

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا-۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی برادران (۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰)

۱- در شنای کراال پشت، کدام عامل سبب می شود پا در مسیر قوسی شکل بزرگتری به حرکت در آید؟

۰۱. خمیدگی مختصر زانوها
۰۲. صاف و محکم نگه داشتن پاها
۰۳. چرخش پاها (مچ به پایین) به سمت داخل
۰۴. شل و آزاد بودن مچ پاها

۲- کدام یک از موارد زیر به عنوان نقطه گرفتن آب در شنای کراال پشت شناخته شده است؟

۰۱. وارد شدن انگشت کوچک و سپس دست (مچ به پایین) در آب با وارد آوردن فشار به آب به زیر آب می رود
۰۲. در مرحله پیشران با چرخش شناگر دست با وارد آوردن فشار به آب به زیر آب رفته و دست و ساعد خم می شوند
۰۳. در مرحله ورود به آب و با کف دست و سطح داخلی دست به آب فشار وارد کردن
۰۴. خم کردن دست و ساعد در زیر آب در مرحله ورود به آب و نفس گیری

۳- کدام گزینه برای آموزش مرحله بازگشت حرکت دست در شنای کراال پشت توصیه می شود؟

۰۱. مرحله بازگشت با شانه شروع می شود
۰۲. مچ قبل از شانه از آب خارج می شود
۰۳. کف دست متمایل به پایین از آب خارج می شود
۰۴. دست دقیقاً از بالای سر عبور می کند

۴- در تمرین پا زدن در حالت نیایش در شنای کراال پشت، علت قرار گرفتن وزن دستها در خارج از آب چیست؟

۰۱. بالا آمدن باسن ها و چرخش بدن
۰۲. متمایل شدن سر به سمت دستها
۰۳. قوی تر شدن ضربات پا در اثر پایین آمدن باسن
۰۴. جلوگیری از چرخش بدن

۵- کدام تمرین شکلی از پیشرفت، از کراال پشت یک دستی تا کراال پشت کامل، است؟

۰۱. کراال پشت ده ضربه ای
۰۲. تمرین تعویض دستها
۰۳. کراال پشت تک دست
۰۴. شنای پشت وضعی

۶- حرکات غیر فعال پاها در شنای قورباغه در کدام مرحله رخ می دهد؟

۰۱. استراحت
۰۲. گرفتن آب
۰۳. پیشران
۰۴. بازگشت

۷- تفاوت شنای قورباغه سنتی و اروپایی کدام یک از موارد زیر است؟

۰۱. در نوع اروپایی، پشت شناگر قوس کمتری بر می دارد
۰۲. در نوع سنتی، تمام بدن در سرتاسر حرکت خود حالت موجی (شنای دلفینی) پیدا می کند
۰۳. در نوع اروپایی، برگشت پاها آهسته تر از نوع سنتی انجام می گیرد
۰۴. در نوع سنتی، مرحله پیشران عریض تر و احتمالاً عمیق تر است

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰)

۸- کدام مورد از عوامل پیشرفت شنای قورباغه در سال‌های اخیر بوده است؟

۱. سلسله حرکات پارویی
۲. حرکت قوی و نیرومند دستها رو به داخل
۳. پرتاب سریع دستها به جلو
۴. شنای دلفینی

۹- در شنای قورباغه زمانی که دستها در مرحله پیشران هستند، پاها در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. حرکت پارویی را انجام می دهند
۲. در مرحله پیشران هستند
۳. در مرحله گرفتن آب هستند
۴. در حال بازگشتن هستند

۱۰- عمل دم در نفس‌گیری شنای قورباغه در کدام مرحله صورت می‌گیرد؟

۱. هنگام حرکت دست به سمت داخل
۲. هنگام حرکت دست به سمت خارج
۳. مرحله برگشت دست
۴. مرحله گرفتن آب توسط دست

۱۱- انجام کدام تمرین در شنای قورباغه به شناگر کمک می‌کند تا حرکت دلفینی را با شنای کامل در آمیخته و انجام دهد؟

۱. شنای قورباغه انتقالی
۲. پازدن بدون استفاده از تخته شنا
۳. پازدن معکوس
۴. زمانبندی روسی

۱۲- هدف از تمرین پازدن در کنار دیوار در شنای قورباغه چیست؟

۱. کمک به یادگیری حرکت بخش پایینی پا (زانو به پایین)
۲. کمک به اصلاح وضعیت غیرعادی پاها
۳. هماهنگی شناگر و اعطاف‌پذیری مفصل ران
۴. لمس فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن

۱۳- برای لمس فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن در شنای قورباغه، کدام تمرین توصیه می‌شود؟

۱. تمرین پا زدن عمودی
۲. شنای قورباغه انتقالی
۳. پا زدن توأم با لمس مچ پا
۴. پا زدن با فشار به دیوار استخر

۱۴- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با عمل نفس‌گیری در شنای پروانه صحیح است؟

۱. عمل بازدم در ابتدای مرحله پیشران دستها آغاز می‌شود
۲. عمل نفس‌گیری بعد از اتمام مرحله پیشران دستها انجام می‌گیرد
۳. عمل دم از طریق دهان و بینی انجام می‌گیرد
۴. عمل بازدم در انتهای مرحله پیشران دستها آغاز می‌شود

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰)

۱۵- کدام حرکت در شنای پروانه حرکت موجی را موجب می شود و باید آرام و بطئی باشد؟

۱. حرکت دستها ۲. حرکت باسن ۳. حرکت سر ۴. حرکت پاها

۱۶- مهمترین بخش شنای پروانه کدام مورد زیر است؟

۱. مرحله پیشران دستها ۲. حرکت دلفینی
۳. حرکت پارویی دستها ۴. هماهنگی

۱۷- اصلی ترین محور در پیشرفت و تکامل آموزش شنای پروانه کدام مورد زیر است؟

۱. حرکت دستها ۲. زمانبندی ۳. حرکت پاها ۴. نفس گیری

۱۸- ضربه دوم و روبه پایین پا در شنای پروانه چه زمانی انجام می شود؟

۱. پس از ورود دستها در آب ۲. انتهای مرحله پیشران
۳. ابتدای مرحله پیشران ۴. انتهای مرحله استراحت

۱۹- استارت چنگی و استارت تعویضی، به ترتیب دارای چند مرحله هستند؟

۱. پنج - شش ۲. شش - پنج ۳. شش - شش ۴. پنج - پنج

۲۰- کدام یک از موارد زیر سبب می شود که شناگر از آمادگی حرکتی کمتری برای استارت برخوردار شود؟

۱. گذاشتن انگشتان پا جلوی سکو ۲. گرفتن کناره های سکو استارت
۳. نگرفتن کناره های سکو استارت ۴. نزدیک کردن شانه ها به زانو ها

۲۱- در کدام مرحله از استارت چنگی، شناگر سر خود را بین دستها پایین می برد، به طوری که باعث می شود تا بدن به حالت نیزه ای درآید؟

۱. پرواز ۲. ورود به آب ۳. انتقال ۴. جدا شدن از سکو

۲۲- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با استارت شنای پشت صحیح است؟

۱. انگشتان پا روی لبه دیواره استخر خم می شود
۲. دستها از طرفین با آرنج کاملا کشیده به روی آب پرتاب می شوند
۳. پاها (مچ به پایین) از جمله انگشتان نباید زیر سطح آب قرار گیرند
۴. گرفتن دستگیره های سکو استارت از یک شناگر تا شناگر دیگر فرق می کند



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا - عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۲۳- در کدام یک از برگشت‌ها، شناگر با دو دست دیواره را لمس می‌کند؟

۰۱. کرال پشت به شنای قورباغه
۰۲. قورباغه به کرال سینه
۰۳. باز کرال سینه
۰۴. باز کرال پشت

۲۴- در کدام یک از برگشت‌ها، فشار به دیواره استخر در ناحیه عمیق تری انجام می‌گیرد؟

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