

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰: تشریحی: ۰:

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

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

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱- کدامیک از گزینه های زیر جزء برنامه های تمرینات ژیمناستیک در یونان باستان نیست؟

۱. ایجاد و نگهداری شرایط جسمانی خوب و ایده آل

۲. برای تمرینات نظامی

۳. به عنوان قسمتی از برنامه بدنسازی ورزشکاران

۴. برای آموزش و تعلیم نوجوانان

۲- کتاب هنر ژیمناستیک اثر کدام شخصیت زیر است؟

۱. جان بیس دو

۲. فردریک لودیک یان

۳. پرهنریک لینک

۴. مرکورنالیس

۳- طول پیست پرش خرک چند متر است؟

۱. ۳۰ متر

۲. ۲۵ متر

۳. ۲۰ متر

۴. ۱۵ متر

۴- ارتفاع میله پایینی در پارالل بانوان چند متر است؟

۱. ۲/۴۵

۲. ۱/۳

۳. ۱/۸

۴. ۱/۶۶

۵- پوشش یا غشای محافظتی که در اطراف هر تار عضلانی را احاطه کرده چه نامیده می شود؟

۱. سارکولما

۲. آندومیوزیوم

۳. پری میوزیوم

۴. اپی میوزیوم

۶- تمرینات استقامتی کوتاه مدت از مقاومت.....با تعداد..... استفاده می کند.

۱. کم- بیشتر

۲. سنگین تر- بیشتر

۳. بیشتر- بیشتر

۴. سنگین تر- کم

۷- تواتر تمرینات مداری (در تمرینات دایره ای) باید چند روز در هفته و دوره آن لااقل چند هفته باشد؟

۱. سه روز- شش هفته

۲. دو روز- هشت هفته

۳. سه روز- هشت هفته

۴. دو روز- شش هفته

۸- بازتاب میوتاتیک اساس کدامیک از تمرینات زیر را تشکیل می دهد؟

۱. روش توانی- مقاومتی

۲. پلایومتریک

۳. تمرینات نیروی متقابل

۴. تمرینات مقاومت های قابل ارتجاع

۹- در برنامه ریزی هفتگی شدت متوسط به کدام گزینه اطلاق می شود؟

۱. ۴۰-۶۰ درصد

۲. ۵۰-۸۰ درصد

۳. ۸۰-۹۰ درصد

۴. ۹۰-۱۰۰ درصد

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۰- هدف جلسات تمرینی تکرار چیست و برای چه افرادی به کار می رود؟

۱. تثبیت یادگیری- پیشرفته

۲. کسب مهارت جدید- مبتدی

۳. آموزش- پیشرفته

۴. تثبیت یادگیری- مبتدی

۱۱- خط فرضی که بدن حول آن حرکت دورانی دارد، چه نامیده می شود؟

۱. تکیه گاه

۲. ارتفاع مرکز ثقل

۳. محور

۴. خط گرانش زمین

۱۲- اگر فاصله بین محرک تا تکیه گاه (بازوی محرک) بیشتر از فاصله بین نیروی مقاوم تا تکیه گاه (بازوی مقاوم) باشد، در

اینصورت وظیفه اهرم افزایشکدام مورد زیر می باشد؟

۱. گشتاور

۲. نیرو

۳. حرکت زاویه ای

۴. سرعت

۱۳- در کدام حرکت زیر کشیدگی پنجه پاها باعث جدایی پاشنه پاها از زمین می شود؟

۱. چمباتمه

۲. زاویه معکوس

۳. زاویه به حالت طاق باز

۴. استرادل در حالت نشسته

۱۴- در حرکات چرخشی (بَطَر) کدام قسمت بدن نقش اصلی را در چرخش بازی می کند؟

۱. سر

۲. پاها و کمر

۳. سر و دست ها

۴. شانه ها

۱۵- هدف از انجام حرکت گهواره پا راست در آموزش غلت جلو پا راست چیست؟

۱. آموزش نحوه قرارگرفتن دستها در کنار رانها روی زمین

۲. آموزش فشار دستها

۳. آموزش نحوه زاویه کردن بدن

۴. آموزش فشار دستها و نحوه زاویه کردن بدن

۱۶- هدف از تمرین پل زدن و فشار دادن کتفها به سمت جلو در آموزش قوس عقب چیست؟

۱. آموزش فشار دادن پاها

۲. قرار دادن بیشتر وزن بدن روی دستها

۳. آموزش ضربه زدن با یک پا

۴. قرار دادن بیشتر وزن بدن روی پاها

۱۷- کدام مهارت زیر در وضعیت یک پا جلو یک پا عقب اجرا می شود؟

۱. نیم جفتی

۲. قیچی رو

۳. لنگی

۴. مور

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰: تشریحی: ۰:

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

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

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۸- اولین گروه از مهارت‌های دارحلقه که به نوآموز کمک می‌کند با وضعیت‌های مختلف بدنی آشنا شود و قدرت بالا تنه اش افزایش یابد، کدام گزینه است؟

۱. آویزان شدن از حلقه ها
۲. حرکات قدرتی

۳. حرکات انعطاف پذیری با دارحلقه
۴. قرار گرفتن از جلو روی حلقه ها

۱۹- در حرکت آویزان شدن از عقب در دارحلقه شانه ها چه وضعیتی دارند؟

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

۲۰- دور شدن پاها از یکدیگر هنگام چرخش روی موازنه در کدام نوع چرخش روی می‌دهد؟

۱. چرخش در حالت نشسته
۲. چرخش در حالت نیمه نشسته

۳. چرخش در حالت ایستاده
۴. چرخش با تاب دادن یک پا

۲۱- در کدام مرحله آموزش حرکات درو مربی می‌تواند پشت نوآموز بایستد و با گرفتن پهلوه‌های نوآموز حرکت او را هدایت کند؟

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

۲۲- در تاب میخی پارالل، بدن هنگام تاب خوردن چه وضعیتی دارد؟

۱. فلکشن
۲. هیپراکستنشن
۳. قاشقی
۴. کشیده

۲۳- در حرکت درو طرفین با عبور دادن هر دو پا از روی چوبها، مربی قبل و هنگام اجرای حرکت در کجای پارالل قرار می‌گیرد؟

۱. جلو و سپس کنار پارالل
۲. جلو و سپس کنار نوآموز

۳. کنار و سپس پشت نوآموز
۴. کنار و سپس جلوی پارالل

۲۴- در حرکت کاست هنگام زاویه کردن، بدن چه وضعیتی دارد؟

۱. شانه ها به سمت جلو حرکت می‌کنند و دستها کشیده هستند

۲. شانه ها به سمت عقب حرکت می‌کنند و دستها کشیده هستند

۳. شانه ها به سمت عقب حرکت می‌کنند و دستها اندکی خم می‌شوند

۴. شانه ها به سمت جلو حرکت می‌کنند و دستها اندکی خم می‌شوند