



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- متغیر بودن اجرا و ویژگی کدام مرحله از مراحل وقوع یادگیری می باشد؟

۰۱ مرحله شناختی ۰۲ مرحله خودکاری ۰۳ مرحله پالایش ۰۴ مرحله تداعی

۲- بالا بردن انگیزه از طریق آزادی دادن به ژیمناستها تا نظارت بیشتری بر موقعیت داشته باشند، جزء کدام روش بالا بردن انگیزه می باشد؟

۰۱ روش اطاعت ۰۲ روش همانند سازی ۰۳ روش غیر مستقیم ۰۴ روش درونی ساختن

۳- تبدیل گلوکز توسط کبد به گلیکوژن چه نامیده می شود؟

۰۱ گلوکونئوز ۰۲ گلیکوژنیز ۰۳ گلیکولیز ۰۴ گلیکوژنولیز

۴- کدامیک از عناصر زیر نقش مهمی در لخته نشدن خون دارد؟

۰۱ آهن ۰۲ روی ۰۳ کلسیم ۰۴ ید

۵- در حرکت اسکلبکاسر، فشار دستها چه زمانی صورت می گیرد؟

۰۱ هنگام پرتاب پاها به سمت بالا و جلو ۰۲ هنگام جدا شدن دستها از روی زمین

۰۳ هنگام بالانس سه پایه ۰۴ هنگام قرار گرفتن سر روی زمین

۶- اجرای حرکت وارو در حرکات زمینی در کدام طبقه از مهارتهای زیر قرار می گیرد؟

۰۱ مهارتهای منقطع ۰۲ مهارتهای باز ۰۳ مهارتهای زنجیره ای ۰۴ مهارتهای مداوم

۷- در مهارت نیم وارو عدم اجازه به بدن که از وضعیت بالانس دست عبور کند، مربوط به کدام گزینه است؟

۰۱ خم شدن دستها هنگام تماس با زمین ۰۲ ناکافی بودن فشار پاها

۰۳ دیر یا زود خم کردن رانها ۰۴ عدم اجرای حالت صندلی

۸- کدام یک از موارد زیر ایراد عمده ژیمناستها هنگام اجرای "تاب دادن یک پا و فرود از عقب" در حرک حلقه محسوب نمی شود؟

۰۱ ناتوانی در کشیده نگه داشتن دست و پاها در طول حرکت

۰۲ ناتوانی در چرخش سریع ۹۰ درجه ای به سمت چپ

۰۳ ناتوانی در دوباره گرفتن دسته چپ حرک با دست راست و بالا آوردن سر و سینه هنگام فرود

۰۴ ناتوانی در تاب دادن قوی پای راست به طرف عقب



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

۹- آفتاب جزء کدام دسته از مهارتهای دارحلقه قرار می گیرد؟

- ۰۱ تابی و انعطاف پذیری ۰۲ تابی و ربطی ۰۳ تابی و قدرتی ۰۴ قدرتی

۱۰- مهارت ریبکا در ترکیب با کدام مهارت زیر قابل اجرا است؟

- ۰۱ مهتاب ۰۲ اسکبکا ۰۳ آفتاب ۰۴ درو به طرف عقب و فرود

۱۱- کدامیک از حرکات موازنه حرکت آکروباتیک محسوب نمی شود؟

- ۰۱ غلت عقب روی شانه ۰۲ چرخ و فلک ۰۳ غلت جلو ۰۴ تعادلی پا باز

۱۲- در حرکت غلت عقب و نشستن روی موازنه چه زمانی آرنجها را صاف می کنید؟

- ۰۱ زمانی که باسن از روی سر عبور کرد ۰۲ زمانی که بدن زاویه می شود ۰۳ زمانی که با چشمان خود انتهای موازنه را دیدید ۰۴ زمانی که سینه پاها روی موازنه قرار گرفت

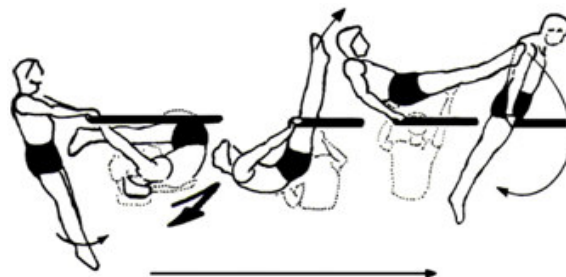
۱۳- در کدام مهارت برای کمک کردن به نوآموز دستها را به صورت ضربدری دور کمر او می گیرید؟

- ۰۱ چرخ و فلک بالانس دست فرود ۰۲ غلت عقب روی شانه ۰۳ چرخ و فلک ۰۴ بالانس دست- غلت جلو

۱۴- در پرواز اول هنگام اجرای بالانس برگشت، در پرش خرک، بدن با خط عمود چه زاویه ای دارد؟

- ۰۱ ۶۰ درجه ۰۲ ۱۳ درجه ۰۳ ۲۳ تا ۲۵ درجه ۰۴ ۴۵ درجه

۱۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱ اسکبکا ۰۲ اسکبکا رو ۰۳ ریبکا ۰۴ اسکلبکای زیر



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

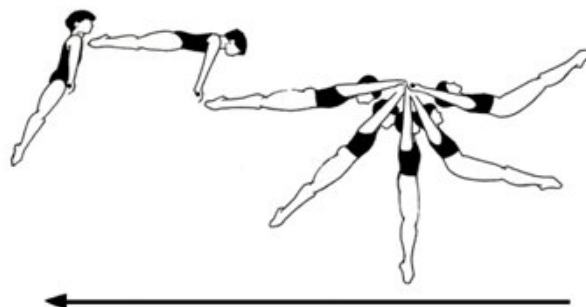
عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

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

۱۶- در کدام حرکت پارالل، مربی برای کمک به نوآموز پشت سر او قرار می گیرد؟

- ۰۱ ریبکا
۰۲ اسکبکا
۰۳ اسکلبکا رو
۰۴ درو طرفین سر پارالل

۱۷- مهارت زیر چه نام دارد؟

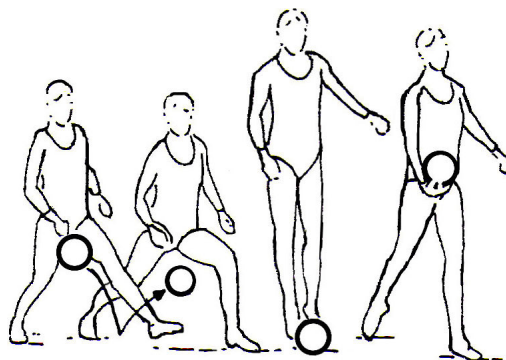


- ۰۱ اسکلبکا زیر
۰۲ اسکبکا
۰۳ اسکلبکا
۰۴ کیپ

۱۸- برای کمک کردن در کدام مهارت، مربی دور کمر نوآموز را می گیرد؟

- ۰۱ ۱۸۰ درجه چرخش در حالت پا باز
۰۲ استرادل
۰۳ اجرای حرکت کف پا و فرود
۰۴ پایین آمدن از میله بلند و قرار گرفتن به شکل پاباز روی میله کوتاه

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱ سیسون
۰۲ سکسکه
۰۳ گریپ واین
۰۴ شاسه



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

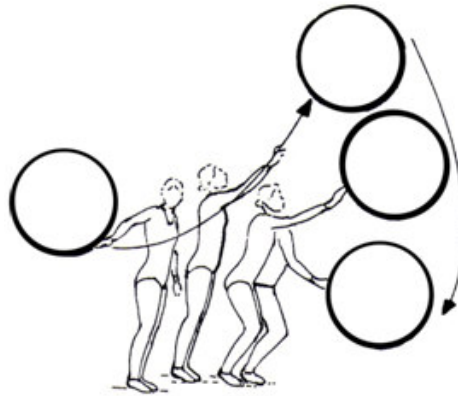
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

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

۲۰- مهارت زیر در کدام سطح انجام می شود؟



۰۴ . تاجی

۰۳ . فرونتال

۰۲ . سهمی

۰۱ . هوریزنتال

۲۱- در مقررات امتیازگذاری ژیمناستیک مردان تغییر ارتفاع وسایل بدون اجازه گرفتن در کدام دسته از تخلفات قرار می گیرند؟

۰۲ . تخلفات و خطاهای تیمی

۰۱ . خطاها و تخلفات در اسبابها

۰۴ . تخلفات و خطاهای رفتاری

۰۳ . تخلفات فردی

۲۲- در مقررات امتیازگذاری ژیمناستیک مردان در حرکات نگه داشتنی، مکث کمتر از یک ثانیه چه خطایی محسوب می شود؟

۰۴ . خطای فاحش

۰۳ . خطای متوسط

۰۲ . خطای جزئی

۰۱ . بدون جریمه

۲۳- در مقررات امتیازگذاری ژیمناستیک بانوان نشان ملی در کجا قرار می گیرد؟

۰۲ . روی جناق سینه

۰۱ . پشت کمر بین کتفها

۰۴ . سمت راست سینه

۰۳ . سمت چپ سینه

۲۴- در مقررات امتیازگذاری ژیمناستیک بانوان هنگام فرود، افت بر روی وسیله چه خطایی محسوب می شود؟

۰۴ . خیلی بزرگ

۰۳ . بزرگ

۰۲ . متوسط

۰۱ . کوچک