

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: کشتی ۱ برادران، 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 ۱۲۱۵۱۸۷ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۱- کشتی در قاره پهناور آسیا بیشتر در کدام یک از کشورهای زیر رواج داشت؟

۱. مالزی ۲. چین ۳. اندونزی ۴. مغولستان

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

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

۳- کدام تمرین زیر شباهت به کشتی چینی دارد؟

۱. بالا بردن حریف به صورت وارونه و لیفت کردن حریف ۲. تمرین سواری در خاک
۳. زدن پای حریف ۴. روی دو پا چرخیدن به وسیله کمک

۴- ۱۹۴۸ برای ورزش کشتی ایران یادآور کدام رخداد بود؟

۱. تعلیم کشتی آزاد و فرنگی در ایران ۲. قهرمانی تیم ایران در مسابقات المپیک
۳. حضور کشتی ایران در عرصه بین المللی ۴. حضور تیم کشتی فرنگی در مسابقات جهانی و کسب مدال

۵- کسب اوج عملکرد از ویژگی‌های کدام دوره تمرین است؟

۱. آمادگی عمومی ۲. رقابت ویژه ۳. انتقال ۴. برگشت پذیری

۶- کشتی لشکر کشی در کدام استان رایج است؟

۱. اصفهان ۲. لرستان ۳. فارس ۴. یزد

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

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. استقامت ۴. تعادل

۸- در صورتی که هر دو کشتی گیر پای راست خود را جلو بگذارند، چه نوع گاردی گرفته اند؟

۱. موافق ۲. مخالف ۳. ژاپنی ۴. هیچکدام

۹- کدام اصل تمرین بیان می کند که اضافه بار می بایست به تدریج افزایش یابد؟

۱. تنوع ۲. پیشرفت ۳. اعتدال ۴. برگشت پذیری

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 سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: کشتی ۱ برادران، 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 ۱۲۱۵۱۸۷ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۱۱- در اجرای کدام فن با کشیدن بازوی حریف او را از عقب سر خودمان سرنگون کرده و در ادامه با نگهداشتن دست او وی را وادار به پل رفتن می کنیم؟

۱. دوخم کلندون ۲. زیر سر رو ۳. دوخم یک پا روکار ۴. دوخم گردون

۱۲- گرفتن مچ پای حریف و کشیدن آن جهت جلوگیری از اجرای فن حریف و به دنبالش ضربه کردن حریف کدام فن بدل را یادآوری می کند؟

۱. مقرضک ۲. زشت و زیبا ۳. فتیله پیچ ۴. بارانداز

۱۳- عمده ترین مسئله در اجرای فن کمر چیست؟

۱. انعطاف پذیری ۲. کشیدن حریف به پایین ۳. سرعت عمل ۴. گرفتن آرنج حریف

۱۴- کدامیک از فنون زیر از جمله فنون بدل است؟

۱. زشت و زیبا ۲. زیر یک خم پس کاسه ۳. دوخم گردون ۴. یک دست و یک پا

۱۵- دومین قرعه جهت تعیین تیم داوران کشتی متعلق به کیست؟

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

۱۶- یک کشتی گیر در چه صورتی دیسکالیفه می شود؟

۱. در یک مسابقه دو اخطار بگیرد ۲. در یک مسابقه سه اخطار بگیرد ۳. در دو مسابقه دو اخطار بگیرد ۴. در دو مسابقه سه اخطار بگیرد

۱۷- کدامیک از موارد زیر، از خصوصیات یک گارد خوب محسوب می شود؟

۱. دست ها کاملاً کشیده و راست ۲. باز کردن کف دست ها ۳. سر پایین تر از خط نشیمنگاه قرار گیرد ۴. مرکز ثقل موازی با مرکز سطح اتکا

۱۸- در برنامه غذایی کشتی گیر چند درصد پروتئین توصیه می کنید؟

۱. ۷۰ - ۹۰ درصد ۲. ۱۰ - ۳۰ درصد ۳. ۵۵ - ۶۰ درصد ۴. ۱۵ - ۲۰ درصد

۱۹- مسابقات المپیک یا جهانی کشتی در چند روز برگزار می شود؟

۱. ۳ روز ۲. ۴ روز ۳. ۵ روز ۴. ۶ روز

۲۰- اخطار در برگه داوری با چه علامتی ثبت می شود؟

۱. P ۲. O ۳. K ۴. L

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۱ برادران، 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 ۱۲۱۵۱۸۷ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۲۱- حداقل فاصله خوردن نهار تا مسابقه بهتر است چند ساعت باشد؟

۱. ۱/۵ ساعت ۲. ۳/۵ ساعت ۳. ۶ ساعت ۴. ۷ ساعت

۲۲- کدامیک از فنون زیر سه امتیازی است؟

۱. بارانداز ۲. فتیله پیچ ۳. یک دست و یک پا ۴. سالتو

۲۳- داور لازم است یک مچ بند روی دست چپ و یک مچ بند روی دست راست ببندد.

۱. قرمز - آبی ۲. آبی - قرمز ۳. قرمز - سبز ۴. آبی - سبز

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. اختطار به کشتی گیر کم کار

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	د	عادي
۲	ج	حذف يا تاثير مثبت
۳	ج	عادي
۴	ج	عادي
۵	ب	عادي
۶	د	عادي
۷	ج	عادي
۸	الف	عادي
۹	ب	عادي
۱۰	الف	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	ج	عادي
۱۴	الف	عادي
۱۵	ج	عادي
۱۶	پ	عادي
۱۷	پ	عادي
۱۸	د	عادي
۱۹	د	عادي
۲۰	ب	عادي
۲۱	ب	عادي
۲۲	ج	عادي
۲۳	الف	عادي
۲۴	ج	عادي