

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.

** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. اصطلاح «بد افت» در جریان کشتی پهلوانی به چه معنی است؟
 - الف. واگذار کردن کشتی به حریف
 - ب. زدن چتر به حریف بدون آمادگی او
 - ج. مقاومت بسیار زیاد حریف و عدم مغلوب کردن او
 - د. حرکات اغفال کننده به طرف حریف
۲. در این نوع از شیوه تمرین، ضربان قلب بیشینه ۱۰۰ درصد، است در حالی که زمان مراحل تمرین بین ۶۰ - ۳۰ ثانیه بوده و مرحله استراحت به تمرین ۳ : ۱ است.
 - الف. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی کوتاه)
 - ب. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی متوسط)
 - ج. تمرینات اینتروال (هوازی کوتاه مدت)
 - د. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی بلند مدت)
۳. تهران در چه سالی میزبان مسابقات جهانی شد و چه مقامی کسب کرد؟
 - الف. ۱۹۹۳ - مقام دوم
 - ب. ۱۹۹۷ - مقام اول
 - ج. ۱۹۹۶ - مقام دوم
 - د. ۱۹۹۸ - مقام اول
۴. کشتی سنتی که با چرخاندن و پشت پا زدن دیگری او را از حالت تعادل خارج کرده و به زمین می‌زنند، مربوط به کدام استان است و چه نام دارد؟
 - الف. قزوین - بغل به بغل
 - ب. کردستان - زوران پاتوله
 - ج. مازندران - لوچه
 - د. خراسان - باچوخه
۵. در این نوع از شیوه تمرین قابلیت هوازی تارهای عضلانی تند تحریک شده و باعث بهبود سیستم بی‌هوازی و حتی افزایش سرعت ورزشکار می‌شود؟
 - الف. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی کوتاه)
 - ب. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی متوسط)
 - ج. تمرینات اینتروال (هوازی کوتاه مدت)
 - د. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی بلند مدت)
۶. جهت انجام تمرینات مربوط به توان در فصل قبل از مسابقه کدام شیوه تمرین بهتر است؟
 - الف. ایزوکنتریک
 - ب. ایزومتریک
 - ج. هوازی
 - د. ایزوتونیک
۷. تمرینات کشتی در تمام فصول استراحت، پیش از مسابقه و زمان مسابقه باید بر مبنای تقویت سه بعد زیر باشد:
 - الف. آمادگی جسمانی - تمرینات فارتلک - تمرینات تپه
 - ب. آمادگی عضلانی - تمرینات قدرتی - تمرینات اینتروال
 - ج. آمادگی عضلانی - آمادگی انرژی - مهارتها
 - د. آمادگی جسمانی - آمادگی انرژی - تمرینات قدرتی
۸. سرعت در زیرگیری - بالا آوردن پای حریف و فشار به شکم او، قراردادن پا پشت پای حریف، از مشخصات کدام فن است؟
 - الف. زیر در مایه دست تو و میانکوب (گارد مخالف)
 - ب. زیر دو خم در مایه لنگ
 - ج. زیر در مایه سربند یی بُزکش (گارد مخالف)
 - د. سگ بند

۹. مترادف فن «زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو» کدام است؟
الف. فن خورجین تکان
ب. فن درخت کن
ج. فن میانکوب
د. فن سگ بند
۱۰. آب حدود چند درصد از وزن عضله و کمتر از چند درصد از وزن چربی را تشکیل می‌دهد؟
الف. ۵۵ تا ۶۵ درصد - ۲۵ درصد
ب. ۶۵ تا ۷۵ درصد - ۲۵ درصد
ج. ۵۵ تا ۶۰ درصد - ۳۸ درصد
د. ۶۵ تا ۷۵ درصد - ۳۸ درصد
۱۱. آقای یوردانف از بلغارستان قهرمان جهان در این فن شگرد خاصی داشتند؟
الف. فن سگ بند
ب. فن زیر دوخم از بالای زانو
ج. فن زیر با سر زیر بغل در مایه درخت کن
د. فن خورجین تکان
۱۲. در صورتی که چه مقدار از آب بدن تحلیل رود منجر به سنگین شدن تنفس و گیجی می‌شود؟
الف. ۵ تا ۶ درصد
ب. ۶ تا ۷ درصد
ج. ۷ تا ۹ درصد
د. ۱۰ تا ۱۵ درصد
۱۳. منظور از کلمه «دست مریزاد» در کشتی چیست؟
الف. اغفال کردن حریف
ب. بوسیدن یکدیگر
ج. فرار از کشتی
د. پایان کشتی و واگذاری کشتی به حریف
۱۴. کلیه مسابقات رقابت‌های یک گروه وزنی حداکثر چند روز به طول می‌انجامد؟
الف. ۲ روز
ب. ۳ روز
ج. ۴ روز
د. ۵ روز
۱۵. اگر کشتی‌گیری مجروح شود و نتواند به مسابقه ادامه دهد، رده‌بندی وی بر چه اساسی خواهد بود؟
الف. امتیازات کسب شده
ب. اخطارها
ج. ارزش فنون
د. تذکرات کم کاری
۱۶. قانون وقت اضافه برای نونهالان و نوجوانان به ترتیب چند دقیقه است؟
الف. دو زمان ۳ دقیقه‌ای - دو زمان ۳ دقیقه‌ای
ب. دو زمان ۳ دقیقه‌ای - دو زمان ۲ دقیقه‌ای
ج. دو زمان ۲ دقیقه‌ای - دو زمان ۲ دقیقه‌ای
د. دو زمان ۲ دقیقه‌ای - دو زمان ۳ دقیقه‌ای
۱۷. کدامیک از جملات زیر صحیح نمی‌باشد؟
الف. با کاهش آب بدن جریان خون (جریان زمان) کاهش پیدا می‌کند.
ب. انرژی مورد نیاز هر کشتی‌گیر در روز به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنش ۲۰ کیلو کالری است.
ج. چربی ضروری بدن ۱۲ درصد کل وزن زنان را تشکیل می‌دهد.
د. چربی ضروری بدن ۳ تا ۷ درصد کل وزن مردان را تشکیل می‌دهد.
۱۸. کشتی‌گوش در کدام منطقه برگزار می‌شود؟
الف. سیستان و بلوچستان
ب. آذربایجان شرقی
ج. فریدن اصفهان
د. ترکمن نشین

۱۹. کدامیک از موارد زیر درمورد داوری که مرتکب خطا شده است اعمال نمی شود؟
- الف. جریمه نقدی
ب. تعلیق از داوری در مسابقه
ج. از دست دادن درجه
د. تعلیق همیشگی
۲۰. عبدالله موحد، قهرمان برجسته کشتی ایران در کدامیک از مسابقات جهانی با دنیای کشتی خداحافظی نمود؟
- الف. مسابقات جهانی سال ۱۹۶۷ - دهلی
ب. مسابقات جهانی سال ۱۹۶۵ - منچستر
ج. مسابقات جهانی سال ۱۹۷۱ - در صوفیه بلغارستان
د. مسابقات جهانی سال ۱۹۹۳ - تورنتو کانادا
۲۱. فن زیر در مایه درخت کن از شگردهای کدامیک از افراد زیر بود؟
- الف. عبدالله موحد
ب. ابراهیم جوادی
ج. عبدالله بیکف
د. آناتولی بلاگازوف
۲۲. در صورتی که یکی از کشتی گیران از کمرگیری شانه خالی کند، داور به کشتی گیر خاطی
الف. کسر ۱ امتیاز
ب. کسر ۱۲ امتیاز
ج. یک اخطار و ۲ امتیاز به حریف او
د. یک اخطار و کسر ۲ امتیاز
۲۳. مدت مسابقات و تعداد تشک قهرمانی جهان بزرگسالان چگونه است؟
- الف. ۵ روز، دو تشک
ب. ۳ روز ، روی سه تشک برای هر رشته
ج. ۴ روز، یک تشک
د. ۳ روز ، ۶ تشک
۲۴. مطابق یک اصل کلی یک کشتی گیر حداکثر چندبار در دوره می تواند کشتی بگیرد؟
- الف. ۶ بار
ب. ۵ بار
ج. ۲ بار
د. ۴ بار