

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.

** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. پدر بزرگ ژیمناستیک که کتابی به نام «ژیمناستیک جدید» چاپ و منتشر کرد چه نام داشت؟
الف. مرکورنالیس ایتالیایی
ب. بیس دوی آلمانی
ج. جان گوتس موتس
د. پرهنریک لینک سوئدی
۲. حداکثر زمان اجرای برنامه حرکات زمینی چقدر است؟
الف. ۷۰ ثانیه
ب. ۹۰ ثانیه
ج. ۱۲۰ ثانیه
د. ۱۵۰ ثانیه
۳. ارتفاع تشک پارالل چقدر است؟
الف. ۱/۲ متر
ب. ۲۵ سانتی متر
ج. ۲۰ سانتی متر
د. ۴۲ تا ۵۲ سانتی متر
۴. دستگاههای انرژی غالب در شنای ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر آزاد - دوچرخه سواری - دوهای ۸۰۰ متری پرش حرک به ترتیب کدام است؟
الف. دستگاههای فسفاژن و اسید لاکتیک - دستگاه اکسیژن - دستگاه اسید لاکتیک و دستگاه فسفاژن
ب. دستگاههای اسید لاکتیک و اکسیژن - دستگاههای اسید لاکتیک و اکسیژن - دستگاه اکسیژن - دستگاه اسید لاکتیک
ج. دستگاه فسفاژن - دستگاه اسید لاکتیک - دستگاه اکسیژن - دستگاه فسفاژن و اسید لاکتیک
د. دستگاههای اسید لاکتیک و اکسیژن - دستگاه اکسیژن - دستگاه اسید لاکتیک و دستگاه اکسیژن - دستگاه فسفاژن
۵. کدام اصل تمرینی بیان می کند که «تمرین با در نظر گرفتن مقاومتهایی که بر اساس اضافه بار تعیین می شود تغییراتی در بدن ایجاد می کند»
الف. اصل انطباق
ب. اصل اضافه بار
ج. اصل ویژگی تمرین
د. اصل مقاومت فزاینده
۶. در کدام نوع تارهای ماهیچه ای تراکم میوگلوبین بیشتر از انواع دیگر است؟
الف. تارهای ماهیچه ای کند تنش خستگی پذیر
ب. تارهای ماهیچه ای کند تنش خستگی ناپذیر
ج. تارهای ماهیچه ای تند تنش مقاوم به خستگی
د. تارهای ماهیچه ای تند تنش
۷. در کدام نوع انقباض به ترتیب از طول عضله کاسته و در کدامیک به طول عضله افزوده می شود؟
الف. انقباض هم تنش - انقباض ایزوتونیک
ب. انقباض هم تنش - انقباض ایزوتونیک
ج. انقباض ایزوکنتریک - انقباض اکسنتریک
د. انقباض هم جنبش - انقباض هم تنش
۸. عامل اصلی خستگی در تمرینات تناوبی به شرط شدید بودن مرحله فعالیت چیست؟
الف. تخلیه ذخایر ATP - CP
ب. مراحل استراحت فعال
ج. سنگینی بیش از حد کار
د. اکسیژن رسانی نامطلوب
۹. بهترین حالت برای تمرینات ژیمناستیک کدام گزینه است؟
الف. ایجاد تجمع بیشتر اسیدلاکتیک در خون
ب. انجام کارتناوبی با استراحت غیر فعال
ج. کار تناوبی توام با مراحل استراحت فعال
د. مدت طولانی تر فعالیت های تناوبی

۱۰. در مراحل سازگاری آناتومیکی در زمانبندی قدرت از چه تمریناتی استفاده می شود؟
- الف. تمرینات سرعتی
ب. تمرینات تناوبی
ج. تمرینات حجیم سازی
د. تمرینات دایره ای
۱۱. کدامیک از روشهای تمرینی در برگیرنده ترکیبی از سه انقباض هم تنش، هم طول و یک حرکت پرتابی است؟
- الف. روش پلایومتریک
ب. روش مقاومتهای قابل ارتجاع
ج. روش توانی - مقاومتی
د. روش نیروی متقابل
۱۲. در کدام روش تمرینی شاخص مقاومت ۸۵-۱۰۰ درصد می باشد؟
- الف. روش مقاومت حداکثر (هم تنش)
ب. روش هم جنبش
ج. روش برونگرا
د. روش حجیم سازی
۱۳. ماکروسیکل های مخصوص دوره مسابقه معمولاً چه مدت طول می کشند؟
- الف. ۴ الی ۶ هفته
ب. ۱ الی ۲ هفته
ج. ۲ الی ۴ هفته
د. ۳ الی ۵ هفته
۱۴. برای ژیمناستی که در طول سال در سه مسابقه منطقه ای، ملی و جهانی شرکت می کند، چه طرح تمرینی پیشنهاد می شود؟
- الف. طرح تمرینی سالانه دو دوره ای
ب. طرح تمرینی سالانه سه دوره ای
ج. طرح تمرینی سالانه تک دوره ای
د. طرح تمرینی سالانه
۱۵. حرکت چرخ و فلک حول کدام محور فرضی بدن ژیمناست انجام می شود؟
- الف. محور افقی ساجیتال
ب. محور افقی فرونتال
ج. محور عمودی یا ورتیکال
د. محور فرونتال و ساجیتال
۱۶. در حرکت پشتک جمع، وقتی ژیمناست بدن خود را جمع و بسته می کند، گشتاور اینرسی و سرعت زاویه ای چه تغییری می کنند؟
- الف. گشتاور اینرسی کاهش ، سرعت زاویه ای افزایش
ب. گشتاور اینرسی کاهش، سرعت زاویه ای کاهش
ج. گشتاور اینرسی افزایش، سرعت زاویه ای افزایش
د. گشتاور اینرسی افزایش، سرعت زاویه ای کاهش
۱۷. در حرکت تعادلی نیمه پا باز، پنجه های پاها در چه وضعیتی هستند؟
- الف. پلانتر اکستشن
ب. اکستشن
ج. فلکشن
د. پلانتر فلکشن
۱۸. وضعیت بدن در راه رفتن خرسی مشابه کدام نوع راه رفتن است؟
- الف. راه رفتن شتری
ب. راه رفتن فیل
ج. راه رفتن خوک آبی
د. راه رفتن خرچنگی
۱۹. در غلت عقب دست راست، هنگامیکه نوآموز روی گردن خود قرار می گیرد و دستها به سمت داخل می چرخند، ناحیه مچ دست در چه وضعیتی قرار می گیرد؟
- الف. آداکشن
ب. فلکشن
ج. هیپراکستشن
د. آداکشن

۲۰. حالت درو در ژیمناستیک به کدام حالت اطلاق می شود؟
الف. یک پا بین حلقه های خرک و پای دیگر در خارج یکی از حلقه ها
ب. یک پا به صورت کشیده کنار دست موافق
ج. پای جلو به سمت جلو و بالا و پای عقب به سمت عقب و بالا
د. عبور دادن تک تک پا ها از بین دستها
۲۱. ژیمناست با انقباض عضلات ران، شکم و باسن و کشیدن حلقه ها به سمت پشت، کدام حرکت را آغاز می کند؟
الف. کیپ
ب. بالانس روی شانه
ج. تاب
د. کورپیت
۲۲. در بالا رفتن روی چوب موازنه بصورت قیچی ژیمناست نسبت به چوب موازنه در چه حالتی قرار می گیرد؟
الف. موازی
ب. مستقیم
ج. مورب
د. بصورت انگلیسی
۲۳. در قرار گرفتن به شکل مورب از جلو نزدیک چوب موازنه، زاویه خط شانه ها با چوب موازنه چند درجه است؟
الف. ۱۸۰ درجه
ب. ۹۰ درجه
ج. صفر درجه
د. ۴۵ درجه
۲۴. پرشهای متوالی روی پارالل تمرین پلايومتریکی برای توسعه کدام ناحیه از عضلات است؟
الف. کمر بند شانه ای
ب. باسن
ج. کمر
د. سینه