

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۱- عیاران در دوران باستان به چه کسانی اطلاق می شد؟

۱. جنگجوی ایثارگر ۲. جنگجوی ماهر ۳. قاصدان ۴. شاطران

۲- حاجب الدوله چه نقشی در تاریخ کشتی داشت؟

۱. پهلوان پایتخت ۲. پهلوان و مبارز حق طلب ۳. ماور اشاعه کشتی ۴. پهلوان نام آور دوره یزدگرد اول

۳- در کدامیک از کشتی های زیر با ضربه زدن به نواحی مختلف بدن تعادل حریف را بر هم می زنند؟

۱. گيله مردی ۲. بغل به بغل ۳. کچ گردان ۴. باچوخه

۴- کردستان زادگاه کدامیک از انواع کشتی های زیر است؟

۱. زوران پاتوله ۲. لوچو ۳. گرش ۴. آشیرما

۵- اولین اقدام آغاز کشتی کدام اصطلاح زیر است؟

۱. بدافت ۲. فروکوبیدن ۳. دست مریزاد ۴. درمیان ماند

۶- سنت شدن تعیین پهلوان در هر سال از چه دوره ای آغاز شد؟

۱. قاجار ۲. ساسانی ۳. پهلوی ۴. هخامنش

۷- ایران در کدام بازیهای المپیک غیبت داشت؟

۱. ۱۹۸۸ و ۱۹۹۲ ۲. ۱۹۵۲ و ۱۹۵۶ ۳. ۱۹۶۸ و ۱۹۷۲ ۴. ۱۹۸۰ و ۱۹۸۴

۸- در مسابقات جهانی ۱۹۶۹ چه وزن هایی اضافه شدند؟

۱. ۸۲ و ۱۰۰ کیلوگرم ۲. ۴۸ و ۱۰۰ کیلوگرم ۳. ۷۴ و ۶۸ کیلوگرم ۴. ۹۷ و ۱۰۰ کیلوگرم

۹- ایران در مسابقات جهانی ۲۰۰۳ به چه مقامی دست یافت؟

۱. اول ۲. دوم ۳. سوم ۴. چهارم

۱۰- حداکثر زمانی که یک کشتی گیر در صورت داشتن تمرینات مفید می تواند در اوج باشد چند روز است؟

۱. ۵ روز ۲. ۱۴ روز ۳. ۲۱ روز ۴. ۲۸ روز

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۱۱- توجه به کدام عامل برای کشتی گیر مهم تر از سایر موارد است؟

۱. تمرینات فارتلک
۲. دوهای تداومی آهسته و سریع
۳. جاکینگ
۴. آمادگی عضلانی

۱۲- در فصل قبل از مسابقه به عنوان یک مربی کشتی به کدام فاکتور آمادگی جسمانی بیشتر اهمیت می دهید؟

۱. انعطاف پذیری
۲. سرعت
۳. استقامت
۴. چابکی

۱۳- تسلط بر فن بزکش را متعلق به کدام کشتی گیر جهانی می دانند؟

۱. تاکادا
۲. شاهمرادف
۳. موحد
۴. جوادی

۱۴- کدامیک از موارد زیر نکته مهم در اجرای فن سربندپی نیست؟

۱. گروگرفتن سروگردن حریف
۲. به زیر کشیدن حریف
۳. نشان دادن مایه پیچ کمر
۴. گرفتن مچ پا

۱۵- قرار گرفتن سر روی ناف یا سینه حریف در اجرای کدام فن انجام می شود؟

۱. زیر با زانو با وضعیت سر تو
۲. زیر یک خم در مایه میکوب
۳. زیر دوخم در مای لنگ
۴. زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شدن از خاک

۱۶- چربی ضروری چند درصد از وزن بدن زنان را تشکیل می دهد؟

۱. ۳۳ درصد
۲. ۲۴ درصد
۳. ۱۲ درصد
۴. ۵ درصد

۱۷- کل گلیکوژن بدن چند گرم است؟

۱. ۲۰۰ گرم
۲. ۸۰۰ گرم
۳. ۳۰۰ گرم
۴. ۵۰۰ گرم

۱۸- کدامیک از مطالب زیر نادرست است؟

۱. کلیه کشتی ها برای کسب مقام اول برروی یک تشک انجام می گیرد.
۲. کلیه کشتی ها برای کسب مقام دوم برروی یک تشک انجام می شود.
۳. درروز سوم رقابتها مسابقات نهایی انجام می شود.
۴. مطابق قانون یک کشتی گیر نباید بیش از دوکشتی بگیرد.

۱۹- کشتی گیران حداکثر چند بار برای اجرای یک مسابقه فراخوانده می شوند؟

۱. دو بار
۲. سه بار
۳. پنج بار
۴. شش بار

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲ برادران -، کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۲۰- مصرف فورسماید چه خاصیتی برای کشتی گیر دارد؟

۱. موجب ادرار بیشتر می شود
۲. موجب تعریق بیشتر می شود
۳. موجب حفظ آب بدن می شود
۴. موجب تقویت عضلانی می شود

۲۱- واژه انتقال مترادف کدامیک از موارد زیر است؟

۱. فصل استراحت
۲. زمان مرور ذهنی
۳. فصل قبل از مسابقه
۴. فصل مسابقه

۲۲- فشار با سر و تنه و کشیدن دوخم در هنگام اجرای کدام فن انجام می شود؟

۱. زیر با زانو سرتو
۲. زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شدن از خاک
۳. خورجین تکان
۴. زی در مایه سرزیر بغل با گارد موافق

۲۳- در کشتی پهلوانی برج مبین کدامیک از موارد زیر است؟

۱. کسب مقام پهلوانی
۲. بالای شلوار کشتی گیر
۳. محل برگزاری کشتی در میدان
۴. ارزش و اعتبار معنوی پهلوان

۲۴- به جوانان تازه کار چه واژه ای اطلاق می شد؟

۱. طالب
۲. عضو کمربسته
۳. مطلوب
۴. مرشد