

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

۱- در صورت ایده آل بودن تمرینات، کشتی گیر چه مدت می تواند در اوج اجرای خود باشد؟

۱. چهار روز      ۲. دو هفته      ۳. چهار هفته      ۴. دوماه

۲- در مسابقات جهانی ۱۹۹۳ تورنتو، تیم کشتی ایران به چه مقامی دست یافت؟

۱. سوم      ۲. چهارم      ۳. ششم      ۴. هفتم

۳- کشتی بغل به بغل در کدام یک از شهرستانهای ذیل انجام می شود؟

۱. خوی      ۲. فریدن      ۳. زابل      ۴. قزوین

۴- کستک مبین چیست؟

۱. کمر بند مخصوص      ۲. غروب آفتاب      ۳. منش پهلوانی      ۴. دعای مخصوص

۵- در کدام دوره پهلوانی به عزلت کشیده شد؟

۱. غزنوی      ۲. صفوی      ۳. زندیه      ۴. ناصرالدین شاه قاجار

۶- مقدمه رسیدن به عضو کمر بسته کدام است ؟

۱. طالب      ۲. گلادیاتور      ۳. پهلوان      ۴. حق جو

۷- برای موفقیت یک کشتی گیر اولویت را به کدامیک از موارد زیر می دهید؟

۱. انعطاف پذیری      ۲. چابکی      ۳. آمادگی جسمانی      ۴. فنی بودن

۸- اولین اقدام در شروع مبارزه کشتی چه نام داشت؟

۱. وابوسیدن      ۲. فروکوبیدن      ۳. گرفتن دست مریزاد      ۴. حرامی گرفتن

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

۱. یوگسلاوی      ۲. سوئیس      ۳. بلغارستان      ۴. هندوستان

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

۱۰- در کدام یک از کشتی های زیر جایزه کشتی گیران بر نوک یک چوب در وسط میدان آویزان می شد؟

۱. گيله مردی ۲. با چوخه ۳. لوچو ۴. کچ گردان

۱۱- علت افزایش تعداد اوزان کشتی در دوره سوم المپیک چه بود؟

۱. خروج کشتی از حالت سنتی ۲. افزایش تعداد تیمها  
۳. ایجاد شکل رسمی فیلا ۴. تفاوت فاحش وزن کشتی گیران

۱۲- پیش قبضه یادآور کدامیک از موارد زیر است؟

۱. محل رقابت کشتی پهلوانی ۲. گرم کردن قبل از کشتی  
۳. بخشی از شلوار کشتی گیر ۴. کشتی گیر مغلوب شده

۱۳- در فصل استراحت در مرحله آمادگی انرژی بهتر است تاکید بر روی چه فاکتوری باشد؟

۱. سیستم هوازی ۲. سیستم بی هوازی  
۳. ATP-CP ۴. هوازی و بی هوازی

۱۴- در بحث برنامه تمرینی واژه انتقال چه مفهومی دارد؟

۱. فصل استراحت ۲. فصل مسابقه  
۳. فصل پیش از مسابقه ۴. تبدیل بدن ضعیف به بدن آماده

۱۵- ابراهیم جوادی کدام یک از فنون زیر را بیشتر انجام می داد؟

۱. زیر یک خم تبدیل به دوخم سربیرون گارد مخالف ۲. زیر در مایه سر زیر بغل با گارد موافق  
۳. زیر از مچ پا با چرخش نیم دایره با گارد مخالف ۴. زیر یک خم تبدیل به دو خم از پهلوی با گارد مخالف

۱۶- فن زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو مترادف کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. خورجین تکان ۲. درخت کن  
۳. سگ بند ۴. کلندون

۱۷- در بیرون سلول چند درصد آب بدن وجود دارد؟

۱. ۶۵٪ ۲. ۶۲٪  
۳. ۳۸٪ ۴. ۷۵٪

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

۱۸- گرو گرفتن سر حریف از نکات مهم کدام فن می باشد؟

۱. زیر در مایه دست تو و میانکوب

۲. زیر سر تو به وسیله قفل کردن پا در مایه میانکوب از پهلوی

۳. زیر در مایه سر و بند پی بزکش

۴. زیر یک خم در مایه میانکوب

۱۹- بر اساس ماده پنج مسابقات قهرمانی جوانان جهان در چند روز می بایست برگزار شود؟

۱. سه روز ۲. چهار روز

۳. پنج روز ۴. دو روز

۲۰- انرژی مورد نیاز یک کشتی گیر با وزن ۸۵ کیلوگرم در روز چند کیلو کالری باید باشد؟

۱. ۲۵۵۰ کیلوکالری ۲. ۳۴۰۰ کیلوکالری ۳. ۴۲۵۰ کیلوکالری ۴. ۱۲۷۵ کیلوکالری

۲۱- کل گلیکوژن بدن در چه حدودی است؟

۱. ۲۰۰ گرم ۲. ۴۰۰ گرم ۳. ۸۰۰ گرم ۴. ۲۴۰۰ گرم

۲۲- حمله ناگهانی جهت گرفتن دوخم و در ادامه فشار با سر و تنه و کشیدن دوخم حریف از جمله نکات مهم کدام فن است؟

۱. زیر با زانو با وضعیت سر تو ۲. زیر از مج با چرخش نیم دایره

۳. زیر در مایه درخت کن ۴. خورجین تکان

۲۳- در چه صورتی کشتی قطع می شود و در حالت ایستاده ادامه می یابد؟

۱. اگر یک پا منطقه ایمنی تشک را لمس کند

۲. اگر کشتی گیر به دلیل جراحت درخواست توقف کشتی کند

۳. اگر شانه یا آرنج کشتی گیر منطقه ایمنی تشک را لمس کند

۴. اگر کشتی گیر مهاجم که در رو قرار دارد درخواست توقف کشتی را بنماید

۲۴- کشتی گیران برای چند بار برای اجرای کشتی فراخوانده می شوند؟

۱. چهار بار ۲. شش بار ۳. سه بار ۴. دوبار