



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد 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

۱- طول خرک حلقه از بالا چند سانتی متر است؟

۱۷۵ .۱ ۱۲۵ .۲ ۱۶۳ .۳ ۱۱۵ .۴

۲- وسایل پارالل، بارفیکس، خرک حلقه و پرش خرک را چه کسی ابداع نمود؟

۰۱. پرنریک لینک سوئدی ۰۲. جان بیس دوی آلمانی
۰۳. مرکورنالیس ایتالیایی ۰۴. فردریک لودویک یان آلمانی

۳- ژیمناستیک مدرن از چه سالی در ایران شروع شد؟

۰۱. ۱۹۵۱ میلادی ۰۲. ۱۹۴۸ میلادی ۰۳. ۱۹۳۶ میلادی ۰۴. ۱۹۱۶ میلادی

۴- کدام یک از گروه‌های حرکتی زیر، در پارالل بانوان استفاده نمی‌شود؟

۰۱. چرخش ها ۰۲. حرکات رها کردنی ۰۳. حرکات ممتد تابی ۰۴. حرکات قدرتی

۵- به هم خوردن موازنه بین انرژی مصرفی و تغذیه مشکل کدام یک از فصول زیر است؟

۰۱. فصل استراحت ۰۲. فصل مسابقه ۰۳. پیش از فصل مسابقه ۰۴. مرحله آماده سازی

۶- نوع انقباض عضلات شکم در حرکت زاویه روی زمین چه انقباضی است؟

۰۱. ایزوتونیک ۰۲. اکسنتریک ۰۳. ایزومتریک ۰۴. ایزوکنتریک

۷- طول تمرین در مرحله قدرت حداکثر، به کدام عامل زیر بستگی دارد؟

۰۱. آمادگی ورزشکار ۰۲. روش تمرین ۰۳. رشته ورزشی ۰۴. سازگاری آناتومیک

۸- میزان مقاومت در مرحله حجیم سازی در زمانبندی قدرت چند درصد است؟

۰۱. ۷۰-۸۰ درصد ۰۲. ۸۵-۱۰۰ درصد ۰۳. ۸۰-۱۰۰ درصد ۰۴. حداکثر

۹- رمز تمرین با مقاومت‌های قابل ارتجاع چیست؟

۰۱. سادگی اجرا ۰۲. ارزانی وسایل
۰۳. قابلیت حمل وسایل ۰۴. عدم اتکا به نیروی جاذبه

۱۰- برای گسترش کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر، سه جلسه تمرینی در هفته کفایت می‌کند؟

۰۱. قدرت ۰۲. انعطاف پذیری ۰۳. استقامت موضعی ۰۴. توان



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد 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

۱۱- در یک برنامه هفتگی با دوقله، شدت متوسط به کدامیک از گزینه های زیر اطلاق می شود؟

۱. ۹۰-۱۰۰ درصد ۲. ۸۰-۹۰ درصد ۳. ۵۰-۸۰ درصد ۴. ۴۰-۶۰ درصد

۱۲- کدامیک از حرکت زیر در سطح افقی اجرا می شود؟

۱. وارو ۲. عرب ۳. بطر ۴. واروی پهلو

۱۳- فردی که در حین بالانس زدن راه می رود و نمی تواند تعادل خود را حفظ کند، ناشی از کدام عامل زیر است؟

۱. وسعت سطح اتکا
۲. وزن بدن
۳. طرز قرار گرفتن خط گرانش زمین در ارتباط با محدوده سطح اتکا
۴. بلندی مرکز گرانش بدن در رابطه با سطح اتکا

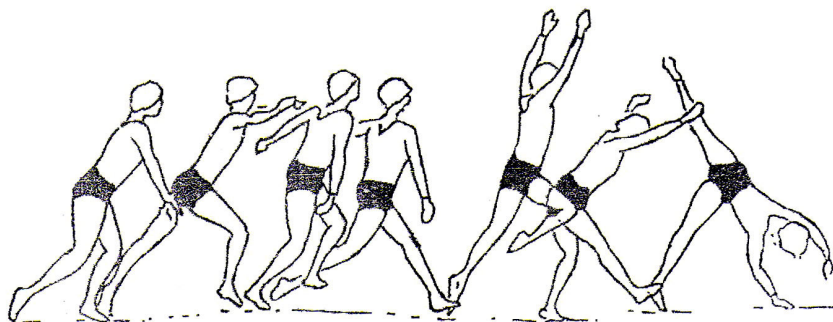
۱۴- در کدامیک از مهارتهای اساسی زیر، پاها چرخش خارجی دارند؟

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

۱۵- در تعادلی نیمه باز، پنجه پاها چه حالتی دارد؟

۱. ابداکشن ۲. هیپر اکستنشن ۳. پلاتار فلکشن ۴. اکستنشن

۱۶- take off زیر به چه دلیلی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟



۱. زیبایی بیشتر
۲. قدرت بیشتر
۳. سرعت بیشتر
۴. زیبایی و قدرت بیشتر



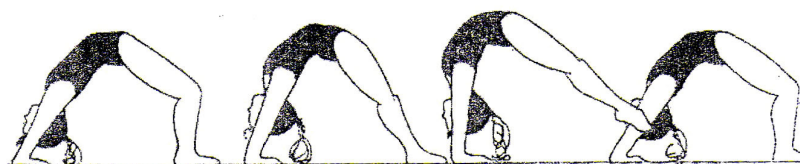
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

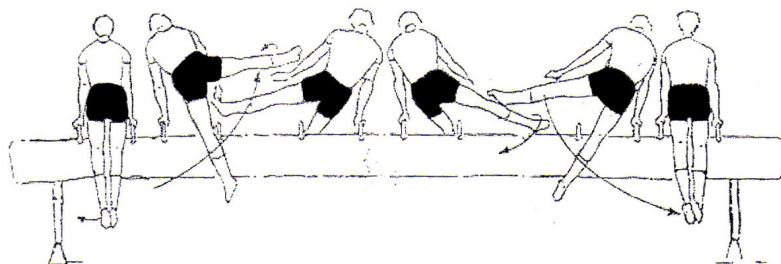
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۷- هدف از انجام تمرین زیر در آموزش قوس عقب چیست؟



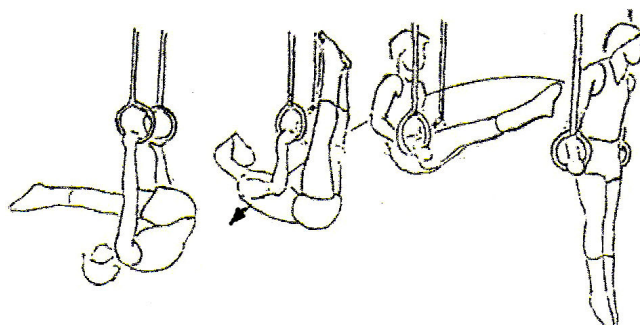
۱. پل زدن و فشار دادن کتفها
۲. آموزش ضربه زدن با یک پا
۳. آموزش فشار دادن پاها و جدا کردن آنها
۴. افزایش انعطاف پذیری کتفها و پای پشت

۱۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. تعویض متوالی پای چپ و راست
۲. لنگی
۳. چرخش کامل یک پا در جهت پادساعتگرد
۴. عبور دادن تک تک پاها از بین دستها

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. غلت جلو
۲. غلت عقب
۳. اسکلیپا
۴. قرار گرفتن از جلو و سپس افت به عقب

۲۰- قسمت عمده حرکات چوب موازنه را کدام دسته از حرکات زیر تشکیل می دهد؟

۱. چرخشها
۲. حالت های تعادلی
۳. مهارتهای جابه جایی
۴. حرکات آکروباتیک



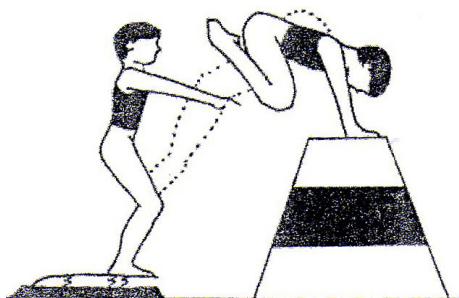
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد 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

۲۱- تمرین زیر مربوط به چندمین مرحله آموزش درو پا جمع است؟



۰۴ مرحله چهارم

۰۳ مرحله سوم

۰۲ مرحله دوم

۰۱ مرحله اول

۲۲- در تاب میخی بدن در عقب چه حالتی دارد؟

۰۴ کشیده

۰۳ آبداکشن

۰۲ هیپراکستنشن

۰۱ فلکشن

۲۳- کدامیک از حرکات زیر، مقدمه ای برای یادگیری حرکت اسکلیکا می باشد؟

۰۲ جمع و معکوس

۰۱ زاویه و معکوس

۰۴ چرخ شکم جلو

۰۳ قرار گرفتن از جلو روی میله

۲۴- کدامیک از حالات قرار گرفتن روی میله را باید ابتدا روی خرک حلقه یا چوب موازنه تمرین کرد و سپس آنرا روی میله بارفیکس اجرا کرد؟

۰۱ قرار گرفتن از جلو روی میله بارفیکس

۰۲ قرار گرفتن روی میله به صورتی که یک پا جلو قرار بگیرد

۰۳ قرار گرفتن از عقب روی میله بارفیکس

۰۴ حالت زاویه پا باز