

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۳۴ -)

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

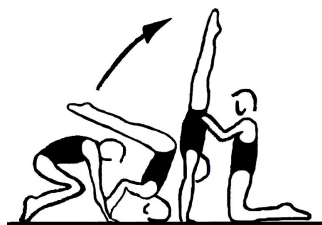
مجاز است.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

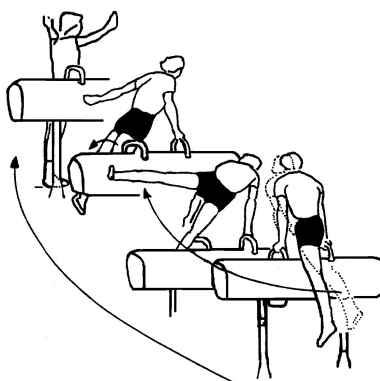
امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. اجرای حرکات پیچیده ژیمناستیک توسط ژیمناستهای ورزیده از نظر کنترل بازخورد در کدام طبقه قرار می گیرد؟

- الف. حلقه باز ب. حلقه باز و بسته ج. مهارت بسته د. مهارت باز و بسته
۲. برای استفاده موفقیت آمیز از کدام فرایند زیر در برانگیختن، مربیان باید رابطه مثبتی با بازیکنان داشته باشند؟
- الف. اطاعت ب. همانند سازی ج. درونی ساختن د. روش غیر مستقیم
۳. هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟



- الف. آموزش حرکت اسکلبکای سر ب. آموزش فشار دستها
- ج. آموزش بالانس سر د. آموزش وضعیت بدن در اسکلبکای سر
۴. در کدام حرکت مربی با یکدست زیر رانها و با دست دیگر پشت نوآموز را حمایت می کند؟
- الف. شیرجه کمر قوس ب. پیچ نیم وارو ج. شیرجه نیم پشتک د. اسکلبکا سر
۵. فرود زیر از چه حالتی صورت گرفته است؟



- الف. یک پا جلو یک پا عقب ب. درو ج. پایاز د. لنگی

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۳۴ -)

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



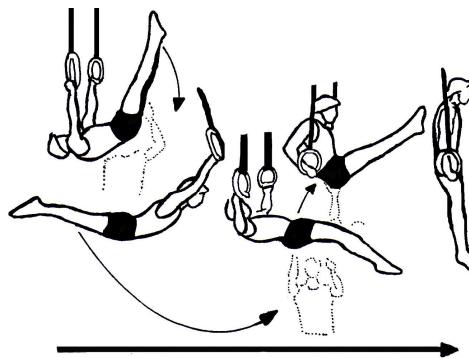
تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۶. مهارت زیر چه نام دارد؟



- الف. آفتاب ب. مهتاب ج. ریبکا د. اسکبکا
۷. تعادلی زیر در دسته کدام تعادلی‌ها قرار می‌گیرد؟



- الف. فرشته ب. ایستاده ج. زانو د. پایاز
۸. تمرین کشش از بارفیکس در تقویت آن دسته از عضلاتی که در مرحله به کار می‌رود موثر است.
الف. کشش آفتاب ب. کشش مهتاب ج. کشش اسکبکا د. فشار ریبکا
۹. عدم حرکت بدن در سطح فرونتال ایراد عمده نوآموزان در کدام حرکت می‌باشد؟
الف. غلت جلو ب. بالانس دست - غلت جلو ج. چرخ و فلک د. پرش پایاز
۱۰. هنگام فرود در پرش خرک، زاویه بالاتنه و ران چند درجه است؟
الف. ۴۵ درجه ب. ۹۰ درجه ج. ۱۶۵ درجه د. ۱۶۰ درجه

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۳۴ -)

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



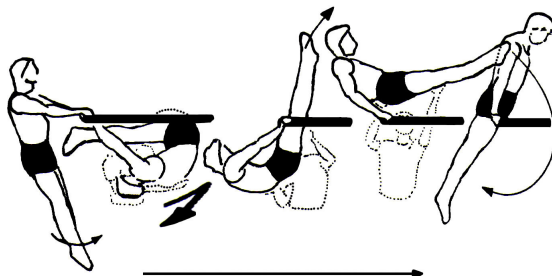
استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

۱۱. مهارت زیر چه نام دارد؟



الف. اسکلبکای زیر ب. اسکلبکای رو ج. اسکبکا د. ریبکا

۱۲. در پارالل در کدام حرکت برای کمک به نوآموز یک دست را زیر شکم و دست دیگر را زیر ران نوآموز قرار می دهیم؟

الف. درو طرفین ب. ریبکا ج. اسکبکا د. اسکلبکای زیر

۱۳. در بارفیکس هنگام کمک کردن به حرکت اسکلبکا هدف از قرار دادن دست پشت ران چیست؟

الف. حفظ زاویه بدن ب. بالابردن بدن

ج. هدایت بدن به طرف بالا و جلو د. چرخش بدن

۱۴. کامل نکردن حداقل ۳/۴ چرخش دور میله ایراد عمده نوآموزان در کدام حرکت است؟

الف. فرود پا جمع

ب. فرود پا باز

ج. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس

د. اجرای حرکت کف پا و فرود

۱۵- برای کمک کردن در کدام حرکت زیر مربی باید پشت نوآموز قرار بگیرد؟

الف. غلت جلو و قرار گرفتن از پشت روی میله کوتاه

ب. دور کردن بدن از میله بلند و اجرای چرخ شکم روی میله کوتاه

ج. بالانس همراه با ۹۰ درجه چرخش

د. افت کردن به سمت پایین در برگشت درو طرفین

۱۶- هنگام تمرینات ژیمناستیک متابولیسم.....و از ذخایر..... برای تولید انرژی استفاده می شود.

الف. هوازی - گلیکوژن ب. هوازی - چربی

ج. بی هوازی - گلیکوژن د. بی هوازی - چربی

۱۷- در مقررات امتیاز گذاری آقایان اجرای برنامه قبل از هر نوع علامت ویژه چه جریمه ای برای ژیمناست به دنبال دارد؟

الف. نمره نهایی مساوی صفر ب. ۰/۳

ج. ۰/۵ د. ۰/۸

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵-۳۴)

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



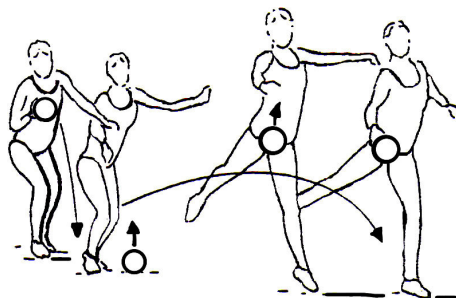
تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. نام مهارت زیر چیست؟



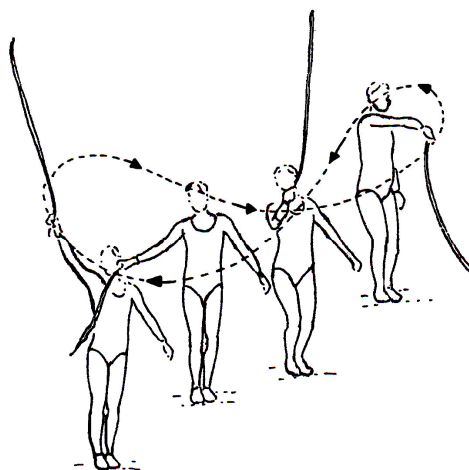
د. شاسه

ج. گریپ واین

ب. سکسکه

الف. سیسون

۱۹. نام مهارت زیر چیست؟



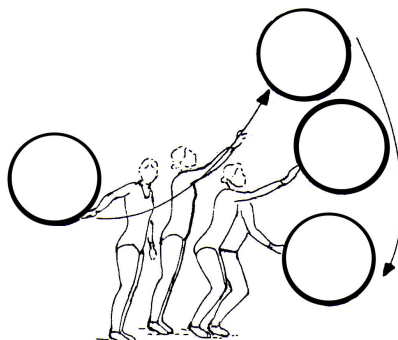
ب. تاب دادن طناب بشکل 8 لاتین

د. حرکت ضربدری

الف. تاب دادن طناب - چرخش عمودی

ج. تاب دادن طناب - حرکت باز

۲۰. حرکت زیر در کدام صفحه صورت می گیرد؟



د. عمودی

ج. سهمی

ب. فرونتال

الف. تاجی

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۳۴ -)

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

مجاز است.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

۲۱. در مقررات امتیاز گذاری آقایان، کمک کردن به ژیمناست چه جریمه‌ای در پی دارد؟

الف. ۰/۱ ب. ۰/۳ ج. ۰/۵ د. ۰/۸

۲۲. در مقررات امتیاز گذاری آقایان، در حرکات نگه داشتنی مکث ۱ ثانیه ای چه خطایی محسوب می شود؟

الف. جریمه ندارد ب. خطای جزئی ج. خطای متوسط د. خطای فاحش

۲۳. در مقررات امتیاز گذاری بانوان، انعطاف ناکافی چه خطایی محسوب می شود؟

الف. کوچک ب. متوسط ج. بزرگ د. خیلی بزرگ

۲۴. در مقررات امتیاز گذاری بانوان، خط نگه دار در کدامیک از وسایل زیر حضور دارد؟

الف. زمینی - موازنه ب. زمینی - خرک ج. موازنه - پارالل د. خرک - پارالل