



امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تعداد بازیکنان یک تیم هندبال در حین بازی حداکثر چند نفر است؟
الف. ۵ نفر
ب. ۶ نفر
ج. ۷ نفر
د. ۸ نفر
۲. خط محوطه دروازه که مدافعان بازی هندبال روی آن قرار می‌گیرند، چند متر از دروازه فاصله دارد؟
الف. ۸ متر
ب. ۷ متر
ج. ۶ متر
د. ۵ متر
۳. طول و عرض زمین قانونی هندبال چند متر است؟
الف. ۴۰ در ۲۰ متر
ب. ۴۵ در ۲۵ متر
ج. ۶۰ در ۲۵ متر
د. ۶۰ در ۴۰ متر
۴. به طور میانگین وزن توپ هندبال مردان و زنان به ترتیب چقدر است؟
الف. ۲۵۰ و ۱۵۰ گرم
ب. ۳۵۰ و ۲۵۰ گرم
ج. ۴۵۰ و ۱۵۰ گرم
د. ۴۵۰ و ۳۵۰ گرم
۵. کدامیک از مهارتهای بازی هندبال، پایه بازی هندبال محسوب می‌شود؟
الف. شوت سه گام
ب. پاس دادن و گرفتن توپ
ج. شوت چکشی
د. دفاع کردن
۶. کدامیک از انواع پاس در بازی هندبال اساس یادگیری تمام تکنیک‌های شوت کردن است؟
الف. پاس مچ
ب. پاس زمینی
ج. پاس از بالای سر
د. پاس دو دستی
۷. کدامیک از گزینه‌های زیر از ویژگیهای پاس مچ محسوب می‌گردد؟
الف. سرعت بالا و برد کوتاه
ب. سرعت بالا و برد زیاد
ج. سرعت پائین و برد زیاد
د. سرعت پائین و برد کوتاه
۸. کدامیک از جملات زیر غلط است؟
الف. در حرکت پیستونی از تمام عمق فضای بازی استفاده می‌شود.
ب. مهاجم دایره (خط زن) بیشتر از حرکت پیستونی استفاده می‌کند.
ج. حرکت پیستونی بازیکن گوشه محدود به ۱ تا ۳ متر می‌باشد.
د. حرکت پیستونی بازیکن گوشه بستگی به نزدیکی به خط کناری دارد.
۹. حداکثر حرکت مجاز با توپ هندبال قبل و بعد از دریبل کردن چقدر است؟
الف. ۳ گام قبل و ۱ گام بعد از دریبل
ب. ۱ گام قبل و ۳ گام بعد از دریبل
ج. ۵ گام قبل و ۵ گام بعد از دریبل
د. ۳ گام قبل و ۳ گام بعد از دریبل
۱۰. در کدامیک از شوت‌های هندبال از ۳ گام استفاده نمی‌شود؟
الف. شوت طراحی شده
ب. شوت شیرجه‌ای
ج. شوت پرشی
د. شوت زمینی
۱۱. کدامیک از انواع شوت‌ها در بازی هندبال بیشتر استفاده شده و اکثراً جهت شوت کردن از بالای دفاع بکار می‌رود؟
الف. شوت شیرجه‌ای
ب. شوت طراحی شده
ج. شوت از کنار
د. شوت پرشی



۱۲. از ویژگی‌های شوت چکشی در بازی هندبال کدام است؟
- الف. مستقیم بودن شوت
ب. متغیر بودن سرعت توپ
ج. متغیر بودن سرعت و جهت توپ
د. متغیر بودن جهت توپ
۱۳. شوت شیرجه‌ای عمدتاً در کدام منطقه بازی اجرا می‌شود؟
- الف. نزدیک خط ۶ متر
ب. بین خطوط ۶ و ۹ متر
ج. پشت خط ۹ متر
د. پشت خط ۹ متر و گوشه زمین
۱۴. جریمه سد کردن مدافع برای مهاجم در بازی هندبال چیست؟
- الف. یک ضربه آزاد به سود حریف
ب. ضربه پنالتی
ج. اخراج بازیکن مدافع
د. اخراج مدافع و اعلام پنالتی
۱۵. بهترین و آماده‌ترین دروازه‌بان در هندبال حداکثر چند درصد از توپ‌ها را می‌تواند مهار کند؟
- الف. ۲۰ درصد
ب. ۳۰ درصد
ج. ۴۰ درصد
د. ۵۰ درصد
۱۶. اگر دروازه‌بان خارج از محوطه دروازه مالک توپ شود و به محیط دروازه وارد شود، جریمه او چیست؟
- الف. پرتاب آزاد
ب. پرتاب پنالتی
ج. اخراج و پرتاب آزاد
د. اخراج و پرتاب پنالتی
۱۷. فضای دفاعی برای هر مدافع هندبال چقدر است؟
- الف. از جلو، از خط ۶ متر تا خط ۹ متر و از طرفین تا خط عرضی زمین
ب. از جلو، از خط ۶ متر تا وسط زمین و از طرفین تا خط عرضی زمین
ج. از جلو، از خط ۶ متر تا خط ۹ متر و از طرفین تا مدافعان هم‌تیمی
د. از جلو، از خط ۶ متر تا وسط زمین و از طرفین تا مدافعان هم‌تیمی
۱۸. بهترین حالت مطلوب در رسیدن مدافع به مهاجم و جلوگیری از نفوذ او در کدام منطقه دفاعی است؟
- الف. نزدیک خط ۶ متر
ب. روی نقطه پنالتی
ج. داخل محوطه جریمه
د. جلوی فضای خط ۹ متر
۱۹. تراکم در بازی هندبال به چه معناست؟
- الف. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مهاجم برابر با مدافعان باشند.
ب. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مهاجم بیشتر از مدافعان باشند.
ج. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مدافع بیشتر یا برابر با مهاجمان باشند.
د. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مدافع بیشتر از مهاجمان باشند.
۲۰. ایجاد شکاف بین مدافعان در هنگام حمله بوسیله سد کردن از وظایف کدامیک از بازیکنان مهاجم است؟
- الف. پخش تیم
ب. مهاجم گوش
ج. مهاجم دایره
د. مهاجم بغل
۲۱. ضد حمله نوع اول معمولاً توسط کدامیک از بازیکنان هندبال صورت می‌گیرد؟
- الف. مهاجم دایره
ب. بازیکن گوشه
ج. بازیکن بغل
د. مهاجم دایره و بازیکن بغل
۲۲. در بازی هندبال کدامیک از مهاجمان تماس بدنی بیشتری با مدافعان دارد؟
- الف. مهاجم دایره
ب. دروازه‌بان
ج. پخش تیم
د. مهاجم بغل



۲۳. در دفاع منطقه ای ۲-۴ چند مدافع روی خط ۶ متر مستقر می شوند؟

الف. ۲ بازیکن ب. ۳ بازیکن ج. ۴ بازیکن د. ۶ بازیکن

۲۴. در هنگام پرتاب آزاد از روی خط ۹ متر مدافعان حداقل چند متر باید از پرتاب کننده فاصله داشته باشند؟

الف. ۱ متر ب. ۲ متر ج. ۳ متر د. ۴ متر