

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۱ برادران، کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

رشته تحصیلی/کد درس: (تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)  
علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵، ۱۲۱۵۱۸۷

۱- در گذشته مهمترین دلیل پیشرفت رشته ورزشی کشتی چه بود؟

۱. رقابت های سخت منطقه ای
۲. برتری جویی جوانان
۳. نیازهای کاربردی و نظامی
۴. کسب عناوین جهانی

۲- هلنی ها ارزش برد و باخت را همتراز چه می دانستند؟

۱. علم و هنر
۲. زندگی و مرگ
۳. امنیت و عدم امنیت
۴. بلندی مرتبه و سقوط

۳- سبک کشتی آئیندیزیس تا چه زمانی ادامه داشت؟

۱. مرگ یک کشتی گیر
۲. غروب آفتاب
۳. فرمان پادشاه
۴. عقب نشینی حریف

۴- آخرین مسابقه پنجگانه یا پنتاتلون کدام ورزش بود؟

۱. پرتاب دیسک
۲. پریدن
۳. پرتاب وزنه
۴. کشتی

۵- سبک کشتی پروتینیگ در کدام کشور جاری بود؟

۱. سوئیس
۲. سوئد
۳. اسپانیا
۴. رومانی

۶- در ایران باستان کدام عنوان از منصب های عالی ارتشی بود؟

۱. قلندر
۲. جهان پهلوان
۳. جوانمرد
۴. فتی

۷- کنده این خاک و آن خاک از شگرد های کدام پهلوان ایرانی بود؟

۱. اکبر خراسانی
۲. صادق بلور فروش
۳. ابراهیم یزدی
۴. صادق قمی

۸- کشتی لشکر کشی در کدام استان رایج است؟

۱. اصفهان
۲. لرستان
۳. فارس
۴. یزد

۹- برهم زدن تعادل نیروها در مسابقه به نحوی که یکی بر دیگری غلبه کند را چه می نامند؟

۱. آمادگی جسمانی
۲. آماده سازی روانی
۳. تاکتیک
۴. قدرت عضلانی

۱۰- انجام تمرینات مخصوص کشتی را چه می نامند؟

۱. اصل ویژگی تمرین
۲. اصل سازگاری
۳. اصل پیشرفت
۴. اصل اعتدال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۱ برادران، کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۱۱- طراحی برنامه های تمرینی به منظور حفظ آمادگی های بدست آمده راه حل مربوط به کدامیک از موارد زیر است؟

۱. تمرین دراز مدت ۲. برگشت پذیری ۳. اعتدال ۴. تنوع

۱۲- تمرین سواری بیشتر به چه منظور انجام می شود؟

۱. انعطاف پذیری ۲. توان ۳. تقویت عضلات سرشانه ۴. تقویت عضلات پا

۱۳- کدامیک از موارد زیر در خصوص گارد ژاپنی صحیح است؟

۱. دست ها و پاها در یک راستا قرار می گیرد. ۲. فقط با گارد کوتاه انجام می شود. ۳. فقط با گارد بلند انجام می شود. ۴. دست راست و پای راست کمی جلوتر قرار می گیرند.

۱۴- در کدامیک از فنون زیر با هل دادن حریف رو به جلو و با باز کردن ران های خود حریف را نامتعادل و به پل می بریم؟

۱. زیر یک خم پس کاسه ۲. دوخم گردون ۳. زیر سررو ۴. دوخم یک پاروکار

۱۵- در کدام فن سروگردن حریف را به پایین می آوریم. زمانی که حریف خواست سر و گردن خود را آزاد کند با دست دیگر مچ پای حریف را گرفته و به زمین می کوئیم؟

۱. خیمه ۲. فیتو ۳. دو خم سر زیر بغل ۴. سگ بند

۱۶- در اجرای کدام فن حریف از روی زمین کنده می شود؟

۱. دست در مخالف ۲. زشت وزیبا ۳. چنگک سالتو ۴. حصیرمال

۱۷- مهمترین نکته در اجرای فن سروبندهی کدام است؟

۱. چرخش مناسب کمر ۲. فشار سر به پای حریف ۳. وارد کردن دویروی مخالف ۴. گرفتن کمر حریف

۱۸- کدامیک از موارد زیر از جمله خصوصیات مهم یک سطح اتکا وگارد خوب نیست؟

۱. باز کردن کامل دست ها ۲. کف دستها باز باشد ۳. سر بالاتر از خط نشیمنگاه نگه داشته شود ۴. مرکز ثقل عمود بر مرکز سطح اتکا قرار گیرد

عنوان درس: کشتی ۱ برادران، کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۱۹- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی به منظور جذب سریعتر محلول قندی تا چند درصد را پیشنهاد می کنید؟

۱. ۳۵ درصد      ۲. ۲۰ درصد      ۳. ۱۰ درصد      ۴. ۱۵ درصد

۲۰- کاهش دریافت روزانه کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای کربوهیدرات چند گرم باید باشد؟

۱. ۲/۵ گرم      ۲. ۱/۵ گرم      ۳. ۴ گرم      ۴. ۲۰ گرم

۲۱- سانس مسابقات کشتی از چند ساعت نمی تواند فراتر رود؟

۱. سه ساعت      ۲. چهار ساعت      ۳. پنج ساعت      ۴. شش ساعت

۲۲- عرض منطقه زون تشک کشتی چه اندازه است؟

۱. یک متر      ۲. ۹ متر      ۳. ۷ متر      ۴. ۱۰ سانتی متر

۲۳- کدامیک از موارد زیر در هنگام کشتی بلامانع است؟

۱. فشار عمودی بر روی کمر حریف هنگام اجرای فنون کننده در خاک
۲. گرفتن دوش حریف با هر دو دست به منظور دفاع
۳. ضربه زدن درفت پا
۴. فشار موافق حرکت مفصل

۲۴- عبارت touche در چه زمانی توسط داور اعلام می شود؟

۱. خطای کشتی گیر
۲. اتمام وقت
۳. تماس همزمان شانه های کشتی گیر با تشک
۴. اخطار به کشتی گیر کم کار