



زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: ژیمناستیک (۱)
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی
۱۲۱۵۰۲۸ - ۱۲۱۵۱۷۵
کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: -- مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانشها و خردهاست؛ نه به ثروتها و تبارها.

۱. در کدامیک از حرکات زیر سرعت زاویه‌ای بیشتر است؟

- الف. نیم پشتک
ب. پشتک جمع
ج. پشتک باز
د. وارو زاویه

۲. در کدامیک از حرکات زیر پایداری با توجه به سطح اتکا کمتر است؟

- الف. نیم پشتک
ب. چرخ و فلک دو دست
ج. چرخ و فلک یک دست
د. پیچ

۳. کدام گزینه در حرکت وارو جمع کمی پس از جدا شدن از زمین صحیح نمی‌باشد؟

- الف. سرعت زاویه‌ای زیاد می‌شود.
ب. اندازه حرکت زاویه‌ای زیاد می‌شود.
ج. گشتاور اینرسی کم می‌شود.
د. اندازه حرکت زاویه‌ای کم می‌شود.

۴. در حرکت اسکلیکا از حالت آویزان معکوس روی دار حلقه، پا چگونه و با چه زاویه‌ای باز می‌شود؟

- الف. با سرعت به سمت بالا و جلو با زاویه ۴۵ درجه
ب. با سرعت به سمت پایین و عقب با زاویه ۴۵ درجه
ج. آهسته به سمت بالا و جلو با زاویه ۴۵ درجه
د. آهسته به سمت پایین و عقب با زاویه ۴۵ درجه

۵. در کدام حرکت روی دار حلقه، نوآموز از حالت شمع پاها را به سمت عقب پایین برده و شانه‌ها و رانها را کاملاً باز می‌کند؟

- الف. غلت عقب
ب. آویزان شدن از عقب
ج. اسکلیکا
د. کوریبت

۶. در این وضعیت دستها در بالای سر به صورت دایره، نوک انگشتان به هم چسبیده و بازوها دارای چرخش داخلی‌اند؟

- الف. دستها مورب بالای سر
ب. دستها کشیده بالای سر
ج. دستها گرد شده بالای سر
د. دستها مورب جلوی بدن

۷. در حرکت فرشته تعادلی از حالت ایستاده، پا چه وضعیتی دارد؟

- الف. اکستنشن
ب. هایپراکستنشن
ج. ابداکشن
د. اداکشن



زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

نام درس: ژیمناستیک (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۲۸ - ۱۲۱۵۱۷۵

کد سری سؤال: یک (۱)

۸. در حرکت پل، قوس در کدام نواحی ایجاد می‌شود؟

الف. کمر بند شانه و بالای کمر

ب. کمر بند شانه و پایین کمر

ج. کمر بند شانه و پایین پشت

د. کمر بند شانه و بالای پشت

۹. کدامیک از پرش‌های زیر حول محور ورتیکال صورت می‌پذیرد؟

الف. پرش به بالا و نیم دور چرخش

ب. پرش پا باز از پهلو

ج. پرش پا باز از جلو و عقب

د. جک پا باز (پرش زاویه)

۱۰. در غلت جلو پا جمع از حالت زاویه چه زمانی زانو و بدن جمع می‌شود؟

الف. با قرار گرفتن پشت گردن روی زمین

ب. همزمان با خم کردن دستها و قرار گرفتن کتف روی زمین

ج. با قرار گرفتن دست روی زمین

د. همزمان با برخورد باسن به زمین

۱۱. در مورد ژیمناستهای حرفه‌ای کدام گزینه در مورد ترکیب بالانس دست و غلت صحیح می‌باشد؟

الف. جلو بردن شانه‌ها و خم کردن دستها

ب. خم کردن دستها بدون جلو بردن شانه‌ها

ج. جلو بردن شانه‌ها بدون خم کردن دستها

د. جلو بردن شانه‌ها و ایجاد قوس کمر

۱۲. غلت عقب پا جمع از روی زمین به یک سطح مرتفع از مراحل آموزش کدام تکنیک می‌باشد؟

الف. بالانس غلت

ب. بالانس دست

ج. ویمیک بالانس

د. استرادل

۱۳. کدام حرکت مقدمه عرب می‌باشد؟

الف. چرخ و فلک پیچ

ب. چرخ و فلک یک دست

ج. چرخ و فلک دو دست

د. شیرجه چرخ و فلک

۱۴. هدف اصلی این حرکت تغییر مسیر حرکت رو به جلو به حرکت رو به عقب بدون کاهش سرعت حرکت افقی است؟

الف. چرخ و فلک پیچ

ب. چرخ و فلک یک دست

ج. چرخ و فلک دو دست

د. شیرجه چرخ و فلک



نام درس: ژیمناستیک (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۲۸ - ۱۲۱۵۱۷۵

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۱۵. ناتوانی در بالا آوردن پاها به طرف چپ بدن به صورت کشیده و صاف نگاه داشتن دست راست از اشکالات کدام نوع بالا رفتن از خرک حلقه می باشد؟

الف. پریدن و عبور دادن پای راست (در مسیر ساعتگرد) از روی خرک

ب. پریدن و عبور دادن پای راست (در مسیر پادساعتگرد) از روی خرک

ج. پریدن و قرار گرفتن از عقب روی حلقه ها

د. پریدن و قرار گرفتن از جلو روی حلقه ها

۱۶. کدام گزینه در مورد نحوه گرفتن چوب موازنه صحیح است؟

الف. حالت اور گریپ در اجرای پیچ

ب. حالت انگلیسی در اجرای پیچ

ج. حالت اور گریپ در اجرای بالانس

د. حالت انگلیسی در اجرای بالانس غلت

۱۷. کدام گزینه در مورد پرش خرک صحیح نیست؟

الف. فاصله زمانی بین جدا شدن پاها از پیش تخته و تماس دستها با خرک را پرواز اول گویند.

ب. فاصله زمانی بین جدا شدن دستها از خرک تا فرود را پرواز دوم گویند.

ج. هر چه فشار دستها روی خرک بیشتر و پرواز اول کوتاهتر، طول و ارتفاع پرواز دوم بیشتر خواهد بود.

د. هر چه فشار دستها روی خرک بیشتر و پرواز اول بلندتر طول و ارتفاع پرواز دوم بیشتر خواهد بود.

۱۸. کدام گزینه از اشکالات تاب و بالانس شانه روی پارالل است؟

الف. ناتوانی در نگهداری وضعیت زاویه با زانوی کشیده در کل حرکت

ب. کافی نبودن تاب عقب و زود پایین آوردن شانه ها

ج. ناتوانی در سریع گرفتن دوباره چوبها

د. ناتوانی در صاف نگهداشتن هر دو دست

۱۹. علت فرو رفتن سر و سینه به طرف پایین بین چوبهای پارالل در حالت قرار گرفتن زیر بغل چیست؟

الف. انعطاف پذیری کم عضلات شانه

ب. انعطاف پذیری کم عضلات کمر

ج. ضعف عضلات کمر بند شانه

د. ضعف عضلات کمر



زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

نام درس: ژیمناستیک (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۲۸ - ۱۲۱۵۱۷۵

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. در این نوع آویزان شدن ژیمناست، دستها را به شکل آفتابی گرفته، پاها را جفت به سمت بالا کشیده و کف آنها را بین دو دست به میله می چسبانند؟

الف. خفاش ب. معکوس ج. زاویه پا باز د. تنبل

۲۱. زمان اجرای برنامه در کدام اسبابها توسط وقت نگهدار اعلام می شود؟

الف. موازنه بانوان - پارالل بانوان ب. موازنه بانوان - پارالل آقایان

ج. زمینی - موازنه بانوان د. زمینی - بارفیکس آقایان

۲۲. ارتفاع چوب موازنه بانوان و پارالل مردان از سطح زمین به ترتیب چقدر می باشد؟

الف. ۱/۲۵ و ۲ متر ب. ۱/۱۵ و ۲/۱۵ متر

ج. ۱/۱۰ و ۲/۱۰ متر د. ۱/۲۵ و ۲/۲۵ متر

۲۳. در کدامیک از وسایل ژیمناستیک هنری، تنها دستگاه فسفاژن مسئول تولید انرژی می باشد؟

الف. پرش خرک ب. پارالل بانوان

ج. موازنه بانوان د. خرک حلقه

۲۴. در کدام نوع انقباض کار انجام شده «منفی» است؟

الف. ایزومتریک ب. ایزوتونیک

ج. ایزوکتیک د. اکسنتریک