



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 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 (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱- ورزش ژیمناستیک توسط چه کسانی به آمریکا برده شد؟

۰۱ روس ها      ۰۲ چینی ها      ۰۳ ژاپنی ها      ۰۴ آلمانی ها

۲- اولین مسابقه ژیمناستیک ریتیمیک در چه سالی و در چه قاره ای انجام شد؟

۰۱ ۱۹۳۶ - آفریقا      ۰۲ ۱۹۵۰ - آمریکا      ۰۳ ۱۹۸۴ - آسیا      ۰۴ ۱۹۶۳ - اروپا

۳- ارتفاع خرک حلقه از سطح تشک چند سانتی متر است؟

۰۱ ۱۳۵ سانتی متر      ۰۲ ۱۲۵ سانتی متر      ۰۳ ۱۱۵ سانتی متر      ۰۴ ۱۰۵ سانتی متر

۴- کدامیک از حرکات زیر را در بارفیکس مردان نمی توان اجرا کرد و اجرای آن مشمول جریمه می شود؟

۰۱ حرکات تابی عقب و جلو      ۰۲ حرکات رها کردنی      ۰۳ حرکات تعادلی      ۰۴ حرکات قدرتی

۵- اجرای مهارت پرش خرک در کدام یک از بخش های محور پیوستگی انرژی قرار می گیرد؟

۰۱ بخش یکم      ۰۲ بخش دوم      ۰۳ بخش سوم      ۰۴ بخش چهارم

۶- آخرین مرحله گرم کردن کدام گزینه زیر است؟

۰۱ فعالیت اصلی      ۰۲ نرمش کششی      ۰۳ نرمش عمومی      ۰۴ نرمش کششی ایستا

۷- پلهای عرضی از کدام دسته فیلامنتها خارج می شوند؟

۰۱ میوزین      ۰۲ آکتین      ۰۳ اندومیوزیوم      ۰۴ تروپونین

۸- کدامیک از عوامل زیر بر زمان حرکت موثر است و توسط تمرین بهبود می یابد؟

۰۱ درصد توزیع تارها      ۰۲ تعداد حرکات انتخابی      ۰۳ مهارت ورزشکاران      ۰۴ پیش بینی زمان وقوع محرک

۹- کدامیک از روشهای توسعه قدرت حداکثر محدودیت آشکاری در توسعه توان و استقامت عضلانی دارد؟

۰۱ روش برونگرا      ۰۲ روش مقاومت حداکثر      ۰۳ روش هم جنبش      ۰۴ روش هم طول

۱۰- تمرینات نیروی متقابل چه نوع انقباضی را در عضلات ایجاد می کند؟

۰۱ ایزوتونیک      ۰۲ ایزومتریک (هم طول)      ۰۳ اکسنتریک      ۰۴ ایزوکنتریک (هم جنبش)



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 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 (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۱- کدامیک از طرح های تمرینی زیر برای ژیمناستهای حرفه ای که در مسابقات بین المللی شرکت می کنند، مناسب است؟

۱. طرح تمرینی تک دوره ای  
۲. طرح تمرینی دو دوره ای  
۳. طرح تمرینی سه دوره ای  
۴. طرح تمرینی چهار دوره ای

۱۲- قسمت آخر بخش بدنه اصلی جلسه تمرین، جهت توسعه کدام عامل زیر طراحی می شود؟

۱. استقامت موضعی  
۲. ریکاوری  
۳. هماهنگی عصبی - عضلانی  
۴. توسعه تاکتیکی

۱۳- وظیفه کدامیک از اهرمهای زیر، افزایش سرعت است؟

۱. زمانی که فاصله بین نیروی محرک تا تکیه گاه (بازوی محرک) بیشتر از فاصله بین نیروی مقاوم تا تکیه گاه (بازوی مقاوم) باشد  
۲. زمانی که فاصله بین نیروی محرک تا تکیه گاه (بازوی محرک) کمتر از فاصله بین نیروی مقاوم تا تکیه گاه (بازوی مقاوم) باشد  
۳. زمانی که فاصله بین نیروی محرک تا تکیه گاه (بازوی محرک) برابر با فاصله بین نیروی مقاوم تا تکیه گاه (بازوی مقاوم) باشد  
۴. زمانی که فاصله بین نیروی محرک تا تکیه گاه (بازوی محرک) برابر یا بیشتر از فاصله بین نیروی مقاوم تا تکیه گاه (بازوی مقاوم) باشد

۱۴- در حرکات چرخشی کدام قسمت از بدن نقش اصلی بازی می کند؟

۱. سر  
۲. شانه ها  
۳. باسن  
۴. کمر و سر

۱۵- در کدامیک از انواع راه رفتن زیر دستها مشت می شوند؟

۱. خوک آبی  
۲. خرسی  
۳. فیلی  
۴. کانگورو

۱۶- غلت پا باز حول چه محوری صورت می گیرد؟

۱. ساجیتال  
۲. فرونتال  
۳. ورتیکال  
۴. سهمی

۱۷- مقدمه مهارت عرب کدام حرکت است؟

۱. چرخ و فلک  
۲. چرخ و فلک یک دست  
۳. شیرجه  
۴. شیرجه چرخ و فلک



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 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 (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۸- قیچی یا ضربدر زیر در حرک حلقه، در کدام حالت قرار گیری انجام می شود؟

۱. قرار گرفتن از جلو
۲. یک پا جلو یک پا عقب
۳. حالت درو
۴. حالت پا باز

۱۹- کلید اصلی اجرای کدام حرکت دارحلقه نرمی و کنترل حرکت می باشد؟

۱. غلت جلو در حالیکه رانها روی صورت باشند
۲. بالانس روی شانه ها
۳. اسکلیکا
۴. غلت عقب و قرار گرفتن در حالتی که رانها روی صورت باشند

۲۰- هدف از اجرای چرخشها روی چوب موازنه چیست؟

۱. افزایش ریتم حرکات
۲. اتصال حرکات
۳. انتقال بدن
۴. تغییر جهت و تنوع دادن به حرکات

۲۱- اجرای مقدماتی درو روی خرکهای کوتاه چندمین مرحله آموزش درو طرفین است؟

۱. اولین
۲. دومین
۳. سومین
۴. چهارمین

۲۲- زاویه بین آرنج و بازو در تاب زیر بغل پارالل تقریبا چقدر است؟

۱. ۲۵ تا ۴۵ درجه
۲. ۴۵ درجه
۳. ۹۰ درجه
۴. ۱۲۰ درجه

۲۳- کدام حالت آویزان شدن نقش مهمی در ایجاد قدرت لازم برای اجرای حرکت اسکلیکا دارد؟

۱. حالت جمع و معکوس
۲. حالت زاویه و معکوس
۳. حالت پا باز و معکوس
۴. حالت تنبل

۲۴- در بیت (تاب شلاقی) پارالل بانوان کدام گزینه نادرست است؟

۱. بالا تنه ساکن است
۲. پاها به طرف جلو حرکت می کند
۳. باسن به طرف جلو حرکت می کند
۴. باسن به طرف عقب و پاها بطرف جلو حرکت می کند