



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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱- اجرای بدون تفکر یک مهارت ژیمناستیک، خصوصیت کدام مرحله یادگیری حرکتی است؟

- ۰۱ شناختی ۰۲ تداعی ۰۳ پالایش ۰۴ خودکاری

۲- وقتی مربی به ژیمناست در حرکت نیم وارو کمک می کند، از چه روش آموزشی استفاده کرده است؟

- ۰۱ روش کل ۰۲ روش خرد کردن ۰۳ روش زنجیری ۰۴ روش ساده سازی

۳- تغییر در نگرش مربی، جزء کدامیک از روش های بالابردن انگیزه در ژیمناست کاران می باشد؟

- ۰۱ روش مستقیم ۰۲ روش غیر مستقیم ۰۳ درونی سازی ۰۴ همانند سازی

۴- گلوگز عمدتاً از چه طریقی و توسط چه مرحله ای تجزیه شده و در جریان خون وارد می گردد؟

- ۰۱ کبد - گلیکوژنیز ۰۲ عضلات - گلیکوژنیز
۰۳ کبد - گلیکوژنولیز ۰۴ عضلات و کبد - گلیکوژنولیز

۵- پدیده هماتوری در کدامیک از وسایل زیر در ژیمناستها رخ می دهد؟

- ۰۱ حرکات زمینی ۰۲ دارحلقه ۰۳ پارالل ۰۴ بارفیکس

۶- کدامیک از عناصر معدنی عامل موفقیت ورزشکاران در رشته استقامتی می باشد؟

- ۰۱ سدیم ۰۲ کلسیم ۰۳ آهن ۰۴ فسفر

۷- فاصله بین دو پا در مهارت نیم پشتک تقریباً چقدر است؟

- ۰۱ یک گام بلند ۰۲ یک گام عادی
۰۳ عرض شانه ها ۰۴ دو برابر عرض شانه ها

۸- در کدام مراحل آموزش نیم وارو مربی باید ژیمناست را کمک کند؟

- ۰۱ قسمت اول ۰۲ قسمت اول و دوم ۰۳ قسمت سوم ۰۴ قسمت سوم و چهارم

۹- کدام حالت زیر در حرک حلقه، سرعت اولیه لازم برای جفتی را بوجود می آورد؟

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

۱۰- کدامیک از مهارتهای دارحلقه از حالت شمع شروع می شود؟

- ۰۱ اسکلیکا ۰۲ ریبکا ۰۳ آفتاب ۰۴ درو طرفین



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

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

۱۱- در مهارت آفتاب دار حلقه دست ها به چه سمتی فشار داده می شوند؟

- ۰۱ جلو و بالا ۰۲ پهلوها و پایین ۰۳ پهلوها و بالا ۰۴ بالا و عقب

۱۲- در کدام مهارت موازنه، مربی برای کمک به نوآموز با یک دست بازو و با دست دیگر ران نوآموز را گرفته و در اجرای حرکت و برقراری تعادل به او کمک می کند؟

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

۱۳- زاویه شدن بدن در مهارت چرخ و فلک موازنه ناشی از چیست؟

- ۰۱ ضعیف بودن ضربه های پا ۰۲ عدم انعطاف پذیری کتفها
۰۳ عدم انعطاف پذیری کتفها و کمر ۰۴ اجرای حرکت بصورت خیلی کند

۱۴- کدام مورد زیر باعث می شود ژیمناست در حرکت بالانس برگشت (پرش خرک) فشار دست قوی ایجاد کند؟

- ۰۱ سرعت دویدن ۰۲ فاصله زیاد پیش تخته از خرک
۰۳ زیاد نزدیک بودن پیش تخته به خرک ۰۴ کوتاه بودن پرواز اول

۱۵- کدامیک از مهارت های زیر با تاب زیر بغل شروع نمی شود؟

- ۰۱ اسکلبکای زیر ۰۲ اسکلبکای رو ۰۳ ریبکا ۰۴ اسکبکا

۱۶- در پایان کدام حرکت پارالل می توان هم حالت زاویه داشت، هم اینکه به سمت عقب تاب خورد؟

- ۰۱ اسکلبکای زیر ۰۲ اسکلبکای رو ۰۳ ریبکا ۰۴ اسکبکا

۱۷- نیروی لازم برای پایین کشیدن میله در مهارت اسکلبکا از کدام ناحیه بدن ایجاد می شود؟

- ۰۱ عضلات دو سر بازو ۰۲ شانه ها
۰۳ ران ها ۰۴ عضلات دوسر بازو و مچ دستها

۱۸- در کدام مهارت بارفیکس، مربی برای کمک به نوآموز دست خود را روی شکم نوآموز قرار می دهد و او را در جهت چرخش کمک می کند؟

- ۰۱ افت به سمت عقب و در بازگشت فرود از پهلو ۰۲ فرود پا باز
۰۳ اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس ۰۴ اجرای حرکت کف پا و فرود



سری سوال: ۱ یک

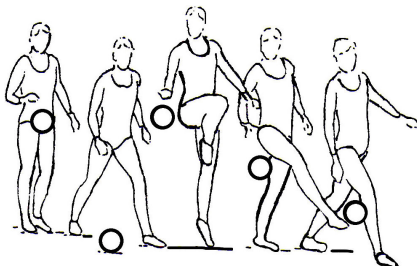
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۴ شاسه

۰۳ گریپ واین

۰۲ سکسکه

۰۱ سیسون

۲۰- طول طناب را در ژیمناستیک ریتمیک چگونه اندازه گیری می کنند؟

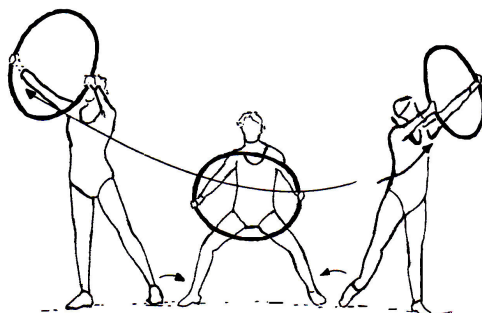
۰۱ با چهار برابر کردن و اندازه گرفتن عرض شانه ها

۰۲ با دو برابر کردن و اندازه گرفتن طناب از شانه ها تا زمین

۰۳ با دو برابر کردن و اندازه گرفتن فاصله دو دست در حالی که دستها کاملاً بازند

۰۴ با سه برابر کردن و اندازه گرفتن طناب از لگن تا زمین

۲۱- ریتم حرکات زیر چیست؟



۰۴ چپ-مکت-راست

۰۳ ۱-مکت-۲

۰۲ ۳-۲-۱

۰۱ ۲-۱

۲۲- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت هر نوع نقض مقررات مربوط به لباس ژیمناست، چند امتیاز از بارم نهایی کسر می شود؟

۰۴ ۰/۸

۰۳ ۰/۵

۰۲ ۰/۳

۰۱ ۰/۱

۲۳- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت تغییر ارتفاع وسایل بدون اجازه گرفتن، چند امتیاز از بارم نهایی کسر می شود؟

۰۴ ۰/۸

۰۳ ۰/۵

۰۲ ۰/۳

۰۱ ۰/۲

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری پرش خرک بانوان، حرکات یاماشیتا و پیچ در کدام گروه قرار می گیرند؟

۰۴ گروه چهار

۰۳ گروه سه

۰۲ گروه دو

۰۱ گروه یک



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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۰