



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، 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 ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵)

۱- در کدام انقباض بر طول عضله هنگام انقباض اضافه شده و تنش آن افزایش می یابد؟

۱. ایزوکنتریک ۲. ایزومتریک ۳. ایزوتونیک ۴. اکسنتریک

۲- در مرحله قدرت حداکثر در کدام روش تعداد جلسات در هفته ۲ - ۱ تکرار در هفته است؟

۱. روش هم تنش ۲. روش هم جنبش ۳. روش هم طول ۴. روش برونگرا

۳- در تمرینات پلايومتریک دوره زمانی کوتاه بین مرحله کشش و مرحله انقباض چه نامیده می شود؟

۱. مرحله توقف ۲. مرحله برونگرا ۳. مرحله درونگرا ۴. بازتاب کششی

۴- در مرحله آماده سازی عمومی حجم تمرینات و شدت آن است .

۱. پایین - بالا ۲. بالا - پایین ۳. بالا - بالا ۴. پایین - پایین

۵- کدام جلسه تمرینی ویژه ورزشکاران پیشرفته است؟

۱. جلسه تمرین با هدف یادگیری ۲. جلسه تمرین با هدف تکرار ۳. جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت ۴. جلسه تمرین با هدف ارزیابی

۶- کدام یک از حرکات زیر در سطح فرونتال انجام می شود؟

۱. عرب ۲. وارو ۳. بطر ۴. نیم پشتک

۷- در تعادلی فرشته از پهلوی پاها چه حالتی دارند؟

۱. فلکشن ۲. هیپراکستنشن ۳. آبداکشن ۴. آداکشن

۸- در کدامیک از راه رفتن های زیر کمر حالت قوس دارد؟

۱. خوک آبی ۲. خرسی ۳. خرچنگی ۴. فیلی

۹- در مهارت " غلت جلو پا جمع از حالت زاویه " چه زمانی زانو خم و بدن جمع می شود؟

۱. هنگام برخورد باسن با زمین ۲. پاها هرگز خم نمی شوند ۳. هنگام قرار دادن دستها روی زمین ۴. هنگام قرار گرفتن گردن روی زمین

۱۰- بالانس دست نیاز به انعطاف پذیری در کدام قسمت بدن دارد؟

۱. کمر بند شانه ۲. کمر و بالای پشت ۳. بالای پشت ۴. کتفها



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، 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 ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵)

۱۱- در کدام حالت قرار گرفتن روی خرک حلقه سرعت اولیه برای مهارت جفتی به وجود می آید؟

۱. حالت پا باز
۲. حالت یک پا جلو یک پا عقب
۳. حالت درو
۴. حالت قرار گرفتن از عقب روی حلقه ها

۱۲- در کدام حرکت دارحلقه دستها حالت هیپراکستنشن دارند؟

۱. حالت زاویه
۲. حالت شمع
۳. آویزان شدن از عقب
۴. کپ

۱۳- کدام حرکت دارحلقه از حالت زاویه آغاز می شود؟

۱. بالانس روی شانه ها
۲. کورپیت
۳. اسکلیکا
۴. پایین آمدن از دار حلقه

۱۴- مهارتهای جا به جایی در موازنه اساسا برایو..... به کار می روند.

۱. انتقال وزن و حفظ تعادل بدن
۲. پیوستگی و حفظ تعادل بدن
۳. اتصال حرکات و حفظ تعادل
۴. انتقال بدن و اتصال حرکات

۱۵- در کدام حرکت موازنه هنگام چرخش، پشت کمی قوس می شود تا شانه ها بالای پاها باقی بمانند؟

۱. چرخش با تاب دادن یک پا
۲. چرخش در حالت ایستاده
۳. چرخش در حالت نیمه نشسته
۴. چرخش در حالت نشسته

۱۶- اجرای ضربات پی در پی درو پا باز در حالیکه نوآموز روی پیش تخته قرار گرفته و دستهایش روی خرک است، مربوط به کدام مرحله آموزش درو می باشد؟

۱. مرحله دوم
۲. مرحله سوم
۳. مرحله چهارم
۴. مرحله پنجم

۱۷- کدام حالت آویزان شدن در پارالل شبیه حالت شمع دارحلقه است؟

۱. حالت کشیده و معکوس
۲. حالت زاویه و معکوس
۳. حالت پاباز و معکوس
۴. حالت زاویه

۱۸- در تاب میخی پارالل، بدن در عقب چه حالتی دارد؟

۱. هیپراکستنشن
۲. هیپرفلکشن
۳. فلکشن
۴. کاملا صاف است



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، 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 ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵)

۱۹- کدام حالت قرار گرفتن روی بارفیکس نقش مهمی در ایجاد قدرت لازم برای اجرای اسکلیکا دارد؟

۱. حالت زاویه و معکوس
۲. حالت پاباز و معکوس
۳. آویزان شدن به حالت کشش از بارفیکس
۴. حالت جمع و معکوس

۲۰- تاب شلاقی در پارالل بانوان اصطلاحاً چه نامیده می شود؟

۱. مور
۲. بیت
۳. کاست
۴. کیپ

۲۱- در کدام المپیک " الکساندر دیتاتین " توانسته بود ۸ مدال کسب کند؟

۱. ۱۹۵۲ هلسینکی
۲. ۱۹۵۶ ملبورن
۳. ۱۹۸۰ مسکو
۴. ۱۹۷۶ مونترال

۲۲- ارتفاع بارفیکس مردان از سطح زمین چقدر است؟

۱. ۲/۸ متر
۲. ۲/۴ متر
۳. ۳/۵ متر
۴. ۲/۴۶ متر

۲۳- طول پیست پرش خرک چند متر است؟

۱. ۲۰ متر
۲. ۱۵ متر
۳. ۲۵ متر
۴. در مسابقات مختلف متفاوت است

۲۴- عبارت " رکاب زنان باید رکاب بزنند و شنا گران باید شنا کنند " به کدام گزینه اشاره دارد؟

۱. اختصاصی بودن دستگاه های انرژی
۲. اختصاصی بودن الگو های حرکتی
۳. اختصاصی بودن شیوه تمرین
۴. اختصاصی بودن گروه های عضلانی