



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: (آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۱- واژه خزیدن به کدام یک از شناهای زیر اطلاق می شود؟

- ۰۱ شنای کراال      ۰۲ شنای قورباغه      ۰۳ شنای پروانه      ۰۴ شنای آزاد

۲- قوی ترین و موثرترین عامل بر اجرا و یادگیری کدام گزینه می باشد؟

- ۰۱ توان جسمانی      ۰۲ بازخورد  
۰۳ علاقه و هوش      ۰۴ سیستم عصبی عضلانی

۳- الاستیسیته هر استخوان مربوط به کدام ماده ذیل می باشد؟

- ۰۱ کربوهیدرات      ۰۲ کلسیم      ۰۳ پروتئین      ۰۴ پتاسیم

۴- در شنای قورباغه مچ پا باید به چه شکلی باشد؟

- ۰۱ دورسی فلکشن      ۰۲ پلانتر فلکشن      ۰۳ سوپینیشن      ۰۴ پرونیشن

۵- استفاده از کفشهای غواصی جهت چه گروه سنی پیشنهاد نمی شود؟

- ۰۱ ۶الی ۱۲ سال      ۰۲ ۱۳الی ۱۵ سال      ۰۳ ۱۵الی ۲۰ سال      ۰۴ بزرگسالان

۶- زمانی که شناگر استراحت می کند، بیشتر ATP موجود در عضله اسکلتی از کدام راه بازسازی می شود؟

- ۰۱ بی هوازی با لاکتیک      ۰۲ بی هوازی  
۰۳ بی هوازی بی لاکتیک      ۰۴ هوازی

۷- چند درصد از کل زمان تمرینات هفتگی شنا را باید به تمرینات بی هوازی بی لاکتیک و بی هوازی لاکتیک اختصاص داد؟

- ۰۱ ۵۰ درصد و ۵۰ درصد      ۰۲ ۲۰ درصد و ۴۰ درصد  
۰۳ ۱۰ درصد و ۳۰ درصد      ۰۴ ۱۰ درصد و ۲۰ درصد

۸- دستجات بافت فیبروزی که استخوان های شرکت کننده در مفاصل را به یکدیگر وصل می کنند، چه نام دارند؟

- ۰۱ غضروف      ۰۲ غلاف      ۰۳ لیگامنت      ۰۴ تاندون



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۹- کسانیکه نیروی شناوری خنثی دارند، برای به دست آوردن نیروی شناوری مثبت از کدام گزینه ذیل باید استفاده نمایند؟

۰۱ کفشهای غواصی بلند ۰۲ بستن وزنه های مخصوص به پا

۰۳ استفاده از کمربند شناور اسفنجی ۰۴ بازدم عمیق

۱۰- کدام گزینه ذیل در ارتباط با فوائد یک برنامه تمرینی انعطاف پذیری سیستماتیک صحیح نمی باشد؟

۰۱ کمک به آرمیدگی بدن. ۰۲ افزایش تانسین عضلات.  
۰۳ تعدیل درد ایجاد شده در هنگام فعالیت. ۰۴ آماده کردن عضلات اصلی و مفاصل.

۱۱- در شناهای نزدیک به سرعت بیشینه چه مقدار زمان برای بازیافت لازم است؟

۰۱ ۱ الی ۳ دقیقه ۰۲ ۵ الی ۱۰ دقیقه ۰۳ ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ۰۴ ۴۵ الی ۶۰ دقیقه

۱۲- عیب اصلی شنا کردن به سینه کدام است؟

۰۱ افزایش اهمیت کنترل تنفس ۰۲ فرو رفتن بدن در آب  
۰۳ نداشتن دید ۰۴ عدم ایجاد تعادل

۱۳- با توجه به جریان لایه ای، سرعت جریان آب در کدام لایه سریعتر می باشد؟

۰۱ لایه چسبیده به بدن شناگر ۰۲ دومین لایه از بدن شناگر  
۰۳ سومین لایه از بدن شناگر ۰۴ دورترین لایه از بدن شناگر

۱۴- پوشیدن لباسهای شنای صیقلی کدام یک از نیروهای مقاوم زیر را کاهش می دهد؟

۰۱ نیروهای مقاوم گردابی ۰۲ نیروی مقاوم فشاری  
۰۳ نیروی مقاوم اصطکاکی ۰۴ نیروی مقاوم موجی

۱۵- نیروی مقاوم ایجاد شده بوسیله شکل بدن شناگر در آب چه نام دارد؟

۰۱ نیروی مقاوم موجی ۰۲ نیروی مقاوم فشاری  
۰۳ نیروی مقاوم گردابی ۰۴ نیروی مقاوم اصطکاکی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵

۱۶- نخستین حرکت آموزشی در شنا که بدن را به جلو می برد، کدام است؟

۱. حرکت پروانه ای دست  
۲. حرکت ماریچ  
۳. حرکت ستاره دریایی  
۴. غوطه وری به شکم

۱۷- تقریباً چند عضله در بدن وجود دارد؟

۱. ۱۰۰ عضله  
۲. ۵۰۰ عضله  
۳. ۷۰۰ عضله  
۴. ۱۰۰۰ عضله

۱۸- در هنگام غوطه وری به پشت با حرکت پارویی دست اگر پاها در پایین قرار گیرد، روش اصلاح کدام گزینه ذیل می باشد؟

۱. مچ و آرنج را شل و آزاد نگه دارید.  
۲. حرکت پروانه ای دست به جلو را سریع تر انجام دهید.  
۳. فشار به پایین را دائماً حفظ کنید.  
۴. انگشتان دست را از هم باز کنید.

۱۹- در شنای کرال سینه، کدام گزینه ذیل موجب تعادل و تثبیت وضعیت خطی بدن شناگر می شود؟

۱. حرکات دست  
۲. تنفس  
۳. حرکات پا  
۴. میزان شناوری

۲۰- آهنگ دو ضربه ای پا در کدام یک از شناهای زیر کاربرد بیشتری دارد؟

۱. شنای ۵۰ متر  
۲. شنای نیمه استقامتی و استقامتی  
۳. شناهای سرعتی و پس از برگشتها  
۴. شناهای سرعتی و قبل از برگشتها

۲۱- کدام یک از گزینه های ذیل گرفتن آب را توضیح می دهد؟

۱. شناگر با نوک انگشتان، کف دست و ساعد به آب فشار وارد می کند و آرنج تا اندازه ای خم می شود.  
۲. شناگر با کف دست و ساعد به آب فشار وارد می کند و آرنج خم نمی شود.  
۳. پس از ورود به آب دست به سمت جلو و به سمت پایین سر می خورد.  
۴. هنگامی که آرنج از آب بیرون می آید.

۲۲- کدام تمرین کرال سینه اهمیت بالا بودن آرنج در مدت مرحله جلو بردن را تاکید می کند؟

۱. پا زدن از دری  
۲. شنا با مشت بسته  
۳. شنای کرال سر بالا  
۴. نفس گیری دو طرفه



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی،  
فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم  
ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۹۰-۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی  
(ناپیوسته) ۱۳۹۵-۱۵۱۶۵)

۲۳- عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ چند ضربه ای است؟

۰۱. دو ضربه ای      ۰۲. سه ضربه ای      ۰۳. چهار ضربه ای      ۰۴. شش ضربه ای

۲۴- کدام گزینه ذیل شنای برگزیده در رشته های آزاد می باشد؟

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