

۱. واژه کستک با کدام یک از موارد زیر قرابت دارد؟

- الف. کمر بند مخصوص
ب. دعای مخصوص هنگام کشتی
ج. غروب آفتاب
د. حرکات پهلوانان در برابر کانون آتش

۲. در کدام دوره از پهلوانی کمتر سخن به میان می آید؟

- الف. غزنوی
ب. صفوی
ج. زندیه
د. ناصرالدین شاه قاجار

۳. عیاران در دوران باستان به چه کسانی اطلاق می شد؟

- الف. مردان ایثارگر
ب. جوانمردان
ج. جنگجویان ماهر
د. پهلوانان اخلاقی

۴. کشتی با چوخه در کدام یک از شهرستانهای زیر انجام می شود؟

- الف. خوی
ب. فریدن
ج. زابل
د. فریمان

۵. در کدام یک از کشتی های زیر جایزه کشتی گیران برنوک یک چوب در وسط میدان آویزان می شد؟

- الف. لوچو
ب. گيله مردی
ج. با چوخه
د. کچ گردان

۶. اولین اقدام در شروع مبارزه کشتی چه نام داشت؟

- الف. وابوسیدن
ب. فرو کوبیدن
ج. گفتن دست مریزاد
د. حرامی گرفتن

۷. در دوره سوم المپیک به چه دلیل تعداد اوزان کشتی افزایش پیدا کرد؟

- الف. افزایش تعداد تیمها
ب. خروج کشتی از حالت سنتی
ج. تفاوت فاحش وزن کشتی گیران
د. ایجاد تشکل رسمی فیلا

۸. اولین حضور تیم ایران در مسابقات جهانی کشتی پس از پیروزی انقلاب اسلامی در کدام کشور بود؟

- الف. سوئیس
ب. بلغارستان
ج. هندوستان
د. یوگسلاوی

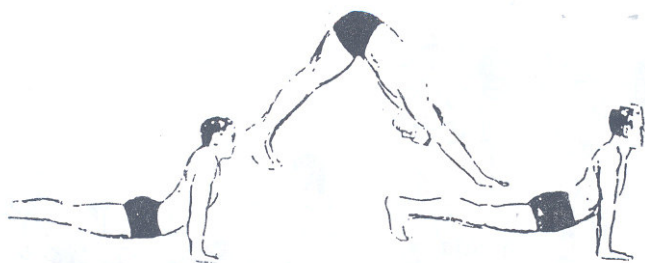
۹. کدام یک از موارد زیر برای موفقیت یک کشتی گیر اولویت دارد ؟

- الف. آمادگی جسمانی
ب. انعطاف پذیری
ج. چابکی
د. فنی بودن

۱۰. در فصل استراحت در مرحله آمادگی انرژی بهتر است تاکید بر روی چه فاکتوری باشد؟

- الف. سیستم هوازی
ب. سیستم بی هوازی
ج. ATP-CP
د. هیچکدام

۱۱. تکرار تمرین زیر بیشتر جهت تقویت کدامیک از عضلات انجام می شود؟



- الف. عضلات سینه ای و سرشانه

- ب. عضلات پشت و باسن

- ج. ران و سرشانه

- د. دالی خلفی و سینه ای

۱۲. کدام یک از موارد زیر اخیراً بجای عناوین دوره های تمرینی پیش از مسابقه و فصل استراحت رایج شده است ؟

- الف. انرژی و تفریحی
ب. پیش آمادگی و آمادگی
ج. آمادگی و انتقال
د. پیش فعالیتی و هیپوکنتیک

۱۳. در کدام یک از فنون زیر عبدال... موحد شگرد خاصی داشت؟

- الف. درخت کن
ب. زیر از مچ پا با چرخش نیم دایره با گارد مخالف

- ج. زیر درمیه سرزیر بغل با گارد موافق
د. زیریک خم تبدیل به دوخم از پهلوی با گارد مخالف

۱۴. فن زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو مترادف کدام یک از موارد زیر است؟
 الف. خورجین تکان ب. درخت کن ج. سگ بند د. کلندون
۱۵. چند درصد آب بدن در بیرون سلول وجود دارد؟
 الف. ۶۵٪ ب. ۶۲٪ ج. ۳۸٪ د. ۷۵٪
۱۶. حداقل مقداری که کلیه ها باید در روز ادرار تولید کنند چقدر است؟
 الف. ۶۰۰ میلی لیتر ب. ۸۰۰ میلی لیتر ج. ۱۰۰۰ میلی لیتر د. ۱۲۰۰ میلی لیتر
۱۷. کدام یک از موارد زیر موجب بولیمیا می شود؟
 الف. استفراغ اجباری ب. خوردن غذای زیاد
 ج. استفاده از لباسهای پلاستیکی د. فعالیت بدنی زیاد
۱۸. براساس ماده پنج ، مسابقات قهرمانی جوانان جهان در چند روز باید برگزار شود؟
 الف. سه روز ب. چهارروز ج. پنج روز د. دو روز
۱۹. گرو گرفتن سر حریف در اجرای کدام فن بکار گرفته می شود؟
 الف. زیر درماید دست تو و میانکوب ب. زیرسرتو به وسیله قفل کردن پا درماید میانکوب از پهلوی
 ج. زیر درماید سرو بندپی د. زیر یک خم در ماید میانکوب
۲۰. چنانچه بین داور و قاضی اختلاف نظر وجود داشته باشد رئیس تشک چه اقدامی می تواند انجام دهد؟
 الف. درخواست مشاوره با داوران ب. مراجعه به فیلم ویدئویی
 ج. اعلام موضع درخصوص یکی از دو نظریه د. همه موارد
۲۱. علامت P در کشتی مخفف چیست؟
 الف. بی انضباطی کشتی گیر ب. حذف کشتی گیر از دور مسابقات
 ج. ضربه فنی کشتی گیر د. تذکر کم کاری
۲۲. کدام یک از موارد زیر نادرست است؟
 الف. کلیه کشتی ها مربوط به کسب مقام اول و دوم صرفاً بر روی یک تشک انجام می شود.
 ب. کشتی های مربوط به مقام سوم و چهارم می تواند بر روی بیشتر از یک تشک انجام شود.
 ج. کشتی های بزرگسالان در روز اول مسابقات بین چهار وزن انجام می شود.
 د. مسابقات هر گروه وزنی در دو روز پایان می یابد.
۲۳. در کدام یک از حالات زیر کشتی در حالت سر پا پیگیری می شود؟
 الف. در صورتی که کشتی گیر تحت سلطه در خاک مجروح شود و درخواست توقف کند.
 ب. در صورتی که کشتی گیر تحت سلطه حریف با شکم بر روی تشک قرار گرفته و با سر خود سطح ایمنی تشک را لمس کند.
 ج. در صورتی که کشتی گیر تحت سلطه در محدوده ZONE با زانو قرار گرفته و با دو دست خویش سطح منطقه ایمنی تشک را لمس کند.
 د. هیچکدام
۲۴. در فصل قبل از مسابقه بیشتر تاکید بر کدام فاکتور باید باشد؟
 الف. توان واستقامت ب. انعطاف پذیری و چابکی
 ج. قدرت و انعطاف پذیری د. تعادل و قدرت