

1. **ما هو الهدف الرئيسي من مبادرة تحدي دبي للياقة 30×30؟**

- (أ) تعزيز السياحة في دبي
- (ب) تشجيع ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً لمدة 30 يوماً
- (ج) تنظيم فعاليات ثقافية سنوية
- (د) زيادة الوعي بالتاريخ المحلي

2. **من أطلق مبادرة تحدي دبي للياقة 30×30؟**

- (أ) الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم
- (ب) الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم
- (ج) الشخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم
- (د) الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم

3. **ما هي المدة المطلوبة لممارسة التمارين اليومية في تحدي دبي للياقة؟**

- (أ) 15 دقيقة
- (ب) 20 دقيقة
- (ج) 30 دقيقة
- (د) 60 دقيقة

4. **ما هو دور تطبيق دبي للياقة؟**

- (أ) تنظيم الرحلات السياحية
- (ب) تتبع التمارين الرياضية والتقدم خلال التحدي
- (ج) تقديم وصفات غذائية صحية
- (د) بث الأغاني الحماسية

5. **ما هي الفائدة من المشاركة في تحدي دبي للياقة 30×30؟**

- أ) الحصول على جوائز مالية
- ب) تحسين اللياقة البدنية واتباع أسلوب حياة صحي
- ج) التعرف على تاريخ دبي
- د) المشاركة في مسابقات الطهي

6. **كم مرة يتم تنظيم تحدي دبي للياقة 30×30؟**

- أ) كل شهر
- ب) كل ثلاثة أشهر
- ج) كل سنة
- د) كل سنتين

7. **ما الذي يمكنك فعله من خلال تطبيق دبي للياقة؟**

- أ) مشاهدة الأفلام الوثائقية
- ب) الانضمام إلى مجتمع اللياقة ومتابعة التمارين
- ج) شراء المعدات الرياضية
- د) التواصل مع المشاهير

8. **ما هو الشعار الذي يعكس روح التحدي في النص؟**

- أ) "في التواني هلكة"
- ب) "الرياضة للجميع"
- ج) "دبي مدينة المستقبل"
- د) "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء"