

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی)، - ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۱۹ تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۶.

۱- مدت زمان قانونی بازی هندبال برای بازیکنان ۱۸ سال و بالاتر چقدر است؟

- ۰۱ دو زمان ۱۵ دقیقه ای      ۰۲ دو زمان ۲۰ دقیقه ای      ۰۳ دو زمان ۲۵ دقیقه ای      ۰۴ دو زمان ۳۰ دقیقه ای

۲- کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

- ۰۱ مهمترین قسمت زمین هندبال محوطه دروازه است.  
۰۲ محوطه دروازه در بازی محوطه ۶ متر است.  
۰۳ بازیکنان حمله نباید وارد محوطه دروازه شوند.  
۰۴ بازیکنان مدافع می توانند وارد محوطه دروازه شوند.

۳- اندازه دروازه های هندبال چقدر است؟

- ۰۱ ۲ در ۲ متر      ۰۲ ۲ در ۳ متر      ۰۳ ۳ در ۳ متر      ۰۴ ۲/۵ در ۳/۵ متر

۴- کدام یک از انواع پاس ها در بازی هندبال کاربرد بیشتری دارد؟

- ۰۱ پاس مچ      ۰۲ پاس زمینی      ۰۳ پاس از بالای سر      ۰۴ پاس از داخل سینه

۵- جریمه خطای سه گام چیست؟

- ۰۱ واگذاری توپ به حریف و پرتاب آزاد برای تیم حریف  
۰۲ واگذاری توپ به حریف و پرتاب پنالتی برای تیم حریف  
۰۳ واگذاری توپ به حریف و دادن کارت زرد به بازیکن خاطی  
۰۴ واگذاری توپ به حریف و تذکر دادن به بازیکن خاطی

۶- بازیکن هندبال چند ثانیه می تواند توپ را در دست نگه دارد، بدون آنکه حرکتی داشته باشد؟

- ۰۱ ۲ ثانیه      ۰۲ ۳ ثانیه      ۰۳ ۶ ثانیه      ۰۴ ۵ ثانیه

۷- کدام یک از گزینه های زیر، در مورد نحوه صحیح اجرای دریبل کردن در هندبال نادرست است؟

- ۰۱ در هنگام بالا آمدن توپ آرنج را خم کنید.  
۰۲ در هنگام دریبل کردن توپ باید به جلو هدایت شود.  
۰۳ در مرحله آمادگی برای دریبل آرنج باید حدود ۹۰ درجه خم شود.  
۰۴ در هنگام دریبل کردن از کف دست برای هدایت توپ استفاده شود.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)  
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۹ -  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۶

۸- تکنیک اصلی یک مهاجم دایره برای اجرای شوت کدام است؟

۱. شوت طراحی شده ۰۲ شوت شیرجه ای ۰۳ شوت پرشی ۰۴ شوت از بالای دفاع

۹- مکانیک کدام یک از انواع شوت ها در هندبال مانند پاس از بالای سر است؟

۱. شوت از کنار ۰۲ شوت طراحی شده ۰۳ شوت پرشی ۰۴ شوت شیرجه ای

۱۰- کدام یک از گزینه های زیر در مورد پرتاب پنالتی صحیح است؟

۱. پرتاب پنالتی از فاصله ۶ متری از خط دروازه انجام می شود.  
۲. فقط بازیکنی که روی او خطا صورت گرفته می تواند پنالتی بزند.  
۳. در هنگام پرتاب پنالتی سایر بازیکنان باید حداقل ۳ متر از توپ فاصله داشته باشند.  
۴. اگر پرتاب پنالتی تبدیل به گل نشد، فقط زننده می تواند دوباره توپ برگشتی را گرفته و شوت کند.

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر در مورد دفاع فردی در هندبال صحیح است؟

۱. در هنگام دفاع نایبستی فاصله ما از حریف بیشتر از ۲ متر شود.  
۲. در هنگام دفاع دستها را در ارتفاع لگن خود نگه دارید تا آماده دفاع باشید.  
۳. در هنگام دفاع اجازه دارید تا از بالا تنه برای سد کردن حرکت حریف استفاده کنید.  
۴. در هنگام دفاع شما اجازه دارید تا حریف را به آرامی به بیرون زمین هل دهید.

۱۲- به چه دلیل نقش دروازه بان در بازی هندبال مهم است؟

۱. دروازه بان آخرین نقطه خط دفاع و اولین مهاجم به حساب می آید.  
۲. بهترین دروازه بان می تواند ۸۰ درصد توپ ها را مهار کند.  
۳. نقش رهبری یک تیم بر عهده دروازه بان است.  
۴. یک دروازه بان خوب یک تیم خوب را ضعیف می کند.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)  
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۹-۱۲۱۵۰۱۹ -  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۶

۱۳- دروازه بان مجاز است کدامیک از کارهای زیر را انجام دهد؟

۱. توپ را در محوطه دروازه با هر قسمتی از بدن دفع کند.
۲. هنگامی که مالک توپ است، محوطه دروازه را ترک کند.
۳. اگر در بیرون محوطه دروازه دارای توپ است، دوباره به محیط دروازه وارد شود.
۴. هنگامی که در محوطه دروازه قرار دارد، پاس را از بازیکن درون میدان دریافت کند.

۱۴- کدام یک از گزینه های زیر، به عنوان تاکتیک تهاجمی فرد در بازی هندبال اشتباه است؟

۱. به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنها بگذرید.
۲. زیاد نزدیک مدافع نشوید، یک فضای قابل کار با توپ را ایجاد کنید.
۳. برای دریافت توپ بدوید و توپ را در هوا گرفته، روی دو پا فرود آید.
۴. به سمت شکاف بین مدافعان حمله کنید و لزومی ندارد به دروازه بان نگاه کنید.

۱۵- کدام یک از گزینه های زیر در مورد ضد حمله نوع اول، نادرست است؟

۱. معمولاً بازیکنان گوش سریع تر هستند و ضد حمله توسط آنها آغاز می شود.
۲. به محض اینکه حریف شوت زد، بازیکن گوش اقدام به ضد حمله می کند.
۳. اولین نگاه دروازه بان برای ضد حمله باید به بازیکن گوش باشد.
۴. مسیر حرکت بازیکنان گوش باید قبل از رسیدن به وسط زمین یکدیگر را قطع کند.

۱۶- چالاکي و خوب پریدن، از ویژگی های کدام یک از بازیکنان مناطق مختلف هندبال است؟

- |                 |                 |                      |                |
|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|
| ۱. دروازه بانان | ۲. بازیکنان گوش | ۳. بازیکنان عقب زمین | ۴. مهاجم دایره |
|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|

۱۷- عبارت بازی در "خندق" مربوط به کدام یک از پست های بازی هندبال می باشد؟

- |                |                 |                 |                 |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| ۱. مهاجم دایره | ۲. دروازه بانان | ۳. بازیکنان گوش | ۴. بازیکنان عقب |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|

۱۸- در دفاع ۱-۲-۳ چند بازیکن مدافع روی خط ۶ متر مستقر می شوند؟

- |              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ۱. یک بازیکن | ۲. دو بازیکن | ۳. سه بازیکن | ۴. شش بازیکن |
|--------------|--------------|--------------|--------------|

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۹-۱۲۱۵۰۱۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۶)

۱۹- سیستم دفاعی ۰-۶ در بازی هندبال، کدام یک از اجزاء دفاعی زیر را ندارد؟

۱. تراکم ۲. عمق ۳. عرض ۴. تراکم و عرض

۲۰- تعداد بازیکنان تیم هندبال در حین بازی و افراد ذخیره چند نفر است؟

۱. ۶ بازیکن داخل زمین (۵ نفر داخل زمین به علاوه یک دروازه بان) و ۶ بازیکن ذخیره  
۲. ۷ بازیکن داخل زمین (۶ بازیکن داخل زمین به علاوه یک دروازه بان) و ۵ بازیکن ذخیره  
۳. ۶ بازیکن داخل زمین (۵ نفر داخل زمین به علاوه یک دروازه بان) و ۵ بازیکن ذخیره  
۴. ۷ بازیکن داخل زمین (۶ بازیکن داخل زمین به علاوه یک دروازه بان) و ۷ بازیکن ذخیره

۲۱- زمان استراحت بین دو نیمه بازی رسمی برای افراد ۱۸ سال و بالاتر در هندبال چقدر است؟

۱. ۱۰ دقیقه ۲. ۱۵ دقیقه ۳. ۵ دقیقه ۴. ۲۰ دقیقه

۲۲- در هنگام پرتاب آزاد در پشت خط ۹ متر در بازی هندبال، بازیکنان مدافع باید در فاصله چند متری از توپ قرار بگیرد؟

۱. یک متر ۲. دو متر ۳. سه متر ۴. چهار متر

۲۳- پرتاب پنالتی در بازی هندبال از چه فاصله ای نسبت به خط دروازه صورت می گیرد؟

۱. هفت متر ۲. نه متر ۳. شش متر ۴. چهار متر

۲۴- جریمه تعویض غیرقانونی در بازی هندبال چیست؟

۱. کارت زرد ۲. کارت قرمز ۳. اخراج ۴. اخراج ۲ دقیقه ای