



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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- ابداع کننده ورزش ژیمناستیک چه کشوری می باشد؟

۱. یونان ۲. سوئد ۳. آلمان ۴. چین

۲- قطر داخلی حلقه در ژیمناستیک ریتمیک برای بچه ها چند سانتی متر است؟

۱. ۶۰ تا ۹۰ ۲. ۹۰ تا ۱۵۰ ۳. ۸۰ تا ۹۰ ۴. ۴۰ تا ۶۰

۳- در کدام المپیک الکساندر دیتاتین توانسته بود ۸ مدال ببرد؟

۱. مسکو ۲. ملبورن ۳. هلسینکی ۴. آمستردام

۴- کدام یک از گزینه های زیر صحیح می باشد؟

۱. خاستگاه حرک حلقه کشور ایران است ۲. خاستگاه حرک حلقه کشور یونان است
۳. موزیک ژیمناستیک انفرادی ۱۵۰ ثانیه است ۴. موزیک ژیمناستیک گروهی ۹۰ ثانیه است

۵- کدام یک از گزینه های زیر صحیح می باشد؟

۱. شروع ژیمناستیک مدرن در ایران در سال ۱۹۱۵ ۲. ۱۹۶۳ اولین مسابقه جهانی ژیمناستیک ریتمیک
۳. اولین فدراسیون ژیمناستیک در ایران در سال ۱۳۴۵ ۴. ۱۹۸۵ ژیمناستیک ریتمیک در بازیهای المپیک

۶- ارتفاع حرک حلقه از سطح تشک چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۱۰۵ ۲. ۱۱۵ ۳. ۱۲۰ ۴. ۱۳۵

۷- حداکثر زمان اجرای حرک روی چوب موازنه چند ثانیه است؟

۱. ۷۰ ۲. ۹۰ ۳. ۱۵۰ ۴. ۱۲۰

۸- به هم خوردن موازنه بین انرژی مصرفی و تغذیه، از مشکلات کدام فصل تمرینی می باشد؟

۱. فصل استراحت ۲. فصل مسابقه ۳. خارج از فصل مسابقه ۴. فصل تمرین

۹- مربیان ژیمناستیک از کدام تمرین به منظور توسعه دستگاه فسفاژن و قدرت عضلانی استفاده می کنند؟

۱. تمرینات اینتروال ۲. تمرینات دایره ای ۳. تمرینات سرعتی ۴. تمرینات قدرتی



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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)

۱۰- کدامیک از گزینه های زیر غلط می باشد؟

۱. در مرحله سازگاری آناتومیکی از تمرینات دایره ای استفاده می شود.
۲. در روش هم تنش سرعت انقباض نقش مهمی ایفا می کند.
۳. برنامه تمرینی هم جنبش باید شبیه روش تمرینی هم طول باشد.
۴. عامل کلیدی در مرحله حجیم سازی خستگی مضاعف است.

۱۱- کدام یک از طرح های تمرینی زیر برای ژیمناست هایی که در سطح ملی مسابقه می دهند، مناسب است؟

۱. طرح های تمرینی سالانه
۲. طرح های تمرینی سالانه سه دوره ای
۳. طرح های تمرینی سالانه تک دوره ای
۴. طرح های تمرینی سالانه دو دوره ای

۱۲- کدامیک از جلسات تمرینی زیر برای افراد مبتدی به کار می رود؟

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

۱۳- حرکت " بَطَر " حول چه محوری صورت می گیرد؟

۱. محور ورتیکال
۲. محور ساجیتال
۳. محور افقی
۴. محور فرونتال

۱۴- حرکت " دو وارو " موازی با چه سطحی صورت می گیرند؟

۱. عمودی
۲. فرونتال
۳. ساجیتال
۴. ورتیکال

۱۵- در کدام حالت تمام کف پا با زمین در تماس است؟

۱. حالت جمع نشسته
۲. حالت چمباتمه ایستاده
۳. حالت چمباتمه
۴. حالت طاق باز و جمع

۱۶- در تعادلی فرشته، پا چه حالتی دارد؟

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



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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)

۱۷- راه رفتن نوآموز به حالت چهار دست و پا به طوری که فاصله دستها از پاها دو برابر عرض شانه و پشت و کمر به صورت گرد باشد، چه نام دارد؟

۰۱. راه رفتن فیلی ۰۲. راه رفتن خرگوشی ۰۳. راه رفتن شتری ۰۴. راه رفتن عنکبوتی

۱۸- کدامیک از مراحل آموزشی ویمیک بالانس را می توان به عنوان یک حرکت نرمشی در نرمش ها گنجانند؟

۰۱. ضربه ویمیک ۰۲. تمرینات مربوط به بهبود فشار دستها ۰۳. اجرای ویمیک از روی سطح شیبدار ۰۴. هماهنگ کردن ضربه ویمیک با فشار دستها

۱۹- عبور دادن پاها به صورت تک تک از بین دسته های خرک چه نامیده می شود؟

۰۱. لنگی ۰۲. ضربدر زیر ۰۳. نیم جفتی ۰۴. قیچی

۲۰- Over grip به کدام وضعیت قرارگیری دستها روی چوب موازنه اطلاق می شود؟

۰۱. چرخ و فلک ۰۲. انگلیسی ۰۳. چرخ و فلک پیچ ۰۴. موازی

۲۱- کدامیک از حرکات زیر در دارحلقه به سه شکل جمع، باز و زاویه قابل اجرا می باشد؟

۰۱. تاب ۰۲. بالانس روی شانه ها ۰۳. کیپ ۰۴. کورپیت

۲۲- در دار حلقه نحوه صحیح گرفتن دستها به چه صورتی است؟

۰۱. rings ۰۲. high ۰۳. swing ۰۴. flyway

۲۳- در پارالل بانوان تاب شلاقی اصطلاحا چه نامیده می شود؟

۰۱. مور ۰۲. بیت ۰۳. کیپ ۰۴. کاست

۲۴- در کدام حرکت مربی برای کمک به نوآموز پشت میله قرار می گیرد؟

۰۱. چرخ شکم عقب ۰۲. چرخ شکم جلو ۰۳. پرش کمر قوس ۰۴. بالا کشیدن بدن با کمک فشار پا روی زمین