

نام درس: کشتی ۱ - کشتی برادران

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (سنتی و ارشد) (۱۲۱۵۰۲۹) - ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۷)

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام علی (ع). شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. زور آزمایی و کشتی گرفتن از چه دورانی در کره زمین آغاز شد؟

الف. ظهور انسان بر کره زمین

ب. ظهور مسابقات بین ملل

ج. جنگ جهانی اول

د. دوران جنگ ها باستان

۲. انسان نخستین از چه طریقی بیشتر به اهمیت کشتی پی برد؟

الف. پرکردن اوقات فراغت کودکان

ب. آموزش مفاهیم و راه و رسم تربیت

ج. چیرگی برحریفان و حیوانات

د. مسابقات سالانه

۳. درجنگ ها ابتدا چه کسانی برای کشتی گرفتن به میدان می رفتند؟

الف. پهلوانان

ب. سربازان

ج. افسران

د. فرماندهان هر لشکر

۴. با توجه به سوابق تاریخی کشتی ابتدا در کدام نواحی رواج بیشتری داشت؟

الف. رومی ها

ب. چینی ها

ج. یونانی ها

د. مصری ها

۵. در مسابقات المپیک باستان قهرمان کشتی پس از کدام قهرمان به عنوان مهمترین پهلوان یونان به شمار می رفت؟

الف. پرتاب دیسک

ب. دو

ج. پرتاب نیزه

د. پرش

۶. در قاره پهناور آسیا در ابتدا ورزش کشتی بیشتر در کدامیک از نواحی زیر بیش از سایر موارد رواج بیشتری داشت؟

الف. کره جنوبی

ب. چین

ج. هندوستان

د. پاکستان

۷. اساساً کلمه کشتی به چه معنی است؟

الف. رقابت

ب. بر زمین کوبیدن حریف

ج. کمر یکدیگر را گرفتن

د. به خاک مالیدن زانوی حریف

۸. پهلوان صادق قمی از پهلوانان نام آور معاصر در کدام فن کشتی شگرد داشت؟

الف. میانکوب

ب. سگک

ج. توشاخ

د. سروبندی

۹. اولین تیم کشتی خارجی که سال ۱۳۲۶ وارد ایران شد، کدام کشور بود؟

الف. مغولستان

ب. ترکیه

ج. ژاپن

د. روسیه

۱۰. کشتی دسته بغل مخصوص کدام استان است؟

الف. فارس

ب. یزد

ج. سیستان و بلوچستان

د. قزوین

۱۱. کدامیک از موارد زیر در خصوص حرکت گارد نادرست است؟

الف. منجر به حفظ تعادل است

ب. پاها به اندازه عرض شانه باز می شود

ج. دست ها در کنار بدن قرار می گیرد

د. مرکز ثقل به زمین نزدیک می شود

نام درس: کشتی ۱ - کشتی برادران

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (سنتی و ارشد) (۱۲۱۵۰۲۹) - ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۷)

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

۱۲. وقتی دو پای همسان دو کشتی گیر رقیب مقابل یکدیگر قرار بگیرد، به آن گارد ..... گفته می شود.
- الف. چپ      ب. راست      ج. مخالف      د. موافق
۱۳. به عنوان یک مربی چه شیوه ای را در آموزش نوآموزان انتخاب می کنید؟
- الف. بر اساس مقاوم تر بودن کشتی گیران در هر گاردی آموزش هم با همان گارد آغاز می شود.
- ب. در ابتدای راه ، آموزش زیر از گارد موافق حداکثر یک هفته کافی است.
- ج. همزمان با فراگیری یک فن، فنون دیگر هم آموزش داده شود.
- د. نوآموزی که فنی را نادرست آموخته باشد، جهت فراگیری مجدد نیاز به زمان زیادی ندارد.
۱۴. کاهش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته برای یک کشتی گیر چه اثراتی دارد؟
- الف. منجر به تقویت بافت عضلانی می شود
- ب. منجر به تحلیل بافت عضلانی می شود
- ج. منجر به کاهش زمان بازتاب عضلانی می شود
- د. منجر به کاهش زمان برگشت بحالت اولیه می شود
۱۵. کدامیک از موارد زیر در اجرای فن دوخم کلندون وجود ندارد؟
- الف. خیمه زدن
- ب. گرفتن دست حریف از بالای آرنج
- ج. گرفتن مچ پای حریف
- د. کشیدن بازوی حریف و سرنگون کردن او از عقب سر مجری فن
۱۶. در ابتدای فن چنگک اساس کار فشار بر کدام قسمت بدن حریف است؟
- الف. سر و گردن      ب. مچ پا      ج. ران      د. کمر
۱۷. با چه حرکتی حریف فن فیتو را اجرا می کنیم؟
- الف. وقتی حریف پشت به ما قرار دارد
- ب. وقتی یک خم حریف را در دست داریم
- ج. وقتی هردو مچ پای حریف در دستان قرار دارد
- د. وقتی حریف برای زیرگیری اقدام نمود
۱۸. در کدامیک از فنون زیر حریف را از زمین بلند می کنیم؟
- الف. دوخم سر زیر بغل      ب. حصیر مال      ج. سگک دابل      د. یک دست ویک پا
۱۹. بزکش مترادف کدام فن است؟
- الف. حمال بند      ب. سروبند پی      ج. سگ بند      د. کنده رو
۲۰. در کدامیک از فنون زیر مهمترین نکته وارد کردن دو نیروی مخالف به بدن حریف است؟
- الف. دو خم گردون      ب. بزکش      ج. فیتو      د. یک دست ویک پا
۲۱. سانس مسابقات برای انواع رقابت های کشتی حداکثر تاچه زمان است؟
- الف. شش ساعت      ب. هشت ساعت      ج. ده ساعت      د. سه ساعت

**نام درس: کشتی ۱ - کشتی برادران**

رشته تحصیلی، گد درس: تربیت بدنی (سنتی و ارشد) (۱۳۱۵۰۲۹) - ناپیوسته (۱۳۱۵۱۸۷)

**زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه**

**آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ❁**

**مجاز است.**

—

### استفاده از:

پک (۱)

### گُد سِرِی سَوَال:

۲۲. قطر تشک کشتی چقدر است؟

د. ۱۲ متر

ج. ۵ متر

ب. ۳ متر

الف. ٩ متر

۲۳. پلاکارد سفید در داورى کشتى به چه معنى است؟

ب. اخراج

الف. اخطار

د. نداشتن امتیاز یا اخطار

ج. نشستن یک کشتی گیر در خاک

۲۴. در حین اجرای چه فنی بلافاصله فن چنگک سالتو را اجرا می کنیم؟

د. فیتیلہ پیچ

ج. یک دست یک پا

ب. حصیر مال

الف. چنگ