

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۱- وقتی مربی ژیمناستیک درباره خطا و اشتباه ژیمناست بازخورد می دهد، بازخورد بیرونی چه نقشی دارد؟

۱. اطلاعاتی . ۲. تقویتی . ۳. انگیزشی . ۴. تطابقی

۲- تغییر در نگرش مربی به کدام روش انگیزه دادن مربوط می شود؟

۱. روش غیر مستقیم . ۲. همانند سازی . ۳. اطاعت . ۴. درونی سازی

۳- از میان جنبه های مهارت، کدام مورد در ارتباط با اجزای مهارت و نیازهای پردازش اطلاعات در آن مهارت می باشد؟

۱. آموزش کلامی . ۲. آموزش مشاهده ای . ۳. سازمان حرکت . ۴. پیچیدگی مهارت

۴- در کدام مرحله یادگیری، تفکر درباره مهارت و تلاش آگاهانه جهت بهبود آن در مجموع باعث بدتر شدن عملکرد ورزشکار می شود؟

۱. شناختی . ۲. تداعی . ۳. خودکاری . ۴. پالایش

۵- کدامیک از قندهای زیر جزء الیگوساکاریدها می باشند؟

۱. گلوکز . ۲. فروکتوز . ۳. گالاکتوز . ۴. لاکتوز

۶- با در نظر گرفتن پروتئین مورد نیاز تمرینهای ورزشی چند درصد از کل انرژی دریافتی باید از پروتئین غذایی تامین شود؟

۱. ۱۷ - ۲۵ درصد . ۲. ۱۲ - ۱۵ درصد . ۳. ۲۰ - ۳۰ درصد . ۴. ۳۵ - ۴۰ درصد

۷- مقدار آهن موجود در بدن چند گرم است؟

۱. ۳ - ۵ گرم . ۲. ۱۰ - ۱۳ گرم . ۳. ۷ - ۹ گرم . ۴. ۱ - ۳ گرم

۸- اجرای نیم جفتی و فرود سمت چپ در حرک حلقه، از کدام وضعیت زیر صورت می گیرد؟

۱. وضعیت پا باز . ۲. وضعیت قرار گیری از پشت روی حلقه ها . ۳. وضعیت درو . ۴. وضعیت یک پا جلو

۹- مهتاب دارحلقه جزء کدام دسته از حرکات زیر است؟

۱. تابی-قدرتی . ۲. سرعتی-قدرتی . ۳. قدرتی-انعطافی . ۴. تابی-ربطی

۱۰- در حرکت درو به طرف عقب و فرود در دارحلقه، هنگام فرود می بایست دست مربی کجا قرار گیرد تا نو آموز فرود مطمئن داشته و از چرخش اضافی او جلوگیری شود؟

۱. روی قفسه سینه . ۲. پشت . ۳. روی بازو . ۴. روی شکم

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۱۱- در حرکت چرخ و فلک روی موازنه علت زاویه شدن بدن چیست؟

۰۱. عدم حرکت بدن در سطح فرونتال
۰۲. ضعیف بودن ضربه های پا
۰۳. عدم کشیدگی پاها
۰۴. اجرای حرکت به صورت کند

۱۲- حرکات چوب موازنه به چند گروه تقسیم می شوند؟

۰۱. ۶ گروه
۰۲. ۴ گروه
۰۳. ۵ گروه
۰۴. ۳ گروه

۱۳- در پرش خرک، ژیمناست باید در کجای پیش تخته ضربه بزند؟

۰۱. یک سوم جلویی
۰۲. وسط پیش تخته
۰۳. یک دوم عقبی
۰۴. یک چهارم جلویی

۱۴- ناتوانی در فشار قدرتمندانه دستها روی چوبهای پارالل و خم کردن پاها، ایراد عمده نوآموز در کدام مهارت است؟

۰۱. تاب سیدی
۰۲. اسکبکا
۰۳. درو طرفین سر پارالل
۰۴. ریبکا

۱۵- در آموزش کدام حرکت بارفیکس، تاب سیدی کاربرد دارد؟

۰۱. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس
۰۲. فرود پا باز
۰۳. اجرای حرکت کف پا و فرود
۰۴. فرود پا جمع

۱۶- در پارالل بانوان در کدام مهارت زیر برای کمک به نوآموز باید دور کمر او را گرفت؟

۰۱. حرکت کف پا و فرود
۰۲. اسکلبکا از میله کوتاه به طرف میله بلند
۰۳. غلت جلو و قرارگرفتن از پشت روی میله کوتاه
۰۴. ۱۸۰ درجه چرخش در حالت پا باز

۱۷- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک هنری مردان، رقابت ژیمناست های یک تیم بطور اشتباهی در وسیله دیگر، چه جریمه ای به دنبال خواهد داشت؟

۰۱. کسر ۰/۳ از بارم نهایی تیمی
۰۲. کسر ۰/۵ از بارم نهایی تیمی
۰۳. کسر ۰/۸ از بارم نهایی تیمی
۰۴. فقط تذکر شفاهی داده می شود.

۱۸- در دارحلقه تابهای جزئی اولیه قبل از شروع برنامه ژیمناست چه جریمه ای به دنبال دارد؟

۰۱. ۰/۱
۰۲. ۰/۳
۰۳. ۰/۵
۰۴. ۰/۸

۱۹- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک هنری بانوان، در هر وسیله، یک حرکت می تواند برای دریافت چند ویژگی مورد استفاده قرار گیرد؟

۰۱. ۱ ویژگی
۰۲. ۲ ویژگی
۰۳. ۳ ویژگی
۰۴. ۵ ویژگی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۲۰- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک هنری بانوان، افت بر روی وسیله یا مقابل آن چه جریمه ای به دنبال دارد؟

- ۰/۸ .۴ .۰/۵ .۳ .۰/۳ .۲ .۰/۱ .۱

۲۱- نیروی لازم برای پایین کشیدن میله در مهارت اسکلبکای بارفیکس مردان، از کدام ناحیه بدن ایجاد می شود؟

۱. عضلات دوسر بازویی
۲. شانه ها
۳. رانها
۴. عضلات دوسر بازو و مچ دستها

۲۲- ضعف در حفظ زاویه بدن در طول اجرای حرکت، ایراد عمده کدام مهارت در بارفیکس مردان است؟

۱. اجرای حرکت کف پا و فرود
۲. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس
۳. افت بسمت پایین و برگشت به سمت بالا
۴. ۱۸۰ درجه چرخش در حالت پا باز

۲۳- در حین ضربه زدن به پیش تخته، در مهارت بالانس برگشت، بدن با خط عمود چه زاویه ای دارد؟

۱. ۱۳ درجه .۲ .۴۵ درجه .۳ .۲۳ درجه .۴ .۹۰ درجه

۲۴- در کدام مراحل آموزش نیم وارو، مربی باید ژیمناست را کمک کند؟

۱. قسمت اول .۲ .قسمت اول و دوم .۳ .قسمت سوم .۴ .قسمت سوم و چهارم