



نام درس: تنیس روی میز (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۰۵

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی<sup>(ع)</sup>: برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. زمان استراحت بین گیم‌های بازی تنیس روی میز چقدر است؟

الف. ۳ دقیقه ج. ۲ دقیقه ب. ۴ دقیقه د. ۱ دقیقه

۲. فدراسیون تنیس روی میز ایران در چه سالی مستقل گردید و این ورزش از کدام کشور به ایران آورده شده است؟

الف. ۱۳۲۵، انگلستان ب. ۱۳۴۶، انگلستان

ج. ۱۳۲۵، سوئد د. ۱۳۴۶، سوئد

۳. تقویت بعد روحی-روانی در ورزشکاران، با کدامیک از اهداف ورزشی در ارتباط است؟

الف. اهداف اخلاقی-اجتماعی ب. اهداف علمی-اخلاقی

ج. اهداف اخلاقی-روانی د. اهداف روانی-اجتماعی

۴. سرویس در بازی دونفره (دوبل) در تنیس روی میز از کدام سمت میز به اجرا در می‌آید؟

الف. یک بار از ناحیه راست و بار دیگر از ناحیه چپ میز

ب. از ناحیه چپ میز

ج. از ناحیه راست میز

د. بستگی به موقعیت شخص سرویس‌زننده و شخص گیرنده سرویس دارد.

۵. با در نظر گرفتن موقعیت ساعت، برای ایجاد چرخش بالایی، باید به کدام نقطه از توپ ضربه زده شود؟

الف. ۳ و ۴ ب. ۱ و ۲ ج. ۵ و ۶ د. ۴ و ۵

۶. کدام یک از گزینه‌های زیر ویژگی ابر (اسفنج) سفت راکت‌های تنیس روی میز می‌باشد؟

الف. ضربه را جذب می‌کند و بازیکن روی توپ کنترل زیادی دارد.

ب. سرعت و کنترل متوسط به توپ می‌دهد و برای بازیکنان متوسط مناسب است.

ج. توپ را با سرعت زیادی برگشت می‌دهد و بازیکن کنترل خوبی روی توپ ندارد.

د. در بازیهای برشی کاربرد دارد و بازیکن کنترل مطلوبی ندارد.

۷. حق انتخاب نخستین سرویس، برگشت و میز به قید قرعه از چه طریق مشخص می‌شود؟

الف. پرتاب توپ ب. پرتاب سکه

ج. توافق طرفین د. پرتاب توپ و سکه



زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تنیس روی میز (۱)  
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی  
۱۲۱۵۰۰۵  
کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: -- مجاز است.

۸. واژه "لت" در ورزش تنیس روی میز به چه معناست؟

الف. یک رالی که نتیجه آن در شمارش بازی منظور نمی شود.

ب. یک رالی که نتیجه آن در شمارش بازی منظور می شود.

ج. مدت زمانی که توپ پس از یک سرویس در جریان بازی است.

د. عمل بازیکن که قبل از برخورد توپ با میزش با راکت به آن ضربه بزند.

۹. در چه نوع روش راکت گیری بازیکن بیشتر با جلو (با یک روی راکت) بازی می کند؟

الف. روش پن هولدر

ب. روش دست دادن

ج. روش راکت گیری غربی

د. روش قلمی و شیک هند معمولی

۱۰. چرخش میچ و ساعد از آرنج در کدام روش راکت گیری به هر دو طرف آزاد است؟

الف. چینی

ب. پن هولدر

ج. شیک هند

د. قلمی و معمولی

۱۱. 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..... گویند.

الف. باز

ب. نیمه باز

ج. نیمه بسته

د. بسته

۱۲. در کدام مهارت قبل از ضربه، راکت نیمه باز و نزدیک میز و هنگام ضربه، دست به جلو و بالا و چپ حرکت می کند و در نقطه اوج توپ ضربه می زند؟

الف. بک هند کنترلی

ب. بک هند

ج. فور هند کنترلی

د. فور هند

۱۳. در کدام مهارت دست ضربه زننده جلوی بدن طوری قرار می گیرد که پشت راکت رو به میز، نیمه باز و دسته آن و ساعد دست موازی با عرض میز باشد؟

الف. فور هند

ب. بک هند

ج. فور هند کنترلی

د. بک هند کنترلی

نام درس: تنیس روی میز (۱)	استفاده از: —	مجاز است.
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی		
۱۲۱۵۰۰۵		
کد سری سؤال: یک (۱)		

۱۴. در کدام یک از ضربه های سرویس، هر قدر حرکت دست با راکت تقریباً باز باشد، پیچ توپ بیشتر خواهد بود؟		
الف. سرویس تاپ اسپین فور هند	ب. سرویس آندر اسپین فورهند	
ج. سرویس آندر اسپین بک هند	د. سرویس تاپ اسپین بک هند	
۱۵. در کدام سرویس زیر در حالت ضربه، راکت تقریباً باز و دسته آن موازی عرض میز است و پس از ضربه، راکت حرکت خود را تا باز شدن کامل آرنج به سمت جلو و پایین ادامه می دهد.		
الف. سرویس آندر اسپین بک هند	ب. سرویس ساید اسپین فورهند	
ج. سرویس تاپ اسپین بک هند	د. سرویس تاپ ساید اسپین بک هند	
۱۶. در سرویس تاپ اسپین فورهند زاویه چرخش داخلی پای جلو..... تا ..... درجه و زاویه چرخش خارجی پای عقب( نسبت به خط طولی میز) حدود..... درجه است.		
الف. ۱۵ تا ۴۵ - ۵۰	ب. ۴۵ تا ۵۰ - ۵۰	
ج. ۱۵ تا ۲۵ - ۴۵	د. ۰ تا ۱۵ - ۵۰	
۱۷. هنگامی که حریف خیلی به میز نزدیک است یا از یک طرف میز خیلی فاصله دارد، چه نوع سرویسی مناسب تر است؟		
الف. سرویس ساید اسپین	ب. سرویس تاپ اسپین	
ج. سرویس آندر اسپین	د. سرویس ساده	
۱۸. کدام یک از گزینه های زیر از ویژگی های سرویس ساید اسپین با چرخش چپ به راست می باشد؟		
الف. حرکت توپ در هوا قوسی شکل و دریافت آن مشکل است.		
ب. کاربرد عمده آن زمانی است که حریف از یک سمت میزش فاصله زیادی دارد.		
ج. این سرویس پس از برخورد به میز حریف قوس بر می دارد.		
د. گزینه الف و ب		
۱۹. نقطه فرود توپ در میز حریف پس از کات، در کدام قسمت از میز وی باشد تا حریف از حمله روی توپ عاجز شده و مجبور شود آن را برای شما به شکل یک پاس بلند کند.		
الف. یک سوم انتهایی	ب. یک سوم ابتدایی	
ج. یک دوم انتهایی	د. یک دوم ابتدایی	



نام درس: تنیس روی میز (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۰۵

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۲۰. در تنیس روی میز " دراپ شات " به چه معناست؟

ب. شوت کردن توپ

الف. افتادن توپ از روی میز

د. هول دادن توپ

ج. بلند شدن توپ از روی میز

۲۱. عبارت زیر به کدام یک از مهارتها در تنیس روی میز اشاره دارد؟

«این مهارت از حالت فورهند و بک هند قابل اجراست. بازیکن راکتش را تقریباً عمود بر میز جلوی توپ در حال اوج می گیرد و با زاویه ای که اطمینان دارد توپ پس از برخورد با راکت با ارتفاع کم و سریع به میز حریف بر می گردد.»

ب. بلوک

الف. پوش

د. دراپ شاپ

ج. کات

۲۲. هدف از اجرای مهارت پوش کسب یک فرصت مناسب برای ..... یا برگرداندن ..... و ضربات کوتاه و آهسته حریف است.

ب. حمله - کات

الف. دفاع - کات

د. حمله - سرویس

ج. دفاع - سرویس

۲۳. کدام یک از مهارتهای زیر از ضربات حمله ای در تنیس روی میز است؟

ب. لوپ و تک

الف. پوش و لوپ

د. تک و پوش

ج. تک و بلوک

۲۴. در مهارت درایو، هنگام ضربه راکت باید ..... یا ..... باشد و در نقطه اوج توپ یا بعد از اوج به قسمت ..... توپ ضربه بزند.

ب. باز، نیمه باز - بین پشت و بالا

الف. بسته، نیمه بسته - بین پشت و بالا

د. باز، نیمه باز - بین جلو و بالا

ج. بسته، نیمه بسته - بین جلو و بالا