

زمان آزمون (دقیقه) : ۹۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۶۹

۱- در ورزش کشتی کدام یک از موارد زیر، مهم تر از سایر موارد می باشد؟

۱. انعطاف پذیری بالا
۲. آمادگی جسمانی خوب
۳. داشتن هوش و زیرکی
۴. فنی بودن

۲- نخستین پیکارهای کشتی در دوره هخامنشیان به دلیل حضور جوانان کدام کشور بود؟

۱. چین
۲. یونان
۳. رم
۴. فرانسه

۳- در عصر پارتها شاخص پهلوانی در کدامیک از موارد زیر جلوه گر می شد؟

۱. داشتن مهارت در کشتی
۲. عضویت در سپاه
۳. اعتقادات دینی
۴. فتوت و جوانمردی

۴- در دوران باستان ایران به عضو وفادار چه اصطلاحی اطلاق می شد؟

۱. کمر بسته
۲. طالب
۳. مطلوب
۴. امانت دار

۵- کشتی زوران پاتوله مختص کدام استان است؟

۱. اصفهان
۲. یزد
۳. کردستان
۴. آذربایجان شرقی

۶- اولین اقدام دو کشتی گیر قبل از شروع مبارزه کدام است؟

۱. فروکوبیدن
۲. دست مریزاد
۳. وا بوسیدن
۴. در میان ماند

۷- در بازی های المپیک ۱۹۵۶ ملبورن، تیم کشتی ایران به چه مقامی دست یافت؟

۱. اول
۲. دوم
۳. سوم
۴. چهارم

۸- پس از مسابقات ۱۹۶۹ جهانی چه وزنی به کشتی اضافه شد؟

۱. ۵۲ و ۱۰۰ کیلوگرم
۲. ۶۸ و ۷۴ کیلوگرم
۳. ۸۲ و ۶۸ کیلوگرم
۴. ۴۸ و ۱۰۰ کیلوگرم

۹- در تمرینات اینتروال بی هوازی کوتاه مدت برای کشتی گیران زمان استراحت به تمرین چند باید باشد؟

۱. ۱ به ۱
۲. ۱ به ۲
۳. ۳ به ۱
۴. ۱ به ۳

۱۰- در مرحله آمادگی انرژی در فصل استراحت، تاکید بر روی کدام سیستم انرژی است؟

۱. اسیدلاکتیک
۲. بی هوازی
۳. هوازی
۴. هر سه سیستم مورد تاکید است

زمان آزمون (دقیقه) : ۴۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران

رشته تحصیلی/گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۱۱- در فصل قبل از مسابقه، تاکید بر کدام عنصر آمادگی جسمانی است؟

۱. استقامت ۲. سرعت ۳. انعطاف پذیری ۴. چابکی

۱۲- در کدام فن ذیل حریف را از روی سر پرتاب می کنیم؟

۱. زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شدن از خاک ۲. زیر یک خم تبدیل به دوخم سر بیرون
۳. درخت کن ۴. زیر سرتو به وسیله قفل کردن پا در مایه میانکوب

۱۳- فن درخت کن شگرد کدام قهرمان بود؟

۱. آناتولی بلاگازف ۲. الکساندر مدوید ۳. احمد آئیک ۴. عبدالله بیکف

۱۴- در اجرای کدام فن، گرفتن سروگردن حریف وجود ندارد؟

۱. بزکش ۲. زیر یک خم و درو از پهلو حالت درخت کن
۳. زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو ۴. زیر دوخم در مایه لنگ

۱۵- کدام یک از حرکات زیر، در اجرای فن زیر دوخم از بالای زانو وجود ندارد؟

۱. پرتاب کردن دست حریف ۲. گام به جلو و خم گیری از حریف
۳. پرتاب حریف از روی سر ۴. چرخش بدن

۱۶- در اجرای کدام یک از فنون زیر، پای حریف را پشت گردن خود می گذاریم؟

۱. زیر در مایه دست تو با گرو یک خم از بیخ ران همراه با هل دادن
۲. زیر دو خم از بالای زانو
۳. زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو
۴. زیر در مایه دست تو و میانکوب

۱۷- حمله ناگهانی جهت گرفتن دوخم و فشار با سر و تنه و کشیدن دوخم حریف، مبین اجرای کدام فن است؟

۱. خورجین تکان ۲. زیر با گرو دست و درو از پهلو
۳. زیرگیری در مایه پیچ کمر ۴. زیر در مایه سر زیر بغل با گارد موافق

۱۸- چند درصد آب در بیرون از سلول قرار دارد؟

۱. ۴۸ درصد ۲. ۵۸ درصد ۳. ۳۸ درصد ۴. ۶۲ درصد

زمان آزمون (دقیقه) : ۹۰

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : کشتی ۲ برادران - کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۱۹- در حرارت معمولی، کمترین میزان دفع آب از کدام مسیر می باشد؟

۱. پوست ۲. ادرار ۳. تنفس ۴. مدفوع

۲۰- چربی ضروری بدن مردان، چند درصد کل وزن آن ها را تشکیل می دهد؟

۱. ۷ درصد ۲. ۱۲ درصد ۳. ۲۲ درصد ۴. ۱۸ درصد

۲۱- مدت زمان جلسه کشتی حداکثر چند ساعت است؟

۱. ۸ ساعت ۲. ۶ ساعت ۳. ۵ ساعت ۴. ۳ ساعت

۲۲- کدامیک از موارد زیر، در مسابقات کشتی نادریست است؟

۱. استفاده از باند در زانو ممنوع است.
۲. استفاده از کفش بدون بند نواردار ممنوع است.
۳. بر روی سینه کشتی گیر (روی دوینده) پرچم کشور باید چاپ شود.
۴. در کشتی آزاد دوینده نباید پایین تر از ران را بپوشاند.

۲۳- مطابق اصول حداکثر تعداد کشتی یک کشتی گیر در روز، چند کشتی است؟

۱. دو کشتی ۲. سه کشتی ۳. چهار کشتی ۴. پنج کشتی

۲۴- انرژی مورد نیاز روزانه کشتی گیر ۱۰۰ کیلوگرمی چند کیلوکالری باید باشد؟

۱. ۲۶۰۰ کیلوکالری ۲. ۲۴۰۰ کیلوکالری ۳. ۳۰۰۰ کیلوکالری ۴. ۲۰۰۰ کیلوکالری