

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱

۱- کدام گروه برای کسب پیش بند خاص عیاری، متحمل پشت سر گذاشتن مراحل دشوار می شدند؟

۰۱. مریدان ۰۲. پهلوانان ۰۳. طالبان ۰۴. مرشدان

۲- در چه صورت به فن بارانداز دو امتیاز تعلق می گیرد؟

۰۱. بارانداز توأم با خطر ۰۲. شرایط عادی
۰۳. بارانداز بدون خطر ۰۴. قرار دادن حریف روی پل

۳- در جشنواره ورشو تیم ایران به کدام عنوان در رشته کشتی آزاد رسید؟

۰۱. اول ۰۲. دوم ۰۳. سوم ۰۴. پنجم

۴- حداکثر مدت زمان یک جلسه برای کلیه مسابقات کشتی چند ساعت است؟

۰۱. ۸ ساعت ۰۲. ۳ ساعت ۰۳. ۵ ساعت ۰۴. ۴ ساعت

۵- حداکثر تعداد کشتی در یک روز برای یک کشتی گیر چند است؟

۰۱. ۲ ۰۲. ۴ ۰۳. ۶ ۰۴. ۸

۶- کل گلیکوژن بدن چقدر است؟

۰۱. ۴۰۰ گرم ۰۲. ۸۰۰ گرم ۰۳. ۱۲۰۰ گرم ۰۴. ۲۰۰ گرم

۷- اولویت اول در تعیین نفر برنده مسابقه در صورت برابری امتیازات بین دو کشتی گیر کدام است ؟

۰۱. کمترین اخطار ۰۲. تعداد ضربه فنی
۰۳. پیروزی یک کشتی گیر بر حریف ۰۴. ارزش فنون

۸- یک کشتی گیر با وزن ۷۰ کیلوگرم به چند کیلو کالری انرژی در روز نیاز دارد؟

۰۱. ۲۱۰۰ ۰۲. ۲۸۰۰ ۰۳. ۴۸۰۰ ۰۴. ۱۸۰۰

۹- بی نظمی تغذیه ای یک کشتی گیر چه نامیده می شود؟

۰۱. میوگلوبین اوریا ۰۲. دهیدراتاسیون ۰۳. ادم ۰۴. بولیمیا

۱۰- متعاقب چند درصد کاهش آب بدن، ادرار به طور کامل قطع می شود؟

۰۱. ۵ درصد ۰۲. ۱۰ درصد ۰۳. ۱۵ درصد ۰۴. ۲۰ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱

۱۱- همراه با یک گرم گلیکوژن عضله، چند گرم آب موجود است؟

- ۰.۱ گرم ۰.۲ گرم ۰.۳ گرم ۰.۴ گرم

۱۲- کدام یک از موارد زیر در فن خورجین تکان مهم است؟

- ۰.۱ حمله ناگهانی برای دوخم
۰.۲ گرفتن یک دست دو دست
۰.۳ قرار گرفتن دست حریف به پشت گردن مجری فن
۰.۴ کشاندن حریف برای فضا سازی

۱۳- اولین گام در اجرای فن سر زیر بغل در مایه درخت کن، کدام گزینه است؟

- ۰.۱ کشیدن گردن حریف به پایین
۰.۲ سر زیر بغل هنگام برگشت حریف
۰.۳ گرفتن شانه و بیخ ران حریف
۰.۴ بلند کردن حریف با تمام قدرت

۱۴- کدام یک از بزرگان کشتی در فن میانکوب شگرد خاص داشت؟

- ۰.۱ یوری شاهمرادف ۰.۲ آناتولی بلاگوزوف ۰.۳ یوردانف ۰.۴ پترسون

۱۵- فن زیر با زانو با وضعیت سر تو، شگرد کدام یک از قهرمانان جهان است؟

- ۰.۱ عبدا... بیکف ۰.۲ ابراهیم جوادی ۰.۳ الکسیف ۰.۴ تاکادا

۱۶- در فصل مسابقه به کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی باید تأکید نمود؟

- ۰.۱ انعطاف پذیری ۰.۲ استقامت و قدرت ۰.۳ سرعت و توان ۰.۴ تعادل و چابکی

۱۷- بهترین تمرینات برای بهبود توان کدام گزینه می باشد؟

- ۰.۱ ایزومتریک ۰.۲ ایزوکنتریک ۰.۳ ایزوتونیک ۰.۴ کانسنتریک

۱۸- هدف از انجام تمرینات فارتلک چیست؟

- ۰.۱ آمادگی عضلانی
۰.۲ توسعه ظرفیت هوازی و بی هوازی
۰.۳ انعطاف پذیری و سیستم بی هوازی
۰.۴ توان و سیستم هوازی

۱۹- اخیراً مرحله پیش از مسابقه به چه واژه ای تغییر یافته است؟

- ۰.۱ آمادگی ۰.۲ مسابقه ۰.۳ انتقال ۰.۴ تمرین عمومی

۲۰- از بین گزینه های زیر کدام مورد در موفقیت کشتی گیر مهم تر تلقی می گردد؟

- ۰.۱ آمادگی جسمانی ۰.۲ زیرکی ۰.۳ انعطاف پذیری ۰.۴ کسوت

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۱

۲۱- در کدام یک از مسابقات زیر، تیم کشتی ایران نتوانست شرکت کند؟

- ۰۱ ۱۹۷۲ مونیخ ۰۲ ۱۹۷۶ مونترال ۰۳ ۱۹۸۸ سئول ۰۴ ۱۹۸۴ آمریکا

۲۲- چنانچه یک تازه وارد یا نوچه ای اقدام به کشتی گرفتن با یک پهلوان می کرد، باید قبل از شروع کشتی چه عملی انجام می داد؟

- ۰۱ فرو کوبیدن دست ۰۲ فرا بردن دست به آسمان
۰۳ بوسه بر دست پهلوان ۰۴ زانو زدن پیش روی پهلوان

۲۳- واژه دست مریزاد در کشتی پهلوانی به چه معناست؟

- ۰۱ واگذار کردن کشتی ۰۲ ابراز ناراحتی نسبت به حریف
۰۳ ابراز شادی ۰۴ طلبیدن حریف به مبارزه

۲۴- کشتی زوران پاتوله در کدام یک از استان های ایران رواج داشته است؟

- ۰۱ خوزستان ۰۲ فارس ۰۳ کردستان ۰۴ سیستان و بلوچستان