



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

۱. کدامیک از موارد زیر در مورد شنای کرال پشت صحیح نمی باشد؟
 - الف. سینه شناگر در سطح آب است.
 - ب. ضربات پا به صورت شلاقی از ناحیه مفصل ران شروع می شود.
 - ج. مچ پا در سر تا سر حرکت ثل و آزاد است.
 - د. زانوها باید با سطح آب تماس پیدا کند.
۲. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکت دست شنای کرال پشت صحیح است؟
 - الف. مرحله پیشران قدرتمندترین بخش حرکتی دست است.
 - ب. چرخش بالاتنه به سمت دستی است که در حال خروج از آب است.
 - ج. نقطه ای که دست به کنار بدن می رسد، نقطه گرفتن آب است.
 - د. برای حفظ فشار آب در مرحله پیشران، دست و ساعد را باید در سطح آب نگه داشت.
۳. این تمرین آگاهی از سهم و مشارکت ساعد در نیروی پیشران را افزایش می دهد.
 - الف. شنای پشت انتقالی
 - ب. کرال پشت تک دست
 - ج. کرال پشت با دست بسته
 - د. شنای پشت تعدیل شده
۴. در کدامیک از شناهای زیر وضعیت بدن دائماً در حال تغییر است؟
 - الف. قورباغه
 - ب. پروانه
 - ج. کرال سینه
 - د. کرال پشت
۵. در مقایسه حرکت پای شنای قورباغه سنتی و اروپایی کدام مورد صحیح نیست؟
 - الف. در نوع اروپایی شنای قورباغه، مرحله پیشران عریض تر و مشخص تر است.
 - ب. در نوع شنای قورباغه اروپایی، معمولاً برگشت پاها آهسته تر از نوع سنتی است.
 - ج. در نوع اروپایی، باز شدن دست در مسیر طولانی تر انجام می گیرد.
 - د. در نوع اروپایی، برگشت دست سریع تر صورت می گیرد.
۶. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکت پای قورباغه صحیح است؟
 - الف. پا زدن، یک حرکت پیوسته و مداوم دارد.
 - ب. حرکت پا در یک صفحه انجام می شود.
 - ج. حرکت پا در شنای قورباغه با پا زدن در سه شنای دیگر متفاوت است.
 - د. حرکت پا شامل دو مرحله پیشران و گرفتن آب می باشد.
۷. کارآمدی حرکت دست شنای قورباغه اروپایی بوسیله آسان می شود.
 - الف. مرحله پیشران
 - ب. مرحله برگشت
 - ج. حرکت موجی بدن
 - د. مرحله گرفتن آب



۸. این تمرین به شناگران کمک می‌کند تا حرکت بخش پائینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرند.

الف. پازدن معکوس ب. پازدن عمودی ج. پازدن کنار دیوار د. پازدن با فشار به دیواره استخر

۹. قدرتمندترین شنا که دومین شنای سرعتی نیز هست، کدام است؟

الف. کرال پشت ب. پروانه ج. کرال سینه د. قورباغه

۱۰. اصلی‌ترین محور در پیشرفت و تکامل آموزش شنای پروانه کدام مورد است؟

الف. نفس‌گیری ب. حرکت دست ج. حرکت پا د. زمانبندی

۱۱. ضربه اول و روبه پایین پا در شنای پروانه، چه زمانی است؟

الف. ابتدای مرحله استراحت ب. پس از ورود دست به آب

ج. انتهای مرحله پیشران د. انتهای مرحله استراحت

۱۲. عمل بازدم در شنای پروانه در جریان کدام مرحله به طور تدریجی از طریق دهان و بینی انجام می‌شود؟

الف. مرحله پیشران ب. مرحله ورود دست‌ها به آب

ج. مرحله برگشت د. حرکت موجی

۱۳. حرکات کدام یک از اعضای زیر، حرکت موجی بدن را در شنای پروانه موجب می‌شود؟

الف. کمر ب. دست‌ها ج. سر د. پا

۱۴. کدام نوع استارت در رقابت‌های انفرادی و بوسیله شناگر اول در مسابقات آزاد تیمی استفاده می‌شود؟

الف. تعویضی ب. شنای پشت ج. شیرجه‌ای د. چنگی

۱۵. برای استارت‌هایی که با شلیک طیانچه شروع می‌شوند، چند نوع قانون وجود دارد؟

الف. ۱ ب. ۲ ج. ۳ د. ۴

۱۶. در کدام مرحله از استارت چنگی، دست‌ها نسبت به خط عمومی بدن تقریباً زاویه‌ای ۹۰ درجه دارد؟

الف. پرواز ب. به جای خود ج. جدا شدن از سکو د. ورود به آب

۱۷. پنج محور اصلی حرکت در کلیه برگشت‌ها به ترتیب کدام است؟

الف. تماس، نزدیک شدن، برگشت، فشار به دیوار، انتقال

ب. نزدیک شدن، تماس، برگشت، فشار به دیوار، انتقال

ج. نزدیک شدن، برگشت، تماس، فشار به دیوار، انتقال

د. نزدیک شدن، تماس، فشار به دیوار، برگشت، انتقال

۱۸. در کدام یک از برگشت‌های زیر، دو دست دیواره را لمس می‌کند؟

الف. برگشت باز کرال پشت ب. برگشت باز کرال سینه

ج. برگشت شنای کرال پشت به قورباغه د. برگشت شنای پروانه به شنای کرال پشت



۱۹. تفاوت عمده برگشت سالتوی کرال سینه و سالتوی کرال پشت در کدام مراحل است؟

الف. تماس به دیواره - عمل برگشت

ب. تماس به دیواره - انتقال

ج. نزدیک شدن به دیواره - تماس با دیواره

د. نزدیک شدن به دیواره - عمل برگشت

۲۰. اخراج شناگر خاطی به عهده کدامیک از داوران زیر می باشد؟

الف. استارتر

ب. سرداور

ج. داور استیل

د. داور برگشت

۲۱. در مسابقات قهرمانی جهان، به چند نفر نخست مسابقات نهایی انفرادی، حکم قهرمانی داده می شود؟

الف. ۸ نفر

ب. ۶ نفر

ج. ۵ نفر

د. ۳ نفر

۲۲. تاریخ برگزاری مسابقات جهانی توسط کدام یک از موارد زیر تعیین می گردد؟

الف. کمیته بین المللی المپیک

ب. هیئت رئیسه FINA

ج. فدراسیون جهانی FINA

د. کمیته برگزار کننده FINA

۲۳. در تسلیم اعتراضها کدام یک از موارد زیر نادرست است؟

الف. اعتراضات کتبی باشد.

ب. به سرداور تسلیم شود.

ج. تنها توسط سرپرست تیم ارائه شود.

د. حداقل ۳۰ دقیقه پس از پایان مسابقه داده شود.

۲۴. ترتیب انجام شناها در مسابقات مختلط انفرادی چگونه است؟

الف. قورباغه، آزاد، پروانه، پشت

ب. پشت، پروانه، آزاد، قورباغه

ج. پروانه، پشت، قورباغه، آزاد

د. پشت، قورباغه، پروانه، آزاد