



درس: تنیس روی میز-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۵)

۱- اولین حضور تیم های مردان و زنان ایرانی در رقابت های جهانی به ترتیب در چه سالهایی بوده است؟

۱. ۱۳۳۳ ژاپن و ۱۳۴۴ سوئد

۲. ۱۳۳۰ اطریش و ۱۳۴۴ سوئد

۳. ۱۳۳۰ اطریش و ۱۳۴۴ آلمان

۴. ۱۳۲۵ لندن و ۱۳۳۰ سوئد

۲- ورزش تنیس روی میز در چه سالی و در کدام المپیک، رسماً به بازیهای المپیک اضافه شد؟

۱. ۱۹۸۸- سئول

۲. ۱۹۶۸ - مونیخ

۳. ۱۹۶۴ - توکیو

۴. ۱۹۹۲ - بارسلون

۳- ابعاد میز تنیس روی به ترتیب طول، عرض و ارتفاع برابر است با.....

۱. ۲۷۰ سانتی متر و ۱۵۰/۵ سانتی متر و ۷۰ سانتی متر

۲. ۲۷۴ سانتی متر و ۱۵۲/۵ سانتی متر و ۶۷ سانتی متر

۳. ۲۷۰ سانتی متر و ۱۵۲/۵ سانتی متر و ۷۶ سانتی متر

۴. ۲۷۴ سانتی متر و ۱۵۲/۵ سانتی متر و ۷۶ سانتی متر

۴- اگر توپ استاندارد تنیس روی میز از ارتفاع ۳۰/۵ سانتی متری میز رها شود، برگشت توپ به طرف بالا باید.....

۱. ۲۲ تا ۲۵ سانتی متر باشد.

۲. ۱۸ تا ۲۲ سانتی متر باشد.

۳. ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر باشد.

۴. ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر باشد.

۵- تعداد لایه های بدنه راکت تنیس روی میز بستگی به چه چیزی دارد؟

۱. نوع میز تنیس

۲. انفرادی یا دوبل بودن بازی

۳. نوع بازی، دفاعی، کنترلی و حمله ای

۴. سلیقه شخصی افراد

۶- اضافه شدن ابر به راکت های تخته ای باعث ایجاد چه تحولی در بازی تنیس روی میز شد و ضخامت ابر در هر طرف راکت می تواند از تا..... میلی متر متغیر باشد.

۱. کاهش سرعت پرتاب توپ - ۳ تا ۳/۵

۲. افزایش سرعت زدن سرویس - ۵/۵ تا ۲/۵

۳. سرعت دادن به توپ و خنثی کردن سرعت توپ - ۵/۵ تا ۲/۵

۴. سرعت دادن به توپ و خنثی کردن سرعت توپ - ۳/۵ تا ۳



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۵

۷- افراد مبتدی از آنجایی که نمی دانند در آینده بازیکن حمله ای یا دفاعی خواهند شد، باید چه نوع راکتی را انتخاب نمایند؟

۱. راکت های هفت لایه با روکش لاستیکی ضد پیچ

۲. راکت با لایه متوسط و روکش اسفنجی صاف

۳. راکت با لایه متوسط و روکش لاستیکی معمولی

۴. راکت های هفت لایه با روکش اسفنجی دنداندار

۸- کدام یک از جملات زیر در رابطه با تعداد گیم های یک مسابقه، امتیاز یک گیم و میزان استراحت بین دو گیم صحیح می باشد؟

۱. سه یا پنج گیم، ۲۱، ۲ دقیقه استراحت

۲. پنج گیم، ۱۱، ۵ دقیقه استراحت

۳. چهار گیم، ۲۱، ۲ دقیقه استراحت

۴. سه یا پنج گیم، ۲۱، ۵ دقیقه استراحت

۹- در هنگام اجرای سرویس کدامیک از موارد زیر باعث خطا در انجام سرویس می شوند؟

۱. قبل از اجرای سرویس دست و توپ باید بالاتر از سطح میز باشند.

۲. در بازی دوبل (دو نفره) همواره بایستی از سمت راست میز سرویس زده شود و فرود توپ در میز حریف مهم نیست در کدام طرف باشد

۳. هنگام اجرای سرویس، توپ باید از کف دست رها و حداقل ۱۶ سانتی متر بالا انداخته شود.

۴. حداکثر انحراف زاویه پرتاب توپ هنگام اجرای سرویس نسبت به خط قائم زاویه ۴۵ درجه است.

۱۰- در کدام یک از موارد حرکت از نو یا لت اتفاق نمی افتد؟

۱. قبل از اجرای سرویس دست و توپ روی سطح یا فضای بالای میز قرار گیرد.

۲. اگر توپ سرو شده به تور برخورد کند و روی میز حریف فرود آید.

۳. قطع بازی به منظور اخطار یا جریمه یک بازیکن.

۴. در صورتی که بازی برای اعمال سیستم تسریع قطع شود.

۱۱- در سیستم تسریع، گیرنده سرویس برای کسب امتیاز باید چند برگشت صحیح داشته باشد؟

۱۵ . ۴

۱۳ . ۳

۱۰ . ۲

۵ . ۱

۱۲- به عمل بازیکنی گویند که قبل از برخورد توپ به میزش با راکت به آن ضربه بزنند.

۴ . دست در بازی

۳ . ضربه

۲ . والی کردن

۱ . لت



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزبولوی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۵)

۱۳- در چه نوع روش راکت گیری بازیکن بیشتر با جلو و یک روی راکت بازی می کند؟

۱. روش دست دادن
۲. روش راکت گیری غربی
۳. روش قلمی و شیک هند معمولی
۴. روش قلمی

۱۴- هرگاه دسته راکت موازی عرض میز باشد، طوری که لبه بالایی راکت نسبت به لبه پایینی آن از میز دورتر باشد، به این حالت اصطلاحاً می گویند و در صورتی که لبه بالایی راکت نسبت به لبه پایینی آن به میز نزدیکتر باشد، به این حالت اصطلاحاً می گویند.

۱. باز، بسته
۲. نیمه بسته، باز
۳. نیمه باز، نیمه بسته
۴. نیمه بسته، نیمه باز

۱۵- تفاوت عمده پیچ زیری با پیچ بالایی در مهارت های فورهند و بک هند در چیست؟

۱. در پیچ زیری ضربه را باید بعد از اوج توپ به آن وارد کرد در حالی که در پیچ بالایی راکت در نقطه اوج توپ به آن ضربه می زند.
۲. در پیچ زیری ضربه را باید در نقطه اوج توپ به آن وارد کرد در حالی که در پیچ بالایی راکت بعد از اوج توپ به آن ضربه می زند.
۳. در پیچ زیری ضربه را باید قبل از اوج توپ به آن وارد کرد در حالی که در پیچ بالایی راکت در نقطه اوج توپ به آن ضربه می زند.
۴. در پیچ زیری ضربه را باید بعد از اوج توپ به آن وارد کرد در حالی که در پیچ بالایی راکت در نقطه قبل از اوج توپ به آن ضربه می زند.

۱۶- کدام یک از ضربات زیر از ضربات حمله ای محسوب می شوند؟

۱. پوش و لوپ
۲. تک و بلوک
۳. لوپ و تک
۴. تک و پوش

۱۷- در مهارت تک درایو (آبشار) هنگام ضربه راکت باید یا باشد و در نقطه اوج توپ یا بعد از اوج به قسمت ضربه بزند.

۱. بسته، نیمه باز، بین زیر و بالای توپ
۲. باز، نیمه بسته، بین پشت و بالای توپ
۳. بسته، نیمه بسته، بین زیر و بالای توپ
۴. بسته، نیمه بسته، بین پشت و بالای توپ



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: تنیس روی میز ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۵

۱۸- در رابطه با اجرای مهارت بلوک کدام جمله صحیح می باشد؟

۱. در بلوک انعکاسی دسته راکت پایین تر از صفحه آن است.

۲. هر قدر پیچ زیری توپ حریف بیشتر باشد باید زاویه راکت را کاهش داد.

۳. هر قدر پیچ بالایی و سرعت توپ حریف بیشتر باشد باید زاویه راکت را کاهش داد

۴. هر قدر پیچ زیری توپ حریف بیشتر باشد باید زاویه راکت را افزایش داد.

۱۹- کدام یک از ضربه های زیر، بیشتر یک ضربه دفاعی است که مشخصات آن مشابه سرویس آندر اسپین است؛ بنابراین زمانی کاربرد بیشتر دارد که حریف از میزش دور باشد؟

۱. لوپ ۲. کات ۳. بلوک ۴. سرویس تاپ اسپین

۲۰- سرعت توپ و کمانه کردن آن پس از برخورد به میز حریف از مشخصات کدام سرویس است؟

۱. تاپ اسپین ۲. آندر اسپین ۳. ساید اسپین ۴. سرویس ساده

۲۱- در اجرای سرویس آندر اسپین حرکت دست ضربه و راکت چگونه است؟

۱. از عقب به جلو ۲. از پایین به سمت بالا و جلو

۳. از بالا به سمت پایین و جلو ۴. از دست راست به چپ

۲۲- در اجرای سرویس ساید اسپین حرکت دست ضربه و راکت می تواند چگونه باشد؟

۱. از بالا به سمت پایین و جلو ۲. از راست به چپ

۳. از عقب به جلو ۴. از پایین به سمت بالا و جلو

۲۳- ورزش تنیس روی میز در کدام قرن و در کدام کشور رواج یافته است؟

۱. نوزدهم- آلمان ۲. هیجدهم - انگلستان

۳. نوزدهم- انگلستان ۴. نوزدهم- آمریکا

۲۴- فضای محوطه بازی، در مسابقات تنیس روی میز چه ابعادی دارد؟

۱. طول ۱۴، عرض ۷ و ارتفاع ۴ متر ۲. طول ۱۵، عرض ۷ و ارتفاع ۴ متر

۳. طول ۱۴، عرض ۹ و ارتفاع ۴ متر ۴. طول ۱۴، عرض ۷ و ارتفاع ۳ متر