



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی
ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۷)

۱- کدام یک از ورزش های ذیل اولین مرحله در مسابقات پنتاتلون (پنج مسابقه) بود؟

۱. پرتاب وزنه ۲. مسابقه دو ۳. کشتی ۴. پریدن

۲- (لوجا) سبک کشتی کدام کشور است؟

۱. اسپانیا ۲. سوئیس ۳. رومانی ۴. ایسلند

۳- کدام رشته ورزشی در فدراسیون بین المللی ورزش های سنگین قرار ندارد؟

۱. طناب کشی ۲. بوکس ۳. دوی ماراثن ۴. وزنه برداری

۴- اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد، کدام تیم بود؟

۱. انگلستان ۲. ژاپن ۳. ترکیه ۴. فرانسه

۵- فن میانکوب شگرد کدامیک از کشتی گیران زیر بود؟

۱. حاج رضاقلی ۲. صادق قمی ۳. ابراهیم یزدی ۴. اکبر خراسانی

۶- (کشتی جنگ) مربوط به کدام استان ایران است؟

۱. لرستان ۲. یزد ۳. فارس ۴. اصفهان

۷- این سخن از کدامیک از بزرگان دین مبین اسلام می باشد " قهرمان به کشتی گرفتن نیست، بلکه به این است که مالک نفس خود باشی " ؟

۱. پیامبر اکرم (ص) ۲. امام علی (ع) ۳. امام حسین (ع) ۴. امام حسن (ع)

۸- آزمون میدانی بالک برای سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. استقامت ۴. تعادل

۹- افزایش تدریجی بار تمرین، ویژگی کدامیک از اصول زیر است؟

۱. انطباق ۲. ویژگی تمرین ۳. تمرین درازمدت ۴. پیشرفت

۱۰- بنا بر تحقیقات انجام شده قهرمانان نخبه برای رسیدن به نقطه اوج به چند سال تمرین نیاز دارند؟

۱. ۱۵ سال ۲. ۲ سال ۳. ۸ سال ۴. ۴ سال



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی
(ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۱- کدام فن با گارد مخالف انجام می شود و در اجرای آن، سر مجری بین دو انتهای دو پای حریف قرار می گیرد؟

۱. زیر یک خم گارد مخالف
۲. زیر یک خم پس کاسه
۳. زیر سر رو
۴. دوخم گردون

۱۲- در سرشاخ سر و گردن حریف را گرفته و به سمت پایین می آوریم، زمانی که حریف خواست سر و گردن خود را آزاد کند با دست دیگر مچ پای حریف را به سمت چپ خود کشیده و به زمین می کوبیم. این عبارات از مشخصه های کدام فن است؟

۱. سگ بند
۲. یک دست یک پا
۳. خیمه
۴. دست درمخالف

۱۳- بهترین فن زمانی که سروگردن حریف در خاک در اختیار ما است، کدام است؟

۱. فن دو خم کلندون
۲. فیتو
۳. کنده رو
۴. کنده استانبولی

۱۴- مهمترین نکته در اجرای فن (سروبنده) کدام است؟

۱. حلقه زدن دور تنه حریف
۲. رد کردن دستها از بین دوپای حریف در زانو
۳. وارد کردن دو نیروی مخالف
۴. فشار شکم بر پشت حریف

۱۵- در اجرای کدام فن چانه حریف گرفته می شود؟

۱. رودست درخاک
۲. زشت و زیبا
۳. مقراضک
۴. سگک ساده

۱۶- حداقل مقدار کربوهیدرات به منظور تقویت ساختن گلیکوژن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز عادی چقدر است؟

۱. ۲/۱ گرم
۲. ۲۰ گرم
۳. ۳۰ گرم
۴. ۶ گرم

۱۷- چربی ها چند درصد از مجموع انرژی ما در حال استراحت را فراهم می کنند؟

۱. ۲۰ درصد
۲. ۳۰ درصد
۳. ۵۰ درصد
۴. ۷۰ درصد

۱۸- پس از وزن کشی، محلول قندی جهت جذب سریعتر با غلظت چند درصد توصیه می شود؟

۱. ۱۰ درصد
۲. ۱۵ درصد
۳. ۲۰ درصد
۴. ۲۵ درصد



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی
(ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۹- کدام عبارت صحیح است؟

۱. هر گروه وزنی روی یک تشک انجام می شود
۲. سانس مسابقات برای انواع رقابت ها بیش از یک ساعت نباید طول بکشد.
۳. مسابقات جهانی کشتی فرنگی بر روی دو تشک انجام می شود
۴. تمام رقابت ها برای کسب عناوین اول تا سوم روی دو تشک انجام می گیرد

۲۰- زون به کدام نقطه تشک اطلاق می شود؟

۱. حاشیه ایمنی تشک
۲. منطقه پر امتیاز
۳. منطقه کم کاری
۴. سطح مرکزی تشک

۲۱- دومین قرعه در تعیین داوران بیانگر تعیین کدام مسئول است؟

۱. قاضی تشک
۲. رئیس تشک
۳. کمک داور
۴. داور وسط

۲۲- قاضی حرف P را به دلیل کدامیک از موارد زیر بر روی برگه امتیاز ثبت می کند؟

۱. اعمال غیر قانونی
۲. فرار از تشک
۳. خشونت
۴. کم کاری

۲۳- اصل ویژگی تمرین به چه معناست؟

۱. تمرینات مخصوص هر رشته
۲. تمریناتی که در طبیعت انجام می شود
۳. تمرینات مخصوص توان
۴. تمرینات با وزنه

۲۴- بهترین فاصله از حریف به هنگام حمله کدام است؟

۱. دست غیر گارد به اندازه یک ساعد از حریف فاصله داشته باشد
۲. دست گارد شانه حریف را لمس کند
۳. فاصله ای که انگشتان دست حریف لمس شود
۴. دستها بتواند دور کمر حریف قفل شود