

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی و گند درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۴۱

زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گند سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام علی ^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. کدامیک از موارد زیر در موفقیت یک کشتی گیر در اولویت اول قرار دارد؟
 - الف. آمادگی جسمانی مطلوب
 - ب. زیرکی
 - ج. انعطاف پذیری
 - د. فنی بودن
۲. کشتی گیران بطور معمول در طول سال چند بار در اوج اجرای خود قرار دارند؟
 - الف. دو بار
 - ب. سه بار
 - ج. چهار بار
 - د. پنج بار
۳. در تمرینات اینتروال بی هوازی کوتاه مدت، برای کشتی گیران نسبت زمان استراحت به تمرین چقدر باید باشد؟
 - الف. ۱ به ۱
 - ب. ۱ استراحت به ۲ تمرین
 - ج. ۳ استراحت به ۱ تمرین
 - د. ۱ استراحت به ۳ تمرین
۴. در کدامیک از فصول می بایست به تمرینات انعطاف پذیری پرداخت؟
 - الف. قبل از مسابقه
 - ب. فصل مسابقه
 - ج. پس از مسابقه
 - د. در همه فصول
۵. در کدامیک از فنون زیر حریف را از بالای سر پرتاب می کنیم؟
 - الف. زیر یک خم تبدیل به دو خم سر بیرون
 - ب. فن درخت کن
 - ج. زیر در مایه سر زیر بغل
 - د. زیر با زانو با وضعیت سر تو
۶. در کدامیک از فنون زیر گرفتن کتف و آرنج حریف وجود دارد؟
 - الف. زیر یک خم در مایه میانکوب
 - ب. زیرگیری در مایه پیچ کمر
 - ج. زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو
 - د. زیر سر تو به وسیله قفل کردن پا در مایه میانکوب از پهلو
۷. بهترین تمرینات برای بهبود توان مربوط به کدام مورد زیر است؟
 - الف. ایزومتریک
 - ب. ایزوکتیک
 - ج. تمرینات قدرتی
 - د. تمرینات استقامتی
۸. بهترین شیوه کم کردن وزن کدام است؟
 - الف. استفاده از سونا
 - ب. عمل ترکیبی سرعتی
 - ج. عمل ترکیبی استقامتی
 - د. عمل ترکیبی قدرتی
۹. در صورت برابر بودن امتیازات مثبت دو کشتی گیر برای تعیین نفر برنده کدامیک از موارد زیر در اولویت قرار دارد؟
 - الف. تعداد ضربه فنی
 - ب. بیشترین تعداد پیروزی با امتیاز
 - ج. کمترین اخطار (O)
 - د. کمترین تذکر کم کاری (P)
۱۰. برنامه مسابقات قهرمانی جهانی جوانان در چند روز برگزار می گردد؟
 - الف. ۵ روز
 - ب. ۲ روز
 - ج. ۳ روز
 - د. ۴ روز

۱۱. اعتراض بعد از یک کشتی چه وضعیتی دارد؟
 - الف. بستگی به تفاوت امتیاز دو طرف، قابل بررسی است.
 - ب. بستگی به تفاوت اظهارهای دو طرف، قابل بررسی است.
 - ج. در هیچ کدام از موارد قابل بررسی نیست.
 - د. بستگی به ضربه شدن یا نشدن حریف می تواند مورد بررسی قرار گیرد.
۱۲. اگر یک پای کشتی گیر در حالت سر پا منطقه ایمنی تشک را لمس کند، چه وضعیتی ایجاد می شود؟
 - الف. کشتی گیر در خاک قرار می گیرد
 - ب. کشتی سر پا در مرکز تشک آغاز می شود.
 - ج. به کشتی گیر اخطار داده می شود.
 - د. به کشتی گیری که در منطقه ایمنی رفته تذکر کم کاری داده می شود.
۱۳. حداکثر تعداد کشتی برای یک کشتی گیر در روز چند تاست؟
 - الف. دو
 - ب. سه
 - ج. چهار
 - د. پنج
۱۴. در کدامیک از فنون زیر پای حریف را پشت گردن خود قرار می دهیم؟
 - الف. زیر با گرو بازو و پا « در مایه یک دست و پا»
 - ب. زیر در مایه دست تو با گرو یک خم از بیخ ران همراه با هل دادن
 - ج. زیر دو خم در مایه لنگ
 - د. زیر در مایه دست تو و میانکوب
۱۵. در دوران باستان ایران زمین به جوان تازه کار چه گفته می شد؟
 - الف. طالب
 - ب. مطلوب
 - ج. شاطر
 - د. هژیر
۱۶. بزکش از شگرد کدام قهرمان جهان بود؟
 - الف. شاهمرادف
 - ب. بلاگازف
 - ج. تاکادا
 - د. موحد
۱۷. کدامیک از موارد زیر در اجرای فن خورجین تکان مهم است؟
 - الف. گرفتن گردن حریف
 - ب. رفتن به پشت حریف
 - ج. بلند کردن حریف از روی زمین
 - د. فشار با سر و تنه و کشیدن دو خم حریف
۱۸. در یک گرم گلیکوژن عضله کشتی گیر چند گرم آب موجود است؟
 - الف. ۲ گرم
 - ب. ۴ گرم
 - ج. ۱ گرم
 - د. ۵ گرم
۱۹. انرژی مورد نیاز یک کشتی گیر ۸۰ کیلو گرمی در یک روز چقدر است؟
 - الف. ۲۴۰۰ کیلو کالری
 - ب. ۳۸۰۰ کیلو کالری
 - ج. ۲۹۰۰ کیلو کالری
 - د. ۳۰۰۰ کیلو کالری
۲۰. قطع کامل ادرار در از دست رفتن چند درصد آب بدن رخ می دهد؟
 - الف. ۱۰ درصد
 - ب. ۱۵ درصد
 - ج. ۲۰ درصد
 - د. ۵ درصد
۲۱. کشتی بغل به بغل در کجا انجام می شود؟
 - الف. خوزستان
 - ب. سیستان
 - ج. یزد
 - د. قزوین
۲۲. اولین حضور تیم کشتی ایران پس از عضویت در فدراسیون جهانی در کجا بود؟
 - الف. فنلاند
 - ب. رم
 - ج. ترکیه
 - د. لندن
۲۳. در جشنواره ورشو تیم ایران به کدام عنوان در رشته کشتی آزاد رسید؟
 - الف. اول
 - ب. دوم
 - ج. سوم
 - د. ششم

نام درس: کشتی ۲
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۴۱
زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
کد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از: مجاز است.

۲۴. مهمترین حادثه در ورزش کشتی زمان حاجب الدوله مامور دولت قاجار چه بود؟
الف. برگزاری نخستین پیکارهای کشتی، حضور پهلوانان یونانی
ب. تصویب کشتی به عنوان ورزش اول کشور
ج. ایجاد تزلزل در روند پهلوانی
د. برگزاری مسابقات سالانه جهت تعیین پهلوان