



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱

۱- نخستین پیکار کشتی ایران که به دلیل حضور جوانان یونانی برگزار شد، در کدام دوره بود؟

۱. غزنویان ۲. زندیه ۳. هخامنشیان ۴. قاجار

۲- اولین اقدام در شروع کشتی پهلوانی مربوط به کدام واژه می باشد ؟

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

۳- در کدامیک از کشتی های زیر زدن ضربه به نواحی مختلف بدن حریف مجاز است ؟

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

۴- از دوره سوم مسابقات المپیک، کشتی در چند وزن برگزار می شد؟

۱. یک وزن ۲. سه وزن ۳. چهار وزن ۴. هفت وزن

۵- در اولین حضور تیم کشتی آزاد پس از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی ایران چه عنوانی کسب گردید؟

۱. عنوان قهرمانی ۲. عنوان پنجمی ۳. عنوان سومی ۴. عنوان هفتمی

۶- کشور ایران در چه سالی میزبان بازیهای آسیایی بود؟

۱. ۱۹۶۶ ۲. ۱۹۷۴ ۳. ۱۹۸۶ ۴. ۱۹۹۸

۷- یک کشتی گیر برای موفقیت به کدام فاکتور بیشتر از سایر موارد نیاز دارد؟

۱. آمادگی جسمانی مطلوب ۲. فنی بودن ۳. زیرکی ۴. انعطاف پذیری

۸- در فصل مسابقه بهتر است به کدام عامل تاکید بیشتری شود ؟

۱. استقامت و چابکی ۲. قدرت و استقامت ۳. سرعت و توان ۴. انعطاف پذیری و استقامت

۹- در کدامیک از فنون زیر گرفتن کتف و آرنج حریف ضروری است؟

۱. سگ بند ۲. زیر یک خم در مایه میانکوب ۳. زیر با زانو با وضعیت سر تو ۴. زیرگیری در مایه پیچ کمر (با گارد موافق)

۱۰- عبدا.. موحد در کدامیک از فنون زیر تبحر خاصی داشت؟

۱. زیر یک خم در مایه میانکوب ۲. زیر یک خم تبدیل به دو خم از پهلوی با گارد مخالف ۳. زیر در مایه درخت کن ۴. زیر از مچ با چرخش نیم دایره با گارد مخالف



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

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱

۱۱- چند درصد وزن چربی از آب تشکیل می شود؟

۱. کمتر از ۲۵ درصد ۲. ۳۵ درصد ۳. ۴۷ درصد ۴. بیش از ۶۵ درصد

۱۲- نخوردن آب و آب زدایی باعث افزایش کدامیک از موارد ذیل می شود؟

۱. حجم ضربه ای ۲. برون دهی قلب ۳. ضربان قلب ۴. توان هوازی

۱۳- در یک کاهش وزن ایده آل، چند کیلوگرم چربی بدن را می توان در هفته کم کرد؟

۱. ۳ تا ۴ کیلوگرم ۲. ۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم ۳. ۲ تا ۳ کیلوگرم ۴. حداکثر ۲ کیلوگرم

۱۴- زمان مسابقه برای نونهالان و نوجوانان در چه زمانهایی اجرا می شود؟

۱. یک وقت دو دقیقه ای و یک وقت سه دقیقه ای ۲. دو وقت دو دقیقه ای
۳. دو وقت سه دقیقه ای ۴. دو وقت یک دقیقه ای

۱۵- پس از کنگره سیدنی و اصلاحات قوانین، ماده ۶۳ مربوط به کدام موضوع می باشد؟

۱. حذف اعتراض ۲. ارزیابی استقبال از خطر
۳. طبقه بندی امتیازات ۴. معرفی کشتی گیران

۱۶- بطور متوسط انرژی مورد نیاز هر کشتی گیر در روز به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنش چند کیلو کالری است؟

۱. ۵۰ کیلو کالری ۲. ۱ کیلو کالری ۳. ۳۰ کیلو کالری ۴. ۱۵ کیلو کالری

۱۷- در کدامیک از فنون ذیل پای حریف را پشت گردن خود می گذاریم و فن را اجرا می کنیم؟

۱. زیر با گرو دست و درو از پهلوی
۲. زیر یک خم تبدیل به دو خم سر بیرون با گارد مخالف
۳. زیر سر تو به وسیله قفل کردن پا در مایه میانکوب از پهلوی با گارد موافق
۴. زیر در مایه دست تو ، گرو یک خم از بیخ ران همراه با هل دادن با گارد موافق

۱۸- در زمان جنگ بهرام با سپاه روم ملاک شکست هر سپاه چه بود؟

۱. مبارزه کشتی بین دو پهلوان ۲. مبارزات خونین
۳. نظم سپاه ۴. لباسهای جنگاوری

۱۹- اخیرا فصل استراحت و پیش از مسابقه به ترتیب به چه عناوینی تغییر نام یافته اند؟

۱. آرمش- تمرین ۲. انتقال - آمادگی ۳. سکون - آمادگی ۴. ریلکس - تمرین



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱

۲۰- به چه دلیل در مسابقات جهانی کشتی سال ۱۹۹۳ تورنتو کانادا یک مدال طلای ایران به فیلا عودت داده شد؟

۱. ترک سکو هنگام نواختن سرود ملی آمریکا توسط کشتی گیران ایرانی

۲. برخورد فیزیکی با کشتی گیران آمریکایی

۳. دوپینگ کردن کشتی گیران ایرانی

۴. بازبینی فیلم مسابقه

۲۱- در تاریخ ورزش ایران باستان به اعضای وفادار چه عنوانی اطلاق می شد؟

۱. مطلوب

۲. طالب

۳. کمر بسته

۴. فتیان

۲۲- کدام مسابقه المپیک نقطه سرآغاز نمایش جهانی قهرمانان ایرانی بود؟

۱. ۱۹۸۴ لوس آنجلس

۲. ۱۹۸۰ مسکو

۳. ۱۹۴۸ لندن

۴. ۱۹۷۲ مونیخ

۲۳- مطابق یک اصل کلی یک کشتی گیر حداکثر در روز چند کشتی باید بگیرد؟

۱. ۲

۲. ۳

۳. ۱

۴. ۴

۲۴- مجازات تظاهر به جراحت کشتی گیر چیست ؟

۱. حذف کشتی گیر از مسابقات

۲. سه امتیاز به نفع حریف و یک اخطار

۳. یک امتیاز به نفع حریف و یک اخطار

۴. محرومیت از دو دوره مسابقات