

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱- "قرار دادن هر دو دست با هم روی موازنہ قبل از ضربه پا" ایراد عمدہ نوآموزان هنگام اجرای کدام مهارت است؟

۲. بالانس دست - غلت جلو

۱. پرتاب پاها به بالا و فرود از پهلو

۴. غلت عقب

۳. چرخ وفلک

۲- خارج شدن بدن از صفحه ..... ایراد عمدہ نوآموزان هنگام اجرای مهارت "پیچ" است.

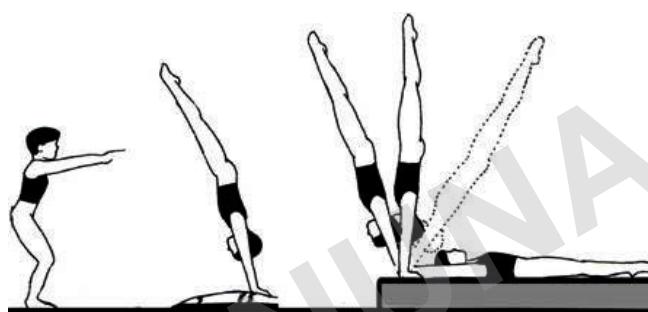
۴. ورتیکال

۳. هوریزونتال

۲. ساجیتال

۱. فرونتال

۳- هدف از انجام تمرین زیر چیست؟



۲. آموزش فشار دستها

۱. آموزش ضربه پشت پا

۴. آموزش ضربه پشت پا

۳. آموزش پریدن روی پیش تخته و پرواز اول

۴- در تاب جلوی پارالل بدن کمی حالت ..... و در تاب عقب کمی حالت ..... در رانها وجود دارد.

۲. فلکشن - قاشقی

۱. فلکشن - اکستنشن

۴. فلکشن - هیپرفلکشن

۳. اکستنشن - هیپر فلکشن

۵- ویتامینهای محلول در آب در چه قسمتی از بدن ذخیره می شوند؟

۲. کبد و عضلات مخطط

۱. کبد و بافت چربی

۴. فقط در بافت چربی ذخیره می شوند

۳. در بدن ذخیره نمی شوند

۶- در کدام حرکت پارالل، مربی برای کمک به نوآموز پشت سر او قرار گرفته و با دو دست از ناحیه کمر به نوآموز کمک می کند؟

۲. ریبا

۱. درو طرفین سر پارالل

۴. اسکبکا

۳. اسکلبکای زیر

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۷- برای جلوگیری از زود ضربه زدن در حرکت اسکلبکای بارفیکس، پاها می بايست زمانیکه پنجه های پا به میله نزدیک شده و باسن به سمت ..... حرکت می کند، به سمت ..... ضربه بزنند.

۱. جلو - جلو و بالا      ۲. عقب - جلو و بالا      ۳. عقب - جلو و پایین      ۴. جلو - جلو و پایین

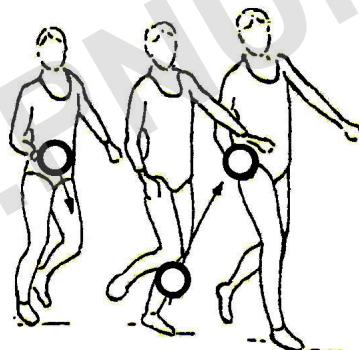
۸- هنگام اجرای کدام حرکت در پارالل بانوان، یک دست حالت آفتایی و دست دیگر حالت مهتابی دارد؟

۱. افت کردن به سمت پایین در برگشت درو طرفین      ۲. چرخ شکم از حالت آویزان شده از میله بلند      ۳. ۹۰ درجه چرخش در حالت پاباز  
۴. بالанс همراه با ۹۰ درجه چرخش

۹- اجرای کدام حرکت با حلقه حالتی شبیه طناب زدن دارد؟

۱. پرس به داخل حلقه و خارج حلقه      ۲. پرس از توى حلقة  
۳. دایره زدن در صفحه تاجی      ۴. تاب دادن حلقه در صفحه تاجی

۱۰- نام مهارت زیر چیست؟



۱. سیسیون      ۲. سکسکه      ۳. شاسه      ۴. دوبدن

۱۱- کدامیک از جملات زیر صحیح است؟

۱. رشته ورزشی ژیمناستیک هوازی است و کربوهیدراتها سوخت اصلی محسوب می شوند.
۲. رشته ورزشی ژیمناستیک برای تولید انرژی در جلسات تمرینی و مسابقات به چربیها اتکای زیادی دارد.
۳. برای تولید میوگلوبین، وجود آهن در وعده های غذایی ژیمناستها ضروری است.
۴. تغذیه زیاد چربیها ممکن است باعث بی آبی بدن و یبوست شود.

۱۲- در مقررات امتیاز گذاری آقایان "هر نوع خطای قابل توجه و مشخص بر خلاف زیبایی و جنبه های فنی مورد انتظار در برنامه" چه جریمه ای برای ژیمناست به دنبال دارد؟

۱. ۴      ۲. ۰/۵      ۳. ۰/۸      ۴. ۰/۳

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱۳- در مقررات امتیاز گذاری آفایان "حضور کمک مربی در موارد غیر مجاز" چه جریمه‌ای برای ژیمناست به دنبال دارد؟

- ۰/۸ .۴      ۰/۵ .۳      ۰/۳ .۲      ۰/۱ .۱

۱۴- در مقررات امتیاز گذاری بانوان "فروض خارج از محدوده علامت گذاری شده در پرونده خرک با یک پا" چه جریمه‌ای برای ژیمناست به دنبال دارد؟

- ۰/۸ .۴      ۰/۵ .۳      ۰/۳ .۲      ۰/۱ .۱

۱۵- در مقررات امتیاز گذاری بانوان "افت بر روی وسیله یا مقابله آن" چه جریمه‌ای به دنبال دارد؟

- ۰/۸ .۴      ۰/۵ .۳      ۰/۳ .۲      ۰/۱ .۱

۱۶- در حرکت شیرجه غلت کمر قوس بالا تنہ و پاها چه حالتی دارند؟

۴. هیپر اکستنشن      ۳. اکستنشن      ۲. هیپرفلکشن      ۱. فلکشن

۱۷- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. نیم پشتک پرش      ۲. شیرجه نیم پشتک      ۳. نیم پشتک شیرجه      ۴. نیم پشتک یک پا

۱۸- کدام گزینه از دلایل فلات اجرا محسوب نمی‌شود؟

۱. ناکافی بودن دانش و آگاهی مربی      ۲. از بین رفتن علاقه ورزشکار به ادامه تمرینات      ۳. بدآموزی ناخود آگاهانه      ۴. مناسب بودن فصل تمرینات ورزشی و مسابقات

۱۹- هنگامیکه شما به عنوان یک مربی به ژیمناست کمک می‌کنید تا حرکت را راحت تر اجرا کند، از چه روش آموزشی استفاده کرده اید؟

۱. روش کلی      ۲. روش خرد کردن      ۳. روش تقطیع      ۴. روش ساده سازی

پیام نور

دانشجویان  
پایگاه خبری

**PNUNA.COM**  
PNU News Agency



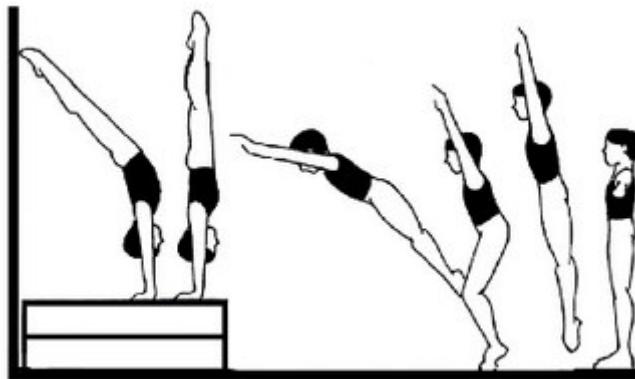
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۴۰- مهمترین هدف از تمرین زیر چیست؟



۴. آموزش پیج نیم وارو

۳. آموزش نیم وارو

۲. آموزش فشار دستها

۱. آموزش درو

۴۱- حد مطلوب انگیزش در رشته ورزشی ژیمناستیک چیست؟

۴. متوسط تا زیاد

۳. کم تا متوسط

۲. خیلی زیاد

۱. کم

۴۲- در حرک حلقه، کدامیک از فروود های زیر از حالت درو صورت نمی گیرد؟

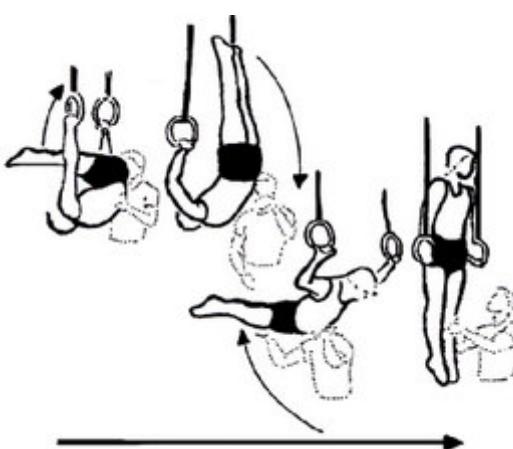
۲. تاب دادن یک پا و فروود از جلو

۱. اجرای نیم جفتی همراه با ۹۰ درجه چرخش

۴. اجرای نیم جفتی و فروود سمت چپ

۳. فروود از پشت

۴۳- شکل زیر چه مهارتی را نشان می دهد؟



۴. مهتاب

۳. اسکبکا

۲. آفتتاب

۱. ریباکا

پیام نور

دانشجویان

پایگاه خبری

PNUNA.COM

PNU News Agency

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دروس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و:

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۴۴- "افت ناگهانی بدن روی موازن" ایجاد عمدۀ نوآموزان هنگام اجرای کدام مهارت است؟

۱. بالانس دست

۲. غلت جلو

۳. غلت عقب