

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: (تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی
ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱- ژیمناستیک ریتمیک به عنوان یک ورزش رقابتی مستقل بوسیله چه کسانی متداول شد؟

۱. چینی ها ۲. روسها ۳. آمریکاییها ۴. آلمانیها

۲- فاصله مورب دو میله پارالل بانوان از یکدیگر چقدر است؟

۱. ۱/۵۰ تا ۱/۶۶ متر ۲. ۱/۳ تا ۱/۸ متر ۳. ۱/۴۰ تا ۱/۵۰ متر ۴. ۱/۹ تا ۲ متر

۳- این عبارت که « مریبان باید برنامه های تمرینی را به نحوی طراحی کنند که آمادگی بدست آمده در طول سالها و بویژه فصل استراحت حفظ شود » مربوط به کدام اصل زیر است؟

۱. اصل برگشت پذیری ۲. اصل تمرین درازمدت
۳. اصل مقاومت فزاینده ۴. اصل اعتدال

۴- راز موفقیت طولانی و پایدار مربوط به کدام اصل زیر است؟

۱. اصل تمرین دراز مدت ۲. اصل اضافه بار
۳. اصل اعتدال ۴. اصل انطباق

۵- کدامیک از ویژگی های زیر مربوط به تارهای ماهیچه ای تند تنش خستگی پذیر است؟

۱. ظرفیت اکسیداسیونی بالا
۲. شبکه مویرگی وسیع
۳. توان تحمل اسید لاکتیک بالا
۴. بیشتر بودن تراکم میوگلوبین در این تارها نسبت به سایر تارها

۶- کدامیک از انقباض های زیر با تولید نیرو همراه است؟

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

۷- کدامیک از انقباض های زیر با انجام کار همراه نیست؟

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

۸- افزایش سریع در قدرت مخصوصاً برای افراد مبتدی، ویژگی کدام روش توسعه قدرت حداکثر است؟

۱. روش مقاومت حداکثر ۲. روش هم طول
۳. روش هم جنبش ۴. روش برونگرا

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی
ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۹- میکروسیکل مربوط به کدامیک از طرح های تمرینی زیر است؟

۱. طرح تمرینی سالیانه
۲. طرح تمرینی ماهانه
۳. طرح تمرینی هفتگی
۴. طرح یک جلسه تمرینی

۱۰- هدف مرحله انتقال کوتاه در طرح تمرینی سالانه دو دوره ای چیست؟

۱. بازگشت به حالت استراحت
۲. افزایش حجم تمرین
۳. افزایش شدت تمرین
۴. افزایش حجم و شدت هردو

۱۱- ساده ترین شکل استراذل کدام گزینه زیر است؟

۱. استراذل در حالت نشسته
۲. استراذل در حالت ایستاده
۳. زاویه استراذل در حالت ایستاده
۴. زاویه پا باز به صورت معکوس

۱۲- در کدامیک از وضعیتهای قرارگیری دستها، قفسه سینه کمی بالا می آید؟

۱. دستها به حالت مورب در بالای سر
۲. دستها به حالت کشیده در بالای سر
۳. دستها به حالت گرد شده در بالای سر
۴. دستها در طرفین موازی با سطح زمین

۱۳- در مهارت قدم برداشتن و نشستن روی چوب موازنه دستها چه وضعیتی دارند؟

۱. مورب در بالای سر
۲. کشیده در بالای سر
۳. طرفین موازی با سطح زمین
۴. گرد شده در بالای سر

۱۴- درو کردن پاها در حرکت پیچ در فاصله دورتر یا نزدیکتر از دستها به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. قدرت بدنی
۲. حرکت بعدی
۳. فشار دستها
۴. سرعت و قدرت فشار دستها روی زمین

۱۵- در حالت زاویه روی دار حلقه، حلقه ها چه وضعیتی دارند؟

۱. موازی سطح ساجیتال
۲. موازی سطح فرونتال
۳. حلقه ها رو به داخل می چرخند
۴. حلقه ها عمود بر پاها قرار دارند

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی
ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۶- چه زمانی می توان کورپیت دارحلقه را به نوآموز آموزش داد؟

۱. زمانیکه در تاب خوردن مسلط شود
۲. زمانیکه در پایین آمدن از دارحلقه ماهر شود
۳. زمانیکه حرکت کپ را فرا گرفت
۴. زمانیکه غلت عقب را توانست اجرا کند

۱۷- چرخش بیش از حد بدن در مهارت کورپیت به چه علت است؟

۱. زود رها کردن حلقه ها
۲. دیر رها کردن حلقه ها
۳. نداشتن تاب کافی
۴. خم کردن بازوها

۱۸- کدام وضعیت قرارگیری دستها روی موازنه زمانی مورد استفاده قرار می گیرد که نوآموز در طول موازنه قرار گرفته است؟

۱. حالت موازی
۲. حالت انگلیسی
۳. حالت چرخ و فلک پیچ
۴. اورگریپ

۱۹- مربی برای کمک به نوآموز در مهارت زیر در کجا قرار گرفته و کجای نوآموز را می گیرد؟
"بالا رفتن و قرار گرفتن به صورت یک پا خم و یک پا کشیده روی چوب موازنه"

۱. پشت و پهلوها
۲. پشت و بازو
۳. جلو و پهلوها
۴. جلو و بازوها

۲۰- مهارتهای جابجایی در موازنه برای چه کاری استفاده می شود؟

۱. ریتم حرکات
۲. زیبایی حرکات
۳. اتصال حرکات
۴. برقراری حرکات

۲۱- اجرای متوالی ضربات دروی زانو راست چندمین مرحله آموزش درو می باشد؟

۱. اولین
۲. دومین
۳. سومین
۴. چهارمین

۲۲- در حالت قرار گرفتن زیر بغل در پارالل، فرو رفتن سر و سینه به طرف پایین بین چوبها نشانه چیست؟

۱. ضعف عضلات گردن
۲. ضعف بازوها و عضلات سینه ای
۳. ضعف عضلات گردن و ستون فقرات
۴. ضعف عضلات کمر بند شانه

۲۳- در "تاب میخی" پارالل، ژیمناست در جلو چه وضعیتی دارد؟

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



عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)،
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی
ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۲۴- در بارفیکس تاب دادن یک پا روی میله و قرار گرفتن به حالت یک پا جلو مقدمه یادگیری کدام مهارت است؟

۱. اسکبکا ۲. اسکپکا ۳. اسکلبکا عقب ۴. چرخ شکم