

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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

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

۱- در کدام انقباض بر طول عضله هنگام انقباض اضافه شده و تنش آن افزایش می یابد؟

۱. ایزوکنتریک ۲. ایزومتریک ۳. ایزوتونیک ۴. اکسنتریک

۲- کدام یک از حرکات زیر در سطح فرونتال انجام می شود؟

۱. عرب ۲. وارو ۳. بطر ۴. نیم پشتک

۳- در کدامیک از راه رفتن های زیر کمر حالت قوس دارد؟

۱. خوک آبی ۲. خرسی ۳. خرچنگی ۴. فیل

۴- در کدام حرکت دارحلقه دستها حالت هیپراکستنشن دارند؟

۱. حالت زاویه ۲. حالت شمع ۳. آویزان شدن از عقب ۴. کیپ

۵- کدام حالت آویزان شدن در پارالل شبیه حالت شمع دارحلقه است؟

۱. حالت کشیده و معکوس ۲. حالت زاویه و معکوس ۳. حالت پاباز و معکوس ۴. حالت زاویه

۶- ابداع کننده ورزش ژیمناستیک چه کشوری می باشد؟

۱. یونان ۲. سوئد ۳. آلمان ۴. چین

۷- وسایل پارالل، بارفیکس، حرک حلقه و پرش حرک را چه کسی ابداع نمود؟

۱. پرهنریک لینک سوئدی ۲. جان بیس دوی آلمانی ۳. مرکورنالیس ایتالیایی ۴. فردریک لودویک یان آلمانی

۸- در پارالل بانوان، کدام حرکت چیرگی خاصی بر دیگر فاکتورها دارد؟

۱. حرکات ممتد تابی ۲. حرکات در هر دو جهت بالا و پایین ۳. چرخش ها ۴. حرکات رها کردنی

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

۱. ۱۹۵۱ میلادی ۲. ۱۹۴۸ میلادی ۳. ۱۹۳۶ میلادی ۴. ۱۹۱۶ میلادی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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

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

۱۰- طول پیست پرش خرک چند متر است؟

۱. ۲۰ متر  
۲. ۱۵ متر  
۳. ۲۵ متر  
۴. در مسابقات مختلف متفاوت است

۱۱- ارتفاع خرک حلقه از سطح تشک چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۱۰۵  
۲. ۱۱۵  
۳. ۱۲۰  
۴. ۱۳۵

۱۲- آخرین مرحله گرم کردن کدام گزینه زیر است؟

۱. فعالیت اصلی  
۲. نرمش کششی  
۳. نرمش عمومی  
۴. نرمش کششی ایستا

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

۱. آمادگی ورزشکار  
۲. روش تمرین  
۳. رشته ورزشی  
۴. سازگاری آناتومیک

۱۴- مربیان ژیمناستیک از کدام تمرین به منظور توسعه دستگاه فضاژن و قدرت عضلانی استفاده می کنند؟

۱. تمرینات اینتروال  
۲. تمرینات دایره ای  
۳. تمرینات سرعتی  
۴. تمرینات قدرتی

۱۵- در کدام حرکت تعادلی، بدن حالتی شبیه هواپیما به خود می گیرد؟

۱. تعادلی روی یک زانو  
۲. تعادلی نیمه پایاز  
۳. تعادلی فرشته روی زانو و دستها  
۴. تعادلی فرشته روی زانو

۱۶- مهمترین انعطاف پذیری در ژیمناستیک مربوط به کدام ناحیه بدن است؟

۱. کتفها  
۲. لگن  
۳. مچ دست  
۴. کمر

۱۷- کدام نوع راه رفتن نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد؟

۱. راه رفتن خرچنگی  
۲. راه رفتن خوک آبی  
۳. خزیدن مانند تمساح  
۴. راه رفتن عنکبوتی

۱۸- در حرکت غلت عقب دست راست مچ دست چه وضعیتی دارد؟

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

۱۹- حرکت "بَطَر" حول چه محوری صورت می گیرد؟

۱. محور ورتیکال  
۲. محور ساجیتال  
۳. محور افقی  
۴. محور فرونتال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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

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

۲۰- 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

۲۱- در تعادلی فرشته، پا چه حالتی دارد؟

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

۲۲- هدف از اجرای چرخش‌ها در چوب موازنه چیست؟

۱. انتقال بدن
۲. اتصال حرکات
۳. انتقال بدن و اتصال حرکات
۴. تنوع دادن به حرکات

۲۳- عبور دادن پاها به صورت تک تک از بین دسته‌های خرک چه نامیده می‌شود؟

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

۲۴- در چرخ شکم جلو روی بارفیکس، چه زمانی باید بالاتنه را خم کرد؟

۱. بعد از سه چهارم چرخش دور میله
۲. درست قبل از حالت معکوس
۳. بعد از دو چهارم چرخش دور میله
۴. درست بعد از رد شدن از زیر میله

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	د	عادي
۲	الف	عادي
۳	ب	عادي
۴	ج	عادي
۵	الف	عادي
۶	الف	عادي
۷	د	عادي
۸	الف	عادي
۹	د	عادي
۱۰	ج	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	ج	عادي
۱۴	ج	عادي
۱۵	د	عادي
۱۶	الف	عادي
۱۷	ب	عادي
۱۸	د	عادي
۱۹	الف	عادي
۲۰	د	عادي
۲۱	الف	عادي
۲۲	د	عادي
۲۳	الف	عادي
۲۴	ب	عادي