

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- کدام گزینه بیان غلطی از شنای کرال پشت است؟

۱. ابتدا انگشت کوچک دست وارد آب می گردد
۲. زانوها زیر سطح آب قرار دارند
۳. در مرحله بازگشت، شانه بعد از مج از آب خارج می شود
۴. زمانی که یک دست عمل گرفتن را شروع می کند، دست مخالف مرحله پیشران را به اتمام می رساند

۲- در کرال پشت، هر حرکت دست از چند مرحله تشکیل شده است؟

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

۳- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شود؟

۱. ران
۲. زانو
۳. انگشتان پا
۴. مچ پا

۴- کدام گزینه در خصوص حرکت دست در شنای اروپایی درست نیست؟

۱. زاویه دست ها در شروع حرکت رو به بالا است
۲. برگشت دست آهسته تر صورت می گیرد
۳. حرکت پارویی دست در مرحله پیش ران عریض تر و مشخص تر است
۴. باز شدن دست مسیر کوتاهتری را می پیماید

۵- گزینه صحیح در خصوص شنای قورباغه اروپایی کدام است؟

۱. شانه ها هنگام برگشت در زیر سطح آب قرار می گیرند.
۲. شناگر هنگام حرکت دست به سمت داخل، از طریق دهان عمل دم را انجام می دهد.
۳. سر هنگام باز شدن کامل دست ها به جلو در بالای آب قرار دارد.
۴. در طی مرحله پیشران پا در حرکت رو به عقب مسیری مستقیم را طی می کند.

۶- کدام گزینه جزو خطاهای شنای قورباغه محسوب نمی گردد؟

۱. چرخاندن پاها به خارج
۲. مرحله پیش ران را خیلی عریض انجام دادن
۳. هنگام نفس گیری سر را بطور مستقل حرکت دادن
۴. پایین افتادن یکی از شانه ها

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۷- در خصوص پای پروانه کدام گزینه نادرست است؟

۱. به طور طبیعی در جریان هر حرکت دست، دو ضربه پای کامل انجام می گیرد.
۲. حرکت پای پروانه از حرکت موجی بالا تنه سرچشمه می گیرد.
۳. هر ضربه پای دلفینی مرکب از دو ضربه به پایین و یک ضربه به بالاست.
۴. در سراسر حرکت پا، مچ ها شل و آزاد هستند.

۸- دومین شنای سرعتی که به عنوان قدرتمندترین شنا می باشد، کدام شنا است؟

۱. پروانه
۲. کرال سینه
۳. کرال پشت
۴. قورباغه

۹- در کدام قانون استارت، انگشتان پاهای شناگر لبه جلویی سکو را چنگ زده و جلوی سکوی استارت می ایستد؟

۱. در تمام استارت ها
۲. استارت تعویضی
۳. استارت کانادایی
۴. استارت فینا

۱۰- استارت شنای پشت:

۱. از داخل آب و تنها با یک دست میتوان گیره های سکوی استارت را گرفت و استارت زد.
۲. از بیرون آب و رو به مسیر شنا آغاز می گردد.
۳. با قرارگیری انگشتان پاها روی لبه موج گیر آغاز می گردد
۴. از داخل آب و پشت به مسیر شنا آغاز می گردد.

۱۱- در کدام مرحله از استارت چنگی، با فرمان استارتر، شناگر بدون معطلی در جلوی سکوی استارت قرار می گیرد؟

۱. وضعیت آماده
۲. به جای خود
۳. پرواز
۴. جدا شدن از سکو

۱۲- برگشت های شنا بطور کلی، چند نوع است؟

۱. ۳ نوع
۲. ۴ نوع
۳. ۲ نوع
۴. ۵ نوع

۱۳- برگشت سالتو برای چه نوع شناهایی به کار می رود؟

۱. کرال سینه و پشت
۲. کرال سینه و پروانه
۳. کرال پشت و قورباغه
۴. پروانه و قورباغه

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱۴- شکل دست ها در شنای قورباغه، شبیه کدام حرف انگلیسی می باشد؟

S .۴

H .۳

Y .۲

U .۱

۱۵- کدام گزینه جزو مواد مسابقات شنای قهرمانی جهان نمی باشد؟

۱. ۲۰۰ متر پشت، ۵۰ متر قورباغه، ۵۰ متر پروانه

۲. ۵۰ متر پشت، ۱۰۰ متر قورباغه، ۴۰ متر آزاد امدادی

۳. ۱۰۰ متر آزاد، ۲۰۰ متر مختلط انفرادی، ۵۰ متر پشت

۴. ۱۰۰ متر قورباغه، ۱۵۰ متر آزاد، ۸۰۰ متر مختلط امدادی

۱۶- در مسابقات رسمی، تعداد داوران استیل و استارتر چند نفر باید باشند؟

۲. ۲ نفر - ۱ نفر

۱. ۲ نفر - ۲ نفر

۴. ۸ نفر - ۲ نفر

۳. ۴ نفر - ۲ نفر

۱۷- در کدامیک از شناها استارتر از داخل آب انجام می شود؟

۲. کرال پشت

۱. قورباغه

۴. پروانه

۳. مختلط انفرادی

۱۸- در مسابقات قهرمانی جهان و المپیک به ازای هر خط به ترتیب چند نفر وقت نگه دار و داور برگشت وجود دارد؟

۲ و ۳ .۴

۱ و ۱ .۳

۲ و ۲ .۲

۱ و ۲ .۱

۱۹- در مسابقات مختلط تیمی، شناگران به ترتیب کدام شنا را باید اجرا نمایند؟

۲. پشت، قورباغه، پروانه، آزاد

۱. پروانه، پشت، قورباغه، آزاد

۴. آزاد، قورباغه، پشت، پروانه

۳. آزاد، پشت، پروانه، قورباغه

۲۰- در هنگام برگزاری مسابقات شنا کدام حالت خطا محسوب می شود؟

۱. در برگشت شنای قورباغه لمس دیواره توسط دستها بطور ناهمزمان صورت گیرد

۲. برگشت شنای کرال سینه و تماس تنها یک دست با دیواره

۳. ایستادن بر روی کف استخر در شنای آزاد

۴. شروع و برگشت شنا در حالیکه شناگر مسافت ۱۵ متر را در زیر آب شنا کند

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۲۱- اصلی ترین محور در پیشرفت و تکامل شنای پروانه کدام است؟

۰۱. مرحله ورود به آب
۰۲. نفس گیری
۰۳. زمان بندی
۰۴. پا زدن

۲۲- شناگر حرکت برگشت سالتو را زمانی شروع می کند که دست جلویی، حرکت نهایی پیشران را در ناحیه انجام می دهد؟

۰۱. سینه
۰۲. جلوی سر
۰۳. ران
۰۴. شکم

۲۳- در استارت شیرجه زاویه دست ها هنگام جدا شدن از سکوی پرش نسبت به خط عمود بدن چند درجه باید باشد؟

۰۱. ۹۰ درجه
۰۲. ۴۵ درجه
۰۳. ۶۰ درجه
۰۴. ۱۸۰ درجه

۲۴- در مرحله پیشران شنای کرال پشت حرکت دست به چه صورتی است؟

۰۱. گرفتن آب در سطح آب انجام می شود
۰۲. دست از کنار ران گذشته و کف دست رو به پایین قرار دارد
۰۳. الگوی حرکت دست به شکل S یا علامت سوال است
۰۴. دست خم شده و زاویه 45° با شانه تشکیل می دهد