

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

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

۱- مربی برای کمک به بالا رفتن نوآموز در حالت "قرار گرفتن از جلو روی چوب موازنه" در کجا ایستاده و کجای نوآموز را حمایت می کند؟

۱. پشت نوآموز - پهلوها
۲. جلوی نوآموز - مچ دست
۳. پشت نوآموز - بازوها
۴. جلوی نوآموز - کمر

۲- کدام عامل زیر باعث جهت یابی ضعیف در طول حرکت در مهارت غلت عقب پاباز روی پارالل می شود؟

۱. ناتوانی در بالا آوردن پاها روی سر در آغاز حرکت
۲. ناتوانی در نگهداری وضعیت زاویه
۳. زود رها کردن دستها
۴. زود پایین افتادن سر به طرف عقب

۳- از نظر مورخان خاستگاه حرک حلقه کدام کشور زیر است؟

۱. چین
۲. یونان
۳. ایران
۴. آلمان

۴- طول و ارتفاع چوب موازنه چند متر است؟

۱. ۵ - ۱/۱۰ متر
۲. ۵ - ۱/۲۵ متر
۳. ۶ - ۱/۱۵ متر
۴. ۶ - ۱/۲ متر

۵- در تمرینات مقاومت قابل ارتجاع، در صورتی که مقاومت کش ۸۵-۹۰ درصد یک تکرار بیشینه باشد؛ کدام فاکتور آمادگی جسمانی توسعه می یابد؟

۱. توان
۲. استقامت با شدت زیاد
۳. سرعت
۴. استقامت با شدت کم

۶- کدامیک از طرح های تمرینی مستلزم آن است که ابتدا تعداد دفعاتی که ژیمناست ها باید در مسابقات شرکت نمایند را مشخص کنند؟

۱. طرح تمرینی سالانه
۲. ماکروسیکل
۳. میکروسیکل
۴. طرح یک جلسه تمرینی

۷- تعادل بدن با کدامیک از موارد زیر رابطه معکوس دارد؟

۱. وسعت سطح اتکا
۲. وزن بدن
۳. ارتفاع مرکز ثقل بدن نسبت به سطح اتکا
۴. چرخش بدن

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

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

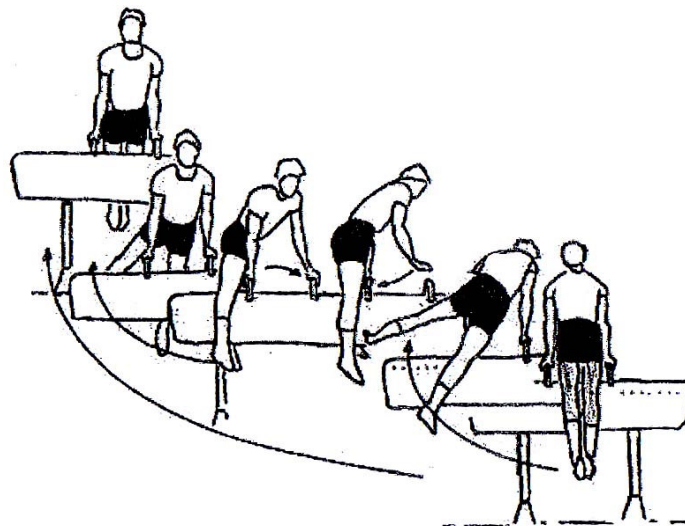
۸- در کدامیک از استرادل های زیر پاها موازی سطح زمین قرار می گیرد؟

۱. زاویه استرادل به صورت معکوس
۲. زاویه استرادل به صورت طاق باز
۳. تکیه دادن دستها به زمین در حالت زاویه استرادل
۴. زاویه استرادل در حالت ایستاده

۹- مقدمه حرکت عرب کدام مهارت زیر است؟

۱. بالانس غلت
۲. بالانس دست
۳. شیرجه چرخ و فلک
۴. نیم پشتک پیچ

۱۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. لنگی
۲. قیچی زیر
۳. قیچی رو
۴. مور

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

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

۱۲- اولین مسابقه جهانی ژیمناستیک ریتمیک در اروپا در چه سالی انجام شد؟

۱. ۱۹۵۰
۲. ۱۹۸۴
۳. ۱۹۶۳
۴. ۱۹۵۴

۱۳- ارتفاع دو چوب پارالل مردان از سطح زمین چند سانتی متر است؟

۱. ۱۸۰ سانتی متر
۲. ۲۱۰ سانتی متر
۳. ۱۷۰ سانتی متر
۴. ۲۰۰ سانتی متر

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

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

۱۴- در پارالل بانوان کدام حرکات چیرگی خاصی بر دیگر فاکتورها دارد؟

۱. حرکات رها کردنی
۲. حرکات ممتد تابی
۳. چرخش ها
۴. حرکات قدرتی و چرخشی

۱۵- بافت همبندی که دسته تارهای عضلانی را می پوشاند چه نام دارد؟

۱. سارکولما
۲. اندومیوزیوم
۳. پری میوزیوم
۴. اپی میوزیوم

۱۶- « ورزشکار باید به حدی از خستگی برسد که حتی با اعمال حداکثر انقباض نتواند آخرین تکرار را انجام دهد » توصیف کننده کدام مرحله از زمانبندی قدرت است؟

۱. مرحله سازگاری آناتومیکی
۲. مرحله حجیم سازی
۳. مرحله قدرت حداکثر
۴. مرحله تبدیل قدرت حداکثر به توان

۱۷- در مهارت پریدن و فرود روی هر دو پا در موازنه کدام گزینه نادرست است؟

۱. زانوها هنگام فرود کمی خم می شوند
۲. پاها کاملاً جفت می شوند
۳. سر اندکی بالا نگه داشته می شوند
۴. فرود روی سینه پا اجرا می شود

۱۸- جدا شدن پاشنه های پا از یکدیگر اشتباه عمده کدام نوع راه رفتن است؟

۱. راه رفتن شتری
۲. راه رفتن خرسی
۳. راه رفتن خوک آبی
۴. راه رفتن عنکبوتی

۱۹- در حرکت غلت عقب دست راست میچ دست چه وضعیتی دارد؟

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



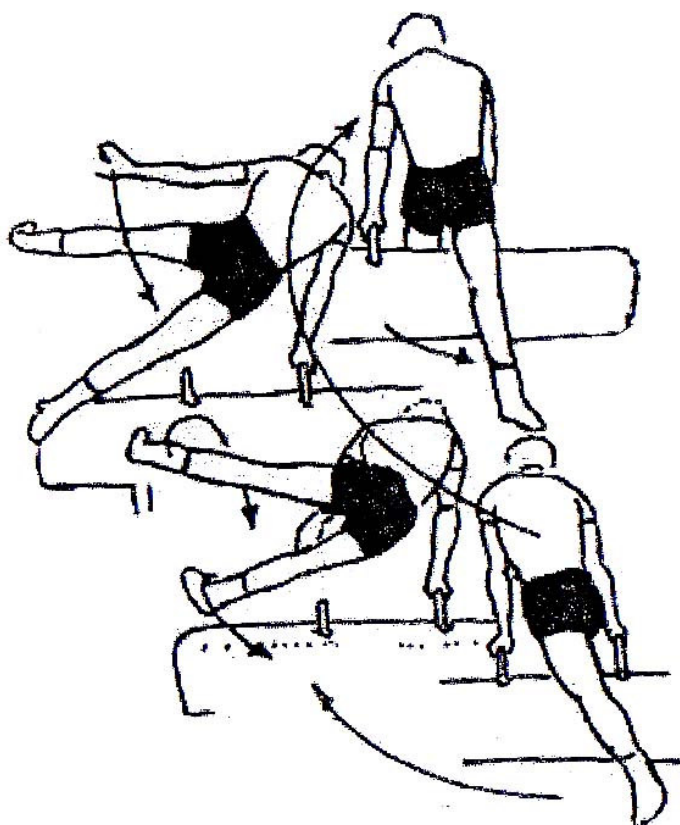
عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

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

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۷۵ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۲۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. لنگی ۲. نیم جفتی ۳. ضربدر رو ۴. ضربدر زیر

۲۱- کدام مهارت پایه زیر در حالی آغاز می شود که نوآموز از جلو بر روی دارحلقه آویزان است؟

۱. غلت جلو ۲. بالانس روی شانه ها ۳. کپ ۴. تاب

۲۲- طول خرک حلقه در بالا چند سانتی متر است؟

۱. ۱۵۰ ۲. ۱۶۳ ۳. ۱۴۵ ۴. ۱۳۴

۲۳- سن شروع ژیمناستیک برای پسران چه سنی است؟

۱. ۳ الی ۴ سال ۲. ۴ الی ۵ سال ۳. ۶ الی ۷ سال ۴. ۷ الی ۸ سال

۲۴- کدامیک از حرکات زیر در سطح ساجیتال انجام می شود؟

۱. وارو ۲. بتر ۳. چرخ و فلک ۴. وارو پهلو