

سری سوال : یک ۱

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : شنا، شنا، شنا-۲ عملی

رشته تحصیلی/ کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شوند؟

۰۱. باسن ۰۲. زانو ۰۳. مچ پا ۰۴. پنجه پا

۲- کدام عبارت در مورد وضعیت بدن هنگام کرال پشت صحیح است؟

۰۱. سینه زیر سطح آب قرار دارد.
۰۲. باسن و پا به مقداری زیر آب قرار دارند.
۰۳. سر در زیر آب قرار دارد.
۰۴. باسن و پا به مقداری زیر آب و سینه در سطح آب قرار دارد.

۳- در مورد وضعیت سر هنگام کرال پشت کدام جمله صحیح است؟

۰۱. سر باید ثابت و بدون حرکت باشد.
۰۲. سر باید رو به جلو نگاه داشته شود.
۰۳. لاله های گوش زیر سطح آب باشند.
۰۴. روی صورت پوشیده از آب باشد.

۴- در شنای کرال پشت وضعیت زانوها چگونه است؟

۰۱. مماس با سطح آب ۰۲. بالای سطح آب ۰۳. زیر سطح آب ۰۴. بالا و زیر سطح آب

۵- در مرحله ورود به آب در کرال پشت دست چپ چگونه وارد آب می شود؟

۰۱. با نمایش عقربه روی ساعت ۱۰ ۰۲. با نمایش عقربه روی ساعت ۱۱
۰۳. با نمایش عقربه روی ساعت ۱ ۰۴. با نمایش عقربه روی ساعت ۱۲

۶- مراحل حرکات دست در کرال پشت به ترتیب کدام است؟

۰۱. پیشران - برگشت - ورود به آب ۰۲. ورود به آب - پیشران - برگشت
۰۳. ورد به آب - برگشت - پیشران ۰۴. پیشران - ورود به آب - برگشت

۷- کدام یک از حرکات زیر باعث می شود که در کرال پشت باسن پایین تر بیاید و ضربات پا قوی تر شوند؟

۰۱. قرار دادن وزن دستها در خارج از آب ۰۲. بالا آوردن سینه
۰۳. بالا آوردن زانوها به آرامی ۰۴. کشیدن پنجه پا به طور متوالی

سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ : تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ : تشریحی : ۰

عنوان درس : شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۸- انجام شنای کرال پشت با دست بسته یا مشت شده در مراحل آموزشی به چه منظور است؟

۱. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از بازو
۲. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از ساعد
۳. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از کتف
۴. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از پنجه پا

۹- در شنای قورباغه آمریکای شمالی یا شنای کلاسیک وضعیت بدن چگونه است؟

۱. به طور متوالی بالا و پایین می شود.
۲. در کل حرکت در آب و به صورت مستقیم است.
۳. بدن دارای حرکت موجی است.
۴. در هر دور شنا، سر حداقل یک بار سطح آب را می شکافد.

۱۰- در شنای قورباغه مسیر دید شناگر در سطح آب چقدر است؟

۱. یک الی دو متر
۲. ۰.۲ متر
۳. یک الی ۳ متر
۴. انتهای استخر

۱۱- حرکت پا در شنای قورباغه چگونه است؟

۱. پیوسته و مداوم
۲. در یک صفحه صورت می گیرد
۳. سه بعدی
۴. ملایم و بدون ضربه

۱۲- سه مرحله حرکت پا در شنای قورباغه به ترتیب عبارتند از:

۱. برگشت، گرفتن آب، پیشران
۲. پیشران، گرفتن آب، برگشت
۳. گرفتن آب، پیشران، برگشت
۴. برگشت، پیشران، گرفتن آب

۱۳- کدام جمله صحیح است؟

۱. در شنای قورباغه نوع اروپایی نسبت به سنتی مرحله پیشران کم عمق است.
۲. در شنای نوع اروپایی برگشت پاها آهسته تر است.
۳. هنگام مرحله پیشران، زانوها دو برابر عرض شانه ها باز می شوند.
۴. هنگام مرحله پیشران، زانوها باز نمی شوند.

۱۴- در شنای قورباغه در مرحله پیشران، جهت حرکت ساعدها به ترتیب چگونه است؟

۱. عقب، پایین، داخل
۲. جلو، پایین، عقب
۳. عقب، پایین، جلو
۴. پایین، داخل، عقب

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱۵- هنگام آموزش شنای قورباغه، کدام حرکت ذیل به شناگر کمک می کند تا حرکت بخش پایینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرد؟

۰۱. پا زدن در کنار دیوار
۰۲. پا زدن معکوس
۰۳. پا زدن عمودی
۰۴. پا زدن با فشار به دیواره استخر

۱۶- کدام یک از شناها اساساً شنای زیرآبی است؟

۰۱. کرال سینه
۰۲. کرال پشت
۰۳. قورباغه
۰۴. پروانه

۱۷- در شنای پروانه عمل نفس گیری در کدام مرحله صورت می گیرد؟

۰۱. مرحله ورود به آب
۰۲. مرحله برگشت
۰۳. مرحله پیشران
۰۴. مرحله گرفتن آب

۱۸- هر ضربه دلفینی پا در شنای پروانه چگونه است؟

۰۱. یک ضربه به پایین و یک ضربه به بالا
۰۲. یک ضربه به پایین و دو ضربه به بالا
۰۳. دو ضربه به پایین و یک ضربه به بالا
۰۴. دو ضربه به پایین و دو ضربه به بالا

۱۹- کدام یک از استارت های ذیل در شنای تیمی استفاده می شود؟

۰۱. استارت چنگی
۰۲. استارت تعویضی
۰۳. استارت شنای پشت
۰۴. استارت آمریکایی

۲۰- در استارت های فینا (FINA) محل قرارگیری انگشتان پا چگونه است؟

۰۱. جلوتر از لبه جلویی سکو
۰۲. عقب تر از لبه جلویی سکو
۰۳. بالای لبه جلویی سکو
۰۴. زیر لبه جلویی سکو

۲۱- در مرحله جدا شدن از سکو در استارت شناگر چگونه پرتاب خود را به سمت جلو آغاز می کند؟

۰۱. با حرکت سر به جلو
۰۲. با فشار ران ها به سکو
۰۳. با فشار دستها به سکو
۰۴. با باز شدن کمر

۲۲- هنگام استارت در اوج مسیر پرواز، جهت حرکت دستها چگونه است؟

۰۱. متمایل به طرفین
۰۲. متمایل به عقب و اندکی به جلو
۰۳. متمایل به بالا و اندکی به جلو
۰۴. متمایل به پایین و اندکی به جلو

سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : شنا، شنا، شنا-۲-عملی

رشته تحصیلی/گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ -، تربیت

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی

ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۲۳- کدام یک از برگشت های ذیل به وسیله یک چرخش حول محور خود صورت می گیرد؟

۰۱ برگشت باز ۰۲ برگشت پیچشی ۰۳ برگشت سالتو ۰۴ برگشت موجی

۲۴- در شنای مختلط انفرادی، شناگر باید به ترتیب چگونه شنا کند؟

۰۱ ۱-پشت ۲-قورباغه ۳-پروانه ۴-آزاد ۰۲ ۱-پروانه ۲-قورباغه ۳-پشت ۴-آزاد

۰۳ ۱-پشت ۲-پروانه ۳-قورباغه ۴-آزاد ۰۴ ۱-پروانه ۲-پشت ۳-قورباغه ۴-آزاد