



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

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

۱- کدام گروه برای کسب پیش بند خاص عیاری، متحمل پشت سر گذاشتن مراحل دشوار می شدند؟

۱. مریدان ۲. پهلوانان ۳. طالبان ۴. مرشدان

۲- در چه صورت به فن بارانداز دو امتیاز تعلق می گیرد؟

۱. بارانداز توأم با خطر ۲. شرایط عادی ۳. بارانداز بدون خطر ۴. قرار دادن حریف روی پل

۳- در جشنواره ورشو تیم ایران به کدام عنوان در رشته کشتی آزاد رسید؟

۱. اول ۲. دوم ۳. سوم ۴. پنجم

۴- حداکثر مدت زمان یک جلسه برای کلیه مسابقات کشتی چند ساعت است؟

۱. ۸ ساعت ۲. ۳ ساعت ۳. ۵ ساعت ۴. ۴ ساعت

۵- حداکثر تعداد کشتی در یک روز برای یک کشتی گیر چند است؟

۱. ۲ ۲. ۴ ۳. ۶ ۴. ۸

۶- کل گلیکوژن بدن چقدر است؟

۱. ۴۰۰ گرم ۲. ۸۰۰ گرم ۳. ۱۲۰۰ گرم ۴. ۲۰۰ گرم

۷- اولویت اول در تعیین نفر برنده مسابقه در صورت برابری امتیازات بین دو کشتی گیر کدام است ؟

۱. کمترین اخطار ۲. تعداد ضربه فنی ۳. پیروزی یک کشتی گیر بر حریف ۴. ارزش فنون

۸- یک کشتی گیر با وزن ۷۰ کیلوگرم به چند کیلو کالری انرژی در روز نیاز دارد؟

۱. ۲۱۰۰ ۲. ۲۸۰۰ ۳. ۴۸۰۰ ۴. ۱۸۰۰

۹- بی نظمی تغذیه ای یک کشتی گیر چه نامیده می شود؟

۱. میوگلوبین اوریا ۲. دهیدراتاسیون ۳. ادم ۴. بولیمیا

۱۰- متعاقب چند درصد کاهش آب بدن، ادرار به طور کامل قطع می شود؟

۱. ۵ درصد ۲. ۱۰ درصد ۳. ۱۵ درصد ۴. ۲۰ درصد



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

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

۱۱- همراه با یک گرم گلیکوژن عضله، چند گرم آب موجود است؟

۰.۱ گرم      ۰.۲ گرم      ۰.۳ گرم      ۰.۴ گرم

۱۲- کدام یک از موارد زیر در فن خورجین تکان مهم است؟

۰.۱ حمله ناگهانی برای دوخم      ۰.۲ گرفتن یک دست دو دست  
۰.۳ قرار گرفتن دست حریف به پشت گردن مجری فن      ۰.۴ کشاندن حریف برای فضا سازی

۱۳- اولین گام در اجرای فن سر زیر بغل در مایه درخت کن، کدام گزینه است؟

۰.۱ کشیدن گردن حریف به پایین      ۰.۲ سر زیر بغل هنگام برگشت حریف  
۰.۳ گرفتن شانه و بیخ ران حریف      ۰.۴ بلند کردن حریف با تمام قدرت

۱۴- کدام یک از بزرگان کشتی در فن میانکوب شگرد خاص داشت؟

۰.۱ یوری شاهمرادف      ۰.۲ آناتولی بلاگوزوف      ۰.۳ یوردائف      ۰.۴ پترسون

۱۵- فن زیر با زانو با وضعیت سر تو، شگرد کدام یک از قهرمانان جهان است؟

۰.۱ عبدا... بیکف      ۰.۲ ابراهیم جوادی      ۰.۳ الکسیف      ۰.۴ تاکادا

۱۶- در فصل مسابقه به کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی باید تأکید نمود؟

۰.۱ انعطاف پذیری      ۰.۲ استقامت و قدرت      ۰.۳ سرعت و توان      ۰.۴ تعادل و چابکی

۱۷- بهترین تمرینات برای بهبود توان کدام گزینه می باشد؟

۰.۱ ایزومتریک      ۰.۲ ایزوکنتریک      ۰.۳ ایزوتونیک      ۰.۴ کانسنتریک

۱۸- هدف از انجام تمرینات فارتلک چیست؟

۰.۱ آمادگی عضلانی      ۰.۲ توسعه ظرفیت هوازی و بی هوازی  
۰.۳ انعطاف پذیری و سیستم بی هوازی      ۰.۴ توان و سیستم هوازی

۱۹- اخیرا مرحله پیش از مسابقه به چه واژه ای تغییر یافته است؟

۰.۱ آمادگی      ۰.۲ مسابقه      ۰.۳ انتقال      ۰.۴ تمرین عمومی

۲۰- از بین گزینه های زیر کدام مورد در موفقیت کشتی گیر مهم تر تلقی می گردد؟

۰.۱ آمادگی جسمانی      ۰.۲ زیرکی      ۰.۳ انعطاف پذیری      ۰.۴ کسوت



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲- عملی - برادران

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

۲۱- در کدام یک از مسابقات زیر، تیم کشتی ایران نتوانست شرکت کند؟

۱. ۱۹۷۲ مونیخ ۲. ۱۹۷۶ مونترال ۳. ۱۹۸۸ سئول ۴. ۱۹۸۴ آمریکا

۲۲- چنانچه یک تازه وارد یا نوچه ای اقدام به کشتی گرفتن با یک پهلوان می کرد، باید قبل از شروع کشتی چه عملی انجام می داد؟

۱. فرو کوبیدن دست ۲. فرا بردن دست به آسمان  
۳. بوسه بر دست پهلوان ۴. زانو زدن پیش روی پهلوان

۲۳- واژه دست مریزاد در کشتی پهلوانی به چه معناست؟

۱. واگذار کردن کشتی ۲. ابراز ناراحتی نسبت به حریف  
۳. ابراز شادی ۴. طلبیدن حریف به مبارزه

۲۴- کشتی زوران پاتوله در کدام یک از استان های ایران رواج داشته است؟

۱. خوزستان ۲. فارس ۳. کردستان ۴. سیستان و بلوچستان