



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵)

۱- ژیمناستیک آقایان در چه سالی و در کدام المپیک به عنوان یک رشته از بازی ها منظور شد؟

۰۱ ۱۸۹۶ - آتن ۰۲ ۱۹۲۸ - آمستردام ۰۳ ۱۹۵۴ - رم ۰۴ ۱۹۳۶ - برلین

۲- قطر حلقه های دارحلقه از داخل چقدر است؟

۰۱ ۱۸ سانتی متر ۰۲ ۲۰ سانتی متر ۰۳ ۶/۲۳ سانتی متر ۰۴ ۲۵ سانتی متر

۳- در پارالل بانوان کدام حرکات چیرگی خاصی بر دیگر فاکتورها دارد؟

۰۱ حرکات رها کردنی ۰۲ حرکات ممتد تالی
۰۳ چرخش ها ۰۴ حرکات قدرتی و چرخشی

۴- از نظر برایان شارکی چند درصد ورزش شامل اجراست؟

۰۱ ۹۹ درصد ۰۲ ۹۰ درصد ۰۳ ۵۰ درصد ۰۴ ۱ درصد

۵- از بین عوامل تعیین کننده زمان حرکت کدامیک را می توان بهبود بخشید؟

۰۱ نوع تارهای عضلانی ۰۲ تعداد حرکات انتخابی
۰۳ درصد توزیع تارهای عضلانی ۰۴ مهارت

۶- مقدار مقاومت در مرحله حجیم سازی چند درصد است؟

۰۱ ۷۰-۸۰ درصد ۰۲ ۸۰-۱۰۰ درصد ۰۳ ۸۵-۱۰۰ درصد ۰۴ حداکثر

۷- کدام نوع راه رفتن نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد؟

۰۱ راه رفتن خوک آبی ۰۲ راه رفتن فیلی ۰۳ خزیدن مانند تمساح ۰۴ راه رفتن خرچنگی

۸- معیار اصلی تنظیم میکروسیکل از چه چیزی نشات می گیرد؟

۰۱ اهداف اختصاصی تمرین ۰۲ هدف عمومی تمرین
۰۳ آمادگی جسمانی ورزشکار ۰۴ مدت زمان در دسترس

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۹- کدامیک از اهرم های زیر اهرم نوع دوم می باشد؟



۱۰- در کدامیک از استرادل های زیر پاها موازی سطح زمین قرار می گیرد؟

- ۱. زاویه استرادل بصورت معکوس
- ۲. زاویه استرادل بصورت طاق باز
- ۳. تکیه دادن دستها به زمین در حالت زاویه استرادل
- ۴. زاویه استرادل در حالت ایستاده

۱۱- مهمترین انعطاف پذیری در ژیمناستیک مربوط به کدام ناحیه بدن است؟

- ۱. کتفها
- ۲. لگن
- ۳. مچ دست
- ۴. کمر

۱۲- در حرکت غلت عقب دست راست مچ دست چه وضعیتی دارد؟

- ۱. فلکشن
- ۲. هیپر فلکشن
- ۳. اکستنشن
- ۴. هیپراکستنشن

۱۳- مقدمه حرکت عرب کدام مهارت زیر است؟

- ۱. چرخ و فلک
- ۲. چرخ و فلک یکدست
- ۳. شیرجه چرخ و فلک
- ۴. نیم پشتک پیچ

سری سوال: ۱ یک

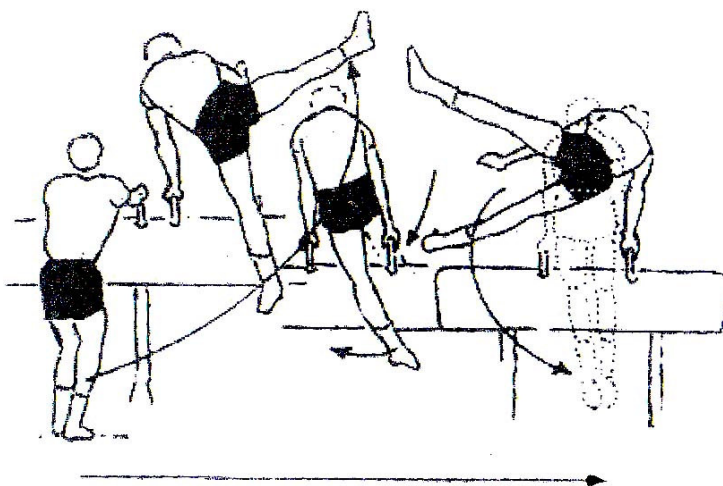
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



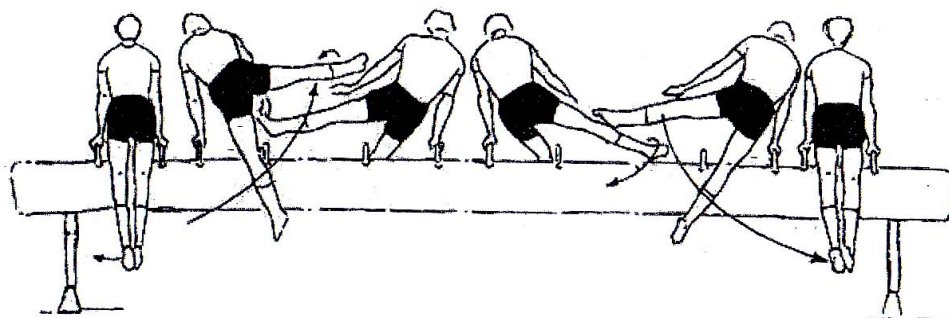
۰۲ چرخش کامل یک پا در جهت پادساعت گرد

۰۱ نیم جفتی

۰۴ قیچی رو

۰۳ عبور دادن تک تک پاها از بین دستها

۱۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۴ ضربدر زیر

۰۳ لنگی

۰۲ نیم جفتی

۰۱ ضربدر رو

۱۶- کدام مهارت در حالت قرار گرفتن از جلو بر روی دارحلقه آغاز می شود؟

۰۴ تاب

۰۳ کیپ

۰۲ بالانس روی شانه ها

۰۱ غلت جلو

۱۷- چه زمانی می توان کورپیت دارحلقه را به نوآموز آموزش داد؟

۰۲ زمانی که در پایین آمدن از دارحلقه ماهر شود

۰۱ زمانی که حرکت کیپ را فرا گرفت

۰۴ زمانی که غلت عقب را توانست اجرا کند

۰۳ زمانی که در تاب خوردن مسلط شود

سری سوال: ۱ یک

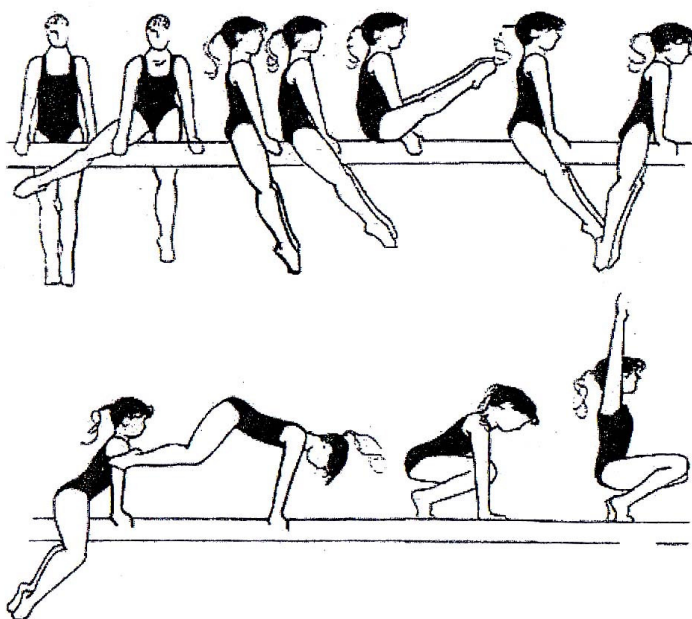
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۸- در حرکات زیر کدام قسمت بدن بعنوان تکیه گاه نقش کلیدی دارد؟



۰۴ ران ها

۰۳ شکم

۰۲ دست ها

۰۱ پاها

۱۹- در مهارت پریدن و فرود روی هر دو پا در موازنه کدام گزینه نادرست است؟

۰۲ پاها کاملاً جفت می شوند

۰۱ زانوها هنگام فرود کمی خم می شوند

۰۴ فرود روی سینه پا اجرا می شود

۰۳ سر اندکی بالا نگه داشته می شوند

۲۰- اجرای مقدماتی درو روی خرک های کوتاه بصورت درجا، چندمین مرحله آموزش درو می باشد؟

۰۴ چهارمین

۰۳ سومین

۰۲ دومین

۰۱ اولین

۲۱- در آویزان شدن به حالت زاویه از پارالل برای جلوگیری از قوس شدن پشت چه می کنید؟

۰۲ پنجه پاها را می کشیم

۰۱ پاها را کشیده نگه می داریم

۰۴ عضلات شکم را منقبض می کنیم

۰۳ باسن را کیپ می کنیم

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

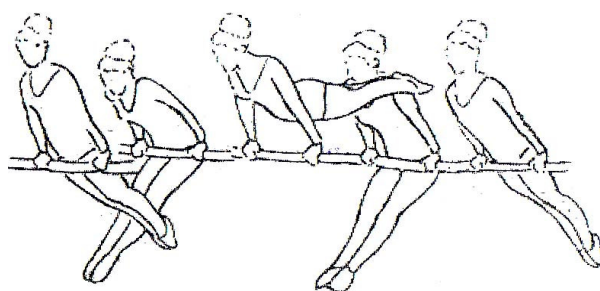
۲۲- ناتوانی در قفل کردن آرنج ایراد عمده نوآموز در کدام مهارت زیر در پارالل است؟

- ۰۱ پرش از جلو همراه با ۱۸۰ درجه چرخش
۰۲ فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه
۰۳ درو طرفین
۰۴ پرش از عقب

۲۳- کدام نوع از آویزان شدن ها از میله بارفیکس نقش مهمی در توسعه درک فضایی دارد؟

- ۰۱ آویزان شدن مانند خفاش
۰۲ آویزان شدن مانند تنبل
۰۳ آویزان شدن به حالت کشش از بارفیکس
۰۴ آویزان شدن معکوس

۲۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱ کاست
۰۲ بیت
۰۳ مور
۰۴ کیپ