

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، شنا - عملی

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

۱- با چرخش درشنای کرال پشت به شناگر اجازه می شود تا با در آب حرکت کند و ضمناً امکان دستیابی به..... با هر حرکت دست میسر شود.

۱. کمترین نیروی مقاوم شکلی، حداکثر مسافت
۲. کمترین نیروی مقاوم فشاری، حداکثر مسافت
۳. بیشترین نیروی مقاوم شکلی، حداکثر مسافت
۴. بیشترین نیروی مقاوم فشاری، حداقل مسافت

۲- شل و آزاد بودن مچ پا در کرال پشت موجب کدام گزینه می گردد؟

۱. حباب های هوا در سطح آب
۲. چرخش پا به سمت داخل
۳. هدایت پا به جلو
۴. حرکت پا در مسیر قوسی

۳- در شنای کرال پشت دم و بازدم به چه صورت است؟

۱. دم و بازدم هر دو از طریق بینی
۲. دم همزمان با دست برگشت بازدم همزمان با دست دیگر
۳. دم و بازدم همزمان با دست برگشت
۴. بازدم همزمان با دست برگشت، دم همزمان با دست دیگر

۴- کرال پشت به صورت تک دست به شناگر اجازه می دهد تا

۱. وضعیت بدن و حرکت پا حفظ شود
۲. روی حرکت پیشران تمرکز کند
۳. باسن پایین آمده ضربات پا توی شود
۴. به طور صحیح روی آب قرار گیرد

۵- کدام یک از اصطلاحات شفاهی زیر جهت انجام قوی ترین مرحله پیشران با یک دست گفته می شود؟

۱. در مرحله بازگشت دست ها را مثل زمانی که لامپ را بالای سر خاموش می کنید قرار دهید
۲. سیبی را بچینید و در سبد بگذارید
۳. اندازه چرخش بدن به دو طرف، یکسان و برابر باشد.
۴. زمانی که دست هایتان از روی بدن عبور می کند آنها را به هم بزنید

۶- در کدام مرحله دست از شنای قورباغه، شست با زاویه ۴۵ درجه متمایل به پایین است و دستها از مچ به پایین می چرخد؟

۱. مرحله برگشت
۲. مرحله پیشران
۳. گرفتن آب
۴. نفس گیری

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، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۷- کدام تمرین زیر به شناگر کمک می کند تا در شنای قورباغه فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را لمس کند؟

۱. پازدن معکوس ۲. پازدن عمودی

۳. پازدن توام با لمس قوزک پا ۴. پازدن کنار دیوار

۸- در زمانبندی روسی، در آموزش شنای قورباغه، کدام مورد صحیح می باشد؟

۱. دست در حالت قنوت - پاشنه پا آماده گرفتن از آب - شانه در مرتفع ترین وضعیت - دست در مرحله شروع برگشت

۲. دست در حالت خم - پاشنه پا در حالت پلاننار فکلشن - دست در مرحله پیشران - شانه در مرتفع ترین وضعیت

۳. دست به طرف خارج - پاشنه نزدیک کفل - دست در مرحله گرفتن از آب - شانه در پایین ترین وضعیت

۴. دست به طرف خارج - پاشنه پا در حالت دورسی فکلشن - دست در مرحله گرفتن از آب - شانه در پایین ترین وضعیت

۹- دومین شنای سرعتی کدام شنا می باشد؟

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

۱۰- اولین و دومین ضربه پا به پایین در شنای پروانه به ترتیب در کدام مرحله است؟

۱. ورود دست به آب - انتهای مرحله پیشران ۲. مرحله پیشران مرحله برگشت

۳. ورود دست به آب - مرحله برگشت ۴. مرحله پیشران - ورود دست به آب

۱۱- ترتیب ورود دست به آب در شنای پروانه کدام است؟

۱. شانه - مچ - آرنج - ساعد ۲. ساعد - آرنج - مچ - شانه

۳. شانه - آرنج - ساعد - مچ ۴. مچ - ساعد - آرنج - شانه

۱۲- مهمترین مرحله شنای پروانه بخش است؟

۱. حرکت دست ۲. نفس گیری

۳. حرکت پا ۴. زمانبندی و هماهنگی

۱۳- در کدام مرحله از استارت بدن حالت نیزه ای به خود می گیرد و دستها متمایل به پایین و جلو می شود؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، شنا - عملی

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

۱۴- کدام یک از برگشت های زیر از دو دست استفاده نمی شود؟

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

۱۵- مدت زمان سرخوردن شناگر به کدام یک از عوامل زیر بستگی ندارد؟

۱. چگالی
۲. اندازه
۳. سرعت
۴. وزن

۱۶- در برگشت پیچشی شیرجه ای تماس با دیواره به چه صورت انجام می گیرد؟

۱. سر و شانه زیر آب می رود و تماس با دیوار ۲۶CM تا ۳۴ زیر سطح آب
۲. تماس با دیوار ۱ VCM تا ۲۲ زیر آب
۳. سر نزدیک به سطح آب و در امتداد بدن
۴. پایین تنه نزدیک به سطح آب

۱۷- شناگر حرکت برگشت سالتو را چه زمانی شروع می کند؟

۱. دست ساکن در کنار شناگر ثابت بماند
۲. دستها به طرف خارج چرخیده کف دست رو به پایین
۳. دست جلویی حرکت پیشران را در ناحیه شکم انجام دهد
۴. دست جلویی حرکت برگشت را در ناحیه پاها انجام دهد

۱۸- رسیدگی به اعتراض ها در فدراسیون شنا بر عهده کدام شخص است؟

۱. هیئت رئیسه نینا
۲. سرداور
۳. هیئت تجدید نظر
۴. نماینده فنی

۱۹- بیشترین تعداد عوامل فنی و اجرایی در کدام مورد به چشم می خورد؟

۱. داور برگشت
۲. استارتر
۳. داور استیل
۴. هماهنگ کننده

۲۰- ترتیب شنا در مسابقات مختلط انفرای چیست؟

۱. پروانه - پشت - آزاد - قورباغه
۲. پشت - پروانه - آزاد - قورباغه
۳. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد
۴. پروانه - قورباغه - آزاد - پشت

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا، شنا-عملی

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

۲۱- اگر در شنای پروانه..... صحیح باشد اجرای آن سهل و آسان است .

۱. هدفمندی شنا
۲. چرخش و قوس
۳. هماهنگی وزمانبندی شنا
۴. الگوی S انگلیسی

۲۲- کدام مورد در تعریف شنای پروانه صحیح نمی باشد؟

۱. تمام بدن از سر تا پا حرکت موجی دارد
۲. کفل ها در جریان هر سیکل دست زیر آب ، قابل رویت است
۳. شناگر تنها در موقع نفس گیری سطح آب را می شکافد
۴. شناگر در مرحله برگشت سطح آب را می شکافد

۲۳- کدام یک از گزینه های زیر در مرحله پیشران را در شنای کرال پشت نشان نمی دهد؟

۱. الگوی حرکت دست به شکل S است
۲. بالاتنه به سمتی که وارد آب می شود می چرخد
۳. آرنج رو به کف استخر است
۴. نوک همه انگشتان رو به بالاست به جز شست که رو به پایین است

۲۴- در شنای کرال پشت کدام تمرین جز تمرین های حرکت دست نیست؟

۱. دست ها کشیده و جمع شده در روی سینه
۲. کرال پشت تک دست
۳. شنای پشت وضعی یا انتقالی
۴. شنای دو نفره