



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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 (ناپیوسته علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵، ۱۲۱۵۱۸۷ -

۱- همترازی برد و باخت کشتی با هنر و علم جزء دیدگاه کدامیک از موارد زیر بود؟

۱. فنقی ها      ۲. هلنی ها      ۳. سومری ها      ۴. آشوری هانی

۲- کدامیک از موارد زیر از انواع کشتی بوده که تا عقب نشینی حریف ادامه داشت؟

۱. آلدیزیس      ۲. چیتابا      ۳. کوران وال      ۴. بن چز

۳- میلو یادآور کدامیک از موارد زیر است؟

۱. قهرمان کشتی شش دوره پای المپیک      ۲. سبک کشتی کشور اسپانیا  
۳. قهرمان قصه های هومر شاعر یونان باستان      ۴. مراسم مذهبی و عبادی و کشتی در امپراطوری ژاپن

۴- کشتی در گذشته بین کدام کشور آسیایی محبوبیت و رواج بیشتری داشت؟

۱. چین      ۲. هندوستان      ۳. پاکستان      ۴. ارمنستان

۵- گولش سبک کشتی کدام کشور است؟

۱. ارمنستان      ۲. گرجستان      ۳. روسیه      ۴. آذربایجان

۶- کشی آزاد زنان از کدام دوره المپیک برگزار شد؟

۱. ۱۹۰۴ م.      ۲. ۱۹۱۲ م.      ۳. ۲۰۰۸ م.      ۴. ۲۰۰۴ م.

۷- پهلوان قمی در کدام فن شگرد داشت؟

۱. توشاخ      ۲. میانکوب      ۳. سربندی      ۴. قوس و دست تو

۸- کدامیک از پهلوانان زیر از جمله اعضای نهضت سربداران خراسان بود؟

۱. سید حسن رزاز      ۲. حاج رضا قلی      ۳. عبدالرزاق بیهقی      ۴. اکبر خراسانی

۹- کشتی دسته بغل کشتی مورد علاقه کدام استان است؟

۱. فارس      ۲. کردستان      ۳. لرستان      ۴. قزوین

۱۰- اولین مرحله برنامه نویسی تمرین مربوط به کدامیک از موارد زیر است؟

۱. تعیین اهداف گروهی      ۲. تعیین محتوای تمرینات  
۳. تعیین اهداف عمومی      ۴. تعیین نوع زمان بندی مورد استفاده در برنامه

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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 (ناپیوسته)  
۱۲۱۵۱۸۷ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۱۱- Variation بر کدامیک از اصول تمرین تاکید دارد؟

۱. استفاده از روش های مختلف تمرین
۲. توجه به تفاوت های فردی
۳. تطابق فیزیولوژیکی
۴. انطباق با فشارهای تمرین

۱۲- مربیان در برخورد با برگشت پذیری بهتر است کدام شیوه زیر را اجرا کنند؟

۱. کاهش تدریجی تمرینات
۲. طراحی برنامه های تمرینی
۳. سرد کردن تدریجی
۴. توجه به قدرت عضلانی

۱۳- گاردی که دو پای همنام دو کشتی گیر جلو قرار گیرد چه نام دارد؟

۱. ژاپنی
۲. موافق
۳. مخالف
۴. بلند

۱۴- اصلی ترین نکته در آموزش پایه کشتی کدام است؟

۱. نرمش صحیح
۲. اجرای فن
۳. کار با آدامک
۴. زیرگیری

۱۵- کدامیک از موارد زیر در اجرای فن زیر یک خم پس کاسه وجود ندارد؟

۱. چرخش پا و کم مجری فن
۲. گرفتن پای حریف از بیخ ران
۳. عبور دادن دست گارد در بین دو پای حریف
۴. بلند کردن حریف و پرتاب به عقب

۱۶- گرفتن مچ پای حریف و کشیدن او به سمت چپ و کوبیدن او به زمین در کدام فن دیده می شود؟

۱. سگ بند
۲. دوخم کلندون
۳. دوخم گرون
۴. زیر سر رو

۱۷- کدامیک از موارد زیر مربوط به اجرای فن دست در مخالف نیست؟

۱. کندن حریف از زمین
۲. گرفتن مچ پای حریف
۳. گذاشتن حریف روی شانه
۴. رد کردن دست غیر گارد در بین دو پای حریف

۱۸- عمده ترین مسئله در اجرای فن کمر کدام است؟

۱. داشتن استقامت عضلانی
۲. گرفتن مچ دست حریف
۳. حلقه زدن دور تنه حریف
۴. داشتن سرعت عمل

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ : تشریحی :

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ : تشریحی :

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 (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵

۱۹- فن مقراضک در چه زمانی انجام می شود؟

۱. وقتی حریف در خاک ما قرار دارد .
۲. وقتی حریف کننده یک چاک ما را بالا می آورد.
۳. وقتی حریف در حال ضربه شدن است .
۴. وقتی سروگردن حریف در اختیار ماست.

۲۰- اگر حریف در خاک و در پهلوی خود قرار دهیم و یک دست از زیر گردن رد کرده و پشت بازوی او را بگیریم و دست دیگر را از زیر شکم حریف رد کرده و به پشت بازوی او بچسبانیم آماده اجرای کدام فن هستیم؟

۱. سگک ساده
۲. چنگک
۳. حصیرمال
۴. خیمه

۲۱- اگر حریف در خاک ما قرار دارد و با رد کردن دست ها از بین دوپای وی (بین ساق و مچ پا) قفل کرده و او را بتابانیم کدام فن را اجرا کرده ایم؟

۱. بزکش
۲. فیتو
۳. کنده رو
۴. فیتیله پیچ

۲۲- در استراتژی مبارزه کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱. ابتدا قبل از برهم زدن تعادل حریف سعی در خاک کردن وی کنیم.
۲. اگر نمی توانیم حریف را کنترل کنیم باید سرشاخ شویم.
۳. همواره سعی کنیم دست ها را کنار گردن قرار دهیم .
۴. اگر ضعیف تر از حریف هستیم سراغ قدرت بدنی نرویم

۲۳- تشکیلات فدراسیون بین المللی کشتی اماتور (FILA) در چه سالی و در کدام شهر پایه گذاری شد ؟

۱. ۱۹۱۲ - لوزان
۲. ۱۹۲۱ - پاریس
۳. ۱۹۲۱ - لندن
۴. ۱۹۱۲ - آتن

۲۴- سانس مسابقات در بازیهای المپیک حداکثر چند ساعت طول می کشد؟

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

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	شماره سوال
عادی	ب	1
عادی	الف	2
عادی	الف	3
عادی	ب	4
عادی	د	5
عادی	د	6
عادی	ب	7
عادی	ج	8
عادی	الف	9
عادی	ج	10
عادی	الف	11
عادی	ب	12
عادی	ب	13
عادی	الف	14
عادی	د	15
عادی	الف	16
عادی	ب	17
عادی	د	18
عادی	ب	19
عادی	ج	20
عادی	د	21
عادی	د	22
عادی	الف	23
عادی	ب	24