



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۱- ضربات مستقیم موازی زمین جزء کدام دسته از ضربات کلاسیک در بدمینتون به حساب می آیند؟

۱. اسمش ۲. تاس ۳. دراپ ۴. درایو

۲- به هنگام اجرای ضربه دراپ، کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱. صفحه راکت و توپ به هنگام ضربه، زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه دارند.  
۲. صفحه راکت و توپ به هنگام ضربه، زاویه ای بیشتر از ۹۰ درجه دارند.  
۳. صفحه راکت و توپ به هنگام ضربه، زاویه ای کمتر از ۱۸۰ درجه دارند.  
۴. صفحه راکت و توپ به هنگام ضربه، زاویه ای بیشتر از ۱۸۰ درجه دارند.

۳- ضربه دراپ زمانی که با ضربه ..... همراه گردد، مؤثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف محسوب می شود.

۱. درایو ۲. تاس ۳. دفاع ۴. اسمش

۴- شکل ضربه های دفاعی بلند و تیز در بدمینتون، به کدام یک از ضربات شباهت دارد؟

۱. تاس، دراپ ۲. سرویس، تاس ۳. سرویس، درایو ۴. دراپ، تاس

۵- در پاسخ به سرویس های بلند، به طور عمده کدام ضربه کارآمدتر می باشد؟

۱. درایو ۲. تاس ۳. اسمش ۴. دراپ

۶- برای کارایی بیشتر اسمش در بازی دو نفره، بهترین نقطه برای فرود توپ کدام است؟

۱. وسط دو بازیکن ۲. پشت تور ۳. کناره های زمین ۴. انتهای زمین

۷- کدام یک از تمرینات زیر، بیشتر برای تمرین سرعت، تمرکز حواس و عکس العمل سریع در حرکت به کار می رود؟

۱. بازی با راکت های شخصی ۲. آویزان کردن توپ از نخ  
۳. تمرین با رنگ ها ۴. تمرین شادو

۸- کدام یک از موارد زیر، به هنگام استفاده از تمرین با رنگ ها توصیه می گردد؟

۱. تا حد امکان از رنگ های ثابت استفاده شود.  
۲. جای رنگ ها در مدت تمرین متغیر باشد.  
۳. رنگ های تیره سمت دست موافق باشد.  
۴. رنگ های روشن سمت دست مخالف باشد.



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۹- لازمه شروع یادگیری ورزش بدمینتون، داشتن کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. هماهنگی ۲. قدرت

۳. سرعت عکس العمل ۴. انعطاف پذیری

۱۰- کدام یک از تمرینات زیر، سبب افزایش میزان چابکی در رشته بدمینتون می گردد؟

۱. دویدن آرام به صورت اینتروال ۲. دویدن به جلو و عقب

۳. دویدن های کوتاه و سریع ۴. دویدن در سرازیری

۱۱- تمرینات با وزنه و دویدن های طولانی، جزء کدام یک از مراحل پیشنهادی تمرین بازیکنان بدمینتون می باشد؟

۱. پیش از فصل مسابقات ۲. تمرینات اولیه

۳. فصل مسابقات ۴. فصل بعد از مسابقات

۱۲- در کدام یک از مسابقات، انتخاب امتیاز اضافی مجاز نمی باشد؟

۱. مسابقات ۲۱ امتیازی ۲. مسابقات ۱۱ امتیازی

۳. مسابقات تعادلی ۴. مسابقات ۱۵ امتیازی

۱۳- کدام یک از موارد زیر به هنگام زدن ضربه سرویس صحیح است؟

۱. پاهای زننده سرویس روی خط های محوطه سرویس باشد.

۲. پاهای گیرنده سرویس روی خط های محوطه سرویس باشد.

۳. سرویس زننده و سرویس گیرنده به صورت مستقیم رو به روی هم قرار بگیرند.

۴. ضربه سرویس به پایه توپ وارد شود.

۱۴- مسئول تمامی رویدادها و مسائلی که در طول یک دوره مسابقات رخ می دهد، کیست؟

۱. سرپرست فنی ۲. سر داور ۳. داور ۴. داور سرویس

۱۵- تنها مرجع و تصمیم گیرنده اصلی برای به تعلیق در آوردن بازی کیست؟

۱. سرپرست فنی ۲. داور ۳. سر داور ۴. داور خط

۱۶- بهترین فاصله داوران با خط های زمین بدمینتون چقدر است؟

۱. ۱ متر ۲. ۰/۵ متر ۳. ۲ متر ۴. ۱/۵ متر



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۱۷- در یک مسابقه ۱۵ تیمی، تعداد بازی چقدر می باشد؟

۱۵ .۱ ۱۴ .۲ ۱۶ .۳ ۱۷ .۴

۱۸- آزمون والی دیوار میلر برای ارزیابی کدام دسته از ضربات پایه گذاری شده است؟

۱. ضربات با ارتفاع کم و تیز  
۲. ضربات با ارتفاع و عمق زیاد  
۳. ضربات کوتاه مورب  
۴. ضربات کوتاه مستقیم

۱۹- اعتبار و روایی آزمون رالی دیوار میلر به ترتیب کدام است؟

۱. ۰/۷۶، ۰/۶۶ ۲. ۰/۸۶، ۰/۷۶ ۳. ۰/۸۳، ۰/۹۴ ۴. ۰/۴۴، ۰/۶۴

۲۰- برای ارزشیابی کدام یک از ضربات زیر از آزمون فرانسوی بدمینتون استفاده می گردد؟

۱. سرویس کوتاه ۲. اسمش ۳. درایو ۴. سرویس تیز

۲۱- اندازه طول و عرض زمین بدمینتون برای بازی دو نفره به ترتیب چند متر است؟

۱. ۱۲/۶۰ - ۶/۱۰ ۲. ۱۳/۴۰ - ۶/۱۰ ۳. ۱۲/۶۰ - ۵/۱۸ ۴. ۱۳/۴۰ - ۵/۱۸

۲۲- کدام یک از موارد زیر، در ارتباط با رنگ سقف، دیوار و کف محوطه بازی بدمینتون صحیح است؟

۱. روشن، سبز تیره، سبز تیره  
۲. تیره، آبی تیره، آبی تیره  
۳. روشن، سبز تیره، سبز روشن  
۴. تیره، آبی روشن، سبز تیره

۲۳- بدمینتون حلقه ای با چه وسایلی قابل اجرا است؟

۱. راکت بدمینتون، توپ بدمینتون  
۲. راکت تنیس روی میز، توپ بدمینتون  
۳. راکت بدمینتون، توپ تنیس  
۴. راکت تنیس روی میز، توپ تنیس

۲۴- افرادی که از چهار پایه استفاده می کنند، جزء کدام دسته از معلولین به حساب می آیند؟

۱. معلولان نیمه متحرک  
۲. معلولان متحرک  
۳. معلولان غیر متحرک  
۴. معلولان قطع نخاع