



دانشگاه گیلان  
مرکز آزمون

برای دانلود پاسخنامه سوالات به سایت همیار دانشجو مراجعه کنید مرجع نمونه سوالات پیام نور

همیار دانشجو

کارشناسی (ستى - ناپيوسته) - جبرانى ارشد

hdaneshjoo.ir

نام درس: ژيمناستيك ۱

رشته تحصيلي / كُد درس: تربيت بدني (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵) زمان ازمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشريحي: —

كُد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام خمينى<sup>(ره)</sup>: اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در کدامیک از بازیهای المپیک، ژیمناستیک بانوان هم وارد مسابقات شد ؟  
الف. ۱۹۷۶ مونترال  
ب. ۱۹۲۸ آمستردام  
ج. ۱۹۳۶ برلین  
د. ۱۸۹۶ آتن
۲. در ژیمناستیک ریتمیک قطر داخلی حلقه برای بچه ها چند سانتی متر است ؟  
الف. ۶۰ الی ۹۰  
ب. ۹۰ الی ۱۵۰  
ج. ۸۰ الی ۹۰  
د. ۶۰ الی ۸۰
۳. طول چوبهای پارالل مردان چقدر است ؟  
الف. ۲/۴ متر  
ب. ۲/۸ متر  
ج. ۳ متر  
د. ۳/۵ متر
۴. کدام کشور زیر خاستگاه خرک حلقه است ؟  
الف. چین  
ب. یونان  
ج. ژاپن  
د. ایران
۵. چند درصد حرکات در پارالل بانوان و بارفیکس مردان در وضعیت آفتابی اجرا می شود ؟  
الف. ۲۵  
ب. ۵۰  
ج. ۷۵  
د. ۹۰
۶. Over grip به کدام وضعیت قرارگیری دستها روی چوب موازنه اطلاق می شود ؟  
الف. انگلیسی  
ب. چرخ و فلک  
ج. موازی  
د. چرخ و فلک پیچ
۷. در شیوه تمرینی پلایومتریک، به کشش سریع تارهای عضلانی قبل از انقباض چه گفته می شود ؟  
الف. مرحله اکستنتریک  
ب. مرحله توقف  
ج. مرحله کانسنتریک  
د. بازتاب کششی
۸. در تمرینات کششی برای توسعه قدرت و توان تعداد تکرارهای بیشینه چه مقدار است ؟  
الف. ۱۲.۱۰  
ب. ۲۰.۱۵  
ج. ۶.۳  
د. ۲۵.۲۰
۹. ماکروسیکل های ۴ الی ۶ هفته ای مخصوص کدام دوره زیر است ؟  
الف. آمادگی  
ب. مسابقه  
ج. انتقال  
د. پیش از مسابقه
۱۰. در بخش بدنه اصلی تمرین ژیمناستیک کدام تمرین دیرتر نسبت به سایر تمرینات انجام می پذیرد ؟  
الف. یادگیری اجزای تکنیکی  
ب. تمرین هماهنگی عصبی - عضلانی  
ج. تمرینات قدرتی  
د. تمرینات سرعتی
۱۱. با در نظر گرفتن ژیمناستی که در حال اجرای پشتک جمع است کدام گزینه نادرست است ؟  
الف. در لحظه پریدن به هوا گشتاور اینرسی نسبتاً زیاد است .  
ب. ژیمناست با جمع کردن بدن خود به سرعت زاویه ای می افزاید .  
ج. هنگام فرود ژیمناست با باز کردن بدن خود از گشتاور اینرسی خود می کاهد.  
د. در لحظه پریدن به هوا سرعت زاویه ای نسبتاً کم است .

hdaneshjoo.ir

نیمسال اول ۹۰-۸۹

صفحه ۱ از ۳

سال همت مضاعف و کار مضاعف

بروزترین سایت نمونه سوالات پیام نور کارشناسی و کارشناسی ارشد همیار دانشجو hdaneshjoo.ir

۱۲. کدامیک از حرکات زیر نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد ؟

الف. راه رفتن خرسی

ب. راه رفتن خوک آبی

ج. راه رفتن خرچنگی

د. راه رفتن عنکبوتی

۱۳. در کدامیک از تعادل‌های زیر بدن حالتی شبیه هواپیما به خود می گیرد ؟

الف. تعادلی روی یک زانو

ب. تعادلی نیمه پا باز

ج. تعادلی فرشته روی زانو و دستها

د. تعادلی فرشته روی زانو

۱۴. در تعادلی فرشته پا چه حالتی دارد ؟

الف. هیپراکستنشن

ب. آبداکشن

ج. فلکشن

د. اکستنشن

۱۵. کدامیک از حرکات زیر در سطح فرونتال حول محور ساجیتال اجرا می شود ؟

الف. قوس عقب

ب. بالانس دست

ج. چرخ و فلک

د. ویمیک بالانس

۱۶. در کدامیک از وضعیتهای قرار گرفتن روی خرک سرعت اولیه لازم برای شروع جفتی بوجود می آید ؟

الف. قرار گرفتن روی حلقه ها بصورت یک پا جلو یک پا عقب

ب. قرار گرفتن از عقب بر روی حلقه ها

ج. حالت درو

د. حالت پا باز

۱۷. کدامیک از مهارتهای زیر در وضعیت یک پا جلو یک پا عقب اجرا می شود ؟

الف. مور

ب. قیچی رو

ج. لنگی

د. نیم جفتی

۱۸. در دارحلقه، مربی چگونه در حرکت L به نو آموز کمک می کند ؟

الف. با یک دست زیر زانو و با دست دیگر زیر کمر نوآموز را حمایت می کند .

ب. با یک دست شکم و با دست دیگر روی ران نوآموز را حمایت می کند .

ج. مربی در سمت چپ نوآموز قرار گرفته و با دست چپ زیر زانو و با دست راست زیر باسن نوآموز را حمایت می کند .

د. مربی در سمت چپ نوآموز قرار گرفته و با دست چپ زیر زانو و با دست راست بازوی نوآموز را حمایت می کند .

۱۹. کدامیک از حرکات زیر در دارحلقه به سه شکل جمع ، باز و زاویه قابل اجرا می باشد ؟

الف. تاب

ب. بالانس روی شانه ها

ج. کپی

د. کورپیت

۲۰. در کدامیک از انواع بالا رفتن از موازنه نوآموز نسبت به چوب بصورت مورب قرار می گیرد ؟

الف. بالا رفتن بصورت قیچی

ب. پریدن و قرار گرفتن بصورت پاباز روی موازنه

ج. قدم برداشتن و ایستادن روی چوب موازنه

د. پریدن و نشستن روی چوب موازنه



دانشگاه گیلان  
مرکز آزمون

برای دانلود پاسخنامه سوالات به سایت همیار دانشجو مراجعه کنید مرجع نمونه سوالات پیام نور

همیار دانشجو

کارشناسی (ستى - ناپيوسته) - جبرانى ارشد

hdaneshjoo.ir

نام درس: ژيمناستيك ۱

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدني (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته : ۱۲۱۵۱۷۵) زمان ازمون (دقيقه): ۳۵ تشريحي: —

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. در رابطه با پریدن روی پیش تخته و پرواز اول کدام گزینه نادرست است ؟

الف. قبل از پریدن روی خرک دستها باید بالا باشد .

ب. پریدن روی پیش تخته باید بلند باشد اما ارتفاع زياد نداشته باشد .

ج. هنگام پریدن روی پیش تخته يکي از زانوها کمی بالا می آيد .

د. وقتی پاها با پیش تخته تماس می يابند تمايل بدن به سمت عقب می باشد .

۲۲. کدامیک از موارد زیر جزء سه اصل اساسی برای قرار گرفتن روی پارالل نمی باشد ؟

الف. قدرت شانه ها و دستها

ج. تعادل

۲۳. کمک کردن به کدام حرکت زیر بر روی پارالل، نیاز به هماهنگی زيادی بين مربی و نوآموز دارد ؟

الف. غلت جلو از بالانس شانه

ج. فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه

۲۴. در پارالل بانوان تاب شلاقی اصطلاحاً چه ناميده می شود ؟

الف. مور

ب. کاست

ج. کيپ

د. بيت

hdaneshjoo.ir

نيمسال اول ۸۹-۹۰

صفحه ۳ از ۳

سال همت مضاعف و کار مضاعف

بروزترين سايت نمونه سوالات پیام نور کارشناسی و کارشناسی ارشد همیار دانشجو hdaneshjoo.ir