

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۲۸ - ۱۲۱۵۱۷۵

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام علی (ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و ثروت.

۱. کتاب هنر ژیمناستیک اثر چه کسی است؟
الف. گوتس موتس ب. مرکورنالیس ج. لودویکیان د. پرهنریک لینک
۲. ژیمناستیک مدرن در ایران از چه تاریخی شروع شد؟
الف. ۱۹۱۶ میلادی ب. ۱۳۲۵ شمسی ج. ۱۳۵۲ شمسی د. ۱۹۴۸ میلادی
۳. در ژیمناستیک ریتمیک رنگ توپ کدام گزینه می تواند باشد؟
الف. طلایی ب. نقره‌ای ج. برنزی د. سفید
۴. در کدام وسیله ، ژیمناست باید یک سری از تابها و نگهداشتن‌ها را از جلو و عقب به نمایش بگذارد؟
الف. خرک حلقه ب. دارحلقه ج. بارفیکس د. چوب موازنه
۵. ارتفاع میله بالایی پارالل بانوان از سطح زمین چقدر است؟
الف. ۲/۸۰ ب. ۲/۴۶ ج. ۲/۶۶ د. ۲/۴۰
۶. راز موفقیت طولانی و پایدار مربوط به کدام اصل زیر است؟
الف. اصل انطباق ب. اصل مقاومت فزاینده
ج. اصل تمرین دراز مدت د. اصل اعتدال
۷. در کدام انقباض بر طول و تنش عضله هنگام انقباض افزوده می شود؟
الف. هم تنش ب. هم طول ج. هم جنبش د. برونگرا
۸. میزان مقاومت در مرحله حجیم سازی چقدر است؟
الف. حداکثر ب. ۸۰-۱۰۰ درصد ج. ۷۰-۸۰ درصد د. ۸۵-۱۰۰ درصد
۹. کدامیک از روشهای تمرینی زیر در توسعه توان و استقامت عضلانی محدودیت زیادی دارد؟
الف. هم طول ب. هم جنبش ج. هم تنش د. برونگرا
۱۰. معیار اصلی تنظیم میکروسیکل از کدام گزینه نشأت می گیرد؟
الف. برنامه مسابقات ب. آمادگی عضلانی ورزشکار
ج. هدف عمومی تمرین د. سازگاری ورزشکار با تمرین
۱۱. کدامیک از تمرینات زیر در قسمت آخر بخش بدنه اصلی جلسه تمرین انجام می شود؟
الف. ریکاوری ب. تمرینات قدرتی
ج. تمرینات استقامت موضعی د. تمرینات سرعتی
۱۲. موقعی که ژیمناست در حرکت وارو بدن خود را جمع می کند چه تغییری در سرعت زاویه‌ای و گشتاور اینرسی بدن او رخ می دهد؟
الف. سرعت زاویه‌ای کم و گشتاور اینرسی زیاد می شود.
ب. سرعت زاویه‌ای کم و گشتاور اینرسی هم کم می شود.
ج. سرعت زاویه‌ای زیاد و گشتاور اینرسی کم می شود.
د. سرعت زاویه‌ای زیاد و گشتاور اینرسی هم زیاد می شود.

نام درس: اصول آموزش ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی - ۱۲۱۵۰۲۸ - ۱۲۱۵۱۷۵

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از:

مجاز است.

۱۳. در کدام وضعیت قرارگیری دست‌ها، بازوها دارای چرخش داخلی می‌باشند؟
- الف. حالت مورب در بالای سر
- ب. حالت گرد شده در بالای سر
- ج. در طرفین موازی سطح زمین
- د. در جلوی بدن بصورت مورب
۱۴. در کدام حرکت تعادلی زیرپاها حالت آبداکشن دارد؟
- الف. تعادلی فرشته
- ب. تعادلی نیمه‌پاباز
- ج. تعادلی فرشته روی زانو
- د. تعادلی Y
۱۵. کدام نوع راه رفتن زیر نقش مهمی در تقویت اکستنسورهای بازو دارد؟
- الف. خوک آبی
- ب. فیلی
- ج. خرچنگی
- د. عنکبوتی
۱۶. بالانس دست نیاز به انعطاف‌پذیری زیادی در ناحیه دارد.
- الف. کمر
- ب. لگن
- ج. کتف‌ها
- د. مچ دست
۱۷. کدام حرکت زیر، در سطح فرونتال صورت می‌گیرد؟
- الف. چرخ و فلک
- ب. ویمیک
- ج. غلت عقب پاباز
- د. قوس عقب
۱۸. در کدام حالت قرار گرفتن روی حلقه‌ها (در خرک حلقه) سرعت اولیه برای شروع حرکت بعدی، مانند جفتی بوجود می‌آید؟
- الف. قرارگرفتن از جلو بر روی حلقه‌ها
- ب. قرار گرفتن از عقب بر روی حلقه‌ها
- ج. حالت درو
- د. حالت پا باز
۱۹. کدام حرکت زیر، آزمایشی برای قدرت بالاتنه در دارحلقه محسوب می‌شود؟
- الف. قرارگرفتن از جلو در بالای حلقه‌ها
- ب. زاویه L روی حلقه‌ها
- ج. بالانس روی شانه‌ها
- د. اسکلیکا
۲۰. نحوه صحیح گرفتن حلقه‌ها (در دار حلقه) به چه صورتی است؟
- الف. swing
- ب. flyway
- ج. Rings
- د. False
۲۱. در کدام نوع بالا رفتن از موازنه، نو آموز نسبت به چوب موازنه مورب قرار می‌گیرد؟
- الف. قدم برداشتن و نشستن روی چوب موازنه
- ب. قدم برداشتن و ایستادن روی چوب موازنه
- ج. پریدن و نشستن روی موازنه
- د. بالا رفتن بصورت قیچی
۲۲. کدام گزینه در رابطه با پریدن روی پیش تخته و پرواز اول صحیح است؟
- الف. پریدن روی پیش تخته با ارتفاع زیاد یا طول کم
- ب. تماس با تمام کف پا روی پیش تخته
- ج. پایین بودن دست‌ها هنگام پریدن روی پیش تخته
- د. تمایل بدن بسمت جلو وقتی که پاها با پیش تخته تماس می‌یابند.
۲۳. بدن در تاب جلوی پارالل چه حالتی دارد؟
- الف. فلکشن
- ب. هیپرفلکشن
- ج. اکستنشن
- د. هیپر اکستنشن
۲۴. کدام حالت آویزان شدن از میله بارفیکس نقش مهمی در ایجاد قدرت لازم برای اجرای حرکت اسکلیکا دارد؟
- الف. حالت جمع و معکوس
- ب. حالت زاویه و معکوس
- ج. حالت زاویه یا L
- د. آویزان شدن مانند خفاش