递进淘汰	A
滑雪装备固定器的选择与下列哪项因素有关?	身高	体重	身材	B
通过脱落器与雪鞋固定与雪面接触形成滑行面的装置叫做?	雪板	固定器	止滑器	A
世界上首届自由式滑雪锦标赛在哪个国家举行?	法国	美国	德国	A
自由式滑雪空中技巧的动作难度以什么来命名?	英文字母缩写	英文全称	拼音首字母	A

全国自由式滑雪空中技巧冠军赛中，单人赛第一轮出发顺序由什么决定？	抽签	身高	年龄	A
2014年在索契冬奥会自由式滑雪空中技巧决赛中，获得铜牌的中国选手是？	贾宗洋	韩晓鹏	李妮娜	A
在斜坡陡峭且多雪包的线路上进行的自由式滑雪是什么？	自由式滑雪雪上技巧	空中技巧	雪上芭蕾	A
自由式滑雪雪上技巧的评分中，空中技巧分占总分的百分比是多少？	0.1	0.2	0.3	B
自由式滑雪雪上技巧的回转分是怎样计算的？	等级分-扣分	基础分+奖励分	视情况而定	A
国际雪联规定自由式滑雪雪上技巧的速度标准中女子的速度时间是什么？	6.00米/秒	8.80米/秒	15.00米/秒	B
自由式滑雪雪上技巧的场地长度约为多少？	200-270米	100-120米	300-320米	A
滑雪时，我们需要准备的基础装备不包括下列哪一项？	滑雪服	滑雪板	护腰	C
雪上芭蕾的评分标准分为几部分？	2部分	3部分	4部分	B
世界上第一部有关雪上芭蕾的书是由哪一个国家的运动员完成的？	德国	美国	英国	A
自由式滑雪空中技巧采用什么样的评分方式？	分段评分	整体评分	随机评分	A
越野滑雪的比赛场地应选择哪种地形？	森林地带等多变地形	平坦的雪原	悬崖峭壁	A
下列哪一项滑雪运动的比赛中有接力赛？	空中技巧	雪上芭蕾	越野滑雪	C
下列哪一项运动可以被称为全身性运动？	越野滑雪	阿尔卑斯滑雪	陆地赛跑	A
越野滑雪技术有一半是传统技术，另一半是？	自由技术	空中技巧	雪上技巧	A
越野滑雪比赛中，要求雪板最长为？	2.00米	2.30米	3.00米	B
2018-19赛季短道速滑全国联赛规定的男子1000米成绩下线是多少？	1分34秒	2分10秒	3分12秒	A
2018年08月19日，英国冰上芭蕾舞团在北京天桥艺术中心上演的节日名称是？	《冰上天鹅湖》	《白毛女》	《小天鹅》	A
2018年中国杯短道速滑精英联赛哈尔滨站中，获得男子1500米项目金牌的是？	安凯	张楚彤	王大宇	A
速度滑冰中的团体追逐赛首次进入冬奥会是在哪一年？	1924年	1954年	2006年	C
在速度滑冰训练中，下列哪种训练手段属于综合训练法？[多选]	各种跑	自行车练习	直道滑行	AB
20世纪50年代以前，在速滑比赛中，哪两个国家的选手称雄，世称“北欧派”？	挪威和芬兰	挪威和瑞典	芬兰和瑞典	A
清初，哪项运动成为我国北方人民最喜爱的一项冬季运动？	冰壶	冰嬉	滚冰	B
交叉内压步是速度滑冰中弯道的哪个动作的技术方法？	蹬冰	收腿下刀	自由滑进	A
速度滑冰中从起动结束起到正常途中滑跑之前的技术为哪几个阶段？[多选]	蹬冰	疾跑	衔接	BC
1896年，首次世界男子单人花样滑冰锦标赛在哪个国家举行？	中国	英国	俄国	C
花样滑冰中，下列哪一项目对跳跃的要求最高？	单人滑	双人滑	冰上舞蹈	A
下列哪部影视剧中的是以花样滑冰为题材的？	《冰壶人生》	《冰雪公主》	《冰上特工队》	B
花样滑冰运动在什么时候传入中国？	19世纪初	19世纪末20世纪初	19世纪中期	B
花样滑冰室内冰场室温应保持在多少度以下？	15℃	18℃	20℃	A

花样滑冰的冰刀与冰球冰刀最显著的不同在于哪儿？	花样滑冰冰刀长	冰球冰刀宽	花样滑冰冰刀前端有“刀齿”	C
花样滑冰直线滑冰时冰刀应保持什么状态？	冰刀向内倾斜	冰刀向外倾斜	冰刀与地面保持垂直	C
冰球运动在攻防转换过程中经常采用的一种方法是什么？	制动	倒滑	滑行转身	C
冰球在哪一年被列为奥运会正式比赛项目？	1917年	1920年	1924年	B
冰球运动中使用的球重量应为多少？	146-152克	156-170克	156-180克	B
冰球术语中“右边锋”用什么来表示？	RW	RD	C	A
首届世界冰上溜石锦标赛开始于哪一年？	1959年	1968年	1986年	A
中国在哪一年加入了世界冰壶联合会？	1998年	2003年	2008年	B
2009年太平洋冰壶青年锦标赛，中国男队获得的成绩是？	冠军	亚军	季军	A
1924年，首届冬季奥林匹克运动会在哪个国家举行？	美国	荷兰	法国	C
冰壶运动标准场地的宽是多少米？	2.85米	3.25米	4.32米	C
冰壶运动投壶技术后蹬时滑行脚应保持什么姿势？	在冰壶后面慢慢滑进	在冰壶后面快速滑进	在冰壶后面保持不动	A
哪一年苏格兰冰上溜石俱乐部制定了第一个正式的比赛规则？	1830年	1838年	1840年	B
2018年全国青少年“未来之星”冬季阳光体育大会在哪儿举办？	北京	哈尔滨	张家口	B
安全进行双板平行斜滑降的动作要领是什么？	两臂僵直，紧握滑雪杖	掌握好用刀技术	双膝绷直，维持平衡	B
在滑雪事故中，受伤部位最多的是哪里？	膝、小腿、踝	头肩部	腰背部	A
滑雪时双板平行转弯不会点杖怎么办？	做好充足滑雪前练习	徒手滑行	姿势僵直，后倾	A
哪种滑雪板容易转弯？	标准滑雪板	中级滑雪板	综合性滑雪板	A
黑色钻石的雪道坡度一般超过多少度？	45°	50°	60°	C
乘坐滑雪索道时，距下车站多少米时，将滑雪板提高？	10米	15米	20米	A
“两点支撑，一点移动”的攀冰技术属于哪一类？	法式技术	德式技术	现代技术	A
当攀爬坡度小于60°的冰壁时，应优先采用哪种攀冰技术？	法式技术	德式技术	两者都可	A
在冰壁上设置保护点最少需要几颗冰锥？	两颗	三颗	四颗	B
第一个在速度滑冰比赛中获得国际滑联颁发的“金冰刀”殊荣的选手是谁？	王曼丽	叶乔波	李子君	A
《北京2022年冬奥会和残奥会中小学生奥林匹克教育计划》要求哪项将奥林匹克教育纳入课程？	中小学	大学	所有学校	A
“大好河山·激情张家口冰雪季”系列活动到目前为止已经连续举办了几届？	一届	二届	三届	C
滑雪手套可以由什么材料制成？[多选]	皮革	合成材料	胶皮	AB
半犁式转弯时从动板呈什么型？	八字型	直线型	不做要求	B
在世界级滑雪比赛在大回转最小垂直高度是多少？	250米	300米	350米	B
半犁式转弯时内侧为什么板？	主动板	从动板	不做要求，两板均可	B
犁式转弯时，哪侧板自然弯曲成为主动板？	内测板	外侧板	两侧板均可	B
除特殊情况外，回转男子路线的旗门数量最少是多少个？	55	60	65	A
使用半V形转弯技术时，重心移到转弯，从动板承受多大的压力？	全部	部分	0	C

非专业滑雪爱好者最好选择怎样的滑雪板以增加控制力?	比自己身高长的滑雪板	跟自己身高一样的滑雪板	比自己身高短的滑雪板	C
以下哪个选项是下滑阻力最大的路线?	垂直于滚落线	相对滚落线向前倾斜	相对于滚落线, 向后倾斜	A
横滑的基本姿势需要将哪个板插入雪中?	山上侧板	山下侧板	以上两项均可	A
关于山上板推出的半犁式转弯, 以下哪个选项说法正确?	外侧板主导转弯	内侧板主导转弯	点杖远离身体	A
当山下板推出的半犁式转弯动作结束后, 体重大部分在哪个板上?	山下板	山上板	两个板负重一样	A
以下哪个选项会使V型直滑降无法刹车?	重心偏后, 哈腰撅臀	大扣膝, 立不住板刃	眼看脚尖	B
以下哪个选项是横滑的错误动作?	立刃不够, 雪板滑向滚落线	保持逗号姿势	膝关节, 踝关节放松	A
以下哪个选项适用于各种雪质和山势?	平行转弯技术	犁式转弯技术	基本摆动转弯技术	A
以下哪个选项的路线会使滑雪板下滑?	垂直于滚落线	相对于滚落线, 向前倾斜	相对于滚落线, 向后倾斜	B
练习平行转弯技术时, 什么时候进行点杖?	准备转移重心前	转移重心后	滑入滚路落后	A
以下哪个选项是V型转弯的正确动作?	用雪杖戳雪面辅助转弯	上身转但下腿不动	左转弯时立刃在右侧	C
练习半V形转弯技术时, 开始左转弯, 体重是如何分配在两板上的?	主动板负重大些	两板负重一样大	从动板负重大	B
以下哪个选项是半V形转弯的正确动作?	转弯时速度放慢	重心板不蹬雪面	向右转弯时, 重心在右侧	A
练习平行转弯技术时, 以下哪个选项是错误动作?	板尾扫雪	重心放在前脚掌	滑行时保持雪板平行	A
练习大回转技术时, 当屈膝能减小雪板的立刃角度时, 应做什么动作?[多选]	移动腿	身体朝向山下	点杖	AB
练习平行转弯技术时, 根据以下情况, 为点杖距离由大到小排序, 排序正确的是哪项?	快速滑行时>有雪包外>陡坡	快速滑行时>陡坡>有雪包外	陡坡>有雪包处>快速滑行时	A
以下哪个选项是关于大回转和小回转点杖频率的正确说法?	小回转点杖频率更快	大回转点杖频率更快	两者点杖频率相同	A
以下哪个选项是双板滑雪中级技术?[多选]	V形摆动转弯技术	平行转弯技术	V形直滑降技术	AB
以下哪个选项是练习大回转技术的错误动作?	内侧板未靠近外侧板	内外刃各分配一半的力量	滑雪者靠近旗门旗杆的一条腿接近直角, 另一条腿几乎伸直	A
以下哪个选项是练习猫跳技术时雪板的正确选择?	板质较硬的雪板	板质较软的雪板	对板质不做要求	B
练习平行转弯时, 身体前倾, 滑雪者感觉重心在脚的哪部分?	脚跟处	前脚掌处	整只脚	B
高山滑雪是在以下哪个项目的基础上形成的?	自由式滑雪	越野滑雪	单板滑雪	B
请问在单板滑雪比赛的U型池比赛中, 主要动作有什么?[多选]	倒立	旋转	跃起抓板	ABC
请问在跳台滑雪比赛中, 滑雪者身体自跳台飞出后, 身体与滑雪板成什么角度?	直角	锐角	钝角	B
请问自由式滑雪雪上技巧是哪年在挪威利勒哈默尔冬奥会亮相的?	1994	1998	1990	A
请问自由式滑雪的空中技巧是在哪年成为法国阿尔贝维尔冬奥会的正式比赛项目?	1988	1992	1996	B

请问在单板滑雪比赛中，选手穿越旗门后，将压力集中在脚的哪部分？	脚尖	脚跟	整只脚	B
请问练习犁式滑雪时，要加速下降需要怎样操作滑雪板？	收缩板尾	打开板尾	收缩板尖	A
2022年冬奥会吉祥物的征集践行了国际奥委会的哪一要求？	《奥林匹克2018议程》	《奥林匹克2020议程》	《奥林匹克2022议程》	B
为申办2022冬奥会，中国政府分三个区域布局竞赛场馆和非竞赛场馆，哪三个区域？	北京-张家口-延庆	北京-承德-张家口	秦皇岛-北京-张家口	A
2022年北京-张家口冬奥会除了北京赛区，还有？[多选]	延庆赛区	张家口赛区	承德赛区	AB
2018年1月21日，世界雪日这一天，国际儿童户外冰雪节在哪里举行的？	崇礼	保定	秦皇岛	A
世界上首届男子速度滑冰锦标赛的时间是哪一年？	1908	1906	1910	A
1912年瑞典奥运会是否拒绝将冰雪项目列入奥运会？[判断]	是	不是		A
第一届冬奥会获得冰球比赛金牌的国家是？	美国	英国	加拿大	C
下列不属于2010年冬奥会短道速滑女子3000米接力冠军的	孙琳琳	王濛	陈露	C
在哪次会议法国夏蒙尼运动会被正式确定为第一届冬奥会？	第25次国际奥林匹克委员会全体会议	第24次国际奥林匹克委员会全体会议	第20次国际奥林匹克委员会全体会议	A
第二届冬奥会最年轻的冬奥会冠军在哪个项目获得冠军？	男子5000m速滑	花样滑冰女子单人滑	男子500m速滑	B
哪位名人在第三届冬奥会捐献了自己的场地作为比赛场地？	戈尔雷·杜威	顾拜旦	亨利·迪东	A
闭幕式中的烟火表演第一次出现在哪届奥运会中？	第五届奥运会	第三届奥运会	第四届冬奥会	C
张家口市以什么为主题，助力冬奥会？	绿色奥运，多彩张垣	绿色奥运，多彩张北	绿色奥运，多彩崇礼	A
第一个冬奥会吉祥物的形象是什么？	勇敢无谓的狼	圆滚滚的雪人	半人半物的卡通滑雪小人	C
京张高铁全长约多少公里？	120公里	174公里	186公里	B
第五届冬奥会被奥委会禁止参赛的国家是？[多选]	中国	日本	德国	BC
第五届冬奥会又称复兴运动会是否正确？[判断]	正确	不正确		A
首次将女子10公里越野滑雪列入冬奥会是哪一届？	第一届冬奥会	第五届冬奥会	第六届冬奥会	C
在第七届冬奥会中，哪个国家首次参加奥运会？	苏联	美国	日本	A
女子速度滑冰在哪届冬奥会开始被列入比赛项目？	第八届	第五届	第十届	A
运动员人数首次突破1000大关是在哪届冬奥会？	第一届	第九届	第八届	B
在第九届冬奥会中，哪位运动员滑雪项目中获得金牌最多？	克拉夫季娅	科迪娅	韩弼花	A
奥运会历史上正式吉祥物首次出现在哪届？	第二十届慕尼黑夏奥运会	第十届法国冬奥会	第五届瑞士冬奥会	A
第十三届冬奥会在哪个国家举办？	美国	加拿大	法国	A
首个举办冬奥会的社会主义国家是？	南斯拉夫	中国	古巴	A
在第十五届冬奥会中，奥运圣火是否达到过北极？	是	不是		A
第十七届冬奥会的吉祥物是？	哈肯和克里斯汀	瓦酷	海迪和豪迪	A
谁实现了中国队在冬奥会上金牌零的突破？	杨扬	王春露	范可新	A
第二十届冬奥会自由式滑雪中，哪位运动员夺得金牌使中国“雪不如冰”的状况开始改变？	邱森	韩晓鹏	刘洪波	B
第十九届冬奥会举办国家？	美国	中国	日本	A

哪次冬奥会开创性引进了录像回放技术?	长野冬奥会	盐湖城冬奥会	索契冬奥会	B
亚洲选手第一次获女子单人滑冠军的运动员是哪国人?	中国	蒙古	日本	C
韩国首枚冬奥会速滑金牌得主是?	牟太钊	张贤秀	崔敏静	A
索契冬奥会上越野滑雪50公里自由式比赛项目前三名选手都来自哪个国家?	俄罗斯	美国	德国	A
连接北京城区和延庆的兴延路将在哪一年建成通车?	2018	2019	2020	B
小海坨地区有两个竞赛场馆,分别是什么?[多选]	国家高山滑雪中心	冬季两项中心	国家雪车雪橇中心	AC
国家高山滑雪中心依托什么山建成?	仰山	小海坨山	人工山	B
《北京申办2022年冬奥会成功纪念》邮票一套几枚?	1枚	2枚	3枚	A
首钢滑雪大跳台中心位于哪里?	首钢北京园区北区	首钢北京园区南区	首钢北京园区东区	A
北京冬奥会的推动下,首钢秀池地下部分将改造为什么?	观景湖	新型水下车库	湿地	B
未来的水立方将能承接什么赛事?	水上赛事	冰上赛事	水上和冰上赛事	C
京张高铁主线主要作用是什么?[多选]	拉动京津冀地区经济	服务旅游运动区	使张家口和沿线地区直通北京	ABC
北京冬奥会期间哪一场馆将承担女子冰球决赛?	国家速滑馆	国家体育馆	五棵松体育中心	B
国家体育馆将利用什么水作为空调的冷热源?	地下水	供暖用水	中水	A
为迎接冬奥会,鸟巢戏雪乐园新增了什么项目?	冬奥会比赛项目展示	冬奥会项目体验区	冬奥项目讲解区	B
哪届奥运会首次研制成功并采用血检和尿检并举的兴奋剂检测办法?	巴塞罗那	斯德哥尔摩	东京	B
2022年冬奥会云顶滑雪公园场地承办什么项目?	雪车、雪橇比赛	单板、自由式滑雪比赛	短道速滑比赛	B
“北京八分钟”舞台展现地球时,冰屏上展示了什么?	对北京冬奥会的构想	五大洲儿童的笑脸	橄榄枝和五环	B
五棵松体育馆冰球场馆的制冰技术从哪里引进?	荷兰	冰岛	瑞士	A
越野滑雪女子比赛不包括下列哪项?	单项3000米	单项10千米	单项20千米	A
关于短道速滑说法正确的是哪个?	头盔必须有一个规则的形状	冰刀管最小半径12毫米	刀管最少有两点固定在鞋上	C
哪一年雪橇爱好者制成装有金属舵板和制动闸的雪车,称为有舵雪车?	1890	1889	1891	A
北京冬奥会将哪一水库的水源引入延庆赛区?	佛峪口水库	密云水库	怀柔水库	A
什么时候短道速滑被国际冰联列入比赛项目?	20世纪70年代初	20世纪80年代初	20世纪90年代初	B
短道速滑的标准场地直道长是多少?	26.85米	28.85米	30.25米	B
下列哪个选项是高山滑雪杖的功能?	超速	打闹工具	维持平衡	C
初学者单板滑雪固定器的转角为多少度?	前10后6	前18后6	前6后6	B
雪板挠度与雪板结构的弧度是否有关?	有关	弧度越大挠度越大	无直接关系	C
在双板平行斜滑降滑行过程中要注意什么?[多选]	注意踩实雪板	保持滑行的直线性	保持滑行的曲线性	AB
横滑降时与滚落线有什么关系?	斜对着滚落线	直对滚落线	沿着滚落线	C
蹬冰式技术加速需要具备什么能力?[多选]	单腿支撑平衡能力	双腿支撑平衡能力	雪杖支撑与腿部蹬动间的协调能力	AC
半犁式转弯的板型结构是什么样的?	半犁式+双板平行	犁式+双板平行	半犁式+单板平行	A
滑雪中向山谷的重摔通常由什么造成?	平衡力不够	技术不行	板刃卡雪	C
滑雪中踏步转弯属于什么转弯?	无弧迹转弯	犁式转弯	连续转弯	A

蹬冰式转弯动作有什么特点？	容易掌控	动作缓慢	稳度低	C
倒滑是一种什么样的滑行？	后脚在前，前脚在后的滑行	后脚在后，前脚在前的滑行	后脚在后，前脚在后的滑行	A
滑雪技术中的小回转是一种什么样的转弯动作？	围绕滚落线做小半径	围绕滚落线做大半径	平行于滚落线做小半径	A
作为比赛项目，雪撬可不可以装置能操纵滑板的舵和制动	不可以	可以	都行	A
自由式滑雪空中技巧中的难度动作“X”表示什么意思？	向后空翻	横大一字跳	十字交叉跳	C
自由式滑雪雪上技巧成为冬奥会正式比赛项目是在哪一年？	1966年	1980年	1992年	C
自由式滑雪雪上技巧的评分中，速度分占总分的百分比是多少？	0.1	0.2	0.3	B
中国自由式滑雪的第一枚冬奥会金牌获得者是？	韩晓鹏	李妮娜	徐囡囡	A
世界上第一部有关雪上芭蕾的书是在哪一年出版的？	1926年	1977年	2000年	A
羽生结弦是哪项运动的运动员？	花样滑冰	雪上芭蕾	铅球	A
2018年10月28日，国际滑联花样滑冰大奖赛加拿大站中，获得冠军的是？	彭程/金杨	加莫斯/奇佩里斯	卡迪尔江/瑞岚德	B
2018-19赛季短道速滑世界杯，中国的首冠是由谁拿下的？	吴敏	李青	武大靖	C
冰蹴球比赛中，先满多少分为胜方？	20分	10分	5分	A
冰嬉作为大清国俗之一，其原因不仅在于它在生产、生活中有着重要的地位，还有什么？	军事方面不可替代的作用	体育精神	强身健体	A
清宫廷冰戏表演的兵丁分为两翼，每翼头目有几名？	十名	十二名	十四名	B
花样滑冰赛场宽度最小不得少于多少米？	24米	25米	26米	C
中国女子冰壶队成立于哪一年？	2001年	2003年	2005年	B
花样滑冰的冰刀的刀齿主要运用在哪个动作中？	跳跃	滑行	旋转	A
下列哪项不属于花样滑冰前交叉步动作要领？	左前外-右前内交叉步	右前外-左前内交叉步	左后外-右后内交叉步	C
冰球运动侧身停止动作中身体呈什么姿势？	向滑行相同方向倾斜	向滑行相反方向倾斜	与地面保持垂直	B
冰球运动中使用的球直径是多少？	6.72厘米	6.27厘米	7.62厘米	C
冰壶比赛中，每局双方最后投完各队的冰壶，根据什么计算得分？	距大本营圆心点最近的冰壶	距离圆心点最近的三个冰壶	距掷出点最远距离的冰壶	A
速度滑冰中单腿支撑蹬冰的任务是？[多选]	完成蹬冰动作中最初的蹬冰阶段	增速的最有效的蹬冰动作	完成高速中的加速蹬冰动作	AB
速度滑冰中在惯性滑进时要保持支撑腿的冰刀、膝盖、头部三占成一线。[判断]	正确	错误		A
速度滑冰中右腿双脚支撑蹬冰的任务是？[多选]	完成右腿最后阶段的蹬冰任务	提高滑跑频率	适时准确的做好交移体重	AC
1981年第一届ISU短道速滑世界锦标赛是在哪个国家举行的？	法国	英国	日本	A
雪上芭蕾的评分标准中，技术动作难度占总分的百分比是多少？	0.25	0.5	0.7	A
北京市民族传统体育运动会的举办时间是？	四年一次	一年四次	两年一次	A
在雪场中，下列哪个位置一定不能停留？	山脊上方	休息区	山脊下方	C

主动板是滑雪转弯过程中起主导作用的那只滑雪板，即负重大的那只滑雪板，一般是外侧雪板或山下板。[判断]	正确	错误		A
横滑时，哪只脚负重大？	山上脚	山下脚	两只脚负重一样大	B
冰雪活动的“双百双万”活动中的“双万”指的是？[多选]	带动10000名学生	培训10000名冰雪项目体育教师	带动10000个家庭参与	AC
2016年5月，国家体育总局发布了《体育发展“十三五”规划》将哪项运动列为消费引领的时尚运动项目？	冰雪运动	徒步运动	游泳	A
随着哪条铁路的通车，张家口市和崇礼区将进入北京一小时通勤圈？	京津铁路	京藏铁路	京张铁路	C
半犁式转弯时主动板呈什么型？	八字型	直线型	不做要求	A
超级大回转女子路线的垂直高度差是多少？	400-600米	500-700米	450-650米	A
练习停滑转动技术时，犁式转弯结束时应采用什么样的基本站姿？	斜滑	犁式	横滑	C
以下哪个选项可以将滑降中的加速运动控制为匀速运动？	横滑降	直滑降	犁式直滑降	C
山下板推出的半犁式转弯技术由哪侧板推出？	内侧板	外侧板	两侧板均可	A
当滑雪者练习基本摆动转弯技术时，什么时候将重心移到外侧板？	犁式滑雪面对滚落线下方时	内侧板靠向外侧板时	双板平行时	A
关于山下板推出的半犁式转弯，以下哪个选项是错误的？	点杖离身体太远	身体幅度小	刻雪运动用整个脚完成	A
练习V型转弯技术时，雪杖如何使用？	用雪杖戳雪面	双手握雪杖与地面平行置于胸前	雪杖置于身前拖地	B
练习平行转弯技术时，为使转弯更流畅，应做什么动作？	在转弯时下蹲并向圆心方向顶膝	重心移到山上板	仅降低重心	A
以下哪个选项是小回转技术的正确做法？	扭转屁股和肩膀	膝盖紧张	以斜向山下的方向点杖	C
以下哪个部位是小回转的扭转部位？	腰部以下部位	屁股	肩膀	A
搓雪小回转技术是由哪个国家的滑雪者发明的？	奥地利	美国	日本	A
练习平行转弯技术时，若场地是陡坡，应如何点杖？	点杖位置较近于身体	点杖位置离身体较远	随意点杖即可	A
犁式转弯时，哪侧板自然弯曲成为了主动板？	内侧板	外侧板	两侧板均可	B
习近平总书记强调：提高我国冬季运动竞技水平，提到哪项内容？	及早谋划，持续推进	认真筹备	与时俱进	A
单板滑雪时，立刃角度越大，转弯半径越小。[判断]	正确	错误		A
为能够尽快提高冰雪运动竞技水平我国在社会主义初创期间制定了什么方针？[多选]	“各类冰雪运动协调发展”	“普及和提高相结合”	“缩短战线，保证重点”	ABC
国家旅游局和国家体育总局联合发布《“一带一路”体育旅游发展行动方案》的时间是什么？	2016年7月6日	2017年7月6日	2018年7月6日	B
“北冰南展”战略的可持续发展需要什么支持？[多选]	经济支持	国家政策支持	群众参与	ABC
无舵雪橇的长度大概是多少厘米？	70-140厘米	80-150厘米	90-160厘米	A
花样滑冰的任何一种旋转动作都由几个步骤所组成？	3	4	5	B
哪届冬奥会的组委会打造出了一个双圣火台的构造？	十	十一	十二	C

滑冰中向前行走练习的基本姿势是两脚成什么形状，做向前行走？	八字形	人字形	一字型	A
冰雪运动造成的急性损伤有什么特点？	一次作用而致伤	症状出现缓慢	病程较长	A
女子10公里的射击每次射击应间隔多长时间？	至少2km	至少2.5km	至少3km	A
男子10公里的滑雪线路高度差不能超过多少？	200m	150m	100m	A
女子10公里滑雪一次爬坡的高度差不能超过多少（不含平地或200m以上的下坡）？	75m	50m	25m	B
请问练习平行转弯时，两板在什么状态下进行引伸？	呈八字	平行	呈倒八字	B
以下哪个选项是小回转技术的错误做法？	快速屈膝，重心在外侧板上，胯以上部位保持静止	小回转点杖促进转身	山上板与山下板距离大	C
以下哪个选项是关于大回转和小回转点杖目的的正确说法？	大回转点杖是为了加快或辅助引身	小回转点杖是为了更快讲入降落线	小回转点杖是为了加快或辅助引身	C
以下哪个选项是对小回转点杖的方向的正确说法？	斜向山下	斜向山上	点在身体近侧即可	A
表示伤者身体受到伤害但不严重应用什么颜色标识？	红色	绿色	黄色	B
习近平总书记在视察冬奥会筹办工作时指出了什么问题？	“场馆和基础设施建设是筹办工作的重中之重”	“各类冰雪运动协调发展”	“缩短战线，保证重点”	A
二十世纪80年代末相关部门提出了什么战略来发展我国冰上运动？	“北冰南展西扩”战略	“北冰南展”战略	“东冰南展西扩”战略	B
《体育发展“十三五”规划》是什么时候颁布的？	2013年	2016年	2015年	B
国家为冰雪运动的发展提供了哪些优惠政策？[多选]	将体育产业与养老融合	设立专项的体育基金	提供多样化体育产品	ABC
2009年河北省签署了什么文件有助于冰雪运动的发展？	《京津冀旅游合作协议》	《河北省环京津旅游休闲产业带发展规划（2008—2020）》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016—2022年）》	A
在哪种战略背景下，它为冰雪体育旅游的协同发展提供了保障？	区域经济一体化	“一带一路”	“北冰南展西扩”	A
“轮转冰”亦称为什么？	“冬冰夏轮”	“夏冰冬轮”	“春冰夏轮”	A
如何理解冰雪体育特色小镇？[多选]	行政区划单元上的小镇	产业园区	相对独立于市区，有明确产业定位的空间平台	BC
冰雪体育特色小镇建设应始终坚什么原则？	产业先导	体育先导	群众先导	A
冰雪经济又叫什么？	“白色经济”	“黑色经济”	“红色经济”	A
北欧两项的跳台比赛中，个人大跳台赛中有多少次跳台机	1	2	3	A
习近平总书记强调：提高我国冬季运动竞技水平，提到下列哪项内容？	及早谋划，持续推进	认真筹备	与时俱进	A
大回转滑雪以几次滑行时间计算成绩？	1	2	4	B
滑雪时为什么不能选择有褶皱的手套？	以免手上磨出水泡	不美观	戴起来太宽松	A
初学者滑降时，固定器与鞋应如何连接？	越牢固越好	越松快越好	松紧适中	C
滑雪时在雪地上安全行走的关键是什么？	平衡能力	手脚的协调配合	体重够重	B

滑雪过程中足踝或手腕扭伤了应怎么做？	先冷敷，24h后热敷	一直冷敷患处	一直热敷患处	A
在雪场扭伤足踝或手腕不能怎么做？	休息时垫高受伤部位	先冷敷消肿	立即热敷	C
滑雪摔倒造成骨折应采取什么应急措施？[多选]	有出血先进行止血	包扎固定伤口	疼痛剧烈可服止痛片	ABC
为什么使用创可贴包扎伤口不要包的太紧？	过紧会压迫手指静脉	不美观	达到消炎作用	A
滑雪造成的头部出血应如何处理？	立即用洁净布压迫止血	放任不管	用酒精擦拭伤口	A
包扎伤口的原则是什么？	先盖后包，力度适中	先包后盖，力度适中	先包后盖，力度加大	A
雪杖的正确握法是什么？	将手穿过佩带并将其握住	抓住雪杖中间部位	抓住佩带即可	A
广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设，是谁提出的？	习近平	胡锦涛	江泽民	A
我国冰雪运动产业已经初步形成了什么样的产业格局？	以健身休闲为主，竞赛表演、场馆服务、运动培训和体育旅游等业态协同发展	以专业运动为主	以体育旅游产业为主	A
为了增加冰雪运动人口，国家体育总局开展了哪些活动？[多选]	“百万青少年上冰雪运动”	“北冰南展西扩”战略	“冰雪体育长廊计划”	ABC
我国唯一的冬季体育运动项目国家级科技期刊是什么？	《冰雪运动》	《滑冰运动》	《冬季运动》	A
“校园冰雪计划”的实施有什么益处？[多选]	大幅度提高冰雪运动的普及程度	保障实现冰雪运动发展的基础	使全民都参与到冰雪运动中来	ABC
滑雪前的力量练习有哪些？[多选]	俯卧撑	仰卧起坐	两头起	ABC
做俯卧撑时怎样带动身体一起一伏？	以手臂力量屈伸肘关节	以手臂力量屈伸腕关节	以手臂力量屈伸膝关节	A
做俯卧撑时靠什么部位支撑地面？	双手和双脚	膝关节	脚尖	A
仰卧起坐时膝部屈呈多少度左右？	45度	90度	60度	B
仰卧起坐时应采用什么样的速度把身体向上拉起？	较缓慢的速度	较快的速度	超快的速度	A
第十四届全国冬季运动会将于2020年在什么地方举办？	内蒙古	北京	新疆	A
2018年全国青少年“未来之星”冬季阳光体育大会的主题是什么？	“普及冰雪运动培养冬奥之星”	“培养冬奥之星”	“普及冰雪运动”	A
全封闭式滑雪镜外框由什么材质制成？	铁	软塑料	铝	B
全封闭式滑雪镜镜面用力扭曲而不会断裂主要是为了什么？	避免财产损失	保护面部	没有具体目的	B
雪道上有道标，不同颜色和形状代表不同级别，哪种颜色圆圈代表初学者雪道，坡度大概不超过多少度？	绿40	红40	蓝60	A
平地前后行走时注意保持双板平行，两支雪板的板头和板尾不能交叉，步幅要小。[判断]	正确	错误		A
以下关于初学者练习犁式转弯的目的描述不正确的是？	掌握和提高滑行中控速度及方向的意识与能力	广泛应用于缓坡、中小坡低中速等几乎所有雪质的滑行	犁式直滑降是在犁式转弯技术基础上学习的	C

穿雪板平地站立姿势包括哪些? [多选]	身体放松自然站立	双雪板平行, 间距不超过胯宽, 双雪板放平, 共承体重, 重心居中, 压力均匀	双雪杖起立插于固定器前部的外侧, 目视前方	ABC
穿雪板原地改变方向的方法有? [多选]	板尾、板尖展开变向	以脚为中心向左向右变向时, 双雪板距离应加宽并应提起雪村	180° 变向 (向后转)	ABC
分身滑雪服穿着方便, 但是有些要求, 包括下列哪项? [多选]	裤子一定要是高腰式	最好有背带和软腰带	紧身	AB
在结伴滑行时, 相互间一定要拉开距离。[判断]	正确	错误		A
如何安全摔倒? [多选]	向下蹲	向山的上侧倒	不要挣扎, 任其滑动, 绝对禁止翻滚	ABC
哪种技术是滑雪技术的基础?	滑降	转弯	平地滑雪	A
初滑雪者需掌握的滑降技术主要有直滑降、斜滑降、犁式滑降和半犁式滑降四种。[判断]	正确	错误		A
滑雪杖的功能有? [多选]	支撑前进	控制平衡	引导变向	ABC
滑雪板上固定器的别称是?	脱离器	压缩器	离合器	A
进行横滑降时, 雪板后部用力大些, 雪板向哪个方向滑动?	前下方	后下方	斜下方	B
平行转弯滑行: 两只雪板交叉, 与臀同宽, 通过重心高低左右的交换实现转弯。[判断]	正确	错误		B
如何掌握八字滑雪行走技术? [多选]	面向山上方, 滑雪板呈外八字形放置, 用内刃卡住雪面	向上移动一只滑雪板, 呈内八字状放置, 用内刃卡住雪面	再移动另一只滑雪板, 反复交替进行	ABC
只适于低、中速, 中缓坡的滑降加速技术是哪个?	同时推进技术	“两步一撑”的蹬冰式技术	“一步一撑”的蹬冰式技术	A
速度突然增快(如遇到突陡坡), 重心要及时向前跟上, 防止后仰。[判断]	正确	错误		A
大坑凹地形, 应以跳起的方式滑过。[判断]	正确	错误		B
在滑过一段连续起伏不平的山坡过程中, 滑雪者重心运动的轨迹是怎样的?	纵向的一条直线	纵向的一条曲线		B
雪橇三傻中不包括?	萨摩耶	哈士奇	金毛	C
无舵雪橇的起源地是哪儿?	瑞士	挪威	纽约	B
雪橇最初由什么材质制造?	木头	金	银	A
怎样穿戴滑雪鞋? [多选]	一: 用大拇指按住鞋侧方的卡扣, 把鞋固定带从卡扣里面抽出来	二: 把脚伸进去穿上, 把固定带插入卡扣到合适位置 (稍紧)	三: 把鞋正后方的卡扣使劲扣上	ABC
以下哪项可以增大滑行时滑雪板的阻力?	两条滑雪板呈一定的夹角	身体向前倾斜	身体向后倾斜	A
初学者的预备姿势重心应怎样放置?	放在山上板	放在山下板	放在内衬板	A
初学者滑行时腿太直会导致身体处于什么状态?	过于前倾	过于后仰	状态最好	A
平行移动时滑行者重心应怎样放置?	山上板	山下板	内侧板	B

奥运历史上首枚女子冰球金牌被哪个国家夺得？	中国	美国	英国	B
闫涵在索契冬奥会上创造了中国花滑男单历史最好成绩，他的名次是？	第一名	第五名	第七名	C
冠有“冰上情侣”的花样滑冰运动员是？	赵宏博/申雪	赵宏博/李子君	金博洋/申雪	A
别名“冰上蔡依林”的冰壶运动员是？	周妍	王冰玉	岳清爽	C
在滑雪时双雪板之间距离多大比较合适？	不超过肩宽	不超过臀部的宽度	不做特殊要求	B
以下哪种症状的患者应采用红色标识？	气道阻塞	多处骨折	确认死亡	A
以下哪种症状的患者应采用黄色标识？	活动性大出血	多处骨折	可自行走动	B
全封闭式滑雪镜外框上沿由什么材质构成？	透气海绵制成的透气口	透气塑料制成的透气口	海绵制成的封闭口	A
现任国际奥委会主席是谁？	巴赫	潘基文	特朗普	A
短跑道速滑冰刀的特点是什么？	刀身短	刀身长	刀刃弯曲	A
哪次大会上明确提出要求，广泛开展全民健身，加快推进体育强国建设，筹办好北京冬奥会？	党的十六大	党的十七大	党的十九大	C
有舵雪橇的滑道什么位置有护墙以及特点是什么？	两侧，内低外高	单侧，内低外高	内高外低	A
速滑运动员的冰鞋用优质的什么材料缝制而成？	羊皮	蛇皮	牛皮	C
滑雪板的底纹有什么作用？[多选]	获得足够的抓力	利于向前滑行	防止倒滑	ABC
第一次上冰的人，最好先在有雪的冰上站一站和做左、右移步练习，体会一下对冰的感受。[判断]	正确	错误		A
重心的交换指的是哪个方向的交换？	左右的交换	前后的交换	上下的交换	A
请问冬季两项起源于哪个国家？	美国	英国	挪威	C
两头起时两臂应放在什么位置？	于头后自然伸直	两臂分开16度	两臂分开30度	A
为什么初学者滑冰最好准备薄厚两副手套？[多选]	先戴厚的，等滑热了的时候再上换薄的	防止薄手套划破，厚手套来代替	根据个人喜好	AB
滑冰时感觉冻脚的时候应该立即怎样做？	立刻出场地	坚持一下就不感觉冻脚了	把鞋带松开让血液流通一会然后再系上	C
滑冰要靠冰道外侧做怎样的滑行？	顺时针	逆时针	无要求	B
“冰上滑擦者所著之履，皆有铁齿”描述的是哪项冰上运动？	速度滑冰	花样滑冰	冰车	A
哪一级滑雪场所等级为最高等级？	SSSSS	S	SSS	A
梅花能在在冰天雪地里吐蕾绽放，我们应向梅花学习什么品格？	学会反抗	学会坚强	学会屈服	B
下列选项中是雪花的别称的是哪项？[多选]	银粟	六出	曼珠沙华	AB
我国第一个冰棺是哪个国家赠送的？	阿拉伯	美国	苏联政府	C
我国第一个冰棺因孙中山先生已入殓并未使用，现在放置在哪？	北海公园	香山公园	天坛公园	B
柳宗元的《江雪》描绘了一幅怎样的图景？	天寒地冻	万物复苏	秋风瑟瑟	A
下列体现雪的白的特点的是哪一项？	“燕山雪花大如席”	“夜深知雪重”	“梅须逊雪三分白”	C
可燃冰是什么状态的？	固态	液态	气态	A
以下哪句诗句体现出雪势之大？	惟余莽莽	北国风光	顿失滔滔	A
以下哪个成语中的雪有洗刷的意思？	一雪前耻	报仇雪恨	两个都有	C
诗人谢婉莹的笔名叫什么？	冰心	老舍	臧克家	A

在广东，雪为什么有犬狂的别称？	雪在广东非常罕见	一下雪狗就发狂地叫	形容雪势大	A
下列哪一项不是描写雪的古诗词？	《咏梅》	《江雪》	《白雪歌送武判官归京》	A
河北省哪所学校作为全国唯一一所体教结合的冰雪学校，近3年来，每年都组织学生去雪场体验？	张家口宣化第二中学	河北体育学院	河北师范大学	A
张家口和哪个城市是河北省主推的冰雪体育旅游的目的地？	承德	石家庄	廊坊	A
2022年冬奥会带动了“冰雪热”，这个“冰雪热”是指？	冰雪运动引发全国流行	冰雪天气频繁	冰雪之后天气将会转暖	A
2022年，北京-张家口冬奥会是第几届冬奥会？	22届	23届	24届	C
夺得河北省省运会冰上项目首枚金牌的速度滑冰运动员是？	冯敬扬	张帅	李子君	A
有利于推进“冰雪进校园”举措的活动有？[多选]	学校与滑雪场等社会机构合作开展课程	开展青少年冰雪普及活动	纳入教学课程	ABC
2017年河北省青少年速度滑冰锦标赛是在哪里举行的？	石家庄	秦皇岛	张家口	C
到2022年我国要实现哪项目标？	实现2022年达到3亿人次参与冰雪运动	实现2022年5亿人次参与冰雪运动	实现2022年一亿人次参与冰雪运动	A
河北省拥有滑雪场最多的城市是？	石家庄	张家口	廊坊	B
河北省降雪量最大的地区为？	邢台	石家庄	崇礼	C
河北省开展区域性冰雪活动的最主要目的是？	京津冀冰雪产业协同发展	吸引更多群众参与冰雪运动	打造有地方特色的冰雪运动文化	A
关于大力发展我国冰雪产业非常重要的一项举措是？	加强我国经济建设	加大冰雪产业经济投入	坚定中国特色社会主义文化自信	B
筹备好2022年冬奥会体现了我国哪项战略措施？	体育强国	科教兴国	文化强国	A
关于河北省冰雪运动产业发展的重要方向描述有误的一项	冰雪小镇	四季经营模式	单一的滑雪体验服务	C
为推动冰雪运动和冰雪产业快速发展，河北省政府办公厅印发了什么文件？	《关于支持冰雪运动和冰雪产业发展的实施意见（2017-2022年）》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2022年）》	《2019年度教育部门预算重点投入方向与项目办法》	A
全国首次以地方政府名义出台的冰雪运动发展规划是什么？	《关于支持冰雪运动和冰雪产业发展的实施意见（2017-2022年）》	北京市“1+7”文件	《2019年度教育部门预算重点投入方向与项目办法》	B
第四届全国大众冰雪季启动仪式在哪里举办？	石家庄	北京	张家口	A
河北省冰雪运动发展的总目标是哪一项？	打造冰雪运动强省	丰富人民的精神生活	实现河北省经济的快速增长	A
以下位于石家庄的滑雪场的是？	清凉山滑雪场	太舞滑雪场	万龙滑雪场	A
太舞滑雪小镇位于河北省的哪个城市？	张家口	秦皇岛	石家庄	A
河北省“一核、二区、三带”冰雪产业发展的新格局中的“二区”不包括？	石家庄冰雪运动产业集聚区	承德冰上运动产业集聚区	秦皇岛冰上运动产业集聚区	C
2015年京张成功申办冬奥会后，同年成立的全国唯一体教结合的冰雪学校是？	承德体育运动学校	张家口市宣化第二中学	秦皇岛市重点业余体校	B

河北省的冰雪运动由于起步较晚，所以面临的问题有？[多选]	各方面经验相对欠缺	基础设施建设有待完善	专业人才储备充足	AB
2017年-2018年雪季，在河北省举办的冰雪运动赛事-远东杯赛是在哪个赛场举办？	万龙滑雪场	密苑云顶乐园	太舞滑雪小镇	A
2018-2019“大好河山·激情张家口冰雪季”系列活动是哪个城市的冰雪运动？	石家庄	邢台	张家口	C
河北省引进冰雪人才的策略“请进来”包括？[多选]	从省外引进人才	从国外引进人才	本省培养冰雪人才	AB
河北省对2022年冬奥会的期许目标是？	河北籍运动员夺得奖牌	河北籍运动员夺得奖牌，力争金牌	河北籍运动员参赛	B
《河北省冰雪活动蓝皮书（2017-2018）》是由哪个组织编写的？	国家体育总局	河北省体育局	石家庄市体育局	B
12月9日，2017—2018“健康河北欢乐冰雪”河北雪季系列活动在保定市哪个滑雪场正式启动？	狼牙山滑雪场	无极山滑雪场	清凉山滑雪场	A
河北省哪个城市把大力发展体育产业列入重点扶持发展的10个绿色产业目录？	石家庄	邢台	承德	C
河北木兰围场滑雪场占地多少？	160公顷	170公顷	180公顷	B
河北清凉山滑雪场位于哪里？	石家庄市井陘矿区西部	石家庄市长安区	石家庄市裕华区	A
河北清凉山冰雪旅游文化节于2018年什么时候开幕？	12月17日	12月10日	11月17日	A
在南方，一公斤积雪在1平方米面积上大约多厚？	8毫米	8厘米	80厘米	A
对于六角形片状冰晶，哪的饱和水汽压最大？	边上	角上	平面上	B
传统雪媚娘的内馅儿是什么？	当季鲜果	各种干果	鲜果和干果	A
在2017年的几月份，中国首次海域天然气水合物试采成功？	3月	5月	7月	B
南极冰盖由东、西两部分合成，以什么为界？	海洋	祁连山脉	横断南极山脉	C
国际奥委会组织活动中包含下列哪几项运动？[多选]	夏季奥林匹克运动会	冬季奥林匹克运动会	青年奥林匹克运动会	ABC
23届冬奥会举办地点是？	北京	长野	平昌	C
单板滑雪的基本动作有几种？	三种	五种	六种	B
单板滑雪横滑降又可以分为哪两种？	前刃横滑降和后刃横滑降	山上刃横滑降和后刃横滑降	前刃横滑降和山下刃横滑降	A
国内第一个单板滑雪公园是哪个？	北京南山麦罗公园	石京龙水晶公园	军都山单板公园	A
世界上第一次俯式冰橇比赛在哪一年？	1884年	1984年	1885年	A
中国高山滑雪一级和二级运动员由谁考核？	由中国滑雪协会直接实施考核与管理	由省（市、区）级滑雪体育部门实施考核与管理	由地市级滑雪体育部门实施考核与管理	A
中国高山滑雪五级运动员由谁来考核？	由省（市、区）级滑雪体育部门实施考核与管理	由地市级滑雪体育部门实施考核与管理	由中国滑雪协会直接实施考核与管理	B
哪个是高山滑雪的导入技术？[多选]	穿雪板站立姿势、原地变向	平地走滑、同时推进	平地侧向移动、180度向后转	ABC
高山滑雪一共有几种导入技术？	七种	三种	五种	A
高山滑雪将什么与什么完美的结合在一起？	速度与激情	速度与技巧	技巧和美感	B

无舵雪橇的赛道是什么形状的?	以混凝土或木材为基础砌成槽状滑道	直线型	S型	A
自由式滑雪空中技巧比赛中, 难度创新局限在哪一方面?	转体	助滑	起跳	A
自由式滑雪空中技巧项目夏季训练主要是什么?	体操	蹦床	水池跳台训练	C
自由式滑雪空中技巧的滑雪板除脱落器还必须安装?	止滑器	加速器	减震器	A
中国首块男子冬奥会金牌得主是?	韩晓鹏	徐梦桃	齐广璞	A
雪上芭蕾的评分标准包括下列哪几项? [多选]	编排	技术动作难度	艺术表现能力	ABC
下列运动中, 不需要滑雪板的是哪一项?	雪上芭蕾	雪上技巧	冰上芭蕾	C
下列选项中, 与滑冰运动最为相似的是哪一项?	越野滑雪	空中技巧	雪上技巧	A
阿拉斯加雪橇犬属于?	大型犬	中型犬	小型犬	A
越野滑雪的自由式技术又称?	蹬冰式滑行	传统式滑行	自由式滑行	A
下列关于冰蹴球的说法错误的是?	对体能要求高	玩儿法简单易学	历史悠久	A
“冰嬉”又被称为?	冰戏	花样滑冰	滑雪	A
雪橇第一次在我国被列为正式比赛项目是在哪一个运动会?	北京市第十届民族传统运动会	长春奥运会	索契冬奥会	A
创造了中国第一批速度滑冰记录的全国冰上运动会是在哪座城市举行的?	北京	哈尔滨	张家口	B
速度滑冰中自由滑进动作时降低滑跑姿势的目的是什么?	美观	减少空气阻力	增大接触面积	B
速滑鞋的样式应符合什么原则? [多选]	穿着合适	美观	鞋底与鞋跟要结实	AC
花样滑冰室内冰场冰面温度应调节在多少度?	零下10℃~5℃	零下5℃~6℃	零下5℃~10℃	B
历届冬奥会的压轴项目是什么比赛?	花样滑冰	男子冰球决赛	冰壶	B
冰球运动中制动包括哪两种? [多选]	前交叉停止	犁状停止	侧身停止	BC
单板滑雪手套有什么选择要求?	肥大宽松	合手	美观好看	B
单板滑雪的导入技术分为几种?	六种	七种	五种	C
冰蹴球的历史大概有多少年?	100年	50年	300年	C
下列哪一项被列为清朝的军训项目?	冰嬉	蹴鞠	射箭	A
速度滑冰的场地有哪种? [多选]	天然冰场	人工制冷冰场	人造化学冰场	ABC
克来普冰刀最显著的特点有? [多选]	以前刀托为轴	后刀托的鞋与冰刀可以脱离	延长了蹬冰时间	ABC
进行短道速滑训练时应该选择下列哪种场地?	专门的训练场	任意滑冰场	平坦的地面	A
中国首次将冰蹴球列入比赛项目的运动会是?	北京市第十届民族传统体育运动会	索隆冬奥会	长春冬运会	A
初学者如何挑选冰鞋? [多选]	将冰鞋倒拿举起刀刃朝上, 鞋口朝下, 用一只眼看刀体是否在一条直线上, 刀体越直越好	冰刀应很光亮, 表面无锈痕	号码既不可过大也不能过小	ABC
女性专用的高山滑雪板有什么特点?	板子比较宽	松紧带较硬	板子比较窄	C
冰车与冰面的接触面积应符合下列哪项?	大一点	越小越好	没有影响	A
冰车通常的长度是多少?	1米	0.8米	1.5米	A
除安全带等必要保护措施之外, 攀冰者还必须佩戴下列哪	雨伞	安全帽	口罩	B

与滑雪运动相比，滑冰运动的特点表现为？	对装备要求相对较低	装备要求相对较高	专业性较强	A
滑雪运动的季节性很强，但是国外滑雪产业在这一方面的成功之外为？	一年闲三季	四季经营	只在冬天运行	B
哪种滑雪场多在天然或人工河道、湖面的基础上搭建？	露天滑雪场	旱雪场	室内滑雪场	A
雪橇分为哪几种？[多选]	有舵雪橇	无舵雪橇	高山雪橇	AB
当滑雪者直滑降到小山坡顶时，身体呈什么形状才能保持最好的身体平衡？	鸡蛋型	身体直立	身体微弯曲	A
以下不属于滑雪场配套服务设施的有？	住宿设施	餐饮设施	游泳设施	C
以下哪一项属于冰雪运动国际级赛事？	国际雪联自由式滑雪	全国自由式滑雪雪上	全国花样滑冰冠军赛	A
下列属于2010年冬奥会短道速滑女子3000米接力冠军的是？	雪上技巧世界杯赛	技巧锦标赛	张虹	A
冬季残奥会截至2018年已经举办过多少届？	张会	杨杨	13	B
滑雪时左、右侧技术不一致应采取什么安全措施？[多选]	11	12	选择一个有利体验动作的场地	ABC
当滑雪时刹不住车，应采取什么安全措施？[多选]	多加练习找感觉	左右雪板换穿试滑	主动摔倒	ABC
如何克服或防止滑雪时产生恐惧心理？[多选]	犁式滑降制动停止	用双板平行转弯停止	进行轻松的练习	ABC
滑雪学习阶段技术停滞不前，应采取什么安全措施？	请专业人士指导	更换低难度滑行项目	放弃滑雪练习	A
滑雪需要的最主要身体素质是什么？	抓住关键动作，勤加练习	加长练习时间间隔	手部力量	B
安全的夏季滑雪模拟训练包括以下哪项？[多选]	腰部力量	腿部力量	原地或行进间点雪杖练习	ABC
从吊椅式索道下来时，为了安全不应怎么做？	前后平衡	旋转圆盘扭动练习	缓慢离开终点区	C
乘坐拖牵式索道，应采取什么身体姿势？	用雪杖撑动前滑	身体向前离开吊椅	上体随弯扭	A
在各种拖牵索道的运行途中，什么做法更为安全？	上体挺直	上体前弯	身体扭捏	B
中国冰雪运动得以在青少年中推广普及得益于哪项战略的实施？	来回乱晃	保持平稳	“冰雪进小学”战略	B
滑雪前没有做好准备活动易损伤什么组织？	“冰雪进小学”战略	“冰雪进校园”战略	“冰雪进万家”战略	B
滑雪前怎样正确活动腰部？	软骨组织	神经组织	肌肉组织	A
从未接触过雪道的初学者在平坦雪面上应该怎么做？	前屈后伸	后屈前伸	前屈前伸	A
怎样有效普及提高中小学生的冰雪运动知识？[多选]	慢滑	快滑	匀速滑	A
一般情况下滑雪手套需要准备几双？	开设冰雪相关课程	加强冬奥会知识宣传	多实践练习	ABC
滑雪镜除了能防紫外线还具有什么功能？	1双	2双	3双	B
停下来休息的时候要到哪里？	装饰作用	可用作近视镜	防风，防雾	C
冬泳的标志性水温是多少？	雪道中	转弯处	两侧显眼的地方	C
冬泳在17℃以下的水温给人以什么感觉？P	10℃	8.2℃	9℃	B
冬泳的呼吸特点是什么？	冷	冷、麻、强冷刺激	用鼻呼吸	A
水温在多少度以下即可称为冬泳？	用鼻呼而用口吸	用口呼而用鼻吸	用鼻呼吸	A
下列关于冬泳的说法正确的是哪一项？	17	20	15	A
关于中耳炎的患者冬泳时的说法错误的是哪一项？	快速下水	缓慢下水	不用热身	B
冻伤最容易发生的部位是哪儿？	戴耳塞后下水	直接下水	做好热身活动	B
海拔每上升100米气温下降多少摄氏度？	手指脚趾	大腿	肚子	A
	0.6	1	10	A

目前，世界上最大的滑雪胜地是？	美洲	阿尔卑斯山地区	亚太地区	B
雪橇起源于哪个国家？	瑞士	日本	中国	A
二龙山滑雪场位于哪儿？	哈尔滨	辽宁	张家口	A
初学者不应选用什么样的滑雪板？	弹性好	转弯半径大	长度短	B
下列哪项违背高山滑雪的顺序？	从缓坡到中、缓坡	从硬雪到软雪	从低速到中、高速	B
在雪路上开车应注意什么？	速度要快	停车时快速踩刹车	控制速度，安全为主	C
想要超越前方滑雪者时应怎么做？	直接向前快速滑行	给被超越者留足空间	犹豫不前，影响他人	B
安全跌倒的练习要点是什么？	重心降低，手先着地	重心降低，屁股着地	重心降低，肩膀着地	B
以下哪项不符合滑雪安全行为？[多选]	逆行随意穿梭场地	抛掷杂物和垃圾	佩戴头盔	AB
如果滑雪造成肩关节脱位应怎么办？	随意活动按摩	把肘部掰直	用三角巾将肘部托起	C
以下哪项是对滑雪手套的要求？	五指分开	手套腕口短	挂在颈上	A
脚对滑雪板的压力变小时，阻力怎样变化？	阻力变大	阻力变小	封口固定	B
顶级难度的雪道是什么标志？	蓝色方块	黑色钻石	阻力不变	B
滑雪过程中原地掉头时一条腿应先转到多少度？	90°	145°	180°	C
学习直滑降时，双眼应看向何处？	目视前方几米以外	看向脚下	以上两者均可	A
重心的方向是什么？	对着太阳中心	对着地球中心	对着月球中心	B
高校冰雪体育文化有哪些？[多选]	冰雪体育物质文化	冰雪体育制度文化	冰雪体育精神文化	ABC
什么是冰雪经济的底蕴和灵魂？	冰雪文化	冰雪教育	冰雪政策	A
以什么为媒介促进大众冰雪体育文化建设的宣传与传播？	媒体	政府	体育机构	A
怎样检查冰鞋刀体的笔直？	刀刃朝上，鞋口朝下观察	刀刃朝下，鞋口朝上观察	将滑冰鞋侧置观察	A
2022年冬奥会，哪个城市是主办城市，哪个是协办城市？	北京；张家口	张家口；北京	都是主办城市	A
为解决我国与发达国家冰雪运动之间的差距，国家颁布并落实了以下哪个文件？[多选]	《冰雪运动发展规划（2016-2025年）》	《群众冬季运动推广普及计划（2016-2020年）》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2022年）》	ABC
1995年国务院出台了哪项文件，要求提高国民身体素质从而推动了冰雪运动的振兴？	《全民健身计划纲要》	《冰雪运动发展规划（2016-2025年）》	《群众冬季运动推广普及计划（2016-2020年）》	A
2014年，我国为推动体育产业的健康发展颁布了什么文件？	《体育产业46号文件》	《冰雪运动发展规划（2016-2025年）》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2022年）》	A
国家为冰雪运动的发展提供了哪些支持？[多选]	政策支持	经济支持	国际支持	AB
冰雪运动的发展要坚持什么的原则？	创新驱动	“北冰南展西扩”	“场馆和基础设施建设是筹办工作的重中之重”	A
在“一带一路”倡议背景下，新疆以什么为依托，构建特色冰雪体育旅游项目？	民族特色	人口优势	国家政策	A
京津冀冰雪旅游产业推行了哪种合作形式？	“一张图、一张网、一张卡”	五点式	分散式	A

当前京津冀地区冰雪体育旅游的产业布局是什么？	以北京为核心，呈放射性分布	以天津为核心，呈放射性分布	以唐山为核心，呈放射性分布	A
冬奥会申办以来江苏省成立了全国首支哪种冰雪运动队伍？	“冰轮两栖”高山滑雪队伍	“冰轮两栖”速滑队伍	“冰轮两栖”花样滑冰队伍	B
“轮转冰”目的在于打通哪两个项目之间的通道？	轮滑和滑冰	冰球和冰壶	滑雪和滑冰	A
冰雪体育特色小镇是行政区划单元上的小镇吗？	是	不是		B
冰雪体育特色小镇是产业园区吗？	是	不是		A
“北冰南展”战略之前被称作什么战略？	“北冰南移”	“北冰南拓”	“北冰南迁”	A
我国第一部全面系统阐释冰雪旅游产业的文件是什么？	《关于做大做强冰雪产业的实施意见》	《冰雪运动发展规划（2016-2027年）》	《全国冰雪场地设施建设规划》	A
2016年吉林省为发展冰雪运动提出了什么战略部署？	“白雪换白银”	“白雪换黄金”	“黄金换白银”	A
5S级滑雪场至少配备几台造雪机？	15台	16台	17台	A
4S级滑雪场至少有几条雪道？	10	7	5	A
配备几台压雪机可以满足4s级滑雪场要求？	3台	2台	1台	A
我国滑雪场分布最多的城市在哪儿？	辽宁	黑龙江	吉林	B
北京较为著名的雪道是哪条？	军都山四号道	军都山七号道	军都山五号道	A
云顶滑雪场位于哪儿？	崇礼	宣化	万全	A
中国第一个国家滑雪训练基地是哪个？	二龙山滑雪场	长白山滑雪基地	塞北滑雪场	B
冬奥会的射击项目起源于哪里？	北欧	南美洲	日本	A
冬季两项中射击场地要求是什么？	线路平坦	射靶系统相同	平地要长	B
滑雪比赛场地的终点设在何种线路上？	平坦线路	上坡路	下坡路	A
政府兴建冰场的目的是什么？	娱乐	发展竞技运动，全民健身	盈利	B
我国第一届全国冰上运动会在哪举办？	辽宁	哈尔滨	吉林	B
短道速滑项目每组由几名运动员进行比赛？	2名	每组4名选手(有时5人或6人)	8名	B
世界杯有舵雪橇锦标赛（FIBT World Championships）于哪一年开始举办的？	1930年	1920年	1950年	A
无舵雪橇滑道全程设了几个弯道？	11-18个	3-8个	3-11个	A
速滑冰刀的要求不包括？	两刀刃高度相同	刀刃要倾斜	刀长刃窄	B
2015花滑世锦赛形象大使是谁？	申雪，赵宏博	庞清，佟健	张丹，张昊	A
第十二届全国冬运会的吉祥物的名称是什么？	吉吉和林林	团团和圆圆	白白和雪雪	A
下列不属于冬奥会滑雪运动项目的是哪个？	高山滑雪	自由式滑雪	冰嬉	C
北京在哪年举办过夏季奥运会？	2007	2008	2010	B
哪年成立的国际滑板滑雪联合会？	1992	1990	1995	B
现代第一届夏季奥运会在哪里举行？	罗马	雅典	洛杉矶	B
习近平在看望国家滑雪队运动员时说，下列哪项寄希于国家滑雪队？	任重道远	力争上游	人生能有几回搏	C
为了安全考虑，下乘索道时不应怎样？	缓慢松开把柄或拉杆	外侧雪板先向外跨出	离开索道时缓慢滑行	C
滑雪时为什么一定要护住头部？[多选]	滑雪时很多热量从头部散发	滑雪帽好看	易受伤	AC

滑雪时应选用什么样的手套对手的保护更好?	非常宽松的	有褶皱的	开始戴时感觉稍紧一些	C
滑雪竞赛冲过终点后应做什么安全措施?	直接停止	有相应缓冲	冲出停止限制区	B
为什么初学者滑降时固定器和鞋的连接不要过牢?	跌倒后雪板能与鞋自动脱离	容易对脚造成伤害	容易受伤	A
在雪场遇到轻度冻伤时应采取什么应急措施?	用雪揉擦、冰敷	用手掌反复揉捂患处	用火烤	B
滑雪过程中被冻伤不能采取什么措施?	冰敷	温热患处	慢慢揉捂患处	A
滑雪过程中脱臼应采取什么措施?	不要随意活动	揉搓脱臼部位	自行复位	A
滑雪造成的骨折不应怎么处理?	立即搬动患者	包扎固定伤口	有伤口出血先止血	A
为保护滑雪时眼睛不受强光和冷风的伤害应怎么办?	佩戴隐形眼镜	佩戴雪镜	佩戴安全头盔	B
滑雪时遇到气候突变应采取什么应急措施?	继续向雪场内部滑去	中止滑雪活动	在雪场中乱逛	B
为什么手腕骨折后被要求进行CT检查? [多选]	舟骨小不易在x光片上被发现	舟骨不易恢复	手腕外观无异样	ABC
当发现伤者脊柱骨折时, 不能采取什么急救措施?	用木板搬运伤者	直接搬运伤者	立即送往医院救治	B
处理胸腰椎骨折时, 最好应选择什么样的木板?	越大越好	越长越好	与伤者身高和肩宽相仿	C
当手指被轻微割伤时, 应如何安全处置?	去医院检查治疗	使用创可贴	用纱布包裹	B
处理一般伤口时, 应用多少度的酒精消毒周围皮肤?	75度	95度	50度	A
花样滑冰项目的损伤发生率最高的部位是哪里?	膝关节	手腕	腰肢	A
排在导致运动损伤原因的第一位的是什么?	技术动作不合理	心理素质不好	过度疲劳	A
运动员及时补充电解质的最简单有效方法是什么?	晒太阳	拉伸放松	饮用运动饮料	C
临床实践证明, 创伤后多长时间为救治的关键时刻?	1h	2h	3h	A
以下哪项属于确认伤员死亡的标志? [多选]	脑死亡	自主循环停止	心电图持续呈一条直线	ABC
对有颈椎损伤者, 应做何急救措施? [多选]	立即带颈托固定	平移至脊柱搬运板	扎好绑带并固定头部	ABC
以下哪项是加压包扎止血法的原理? [多选]	加压迫使伤口处血管闭合	加压使血液循环减缓	使血液循环加强	AB
使用止血带止血的注意事项有哪些? [多选]	不要直接与皮肤接触	松紧要适当	使用时间不宜过长	ABC
冰雪项目造成伤害后, 临时固定受伤部位的目的是什么? [多选]	防止造成新的损伤	减少疼痛	预防休克	ABC
由于寒冷引起的皮肤或其他组织的局部伤害属于哪种损伤?	冻伤	擦伤	拉伤	A
滑雪镜镜框对大小有什么要求? [多选]	镜框小一点	镜框大一点	将眼镜全部遮住	BC
专业的滑雪服不能选择太小或太紧原因是什么?	限制滑雪的滑雪动作	不美观	比赛要求	A
我国冰雪运动发展的短板有哪些? [多选]	不充分	不平衡	不合理	AB
我国冰雪运动群众普及程度怎么样?	不高	几乎没有	高	A
滑雪前活动肩部两脚开立的角度是什么?	与肩同宽	两脚合并并分开45度	两脚合并并分开90度	A
2018年为了促进青少年冰雪运动发展北京市首次举办了什么活动?	冬运会	冬奥会	滑雪比赛	A
为促进冰雪、营地发展北京举办了什么大会?	2018冰雪运动与营地教育融合创新峰会	2018冬运会	2018冰雪营地教育融合创新峰会	A

全国冰雪界开展国内外冰雪体育运动研究与学术交流的重要平台的杂志是什么？	《冰雪运动》	《滑冰运动》	《冰球运动》	A
进一步推动青少年体育事业的蓬勃发展的文件有什么？[多选]	《中国青少年体育展 报告(2016)》	《体育发展“十三五” 规划》	《国办27号文件》	ABC
高级竞速滑雪的准备活动应准备多长时间？	25-30分钟	25-40分钟	40分钟以上	A
青少年练习冰球运动可以培养什么精神？[多选]	团结协作	公平竞争	谦让精神	AB
做俯卧撑时双手撑地需要保持多少距离？	双手相距比肩稍宽	双手相距比肩稍窄	双手相距与肩相平	A
做俯卧撑的关键是什么？	保持身体始终绷直	手臂要有力量	以腰为轴	A
做俯卧撑时靠双手和双脚支撑地面外其他部位可以触地吗？	可以	不可以	无所谓	B
滑雪前的力量练习中，俯卧撑需要每次练习几组？	2-6组	1-2组	2-3组	C
仰卧起坐时双手应位于什么地方？	双手放于头后	双手伸直	双手插兜	A
我国冰雪运动的推广得益于哪次大会？	党的十一届三中全会	党的十二届三中全会	党的十三届三中全会	A
2015年申冬奥成功之后，北京市建设了首批冰雪运动特色示范学校的数量是？	50	51	52	C
滑雪前活动腕部关节时应向哪个方向拉伸手指？	向左	向前	向后	C
初到滑雪场应该怎么做？	了解滑雪场的大概情况	拿手机拍照	直接滑雪	A
滑雪前不佩戴滑雪镜会造成什么后果？	眼睛流眼泪	干眼甚至雪盲	近视	B
1892年，顾拜旦呼吁复兴奥林匹克运动，之后于1894年6月成立了什么？	奥林匹克委员会	体育竞技委员会	冰雪竞技委员会	A
全封闭式滑雪镜外观看起来是什么形状的？	类似太阳镜	类似防毒面罩	类似潜水镜	C
全封闭式滑雪镜镜面用力扭曲会发生什么变化？	变形	碎裂	完好无损	A
双板滑雪中，以下关于滑降姿势正确的是？	膝部僵直，弯腰	双膝始终要切实前顶，富有弹性	目视脚下，重力下滑	B
双板滑行中使双板的板尾打开呈“V”字形，髋部的重量均匀的分布在两支雪板上，可以使滑行减速或停止。[判断]	正确	错误		A
初学滑雪时，摔跤之前要先把雪杖仍离身边，防止摔在雪杖上受伤。[判断]	正确	错误		A
穿雪板斜坡站立姿势包括哪些？[多选]	在平地站立姿势的前提下，加进雪板的立刃及身体的小反弓型姿势，形成左、右不	双雪板平行横在山坡上，与滚落线垂直	山上板较山下板位置略高，山上侧腿微曲，可稍前于山下侧腿半脚距离	ABC
滑雪服有分身滑雪服和连身滑雪服两种形式。[判断]	正确	错误		A
滑雪前必须仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度及走向。[判断]	正确	错误		A
如何正确护理滑雪板？[多选]	使用完毕后用软棉布或吸力强的纸擦去雪板上的雪水，晾干	如板面有损伤，让胶条融化滴在雪板的伤痕处，冷却，用钢刮	为雪板打蜡	ABC
初学者选用哪种滑雪板较好？[多选]	弹性好	长度短，轻便些	雪板头较大些	ABC

哪种技术是滑雪技术的精华?	滑降	转弯	平地滑雪	B
防晒霜只能在短时间内有效,所以应该间隔几个小时涂一	1	2	3	B
技术好的滑雪者可以选择长一点,弹性小一点,稍微重一些的滑雪板。[判断]	正确	错误		A
前后固定器的数值是否应该保持一致?	是	否		A
进行横滑降时,雪板前部用力大些,雪板向哪个方向滑动?	前下方	后下方	斜下方	A
平行式转弯要领有哪些? [多选]	向转弯方向斜上方引重心(双膝拉直)	向转弯圆心点方向扭转	交换重心至山下脚	ABC
初学者如何适应雪板? [多选]	一步一步向前走动及向侧面移动	在一定坡度上练习	为了找到平衡感,此时最好不用雪杖	AC
滑雪者在山坡上掉头一共有五个步骤,包括以下哪项? [多选]	首先利用八字行车技术在半坡站住	板尾不动,雪板呈八字状移动板尖,并用刃刃卡住雪面	小步跳动转身	AB
竞技滑降项目对运动员的技术要求有哪些? [多选]	全速滑行	从起点以“流线型”低姿势	匀速滑行	AB
中级滑雪者在高速陡坡中进行滑降减速,只能用哪种技术?	同时推进技术	“两步一撑”的蹬冰式技术	双板平行连续转弯技术	C
速度突然减慢(如遇到实平地形),重心要及时向后调整,防止前翻。[判断]	正确	错误		A
坡顶突凸地形或绕不过去的障碍物,应以飞跃的方式越过。[判断]	正确	错误		B
在很狭窄的雪道上滑降的方法中,说法正确的是? [多选]	速度不快时多采用犁式直滑降,陡坡时采用横滑降	速度过快时不能直滑降	坡陡、快速时多采用小的、急促的双板平行急转弯	ABC
绿色圆圈代表哪种雪道?	高级雪道	初级雪道	中级雪道	B
在冬泳10分钟后要能恢复到正常体温为在水中游泳时间的控制原则。[判断]	正确	错误		A
冰雪混合物的温度是多少?	零下5℃	0℃	5℃	B
被称为“血管体操”的冬季运动是?	冬泳	滑雪	冰球	A
有舵雪橇的起源地是哪儿?	瑞士	挪威	纽约	A
攀登雪山时应该选择怎样的天气?	晴朗	降水	薄雾	A
我国冰雪运动和冰雪产业的发展目标为?	实现经济快速发展	带动三亿人参与冰雪运动	满足人们的娱乐需求	B
一天之内,下列哪一个时间冬泳比较好?	上午七点	上午十二点	晚上八点	B
雪橇犬的优势不包括哪一项?	体力强	耐力强	智商低	C
在马来西亚吉隆坡举行的国际奥委会第128次全会上,谁宣布了	巴赫	于再清	德米特留斯·维凯拉斯	A
中国获得2022冬奥会举办权?	9千米	10千米	11千米	B
北大壶滑雪场雪道最长的雪道几千米?	10°	20°	30°	C
大众滑雪场坡度原则上应限制在多少之内?	需要	不需要	有无均可	A
滑雪前是否应办理保险业务?	重心向山下偏移	身体形态完全对称	重心位置始终不变	A
滑雪时应该如何安全进行犁式斜滑降?				

滑雪时应佩戴什么眼镜？	专业的护目镜	隐形眼镜	玻璃镜片	A
滑雪时直滑降总向一侧跑怎么办？	重心居中	重心向左偏	重心向右偏	A
初学者预备姿势时手杖应怎样放置？	置于体后拖地	置于体侧不拖地	置于体后不拖地	C
初学者首先应该学会的爬坡技术是什么？	直线下降	滑行	斜坡上保持平衡，尝试横向蹬坡	C
平行移动时滑行者应先移动哪个板？	山上板	山下板	内侧板	A
横滑降适用于什么样的雪道？	比较陡的雪道	比较直的雪道	适应于任何雪道	A
滑行速度较慢时，优先采用直线滑降技术减速。[判断]	正确	错误		A
王濛是下列哪项运动的运动员？	冰球	冰壶	短道速滑	C
被誉为“韩国花滑女王”的是？	崔恩景	朴升智	金妍儿	C
获得首届国际冬季青年奥运会花滑男单冠军的我国运动员	闫涵	李子君	隋文静	A
2004年世锦赛申雪赵宏博带来的一套自由滑节目是？	《胡桃夹子》	《图兰朵》	《黄河》	A
2018年平昌冬奥会中国轮椅冰壶队主教练是？	岳清爽	周妍	刘金莉	A
利用乡村大喇叭定期广播冬奥会知识属于？	冰雪运动进校园	冰雪运动进家庭	冰雪运动进乡村	C
哈尔滨冰雕位于哪个省？	黑龙江	辽宁	吉林	A
老年人适合穿雪地靴吗？	适合	不适合	不清楚	B
雨夹雪是雨水与部分融化的雪混合并同时降落而形成的一种特殊降水现象。[判断]	正确	错误		A
降雪量是气象观测人员用标准容器将12小时或24小时内采集到的雪化成水后，测量得到的数值，以厘米为单位。[判断]	正确	错误		B
冰是由什么分子有序排列形成的结晶？	水	碳	氧	A
滑冰时最好每隔多少分钟休息一次，休息时应把鞋带解开？	15-30	5	60	A
河北省的总体目标是确保到2022年，实现全省参加冰雪运动的人次达到？	3000万	2000万	1000万	A
我国冰雪起步较晚，要想在短短四年年内填补人才缺口，必须耍？[多选]	走出去	局限于本国培养	引进国外人才	AC
下列哪一项是张家口崇礼的主导产业？	冰雪旅游	钢铁制造	粮食出口	A
下列哪句话体现了我国冰雪专业人才短缺的问题？	冰雪已热，人才未足	冰雪未热，人才已足	冰雪未热，人才未足	A
为了吸引更多的中小学生参与到冬季项目里来，学校方面可以举办的活动有？[多选]	开展中小学生心理文化节	举办冬季运动会	建立常态化校园冬季运动竞赛	BC
现在河北省花样滑冰队主教练是谁？	李成江	李子君	隋文静	A
以下有利于普及冰雪运动文化的是？[多选]	开展冰雪运动的知识竞赛	开展冰雪运动体验活动	选拔冬季项目人才	ABC
哪年北京浩泰冰上运动中心与河北省体育局冬季运动管理中心联合成立了河北花样滑冰队？	2016	2018	2019	A
石家庄“冰雪运动进校园”知识讲座属于冰雪活动的哪一类？	青少年冰雪运动普及活动	冰雪运动一般赛事活动	冰雪运动专业赛事活动	A
哪一项属于河北推进冰雪人才培养的方案？[多选]	编写《冰雪运动》普及读本	体育学院招录冰雪运动系的学生	举办冬季运动项目普及培训班	ABC
河北省哪个地区成为国内外组织各类滑雪赛事的集中地？	廊坊	崇礼	石家庄	B

2017年8月16日，中国花样滑冰队总教练（ ）荣获“CCTV5 冰雪榜样”最佳教练奖。

以下哪项属于河北省加快推进青少年冰雪运动普及发展的活动？「多选」

2018年北京市教委的绩效任务与推广冰雪运动有关的重要组成部分有？「多选」

为进一步推动冰雪运动和冰雪产业快速发展，河北省的政策措施有哪些？「多选」

为推动冰雪运动，张家口未来要构建什么战略格局？

河北省参加冬奥会的第一人是谁？

以下属于河北省冬季项目重点人才培养方法的是？

“河北冰雪”传播媒介的分布特征为？

花样滑冰的冰刀与冰球冰刀最显著的不同在于前端有着选手穿着冰鞋在冰场外行走时，不需要在冰刀外套上硬塑料的保护套。「判断」

首次世界女子单人花样滑冰锦标赛在哪里举行？

河北省第一家滑雪场—塞北滑雪场是在哪个地区建立的？

冰壶石是由肩膀用力而投出去的。「判断」

河北省运动会首次增设高山滑雪项目是在哪一届？

河北省第十五届运动会群众组速度滑冰项目在哪里举行？

河北省崇礼地区落差最大的滑雪场是？

速度滑冰中摆臂的目的是？「多选」

2017年10月，开始担任河北省单板滑雪队的美籍教练的是？

河北省造雪面积超过100万平方米的滑雪场是哪一个？

河北体育学院与哪些学校建立了“3+4”“3+2”联合培养人才的合作模式？「多选」

河北木兰围场的两条拖牵式索道和呈“S”型的滑雪道出自哪国设计师之手？

河北塞北滑雪场的建设包括下面哪些？「多选」

河北清凉山滑雪场有初、中、高级三条100米宽的滑雪道。「判断」

河北秦皇古道滑雪场娱雪活动区有什么？「多选」

河北承德元宝山滑雪场有哪些休闲娱乐设施？「多选」

赵宏博	申雪	杨洋	A
举办青少年冰雪冬夏令营	举办青少年公益冰雪系列活动	举办青少年冬奥会知识宣讲比赛	ABC
“冰雪进校园”	“冬奥会筹办”	冰雪特色学校建设	ABC
拓宽投入渠道	落实优惠政策	保障用地需求	ABC
“全域冰雪运动大版块，多点组合协同互补”	“全域冰雪运动大版块，两点组合协同互补”	“全域冰雪运动小版块，多点组合协同互补”	A
李纯键	羽生结弦	金博洋	A
借助冰雪场馆举办冰雪展览	开展冰雪运动进校园活动	为具备夺金潜力的运动员制定重点培养计划	C
新媒体占比较大	旧媒体占比较大	新旧媒体占比一样大	A
刀齿	刀片	制动器	A
正确	错误		B
瑞士达沃斯	日本东京	韩国平昌	C
崇礼	廊坊	石家庄	A
正确	错误		A
15届	13届	12届	A
石家庄	沧州	张家口	C
万龙滑雪场	西柏坡滑雪场	太舞滑雪小镇	C
增加蹬冰力量	提高滑跑频率	促进身体协调	ABC
申雪	山姆·哈伯特	王博洋	B
万龙滑雪场	清凉山滑雪场	狼牙山滑雪场	A
张家口职教中心	崇礼区职教中心	河北师范大学	AB
德国	美国	法国	C
拥有千余套进口滑雪器材	配备了相应数量的索道、造雪机、雪地摩托车、扬雪机等现代器材设备	休闲娱乐区	ABC
正确	错误		A
儿童雪橇	小型儿童游乐园	雪雕区	ABC
娱雪区	游泳池	垂钓池	ABC

200年河北省签署了什么文件确立了旅游协同发展机制，有助于冰雪运动的发展？	《河北省环京津旅游休闲产业带发展规划（2018—2020）》	《京津冀旅游合作协议》	《全国冰雪场地设施建设规划（2016-2022年）》	B
绿色圆圈是初学者雪道，坡度大概是不超过多少度？	40°	10°	60°	A
专业冰球守门员的练习需要做多少次蝶式跪档？	5-10次	10-15次	5-15次	A
冰雪文化经济化会形成哪些链？[多选]	产业链	服务链	消费链	ABC
冰上运动产业的上游产业是围绕什么产生的？	冰场的场地运营	冰雪旅游	冰雪运动训练	A
哪个地方冰雪运动的发展在南方省市之中最具竞争力？	江苏	上海	广州	B
六角形片状冰晶的曲率如何影响凝华的速度？	曲率大的地方凝华快	曲率小的地方凝华快	不影响	A
大回转男子路线的垂直高度是多少？	100-200米	250-450米	100-150米	B
冬奥会中，滑降男子路线垂直高度最大是多少米？	1100	1150	1200	A
在超级大回转比赛中，女子比赛的旗门数量最少是多少个？	30	35	40	A
请问在单板滑雪比赛中三角旗门交替放置约有多少个？	15	25	35	B
请问泰勒马克滑雪的显著特点是什么？	雪鞋与固定器不固定在一起	整只脚固定	快速转弯	A
请问AFD是以下哪个选项的简称？	可移动塑胶挡板	登山滑雪固定器	防摩擦装置	C
当你想使用雪地冰刀进行道内障碍跳跃时，应选择怎样长度的板子？	0.75-1米	1-1.25米	1.25-1.5米	A
乔波冰雪世界室内滑雪馆有几条魔毯式索道？	1条	2条	3条	B
当坡度较大时，越野滑雪登坡可用什么方法？	双板平行滑降	八字登山	蹬冰式技术	B
最可怕的雪崩往往产生于倾斜度为多少的山坡？	15-25	25-50	10月15日	B
雪崩的发生还与下列哪些因素有关？[多选]	气候	地形	海拔	AB
冰川面积超过多少平方千米可作为统计对象？	0.1	1	10	A
第四纪冰期分为几个亚冰期和几个间冰期？	3,4	4,3	3,3	B
前寒武晚期、石炭-二叠纪和第四纪中，哪个时期遗迹最多？	前寒武晚期	第四纪冰期	石炭-二叠纪	B
《关于做大做强冰雪产业的实施意见》分为几个部分？	分为5部分	分为4部分	分为3部分	A
滑雪专业技术素质练习分成几步？	3步	4步	5步	B
滑雪专业技术素质练习第几步需要以腰为轴？	第2步	第3步	第4步	B
亚布力新体委滑雪场雪道面积多大？	约40万平方米	约42万平方米	约43万平方米	C
乔波冰雪世界室内滑雪馆初级雪道多长？	200米	300米	400米	A
圣莫里茨的滑雪场地几月份结束滑雪？	2月	3月	4月	C
霞慕尼雪场几月开放？	10月	11月	12月	C
加拿大最大的滑雪场是哪个？	范尔	惠斯勒	路易斯湖	C
第一位顾拜旦体育精神奖的获得者是谁？	蒙蒂	保罗·阿斯特	约瑟夫·里德	A
冬奥会的申办程序包括报名阶段和什么阶段？	淘汰阶段	选举阶段	最终申办文件提交	C
夏奥会即使因故不能举行，届数依次照算。[判断]	正确	不正确		A
2022年冬奥会场馆中有多少个2008年奥运会遗产？	8	11	13	B
2018年11月18日，羽生结弦在俄罗斯杯比赛夺得冠军后的采访中承认自己的受伤部位是？	曾受过伤的右脚	左脚	手臂	A
单板与滚落线大致方向相一致的是哪种滑降技术？	横滑降	斜滑降	直滑降	C
中国冬奥会历史上第一枚速度滑冰金牌得主是？	申雪	张虹	王濛	B

蹬冰式滑行中向右转弯时，左雪板的作用主要是？	跨出	滑行	蹬动	C
蹬冰式向右转弯时，右雪板的作用主要是？	跨出	蹬动	滑行	A
在绕山急转弯中，滑雪杖有什么作用？	不参与动作	停止作用	超速作用	A
什么给新疆冰雪体育旅游连接世界经济圈、融合全球大市场的发展机遇？	“一带一路”	“北冰南展西扩”	“东冰南展西扩”	A
体育运动和体育产业发展的重要组成部分不包括？	冰雪运动	经济建设	冰雪产业	B
省政府办公厅印发《关于创新冰雪运动发展体制机制的实施意见》，提出了一系列？	加快冰雪运动强省建设的创新性思路举措	关于滑雪场建设的方案	关于滑冰场建设的方案	A
2019-2020赛季全国花样滑冰锦标赛暨第十四届全国冬季运动会积分赛在哪一日开展？	9月11日	5月11日	1月11日	A
2019中国花样滑冰俱乐部联赛总决赛29日在哪里打响？	三亚	武汉	重庆	A
我国有关滑雪的文字记载可以追溯到哪个时期？	明朝时	清朝时	大禹时期	C
明朝人刘侗在哪部作品中曾记载“雪后，集十余床，垆分尊和，日在雪，雪在冰”等文字？	《日下旧闻考》	《满洲老档秘录》	《帝京景物略》	C
中国有文献记载的第一次冰上运动会由哪部文献记载？	《帝京景物略	《满洲老档秘录》	《日下旧闻考》	B
中国有文献记载的第一次冰上运动会由哪个民族举行？	汉族	回族	女真族	C
据文献记载，女真族举行中国历史上第一次冰上运动会时，首领是谁？	努尔哈赤	皇太极	刘彻	A
《中国冬奥会史》一书由谁完成？	姜茂森	羽生结弦	刘翔	A
我国古代北方渔猎民族称冬季使用的滑雪工具为什么？	雪橇	木船	木马	C
古代木马分为两种，一种可以在雪地上滑行的叫什么名字？	滑板鞋	踏板	滑毯	B
古代木马分为两种，一种可以在冰上滑行的叫什么名字？	滑板鞋	乌拉划子	滑毯	B
每年农历几月，清朝王室都要在北京的北海冰面上检阅八旗冰鞋营的滑冰技术？	5	10	7	B
冰上爬杆、盘杠、飞叉等项目属于什么？	冰上杂技	冰上滑行	滑雪	A
耍刀、使棒、弄幡等项目属于什么？	冰上滑行	滑雪	冰上杂技	C
冰嬉运动在哪个时期迎来巅峰？	乾隆年间	秦始皇时期	五代十国时期	A
“大蝎子”、“金鸡独立”等动作属于哪项运动？	冰上杂技	滑雪	花样滑冰	C
“哪吒探海”、“双飞燕”等动作属于哪项运动？	花样滑冰	滑雪	冰上杂技	A
与单冰刀相比，双冰刀的特点是什么？	平稳	锋利	酷炫	A
单冰刀与双冰刀哪一种更适合初学者练习？	双冰刀	单冰刀	都适合	A
初期冰刀是什么材质的？	木质	铁质	骨质	C
清代的冰刀的长短与现代冰刀相比是什么样的？	长	短	一样长	B
下面哪项运动是滑冰与踢球相结合的一种运动？	冰上足球	冰上杂技	花样滑冰	A
下列哪部古籍曾记载了古代北京城郊滑冰的景象？	《日下旧闻考》	《帝京岁时纪胜》	《偶斋诗草》	B
清代后期，冰刀材质由木质升级为何种材质？	骨头	铁	铝	B
清军进行冰上项目检阅时分为速度速滑和花滑几种？	2	3	4	A
费古烈部队以什么闻名？	骑马	杂技	滑冰	C
据文献记载，古代有钱人家的子弟在北京积水潭的冰面上玩的将十几张床连在一起，在上面饮酒滑行的工具称为什么？	冰床	冰球	冰上足球	A
《宋史》记载的“观花，作冰嬉”记录的是哪项运动？	冰球	冰嬉	冰上杂技	B

清代之所以能成为中国古代花样滑冰的“黄金时代”，这与哪个民族的风俗习惯有着密切的关系？	回族	汉族	女真族	C
2022年第24届冬季奥林匹克运动会主办权由哪个国家获得？	加拿大	菲律宾	中国	C
2014年冬奥会在哪个国家举行？	日本	俄罗斯	韩国	B
2022年第24届冬季奥林匹克运动会主办权由哪个城市获得？	北京	多伦多	伦敦	A
2014年俄罗斯索契冬奥会设有多少个大项？	10	15	20	B
2014年俄罗斯索契冬奥会设有多少个小项？	20	98	150	B
“速度滑冰”是一项比赛什么内容的冰上体育项目？	比赛滑行速度	比赛滑行姿势	比赛滑行次数	A
速滑项目按照国际滑冰联盟规则规定分为几种类型？	1	4	8	B
Snowboard是下面哪项运动的英文名称？	速度滑冰	单板滑雪	跳台滑雪	B
speed skating是下面哪项运动的英文名称？	速度滑冰	单板滑雪	跳台滑雪	A
ice hockey是哪项运动的英文名称？	冰壶	冰花	冰球	C
“短道速滑”项目在19世纪80年代起源于哪个国家？	中国	加拿大	美国	B
钢架雪车在19世纪发源于哪个国家？	中国	瑞士	加拿大	B
skeleton是下列哪项运动的英文名称？	短道速滑	钢架雪车	冰球	B
中国短道速滑队在冬季奥运会、世界锦标赛、世界杯总排名上，先后有多少位优秀运动员？	10	20	23	C
中国短道速滑队在冬季奥运会、世界锦标赛、世界杯总排名上，先后多少次打破世界纪录？	10	20	30	B
中国短道速滑队在冬季奥运会、世界锦标赛、世界杯总排名上，共获得了多少个世界冠军？	10	103	200	B
中国短道速滑队在历届冬奥会上取得几次金牌？	7	55	57	A
中国短道速滑队在历届冬奥会上取得几次银牌？	1	12	10	C
中国短道速滑队在历届冬奥会上取得几次铜牌？	7	55	557	A
花样滑冰的奥运会正式比赛项目共有几个？	1	2	4	C
花样滑冰的四个奥运会正式比赛项目归属几个大类？	3	9	11	A
在花样滑冰的单人滑与双人滑比赛中，选手必须完成几套节目？	两	三	四	A
花样滑冰中冰上舞蹈的比赛通常包括几个阶段？	1	3	9	B
花样滑冰起源于18世纪的哪个国家？	德国	英国	美国	B
花样滑冰起源于哪个世纪？	17	18	19	B
以下哪位运动员在2010年温哥华冬奥会上夺得1500米项目的金牌？	张国伟	周洋	王濛	B
以下哪位运动员在2010年温哥华冬奥会上夺得女子500米金牌？	孙俪	张国伟	王濛	C
1997年，哪位运动员在日本长野举行的世界锦标赛上获得中国的第一个全能世界冠军？	刘翔	姚明	杨扬	C
在1996年世界锦标赛上，李佳军在1000米项目上的金牌使中国在哪一个项目上获得了第一个男子世界冠军？	冰球	冰壶	短道速滑	C
在1996年世界锦标赛上，李佳军在哪个项目上获得了金牌？	1000米	2000米	3000米	A

在1996年世界锦标赛上，哪位运动员在1000米项目上获得了金牌？	刘翔	李佳军	姚明	B
在1995年的世界锦标赛上，中国队获得第一枚集体项目女子3000米接力的何种奖牌？	铜牌	银牌	金牌	C
中国短道速滑第一枚奥运奖牌是什么牌？	铜牌	金牌	银牌	C
以下哪位运动员在1992年阿尔贝维尔冬奥会取得了中国短道速滑第一枚奥运奖牌？	刘翔	姚明	李琰	C
以下哪位运动员在1989年世界锦标赛上获得3000米第一名？	刘翔	姚明	郭洪茹	C
在1988年加拿大哪个城市举行的冬奥会上，短道速滑被列为表演项目？	北京	莫斯科	卡尔加里	C
在1987年的第几届全国冬运会上，李金艳超过女子3000米的世界纪录？	1	6	99	B
1982年2月在北京哪个体育馆举行了第一次全国短道速滑集训比赛？	鸟巢	水立方	首都体育馆	C
短道速滑项目在哪一年进入中国？	1902	1992	1981	C
在1994年的利勒哈默尔冬奥会上，短道速滑共设立了几个小项？	1	2	6	C
短道速滑第一次在冬奥会上亮相是在1988年的哪一次运动会上？	伦敦奥运会	卡尔加里冬奥会	北京奥运会	B
短道速滑比赛中运动员鞋上的冰刀管可动吗？	所有地方都可动	有部分可动的地方	没有可动的地方	C
在短道速滑比赛中，中国运动员可以不佩戴护颈吗？	不可以	可以	戴不戴都行	A
短道速滑项目比赛中可以佩戴头盔吗？	不可以	看心情	可以	C
短道速滑项目在哪一年被列为冬奥会比赛项目？	1002	1992	2002	B
北京市冰球运动协会在哪一年成立？	1999	2012	2019	B
1868年，美国的哪位选手首次表演了双人滑？	邓超和孙俪	丹尼尔·梅伊和乔治·梅伊	赵丽颖和冯绍峰	B
1872年，在哪个地方首次举办了花样滑冰比赛？	日本	奥地利	韩国	B
冰壶是什么形状的？	圆壶状	盘子状	太阳状	A
冰壶由何种石头制成？	苏格兰天然花岗岩	木头	金属	A
冰壶周长约为多少厘米？	10	40	91.44	C
冰壶比赛中，刷冰的目的是什么？	让地面看起来更干净	增大冰壶与地面摩擦	减小冰壶与地面摩擦	C
冰上溜石的装备包括下列什么？[多选]	冰壶	比赛用鞋	毛刷	ABC
冰壶比赛中，蹬冰鞋的鞋底是由哪种材料制成的？	橡胶	泡沫	塑料	A
冰壶比赛中，滑行鞋的鞋底是由哪种材料制成的？	橡胶	泡沫	塑料	C
冰壶比赛中，每场由几支球队进行对抗？	1	3	2	C
冰壶比赛中，每队出场多少位队员？	4	8	12	A
冰壶比赛中，两队每名球员均有几个冰壶？	1个	3个	2个	C
“Luge”是哪项运动的英文名称？	冰球	冰壶	无舵雪橇	C
无舵雪橇的英文名称是什么？	skating	Luge	curling	B
无舵雪橇这项运动起源于哪里？	北美	北欧	南美	B
无舵雪橇有几个比赛项目？	3	4	5	A

以下比赛项目属于无舵雪橇的有哪些？[多选]	男子单人	男子双人	女子单人	ABC
国际无舵雪橇联合会在哪一年正式成立？	1957年	1966年	1976年	A
从第几届冬奥会开始进行无舵雪橇比赛？	7	8	9	C
无舵雪橇比赛中，男子线路长约多少米？	500	1000	10000	B
无舵雪橇比赛中，女子线路长约多少米？	100	200	800	C
在无舵雪橇比赛中，男子线路和女子线路的长度相同吗？[判断]	相同	不同		B
无舵雪橇项目在哪一年被列为正式比赛项目？	1956年	1964年	1999年	B
世界公认的滑雪活动在以前被认为起源于哪里？	意大利	中国	北欧的斯堪的纳维亚	C
2015年国际古老滑雪文化交流研讨会在哪里举行？	中国阿勒泰	美国纽约	英国伦敦	A
新疆阿勒泰为人类滑雪最早起源地的说法在哪次会议上首次得到国际公认？	1919年巴黎和会	2015年国际古老化学文化交流会	2008年北京奥运会	B
2018年，中国哪位滑雪历史文化研究专家获得了国际滑雪历史协会授予的历史研究最高奖项终身成就奖？	Peter Minsch	单田芳	单兆鉴	C
1733年，出版了世界上第一部《滑雪指南》的阿玛霍尔森是哪国人？	荷兰	芬兰	挪威	C
1922年，下列哪个人在奥地利创办了高山滑雪学校？	施奈德	舍曼	慕伦	A
1922年施奈德在哪里创办了高山滑雪学校？	奥地利	墨西哥	葡萄牙	A
1922年，施奈德在奥地利创办了高山滑雪学校。[判断]	正确	错误		A
从哪一年开始，高山滑雪才固定为三个项目？	1910年	1952年	1972年	B
高山滑雪项目立足奥运会是从哪一年开始？	1924年	1936年	1949年	B
举办世界高山滑雪锦标赛是在哪一年开始？	1931年	1949年	1972年	A
1931年起开始举办世界高山滑雪锦标赛。[判断]	正确	错误		A
1907年，哪个国家创立阿尔卑斯滑雪俱乐部？	英国	美国	韩国	A
1907年英国创立阿尔卑斯滑雪俱乐部。[判断]	正确	错误		A
哈尔滨国际冰雪节是我国历史上第一个以冰雪活动为内容的国际性节日，持续一个月。[判断]	正确	错误		A
中国哈尔滨国际冰雪节与日本人札幌雪节、加拿大魁北克冬季狂欢节和挪威奥斯陆滑雪节并成为世界四大冰雪节。[判断]	正确	错误		A
中国哈尔滨国际冰雪节1985年1月5日创办，成为世界冰雪盛会。[判断]	正确	错误		A
经地方立法，1月5日已成为哈尔滨人的盛大节日。[判断]	正确	错误		A
跳台滑雪从哪一年被列为比赛项目？	1919年	1924年	1936年	B
跳台滑雪从哪一年开始统一跳台级别？	1964年	1924年	1997年	A
跳台滑雪从1964年开始统一跳台级别。[判断]	正确	错误		A
跳台滑雪起源于哪里？	旧金山	挪威	芝加哥	B
1879年，在哪里举行了第一次正式跳台滑雪比赛？	英国伦敦	美国旧金山	挪威奥斯陆	C
Ski jumping是下列哪个选项的英文名称？	冰上三级跳	冰上快艇	跳台滑雪	C
跳台滑雪的外文名称是什么？	Ski jumping	Luge	skating	A
自哪一年起，开始举办世界跳台滑雪锦标赛？	1925年	1936年	1976年	A
自由式滑雪起源于下列哪个国家？	德国	美国	英国	B

在哪一年诞生了自由式滑雪？	1960年	1976年	1997年	A
在1960年诞生了自由式滑雪。[判断]	正确	错误		A
首次自由式滑雪比赛是于1966年在哪个地方举行？	夏威夷州	得克萨斯州	新罕布夏州	C
Freestyle Skiing的中文名字是下列哪个选项？	自由式滑雪	有舵雪橇	无舵雪橇	A
自由式滑雪的外文名字是下列哪个选项？	Luge	Freestyle Skiing	Ski jumping	B
Freestyle Skiing的中文名字是自由式滑雪。[判断]	正确	错误		A
中国首次派出队伍参加冬奥会是在哪一年？	1980年	1924年	1997年	A
中国女子跳台滑雪队成立于哪一年？	1980年	2008年	2019年	C
自由式滑雪产生于哪个年代？	20世纪60年代末	21世纪	20世纪50年代	A
中国女子跳台滑雪队隶属于中国跳台滑雪队。[判断]	正确	错误		A
下列哪个选项是中国女子跳台滑雪队的成员？[多选]	马彤	李震环	刘翔	AB
第23届冬奥会中国体育代表团的团长是谁？	苟仲文	申雪	刘翔	A
第23届冬奥会中国体育代表团短道速滑队的领队是谁？	申雪	杨占宇	刘翔	B
第23届冬奥会中国体育代表团花样滑冰队的领队是谁？	苟仲文	杨占宇	申雪	C
第23届冬奥会中国体育代表团跳台滑雪队的领队是谁？	杨东	姚明	刘翔	A
第23届冬奥会中国体育代表团雪车队的领队是谁？	姚明	胡洁	刘翔	B
第23届冬奥会中国体育代表团高山滑雪队的领队是谁？	杨军	姚明	刘翔	A
下列哪个选项是滴水成冰的出处？	严冬沍寒，滴水成冰	可怜今夜鹅毛雪，引 得高情鹤唳人	冰天雪地风如虎，裸 而泣者无栖所	A
下列哪句诗是冰天雪地的出处？	严冬沍寒，滴水成冰	可怜今夜鹅毛雪，引 得高情鹤唳人	冰天雪地风如虎，裸 而泣者无栖所	C
下列哪句诗是鹅毛大雪的出处？	严冬沍寒，滴水成冰	可怜今夜鹅毛雪，引 得高情鹤唳人	冰天雪地风如虎，裸 而泣者无栖所	B
下列哪个是成语鹅毛大雪的释义？	鹅毛飞得像下雪一样	像鹅毛一样的雪花， 形容雪下得很大	水一滴下来就冻成冰	B
下列哪个是成语滴水成冰的释义？	水一滴下来就冻成 冰，形容非常寒冷	烈日当头，形容太阳 相当炎热	形容冰雪漫天盖地	A
下列哪个是成语冰天雪地的释义？	形容冰雪漫天盖地， 非常寒冷	烈日当头，形容太阳 相当炎热	水一滴下来就冻成冰	A
1988年第15届冬奥会在哪里举行？	英国伦敦	加拿大卡尔加里	美国纽约	B
第十五届加拿大卡尔加里冬奥会共有多少个国家/地区参赛？	57	60	12	A
第十五届加拿大卡尔加里冬奥会共有多少名运动员参赛？	50	500	1423	C
第十五届加拿大卡尔加里冬奥会共有多少个比赛大项？	1	2	6	C
第十五届加拿大卡尔加里冬奥会共有多少个比赛小项？	6	12	46	C
第十五届加拿大卡尔加里冬奥会中国派运动员参加了吗？	有	没有	不清楚	B
第十五届加拿大卡尔加里冬奥会比赛中排名最先的是哪个国家？	前东德	前苏联	瑞士	B
第十八届冬奥会在哪个地区举行？	日本长野	德国慕尼黑	日本东京	A
跳台滑雪普通台起跳高度与到达高度差为多少米？	100	107	122	B
跳台滑雪大台起跳高度与到达高度差为多少米？	100	107	122	C
俯视冰橇男子个人赛第二次比赛出发顺序是？	成绩差的先出发	成绩好的先出发	一起出发	A

北欧两项个人赛第一天跳台滑雪未达到“K”点成绩如何算？	原分数减去每米分值	原分数加上每米分值	没影响	A
北欧两项个人赛第一天跳台滑雪超过“K”点成绩如何算？	原分数减去每米分值	原分数加上每米分值	没影响	B
冰球运动中所有护具（手套、头盔和守门员的护腿除外）应穿在何处最为安全？	运动服里面	运动服外面	不需要穿	A
冰球运动的全护面罩应制成何种结构更为安全？	仅冰球无法通过	仅冰球杆刀无法通过	冰球杆刀和冰球均不能通过	C
冰壶赛道的横截面是U型的，并不水平，这样的设计有何安全好处？	使运动员更易掌握平衡	帮助高水平运动员打出弧线球	使新手更易掌握冰壶技巧	B
什么样的冰壶赛道可以安全地帮助高水平运动员打出弧线	水平的	S型的	U型的	C
为了冰壶运动的安全，运动员所穿的鞋有何要求？	双脚均为塑料底	蹬冰脚为橡胶底，滑动脚为塑料底	双脚均为橡胶底	B
冰壶运动中辅助脚的鞋子正面前部粘有保护层的安全意义是什么？	掷壶时需要与冰面接触产生摩擦	保持平衡	保持身体重心转移	A
何种冰壶场地方便于运动员用冰刷刷冰面改变摩擦力并调整方向？	完全平整	上面一层覆盖特制的微小颗粒	冰面上覆盖着较大的颗粒	B
为什么冰壶场地最上面一层要覆盖着特制的微小颗粒？	以便运动员保持平衡	可用冰刷刷冰面改变摩擦力	可以稳定重心	B
冰壶运动中，运动员在投掷时应保持什么样的姿势较为安全？	蹲下并作成将身体坐在腿肚子上的姿势	弯曲胳膊拿起冰壶石	直立弯腰拿冰壶石	A
冰壶投掷时，运动员端正身体做准备动作应注意什么？	身体紧绷僵硬	控制好平衡	重心前倾	B
冰壶运动中，在准备作投石动作之前应注意什么事项？	要先把躯干部分抬起	身体俯身前倾	立即站起来	A
冰壶运动中，在做投石动作抬起躯干时应尤其注意什么？	保持身体站立姿势	保持好伸直的胳膊与垂直的肩膀	左右移动重心位置	B
冰壶运动中应如何安全地调节投石的距离？	靠伸直的肩膀前后摇摆	靠手腕发力	靠助跑距离	A
在冰上做投石动作时有哪些注意事项？ [多选]	保持好重心上躯干	控制好小横步	靠肩膀用力投石	ABC
冰壶运动中为了安全，做投石动作时应将重心位置移到何处	上躯干	右侧稍弯曲的脚	左脚	B
冰壶运动中为了安全，做投石动作时应用身体的何处来控制并掌握平衡？	双臂	右侧稍弯曲的脚	左脚	C
冰壶运动中，把冰壶石提到自己前方的同时应如何变换身体重心？	从后脚移到向前弯曲的前脚	从双臂移到躯干	从腿部移到躯干	A
冰壶运动中，投出冰壶石的瞬间身体应保持什么？	保持平衡	保持滑行距离	保持身体直立	A
平行式滑雪中，为了安全起见应向什么方向引重心？	向转弯方向斜上方	向转弯方向正下方	向转弯方向斜下方	A
平行式滑雪中，如何安全地向转弯方向斜上方引重心？	双膝下蹲	双膝伸直	上身弯曲	B
平行式滑雪时，安全的扭胯方向是何处？	转弯方向斜上方	转弯方向正下方	转弯圆心点方向	C
平行式滑雪中，板尖双双对准山下时应注意什么事项？	外脚侧蹬雪板，内脚侧立雪板	外脚侧立雪板，内脚侧立雪板	外脚侧立雪板，内脚侧蹬雪板	A
平行式滑雪中，当双板转过弯后应注意什么事项？	保持重心不变	降低重心	升高重心	B
平行式滑雪中，当双板转过弯后降低重心的安全意义是什么？	保持平衡	保持安全距离	准备下次转弯	C
为了平行式滑雪的安全，双板应注意什么事项？	始终保持平行	双板并拢	时常抬离雪面	A
平行式滑雪的安全转弯轨迹是什么型的？	S型	L型	Z型	A

平行式滑雪中为什么山上板换刃的过程比较安全并且容易掌握？	山下板的内刃起支撑和平衡作用	山上板的内刃起支撑和平衡作用	山上板的外刃起支撑和平衡作用	A
平行式滑雪中，为了最大限度的保持双板平行应采取什么措施？	挺直腰板	大幅度的引身和下压	左右晃动身体	B
当滑冰冲击力度太大不可避免要摔时，应采取什么安全措施？	主动屈膝下蹲，升高重心	主动屈膝下蹲，降低重心	用单手撑地摔倒	B
冰壶运动要摔倒时的标准姿势是什么？	双手交叉抱在胸前，向两侧倒	双手交叉抱在胸前，后仰倒下去	用关节部位着地	A
冰壶运动要摔倒时，如何能尽量减少损伤？	尽量增大倒地时受力面积	用双手支撑着地	向后仰倒去	A
冰壶运动中，安全特殊的鞋子设计是什么样子的？	左脚很滑，右脚摩擦较大	左右脚一样	左脚摩擦很大，右脚很滑	A
冰壶运动中，运动员在冰上行走时应注意什么事项？	右脚用力蹬冰面，重心放在左脚	左脚用力蹬冰面，重心放在右脚	重心位置来回移动	A
冰壶运动的滑行过程中，应将重心放在何处较为安全？	右脚	左脚	前半身	C
冰壶运动中，为了能够更加安全稳定的滑行可以采取什么措施？	左脚与中心线贴近平行	左脚与中心线成一定角度	左脚与右脚平行	B
冰壶运动中，推出冰壶时应选择何种方式最为安全？	左手把握冰壶放在身子侧方	左手把握冰壶放在身子正前方	右手把握冰壶放在身子正前方	C
冰壶运动中，推出冰壶时重心应放在何处最为安全？	左脚	右脚	手部	A
初学滑雪的犁式滑降时，应选择时什么类型的滑雪道较为安全？	长一点，宽一点，坡度缓的	长一点，宽一点，坡度陡的	长一点，窄一点，坡度平缓的	A
初学滑雪犁式滑降时，以下何种动作是最为安全正确的？	膝盖伸直	上身稍向前倾	两只雪板呈外八字形	B
初学滑雪时，在坡道如何安全地体验速度变化？	来回变换两个滑雪板形成的角度	小腿发力向前顶	蹲起用力加速	A
学习滑雪时，如何安全地练习将滑降中的加速运动控制为匀速运动或减速运动？	改变平衡状态	来回变换两个滑雪板形成的角度	改变重心位置	B
学习滑雪直线滑降时，如何练习在保持双板平行的快速滑动中掌握身体的重心？	来回变换两个滑雪板形成的角度	保持双板平行，间距相等	保持双板呈外八字形	B
学习滑雪的直线滑降时，安全正确的姿势是什么样子的？	两雪板保持平行，间距与肩宽相同	身体整体蹲下，重心降低	上身弯曲，肌肉僵硬	A
在滑雪的一次滑降行驶过程中，若滑行速度过快应用何种方式减速？	直线滑降	犁式滑降	深蹲停下	B
在滑雪的一次滑降行驶过程中，若滑行速度过慢应用何种方式加速？	直线滑降	犁式滑降	深蹲停下	A
在学习滑雪犁式转弯技术时，如果要向左转弯应如何处理重心位置最为安全？	移到身体左侧	移到身体右侧	不移动重心位置	B
学习滑雪犁式转弯技巧时，左转的过程中身体应注意哪些动作要领？	重心转移到身体左侧	膝盖要向内向下压	用力向外蹬左侧滑雪板	B
在滑雪的犁式转弯过程中，如何安全的控制转弯的角度变小？	增大主动板的下压力量	增大从动板的下压力量	减小从动板的下压力量	A

2022年冬奥会是否是河北省发展的重大机遇？	是	不是	不清楚	A
为完成冬奥会任务，对冰雪运动队伍的要求不包括下列哪一项？	做好队伍的高效管理	尽快提升训练水平	长时间休假进行放松	C
我国冰雪运动产业已经初步形成了以下列哪一项为主的格局？	健身休闲	竞赛表演	知识竞赛	A
近年来，我国冰雪运动快速发展所产生的影响有哪些？	滑雪运动参与和培训需求旺盛	冰雪旅游业发展迅猛	冰雪用品销量低迷	C
国内首创室内模拟滑雪连锁机构是？	雪乐山	冰雪俱乐部	大帽山	A
雪乐山目前已覆盖全国大约多少座城市？	一座	十座	三十座	C
第二十四届冬奥会举办国家为？	中国	日本	韩国	A
河北当前创新发展冰雪运动的着力点是？	提高运动员的竞技水平	提高教练员的管理能力	A和B	C
下列选项最适合发展冰雪运动的省是？	河北省	江苏省	新疆省	A
河北省冬季体育后备人才基地、传统校、俱乐部认定数量与上周期相比？	翻了一番	下降一半	没有变化	A
作为发展冰雪运动的“新人”，目前河北省冰雪运动存在的短板包括？	底子薄、基础差	尖子少、普及率低	A和B	C
河北省政府和体育总局近年来出台的一系列政策将哪一年龄段作为主要人群？	儿童	青少年	中老年	B
河北省还出台的促进青少年冰雪运动背后人才培养水平提升的激励机制，评定周期为几年？	一年	两年	三年	B
实施冰雪进校园行动计划，预计到2022年实现教材覆盖率达到多少？	50%	80%	100%	C
随着冬奥会的日益临近，重大机遇期与日缩短，河北省群众冰雪运动人数基数怎样变化？	不断扩大	不断缩小	没有变化	A
到2019年，河北省拥有几个滑雪场？	1个	37个	100个	B
到2019年，河北省拥有几个室内滑冰场？	0个	100多	200多	C
未来，河北省冰雪运动发展的总体布局是？	两核三带	一带一路	大手拉小手	A
未来，河北省冰雪运动发展要加快打造的两个核心区不包括？	张家口的“雪”	承德的“冰”	北京市的滑雪场	C
残疾人越野滑雪和冬季两项运动对运动员的要求不包括？	很高的体力	很高的耐力	超常的智力	C
残疾人越野滑雪和冬季两项运动为了更快的恢复和提升体能，训练量是比赛期间的？	两到三倍	一半	基本相同	A
北京2022年冬奥会倒计时1000天“冬奥就在我身边”相约冬奥河北省主题系列活动揭牌仪式，在哪里举行？	河北奥体中心	鸟巢	水立方	A
19年5月11日，在距离2022北京冬奥会开幕1000天之际，河北启动的活动主题为？	“冬奥就在我身边”	“小手拉大手”	“携手共进”	A
2022年北京冬奥会申办成功以来，河北省统筹推进了哪些重点工作？	冰雪竞技队伍建设、大众冰雪运动普及	冰雪体育产业和冰雪人才培养	A和B	C
2022年北京冬奥会申办成功以来，河北省从“零”起步，组建了几支冰雪运动专业队伍？	一支	十七支	五十支	B
2022年北京冬奥会申办成功以来，河北省冰雪运动的发展带动了约多少人次参与？	一万	一百万	一千万	C

2019年河北省确保不低于多少中小學生参与冰雪运动?	100万	600万	两千万	B
冰雪运动的六进包括?	进机关、进企业、进学校	进社区、进乡村、进家庭	A和B	C
今年,河北省以青少年为重点,开展各种活动发展冰雪运动,推动冰雪运动普及怎样发展?	纵深发展	大众化发展	片面化发展	A
组织开展“健康河北 欢乐冰雪”2019-2020河北省雪季系列活动,确保全年举办国际冰雪赛事几项次以上?	2项次	5项次	10项次	A
组织开展“健康河北 欢乐冰雪”2019-2020河北省雪季系列活动,确保全年举办国家级赛事几项次以上?	5项次	10项次	15项次	A
组织开展“健康河北 欢乐冰雪”2019-2020河北省雪季系列活动,确保全年举办冰雪活动几项次以上?	260项次	400项次	800项次	A
组织对举办冰雪旅游节、冰雪文化节、冰雪嘉年华等活动持有什么态度?	不予理会	鼓励举办	坚决打压	B
组织开展“健康河北 欢乐冰雪”2019-2020河北省雪季系列活动,支持承德开展哪项活动?	轮滑推广活动	游泳活动	田径活动	A
组织开展“健康河北 欢乐冰雪”2019-2020河北省雪季系列活动,支持张家口开展哪项活动?	轮滑推广活动	雪球赛	游泳	B
河北省支持承德、秦皇岛、唐山和哪个城市开展群众冰雪运动设施建设?	张家口	武汉	南京	A
河北省计划推进张家口市、承德市百分之多少以上的县(市、区)成立冰雪运动协会?	百分之二十	百分之五十	百分之八十	B
河北省计划推进张家口市、承德市百分之多少以上的社区建有季节性冰雪体育健身站(点)?	百分之二十	百分之五十	百分之八十	B
19年5月11日,“河北省青少年陆地冰壶对抗赛”在哪个城市举行?	张家口	石家庄	承德市	B
冰雪运动进社区,是河北省倡导的哪项工作中的一项内容?	“六进”	“六出”	小手拉大手	A
河北省冰雪运动的总体目标是?	三千万人上冰雪”	冰雪运动参与人数超过一千万	全民参与	A
2018-2019雪季,河北省参与冰雪运动总人次第几次超过1000万?	首次	第二次	第五次	A
“2019年冰雪运动进社区”活动将在石家庄范围内的众多社区开展,预计持续多长时间?	一个月	三个月	五个月	B
“2019年冰雪运动进社区”活动将在石家庄范围内的众多社区开展,覆盖人群将达几万人?	一万人	三万人	五万人	C
“冬奥就在我身边”北京冬奥会倒计时1000天相约冬奥河北省主题系列活动对河北省冰雪运动的发展的影响不包括?	营造良好的迎冬奥氛围	向大众普及冰雪知识	阻碍了冰雪运动的发展	C
“冬奥就在我身边”北京冬奥会倒计时1000天相约冬奥河北省主题系列活动对河北省冰雪运动的发展有?	积极影响	消极影响	没有影响	A
河北省冰雪运动发展的两个产业核心区不包括?	张家口滑雪运动产业核心区	承德冰上运动产业核心区	北京市滑雪场	C
河北省冰雪运动的发展以哪些旅游带为支撑?【多选】	以京津张冰雪旅游带	承秦唐冰雪旅游带	太行山脉冰雪旅游带	ABC

河北省将以2022年北京冬奥会为契机,构建冰雪旅游、冰雪装备制造、冰雪运动休闲和哪一项相结合的全产业链?	冰雪教育培训	冰雪知识竞赛	冰球	A
河北省将以2022年北京冬奥会为契机,到2022年,力争建成几个国家级冰雪特色小镇?	2-3个	8-10个	10-20个	A
河北省将以2022年北京冬奥会为契机,到2022年,力争建成几个省级冰雪特色小镇?	5个	10个	100个	B
河北省将以2022年北京冬奥会为契机,到2022年,力争建成几个冰雪装备研发生产基地或园区?	4-6个	20-30个	90-100个	A
河北省要大力发展冰雪休闲产业,需做到?【多选】	树立冰雪产业发展新理念	构建具有我省特色的运动休闲产业体系	完全效仿他国	AB
冰雪产业实现跨越发展,须把什么的发展作为引爆点?	传统冰嬉运动	新业态	冰球	B
打造冰雪休闲旅游、智能、培训等产业新业态,可结合哪些现代科技?【多选】	VR	互联网	智能冰雪装备模拟体验	ABC
北京携手张家口筹办2022年冬奥会,为张家口市冰雪产业发展带来了?	新机遇	新困难	新挑战	A
为全面推动冰雪产业特别是冰雪装备产业的发展,张家口市谋划并正在建的发展平台不包括?	张家口高新区冰雪运动装备产业园	宣化冰雪产业园	坝上冰雪产业园	A
为迎接2022年北京冬奥会,张家口市谋划并在建几个发展平台?	1个	2个	10个	B
现阶段冰雪运动行业蕴含着巨大的?	商机	危机	风险	A
河北体育学院冰雪运动系负责人提出下步的努力方向包括?【多选】	加强冰雪文化教育	加强冰雪外语教育	加强联合培养教育	ABC
河北体育学院冰雪运动系负责人提出加强冰雪文化教育的目的是?	吸引更多的人参与冰雪运动	谋取最大利益	发展河北省的经济	A
河北体育学院冰雪运动系负责人提出加强冰雪外语教育的目的是?	培养懂冰雪且语言能力高的高素质服务类冰雪人才	发展经济	普及冰雪运动	A
河北体育学院冰雪运动系负责人提出加强联合培养教育的目的是?	吸引更多的人参与冰雪运动	形成地域特色冰雪人才教育体系	普及冰雪运动	B
自2016年开始,我省连续几年组织开展“健康河北 欢乐冰雪”雪季系列活动?	三年	五年	十年	A
2017—2018雪季参与冰雪运动人次达到856.78万,较上个雪季?	下降了10%	增长39.1%	增长了90%	B
北京携手张家口申办2022年冬奥会时对国际奥委会作出的庄严承诺是?	“带动3亿人参与冰雪运动”	“小手拉大手”	发展冰雪相关产业	A
我省大众冰雪运动呈现怎样的发展态势?	更加良好	逐年下降	没有变化	A
2017—2018雪季,我省共开展大众冰雪体验活动多少项?	82项	108项	300项	A
2018—2019雪季,我省共安排了7个类别、多少项冰雪赛事活动?	10项	50项	265项	C
近年来,我省以什么为驱动,大力推进冰雪基础设施建设?	法律强制要求	政策、资金扶持	群众自愿	B

2017年制定出台《河北省冰雪运动场地设施发展扶持方案》，对面积达到1830平方米的标准公共滑冰馆每个补贴多少	6万元	60万元	600万元	C
2017年制定出台《河北省冰雪运动场地设施发展扶持方案》，向社会公众免费或低收费开放的场馆给予多少钱的补贴	1千元	1万元	3万—50万元	C
从今年1月15日开始，我省在石家庄、承德、张家口、沧州4市试占实施哪一项政策？	体育消费补贴	免费消费	强制消费	A
为吸引更多人参与冰雪运动，我省推动建立国际、国家、京津冀、省和市（县）的什么体系？	五大梯级竞赛体系	带动消费体系	五大平行体系	A
2016年6月4日，河北省人民政府办公厅为统筹领导和推进冰雪运动加快发展，经省政府研究确定，成立了？	河北省加快冰雪运动发展工作领导小组	河北省检查小组	河北省人口普查小组	A
2016年6月4日，河北省人民政府办公厅成立河北省加快冰雪运动发展工作领导小组的目的是？	为普查冰雪运动参与人数	为统筹领导和推进冰雪运动加快发展	为保证社会安定	B
申奥成功以来，河北省按照什么样的冬奥备战要求开展工作？【多选】	“一刻也不能停”	“一步也不能错”	“一天也耽误不起”	ABC
今年河北省将加快推广普及群众性冰雪运动，以哪项系列活动为主线，开展更多的冰雪赛事活动？	知识竞赛	“小手拉大手”	“健康河北 欢乐冰雪”	C
2019年，河北省将全力抓好冰雪场馆建设，各设区市至少建设一个多大冰面的公共滑冰馆？	61m×30m	10m×20m	50m×100m	A
2019年，河北省将全力抓好冰雪场馆建设，各设区市至少建设一个61m×30m冰面的哪个活动馆？	公共滑雪馆	公共滑冰馆	公共游泳馆	B
2019年，河北省将全力抓好冰雪场馆建设，各县（市、区）和普通高校主要建设哪项场馆？	室内公共滑冰馆	室外公共滑雪馆	室内公共滑雪馆	A
2019年，河北省将全力抓好冰雪场馆建设，有条件的县（市、区）要利用河、湖等水域资源建设什么？	天然滑冰场	室内滑雪馆	室内滑冰馆	A
2019年，河北省将全力抓好冰雪场馆建设，有条件的县（市、区）要利用哪些资源建设天然滑冰场？	河、湖等水域资源	矿产资源	气候资源	A