



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: کشتی ۲- عملی - برادران

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

- ۱- در زمان ناصرالدین شاه قاجار، چه کسی مأمور اشاعه ورزش کشتی شد؟
 ۱. حاجب الدوله
 ۲. امیرکبیر
 ۳. پهلوان فرخی یزدی
 ۴. حکیم الملک
- ۲- کشتی زوران پاتوله، کشتی سنتی کدام یک از استان های کشور می باشد؟
 ۱. قزوین
 ۲. مازندران
 ۳. کردستان
 ۴. خراسان شمالی
- ۳- لباس مخصوص کشتی پهلوانی چه نامیده می شود؟
 ۱. شلوارک
 ۲. دوبنده
 ۳. دوال
 ۴. تنکه
- ۴- نخستین مدال در رشته کشتی فرنگی در کدام المپیک نصیب ایران شد؟
 ۱. ۱۹۴۸ رم
 ۲. ۱۹۶۰ رم
 ۳. ۱۹۴۸ هلسینکی
 ۴. ۱۹۶۰ هلسینکی
- ۵- بالاترین عنوان تیمی کشتی ایران در بازی های المپیک چیست؟
 ۱. اول
 ۲. دوم
 ۳. سوم
 ۴. پنجم
- ۶- مهم ترین حادثه برای تیم کشتی ایران در مسابقات سال ۱۹۹۳ تورنتو کانادا، مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟
 ۱. پایین آمدن از سکو هنگام نواختن سرود امریکا توسط کشتی گیر ایرانی
 ۲. دوپینگ یکی از کشتی گیران ایرانی
 ۳. خداحافظی غلامرضا تختی از دنیای کشتی
 ۴. خداحافظی عبدالله موحد از دنیای کشتی
- ۷- کدام یک از کشتی گیران ایرانی به هنگام نواختن سرود امریکا از سکوی قهرمانی پایین آمد؟
 ۱. عسکری محمدیان
 ۲. محمد حسن محبی
 ۳. محمد حسین محبی
 ۴. رسول خادم
- ۸- تیم ایران در رشته کشتی فرنگی با چند مدال به مقام قهرمانی مسابقات آسیایی ۱۹۷۴ دست یافت؟
 ۱. هشت طلا و یک نقره
 ۲. شش طلا و یک نقره
 ۳. شش طلا و یک برنز
 ۴. هشت طلا و یک برنز
- ۹- یک کشتی گیر معمولاً در طول سال چند بار امکان رسیدن به اوج اجرای خود را دارد؟
 ۱. سه بار
 ۲. دو بار
 ۳. چهار بار
 ۴. یک بار



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: کشتی ۲- عملی - برادران

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

۱۰- در کدام یک از فصول تمرینی یک کشتی گیر می بایست تأکید بیشتری بر توان و استقامت خود داشته باشد؟

۱. فصل مسابقه ۲. فصل قبل از مسابقه

۳. فصل استراحت ۴. فصل استراحت (آمادگی های انرژی)

۱۱- در فصل مسابقه یک کشتی گیر بیشتر تأکید بر کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی دارد؟

۱. سرعت و استقامت ۲. توان و قدرت

۳. سرعت و توان ۴. انعطاف پذیری و قدرت

۱۲- بهترین تمرینات جهت بهبود توان کشتی گیران، مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ایزومتریک ۲. ایزوتونیک ۳. ایزوکنتریک ۴. دینامیک

۱۳- کدام یک از فنون زیر، توسط " الکساندر مدوید " بیشتر اجرا می شد؟

۱. زیر یک خم و درو از پهلوی حالت درخت کن ۲. زیر از میج با چرخش نیم دایره با گارد مخالف

۳. زیر سر تو ۴. زیر در مایه سر زیر بغل با گارد موافق

۱۴- تیم کشتی آزاد ایران تاکنون چند بار به مقام قهرمانی جهان دست یافته است؟

۱. سه بار ۲. چهار بار ۳. پنج بار ۴. یک بار

۱۵- کدام یک از فنون زیر، با قرار دادن پای چپ بر روی شانه و پشت گردن اجرا می شود؟

۱. خورجین تکان ۲. دو خم سر رو

۳. زیر در مایه دست تو (گارد موافق) ۴. دو خم درو

۱۶- اگر بیش از چند درصد از آب بدن تحلیل رود، مرگ را به همراه خواهد داشت؟

۱. ۱۵ درصد ۲. ۱۰ درصد ۳. ۱۲ درصد ۴. ۲۰ درصد

۱۷- کمترین میزان دفع آب بدن، مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

۱. مدفوع ۲. ریه ۳. ادرار ۴. پوست

۱۸- چربی لازم مردان چند درصد وزن بدن آنها می باشد؟

۱. ۳ تا ۷ درصد ۲. ۶ تا ۱۴ درصد ۳. ۴ تا ۱۳ درصد ۴. ۵ تا ۱۰ درصد



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: کشتی ۲- عملی - برادران

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

۱۹- یک کشتی گیر ۷۴ کیلوگرمی، روزانه به چه مقدار کیلوکالری نیاز دارد؟

۱. ۲۲۲۰ کیلو کالری ۲. ۲۱۰۰ کیلو کالری ۳. ۷۴۰۰ کیلو کالری ۴. ۱۴۸۰ کیلو کالری

۲۰- کدام یک از موارد زیر در مورد پوشش کشتی گیران نادرست است؟

۱. کشتی گیران باید با دوبنده آبی و یا قرمز رو تشک حاضر شوند
۲. روی سینه کشتی گیر (روی دوبنده) پرچم کشور شرکت کننده باید چاپ شود
۳. استفاده از زانو بند تحت هیچ شرایطی مجاز نمی باشد
۴. کشتی گیران باید هنگام ورود به تشک دستمال خود را به داور ارائه نمایند

۲۱- اگر کشتی گیری روی تشک حاضر نشود، حریف وی با چه نتیجه ای برنده می شود؟

۱. ۴- صفر ۲. ۳- صفر ۳. ۵- صفر ۴. ۲- صفر

۲۲- کشتی گیران در صورتی برای ادامه مسابقه (دور بعدی) و انجام یک کشتی دیگر دعوت می شوند که از پایان آخرین کشتی آن ها گذشته باشد.

۱. ۴۵ دقیقه ۲. ۳۰ دقیقه ۳. یک ساعت ۴. ۴۰ دقیقه

۲۳- داوران هر تشک در مسابقات جهانی برای قضاوت چگونه تعیین می شوند؟

۱. از طریق قرعه کشی
۲. از طریق فدراسیون جهانی (FILA)
۳. از طریق کمیسیون داوری فیلا
۴. به صورت سلیقه ای

۲۴- کل گلیکوژن بدن حدود چند گرم است؟

۱. ۸۰۰ گرم ۲. ۷۰۰ گرم ۳. ۱۰۰۰ گرم ۴. ۲۴۰۰ گرم