



تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

- ۱- بستن سه بار کشتی بر کمر یادآور چه چیزی بود؟
 - الف. اصول سه‌گانه زردشت
 - ب. کسب عناوین سوم کشتی
 - ج. نشان هژبری
 - د. افتادگی و مردانگی کشتی‌گیران
- ۲- در گذشته به کشتی‌فرنگی کشتی..... می‌گفتند.
 - الف. یونانی
 - ب. فرانسوی
 - ج. پهلوانی
 - د. ژاپنی
- ۳- پوریای ولی در چه قرن و در کجا زندگی می‌کرد؟
 - الف. ششم - خوارزم
 - ب. هفتم - خوارزم
 - ج. پنجم - زابل
 - د. هفتم - زابل
- ۴- کدام یک از گزینه‌های زیر نادرست است؟
 - الف. کشتی پهلوانی بیشتر در زورخانه‌ها متداول است.
 - ب. کشتی با چوخی در گیلان بیشتر رواج دارد.
 - ج. کشتی بغل به بغل در قزوین رواج دارد.
 - د. از آنجایی که جایزه کشتی‌گیران در مازندران برنوک یک چوب در وسط میدان آویزان می‌شود، به آن کشتی لوچو می‌گویند.
- ۵- لباس مخصوص کشتی پهلوانی چه نام دارد؟
 - الف. دوبنده
 - ب. تنکه
 - ج. برج
 - د. شلوارک
- ۶- اصطلاح فروکوبیدن در کشتی پهلوانی مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟
 - الف. دست دادن دو حریف
 - ب. کوبیدن حریف به زمین
 - ج. زانو به خاک مالیدن
 - د. تماس دست با زمین
- ۷- اولین و سومین دوره بازیهای المپیک مسابقات کشتی به ترتیب در چند وزن انجام شد؟
 - الف. یک وزن - سه وزن
 - ب. دو وزن - سه وزن
 - ج. هفت وزن - سه وزن
 - د. یک وزن - هفت وزن
- ۸- تیم کشتی ایران در مسابقات المپیک ۲۰۰۰ سیدنی چند مدال و با چه ارزشی کسب کرد؟
 - الف. یک طلا و یک برنز
 - ب. یک طلا
 - ج. یک نقره - یک برنز
 - د. یک برنز
- ۹- اگر تمرینات کشتی در حد ایده‌آل باشد، کشتی‌گیر معمولاً تا چند هفته می‌تواند در اوج باقی بماند؟
 - الف. دو هفته
 - ب. چهار هفته
 - ج. شش هفته
 - د. هشت هفته
- ۱۰- تیم کشتی آزاد ایران تاکنون چند بار به مقام قهرمانی جهان دست یافته است؟
 - الف. یک بار
 - ب. چهار بار
 - ج. سه بار
 - د. پنج بار



- ۱۱- اولین دوره مسابقات آسیایی در رشته کشتی فرنگی در چه سالی و با قهرمانی چه کشوری و با چند مدال به پایان رسید؟
الف. ۱۹۷۴- ایران - ۸ طلا و یک نقره
ب. ۱۹۷۴- ایران - ۸ طلا
ج. ۱۹۷۴- هندوستان - ۸ طلا و یک نقره
د. ۱۹۸۴- ایران - ۸ طلا و یک نقره
- ۱۲- کدام یک از موارد زیر برای موفقیت یک کشتی گیر نسبت به سایر عوامل اهمیت بیشتری دارد؟
الف. فنی بودن
ب. چابکی
ج. آمادگی جسمانی
د. انعطاف پذیری
- ۱۳- تمرینات کشتی باید به گونه ای برنامه ریزی شوند که در پی تقویت سه بعد آمادگی زیر باشند؟
الف. آمادگی عضلانی - آمادگی جسمانی - آمادگی روانی
ب. آمادگی عضلانی - آمادگی انرژی - آمادگی مهارتی
ج. آمادگی عضلانی - آمادگی استقامتی - آمادگی سیستم هوازی
د. قدرتی - استقامتی - توانی
- ۱۴- تمرین فارتلک در کدام یک از دوره های آماده سازی کشتی گیران مورد استفاده قرار می گیرد؟
الف. فصل استراحت
ب. فصل مسابقه
ج. فصل قبل از مسابقه
د. دوره آمادگی
- ۱۵- در فصل قبل از مسابقه باید بیشتر به چه جنبه ای تأکید داشت؟
الف. توان و استقامت
ب. سرعت و قدرت
ج. سرعت و استقامت
د. سرعت و توان
- ۱۶- فن درخت کن شگرد کدامیک از قهرمانان زیر می باشد؟
الف. آناتولی بلاگازوف
ب. عبدالله بیکیف
ج. ابراهیم جوادی
د. احمد آیک
- ۱۷- در کدام یک از فنون زیر سر و گردن حریف رو گرو گرفته و در یک لحظه با یک دست مچ پای حریف را کشیده و در همان حال با تنه خود، حریف را هل می دهیم؟
الف. زیر درمیه سربندی بزکش (با گارد مخالف)
ب. زیر با زانو با وضعیت سر تو
ج. درخت کن
د. زیر سرتو به وسیله قفل کردن پا درمیه میانکوب از پهلوی
- ۱۸- در کدام یک از فنون زیر کشتی گیر می تواند بدون زانو زدن در حالتی که دو خم را در اختیار گرفته با استفاده از تنه و سر خود و کشیدن دو پای حریف تعادلش را بر هم زده و مستقیماً او را به پل ببرد؟
الف. بزکش - گارد مخالف
ب. خورجین تکان
ج. زیر با گرو دست و درو از پهلوی
د. سگ بند
- ۱۹- درموقعی که چند درصد از آب بدن تحلیل رود، کشتی گیر احساس تشنگی می کند؟
الف. یک درصد
ب. ۲ الی ۴ درصد
ج. ۵ درصد
د. ۹ درصد
- ۲۰- درحالت عادی حدود چند درصد کاهش آب بدن از طریق مدفوع ایجاد می شود؟
الف. ۱ تا ۲ درصد
ب. ۵ درصد
ج. ۶ درصد
د. ۱۲ درصد
- ۲۱- یک کشتی گیر ۸۰ کیلوگرم روزانه به چند کیلو کالری انرژی نیاز دارد؟
الف. ۲۴۰۰ کیلوکالری
ب. ۱۶۰۰ کیلوکالری
ج. ۳۲۰۰ کیلوکالری
د. ۳۰۰۰ کیلوکالری



دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون

برای دانلود پاسخنامه سوالات به سایت همیار دانشجو مراجعه کنید مرجع نمونه سوالات پیام نور

همیار دانشجو

کارشناسی (سنتی)

hdaneshjoo.ir

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۲- کشتی در رده سنی جوانان شامل چند وزن می باشد؟

الف. هفت وزن ب. هشت وزن ج. نه وزن د. ۱۰ وزن

۲۳- اگر در مسابقات کشتی پزشک تظاهر به جراحت را در کشتی گیر اعلام کند، داور چه رأیی را صادر می کند؟

الف. کشتی گیر از دور مسابقات کنار گذاشته می شود.

ب. به کشتی گیر یک اخطار داده می شود.

ج. به کشتی گیر یک اخطار و به حریف وی یک امتیاز داده می شود.

د. به کشتی گیر یک اخطار و به حریف وی ۲ امتیاز داده می شود.

۲۴- کشتی گیر چند بار و هربار به فاصله چه مدت برای انجام مسابقه فراخوانده می شود؟

الف. پنج بار و با فاصله ۲۰ ثانیه ب. سه بار و با فاصله ۳۰ ثانیه

ج. سه بار و با فاصله ۲۰ ثانیه د. چهار بار با فاصله ۳۰ ثانیه

hdaneshjoo.ir

صفحه ۳ از ۳

نیمسال دوم ۸۹-۹۰

بروزترین سایت نمونه سوالات پیام نور کارشناسی و کارشناسی ارشد همیار دانشجو hdaneshjoo.ir