

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

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

۱- در قبل از میلاد اولین بازی های المپیک در کدام کشور برگزار شد؟

۱. ایران ۲. یونان ۳. ژاپن ۴. ایتالیا

۲- ارتفاع چوب موازنه از سطح زمین چند متر است؟

۱. ۱ متر ۲. ۱/۱۵ متر ۳. ۱/۲۵ متر ۴. ۱/۳۵ متر

۳- فراهم ترین و سریع ترین منبع انرژی برای بازسازی شدن ATP از ADP از کدام دستگاه است؟

۱. کراتین فسفات ۲. اسیدلاکتیک ۳. دستگاه هوازی ۴. اکسیژن

۴- در کدام نوع انقباض عضلانی، عضله با تنش های متغیری کوتاه می شود؟

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

۵- تکرار دسته ای از مراحل یا وهله های تمرینی که بین آنها متناوبا از مراحل استراحت استفاده می شود، تعریف کدام نوع تمرین است؟

۱. تمرین دایره ای ۲. تمرین اینتروال یا تناوبی ۳. تمرین تداومی ۴. تمرین قدرتی یا تداومی

۶- کدام محور بر سطح ساجیتال عمود است و حرکاتی مانند وارو یا پشتک حول آن صورت می گیرند؟

۱. محور عمودی یا ورتیکال ۲. محور بظر ۳. محور افقی فرونتال ۴. محور افقی ساجیتال

۷- در کدام حالت ایستادن، دست ها لزوما بالای سر قرار ندارند؟

۱. راست ایستادن ۲. کشیده ایستادن ۳. سینه تو ایستادن ۴. قوس ایستادن

۸- در کدام نوع حرکت به شیوه حیوانات، نوآموز به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار می گیرد؛ به طوریکه فاصله دست ها از پاها دو برابر عرض شانه و پشت و کمر به صورت گرد در می آید؟

۱. راه رفتن خرچنگی ۲. راه رفتن خوک آبی ۳. راه رفتن خرسی ۴. راه رفتن شتری

۹- حرکت غلت عقب پا جمع، از کدام حالت ایستادن آغاز می شود؟

۱. راست ایستادن ۲. کشیده ایستادن ۳. سینه تو ایستادن ۴. قوس ایستادن



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

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

۱۰- کدام یک از حرکات زیر، در سطح فرونتال حول محور ساجیتال ۳۶۰ درجه می چرخد؟

۱. وارو ۲. پشتک ۳. ویمیک ۴. چرخ و فلک

۱۱- کدام یک از حرکات زیر، از ترکیب بالانس و پل به وجود می آید؟

۱. قوس جلو ۲. نیم وارو ۳. چرخ و فلک پیچ ۴. نیم پشتک

۱۲- سخت ترین وسیله ژیمناستیک که مورخان خاستگاه آن را ایران می دانند، کدام است؟

۱. بارفیکس ۲. خرک حلقه ۳. دار حلقه ۴. پارالل

۱۳- حرکت مور در خرک حلقه کدام است؟

۱. تعویض متوالی پای چپ و راست ۲. قیچی یا ضربدر رو ۳. چرخش ۱۸۰ درجه تک پا ۴. قیچی یا ضربدر زیر

۱۴- در کدام حالت آویزان شدن از دار حلقه در ژیمناستیک، نوآموز از حالت شمع پاها را به سمت عقب پایین آورده و شانه ها را کاملاً باز می کند(هیپر اکستنشن)؟

۱. آویزان شدن به حالت L ۲. آویزان شدن معکوس ۳. آویزان شدن از عقب ۴. آویزان شدن در حالت خم کردن ران ها

۱۵- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۱. در دار حلقه از حالت کورپیت برای قرار دادن بدن روی حلقه ها از حالت آویزان شدن معکوس استفاده می شود. ۲. تاب در حالی آغاز می شود که نوآموز از عقب روی حلقه آویزان است ۳. نوآموز حرکت بالانس بر روی شانه ها را از حالت کیپ آغاز می کند ۴. حرکت کورپیت به سه شکل باز، زاویه و جمع قابل اجرا است.

۱۶- زمانی که نوآموز در طول چوب موازنه قرار گرفته است، از کدام حالت قرارگیری دست ها استفاده می شود؟

۱. انگلیسی ۲. موازی ۳. Over grip ۴. چرخ و فلک پیچ



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

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

۱۷- در کدام نوع بالارفتن از چوب موازنه، نوآموز نسبت به چوب به صورت مورب قرار می گیرد؟

۱. بالارفتن و قرار گرفتن به صورت یک پا خم و یک پا کشیده

۲. قدم برداشتن و ایستادن روی چوب موازنه

۳. پریدن و قرار گرفتن به صورت پاباز روی چوب موازنه

۴. بالارفتن به صورت قیچی

۱۸- کدام مورد زیر در خصوص مراحل اجرای حرکت در پرش خرک صحیح است؟

۱. پریدن روی پیش تخته مهارت بنیادی پرش خرک است

۲. پریدن روی پیش تخته باید با ارتفاع زیاد انجام شود

۳. فرود باید محکم اما نرم با زانوان خم، صورت گیرد.

۴. زمانی که دست ها با خرک تماس پیدا می کنند، شانه ها باید جلوتر از دست ها قرار بگیرند.

۱۹- کدام یک از حالت های زیر، در آویزان شدن از پارالل شبیه به حالت شمع در دارحلقه است؟

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

۲۰- اجرای حرکت پرش های متوالی روی پارالل، از انواع کدام نوع تمرینات است؟

۱. قدرتی ۲. سرعتی

۳. انعطاف پذیری ۴. پلايومتریکی و توان انفجاری

۲۱- در گرفتن میله پارالل بانوان، کدام حالت دست ها اصطلاحاً آفتابی است؟

۱. گرفتن میله از جلو یا بالا ۲. گرفتن میله از زیر

۳. گرفتن میله به حالت معکوس ۴. گرفتن میله از عقب

۲۲- در کدام حالت از انواع آویزان شدن از میله بارفیکس، نوآموز دست ها را آفتابی گرفته، پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کرده، آنها را به سمت بالا می کشد و کف پاها را به میله می چسبانند؟

۱. آویزان شدن مانند تنبل ۲. آویزان شدن مانند خفاش

۳. آویزان شدن معکوس ۴. آویزان شدن حالت زاویه پاباز



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

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

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۷۵) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی

ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۲۳- در کدام حالت تعادل بدن یا جسم برقرار نمی شود؟

۱. نیروی خارجی بر بدن صفر باشد
۲. عدم چرخش بدن
۳. حالت سکون داشته باشد
۴. نیروی داخلی بر بدن صفر باشد

۲۴- کدام حالت آویزان شدن از میله بارفیکس اصطلاحاً استراذل نامیده می شود؟

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