

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۸۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶)

۱- در رابطه با مهارت‌های ژیمناستیک کدام گزینه نادرست است؟

۱. اجرای حرکت پشتک روی زمین یک مهارت زنجیره ای است.
۲. مهارت‌های ژیمناستیک در یک محیط قابل پیش بینی انجام می شوند.
۳. با تسلط ژیمناست بر حرکات، مهارت تحت کنترل حلقه باز انجام می شود.
۴. مهارت های ژیمناستیک جزء دسته حرکات ظریف قرار می گیرند.

۲- کدامیک از معیارهای زیر برای ارزیابی اجرای مهارت یک ژیمناست به کار نمی رود؟

۱. سرعت
 ۲. دقت
 ۳. تاخیر در پاسخ
 ۴. یادداری
- ۳- در کدام مرحله یادگیری می توان روی راهکارهای انفرادی یا گروهی تمرکز نمود؟
۱. مرحله شناختی
 ۲. مرحله تداوی
 ۳. مرحله پالایش
 ۴. مرحله خودکاری

۴- در رابطه با نقش کلسترول در بدن کدام گزینه نادرست است؟

۱. ساختن غشاهای یاخته ای
۲. سنتز ویتامین D
۳. سنتز هورمون های فوق کلیه
۴. کمک به لخته نشدن خون

۵- پس از تمرینات ژیمناستیک با استفاده از یک رژیم غذای معمولی چند ساعت پس از بازگشت به حالت اولیه گلیکوژن عضلات بطور کامل دوباره سازی می شود؟

۱. ۱۲ ساعت
۲. ۲۴ ساعت
۳. ۴۸ ساعت
۴. ۷۲ ساعت

۶- هدف از تمرین غلت جلو پا جمع از روی یک خرک مطبق ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری در آموزش شیرجه غلت زاویه چیست؟

۱. ایجاد درک فضایی لازم
۲. افزایش زمان معلق بودن در فضا
۳. ملکه شدن غلت زدن برای نو آموز
۴. ترکیب غلت با کمی جهش

سری سوال: ۱ یک

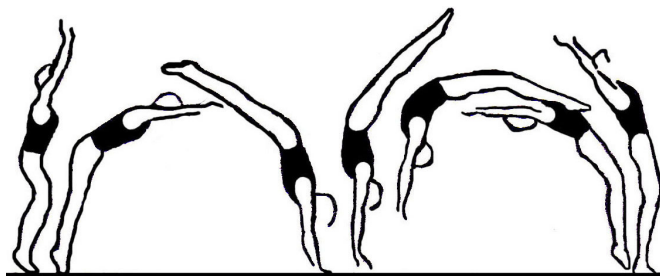
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۳۴ -)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۱۵۱۸۰ -)، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۵۶

۷- مهارت زیر چه نام دارد؟



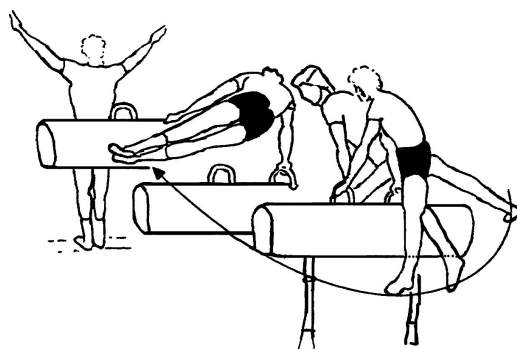
۰۴ نیم وارو پرش

۰۳ شیرجه نیم پشتک

۰۲ نیم پشتک

۰۱ نیم وارو

۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



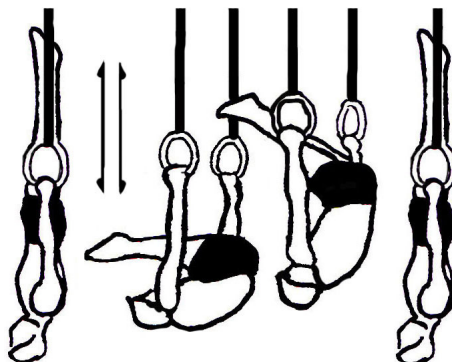
۰۲ اجرای نیم جفتی و فرود سمت چپ

۰۴ فرود از پشت

۰۱ تاب دادن یک پا و فرود از عقب

۰۳ اجرای نیم جفتی همراه با ۹۰ درجه چرخش

۹- هدف از اجرای تمرین زیر در آموزش آفتاب چیست؟



۰۲ افزایش انعطاف پذیری کتف ها

۰۴ تقویت دور کننده های دست

۰۱ تقویت خم کننده های ران

۰۳ تقویت عضلات کمر بند شانه ای

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴ -)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۸۰ -)، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۱۰- پیامد عدم هیپراکستنشن بدن در حرکت ریبکا (بالا رفتن از جلو) روی دارحلقه چیست؟

۰۱. زاویه شدن بدن
۰۲. ضعف در اجرای مرحله کشش
۰۳. ناتوانی در اجرای مرحله فشار دستها
۰۴. چرخش و افت به سمت پایین

۱۱- عدم نگهداری وضعیت زاویه یا جمع قبل از ایستادن، ایراد عمده نوآموزان هنگام اجرای کدام حرکت زیر روی چوب موازنه است؟

۰۱. غلت جلو
۰۲. غلت عقب و نشستن روی چوب موازنه
۰۳. غلت عقب روی شانه
۰۴. بالانس دست - غلت جلو

۱۲- در چوب موازنه از حالت چرخ و فلک چند نوع فرود وجود دارد؟

۰۱. نوع ۱
۰۲. نوع ۲
۰۳. نوع ۳
۰۴. نوع ۴

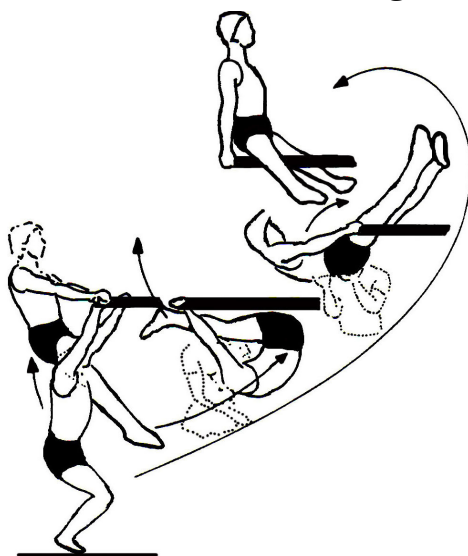
۱۳- در حرکت بالانس برگشت (پرش خرک) بدن حین ضربه زدن به پیش تخته با خط عمود حدوداً چه زاویه ای می سازد؟

۰۱. ۴۵ درجه
۰۲. ۱۳ درجه
۰۳. ۲۳ تا ۲۵ درجه
۰۴. ۹۰ درجه

۱۴- کدامیک از مهارتهای زیر در پارالل با تاب زیر بغل شروع نمی شود؟

۰۱. اسکلبکای زیر
۰۲. اسکلبکای رو
۰۳. ریبکا
۰۴. اسکبکا

۱۵- تمرین زیر در جهت آموزش کدام مهارت طراحی شده است؟



۰۱. اسکلبکای زیر
۰۲. اسکلبکای رو
۰۳. ریبکا
۰۴. اسکبکا

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

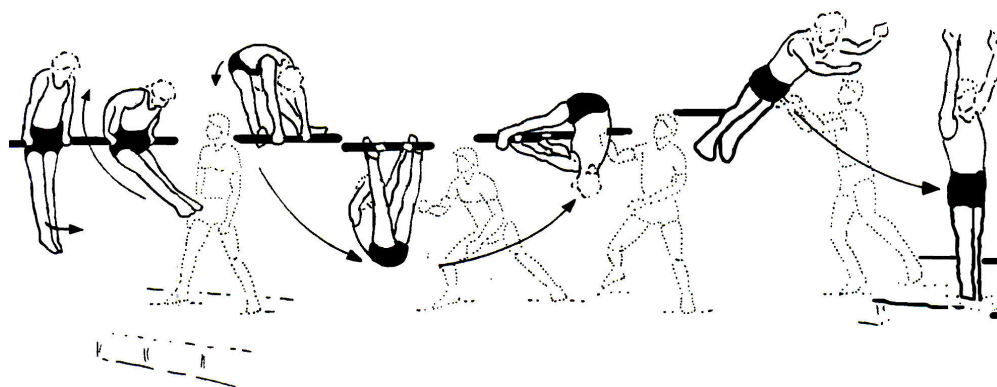
عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۸۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶)

۱۶- آموزش کدام حرکت مستلزم استفاده از تسمه است؟

- ۰۱ اسکلیکا ۰۲ اسکیکا ۰۳ تاب سیدی ۰۴ چرخ شکم عقب

۱۷- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱ فرود پا جمع ۰۲ فرود پا باز
۰۳ حرکت کف پا و پرش کمر قوس ۰۴ حرکت کف پا و فرود

۱۸- در فرود از خرق حلقه، حالتی که یک پا بین حلقه ها و پای دیگر خارج از حلقه دیگر قرار می گیرد، چه نامیده می شود؟

- ۰۱ حالت یک پا جلو یک پا عقب ۰۲ حالت لنگی
۰۳ حالت درو ۰۴ حالت پا باز

۱۹- ریتم کدام حرکت ۱-۲ می باشد؟

- ۰۱ غلتاندن حلقه در صفحه سهمی (ساجیتال) ۰۲ ۸ لاتین با حلقه
۰۳ تاب دادن حلقه در صفحه تاجی (فرونرال) ۰۴ پرش از توی حلقه

۲۰- در مقررات امتیاز گذاری آقایان شلوار با چه رنگی مجاز می باشد؟

- ۰۱ آبی تیره ۰۲ سبز ۰۳ قهوه ای ۰۴ زرد

۲۱- در مقررات امتیاز گذاری آقایان، حرکات SE (F) چه ارزشی دارند؟

- ۰۱ ۰/۳ ۰۲ ۰/۴ ۰۳ ۰/۵ ۰۴ ۰/۶

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۱۵۱۸۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۵۶)

۲۲- در مقررات امتیاز گذاری بانوان کدام داور ارزش پایه را وارد کامپیوتر می کند؟

- ۰۱ داور شماره ۱ در گروه A
۰۲ داور شماره ۲ در گروه A
۰۳ داور B
۰۴ داور ناظر بر وسیله

۲۳- در مقررات امتیاز گذاری بانوان، برای به دست آوردن نمره مشکلی برنامه در حرکات زمینی، حداکثر چند حرکت از با ارزش ترین حرکات به علاوه فرود ارزیابی می شوند؟

- ۰۱ ۷
۰۲ ۸
۰۳ ۹
۰۴ ۱۲

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری بانوان در پرش حرک ، فرود خارج از محدوده علامت گذاری شده با یک پا چه جریمه ای به دنبال دارد؟

- ۰۱ ۰/۱
۰۲ ۰/۲
۰۳ ۰/۳
۰۴ ۰/۵