



مجاز است.

استفاده از:

۱. یکی از انواع شوت های شیرجهای شوت دو دستی می باشد. کدامیک از موارد زیر جزء انواع این شوت به حساب نمی آید؟
 - الف. شوت شیرجهای از پهلو
 - ب. شوت از بالای سر
 - ج. شوت سینه ای
 - د. شوت از بین پا
۲. کدام یک از موارد زیر جزء شوت های پرشی در حالت دویدن نمی باشد؟
 - الف. از پهلو
 - ب. پرشی با یک پا
 - ج. بلند
۳. کدام یک از انواع زیر، جزء تکنیک فریب دادن با توپ محسوب می شود؟
 - الف. فریب بدنی دو طرفه
 - ب. فریب بدنی یک طرفه
 - ج. فریب قبل از شوت
۴. کدام مورد، جزء پرتاب های مرکزی می باشد؟
 - الف. پرتاب با حالت تاب دادن دست
 - ب. پرتاب در حالت دویدن
 - ج. پرتاب پاندولی
۵. کدام یک از موارد زیر، جزء تاکتیک های دفاع گروهی می باشد؟
 - الف. آمادگی برای دفاع
 - ج. دفاع ترکیبی
۶. کدام یک از موارد زیر، جزء تاکتیک های دفاع تیمی نمی باشد؟
 - الف. دفاع از ضد حمله ها
 - ب. دفاع ترکیبی
 - ج. دفاع یارگیری
۷. کدام یک از موارد زیر، جزء مزایای دفاع ۱-۵ نمی باشد؟
 - الف. این آرایش دفاعی امکان شوت های راه دور را از بازیکنان تیم حریف می گیرد.
 - ب. به دلیل حرکات مدافعانه وسط جلو، این آرایش امکان بازی تیم مقابل با بازیکن خط زن را غیر ممکن می کند.
 - ج. موفقیت این آرایش دفاعی بستگی به توانایی تکنیکی و استقامت بازیکنان دارد.
 - د. آرایش دفاعی ۱-۵ به راحتی قابل تبدیل به آرایش ۳-۳ یا ۳-۲ است.
۸. کدام یک از موارد زیر جزء حمله گروهی محسوب نمی شود؟
 - الف. رعایت نظم بازی
 - ب. نفوذ بازیکنان به صورت موازی
 - ج. پرتاب آزاد
۹. کدام یک از موارد زیر، جزء حمله فردی محسوب می شود؟
 - الف. فضا سازی
 - ب. جانشین سازی
 - ج. عبور ضربدری



مجاز است.

استفاده از:

۱۰. کدام یک از موارد زیر، برای دفاع تیم‌هایی که تعداد بازیکنان بیشتر دارند، کاربرد ندارد؟

الف. دفاع یارگیری را اجرا کنند.

ب. باید اعمال تیم مقابل را دقیقاً پیش بینی کنند.

ج. می توانند به منظور اتلاف وقت، دفاع تأخیری را اجرا کنند.

د. تلاش در جهت بر هم زدن وضعیت تاکتیکی تیم مقابل

۱۱. بهترین سیستم دفاعی، در هنگامی که تعداد بازیکنان ما بیشتر از تعداد بازیکنان تیم حریف است، کدام است؟

الف. ۴-۰+۲ ب. ۶-۰ ج. ۳-۲-۱ د. ۵-۰+۱

۱۲. کشش پاها، بدن، دستها و شانه‌ها جزء کدام یک از خصوصیات دروازه بان هندبال است؟

الف. تکنیکی ب. جسمانی ج. روانی د. تاکتیکی

۱۳. مراحل چهارگانه دفاع، به ترتیب کدام است؟

الف. سازماندهی دفاعی، دفاع منطقه‌ای، عقب کشیدن، دفاع در یک سیستم

ب. دفاع منطقه‌ای موقتی، عقب کشیدن، سازماندهی دفاعی، دفاع در یک سیستم

ج. عقب کشیدن، سازماندهی دفاعی، دفاع در یک سیستم، دفاع منطقه‌ای

د. عقب کشیدن، دفاع منطقه‌ای موقتی، سازماندهی دفاعی، دفاع در یک سیستم

۱۴. وظیفه مدافعان گوش در آرایش ۶-۰ کدام است؟

الف. دفاع از بازیکنان بخش حمله و نیز بازیکن خط زن را بر عهده دارند.

ب. به دفاع از بازیکنان گوش حمله می پردازنند.

ج. دفاع از بازیکنان بغل حمله را بر عهده دارند.

د. فقط در ضد حمله شرکت می کنند.

۱۵. کدام یک از اشکال دفاعی زیر موقعیت بسیار خوبی برای ضد حمله فراهم می آورد؟

الف. دفاع ۳-۲-۱ ب. دفاع ۵-۰ ج. دفاع ۶-۰ د. دفاع ۶-۰ و ۱-۰

۱۶. پرتاب ۷ متر (پرتاب پنالتی) در کدامیک از موارد زیر داده نمی شود؟

الف. پرتاب پنالتی یک شوت مستقیم به طرف دروازه است و باید حداقل تا ۳ ثانیه بعد از سوت داور زمین اجرا شود.

ب. هنگامی که یکی از بازیکنان یا مربی، در هر قسمت زمین، فرصت مسلم گل را به خط از تیم مقابل بگیرد، فقط در زمانی که بازیکن حریف توپ را در اختیار داشته باشد.

ج. هنگامی که بازیکن مدافع، به منظور کسب امتیاز، در مقابل بازیکن مهاجم - که توپ را در اختیار دارد؛ به داخل محوطه دروازه خودی نفوذ کند.

د. هنگامی که دروازه بان خارج از محوطه دروازه توپ را در اختیار دارد و با آن به محوطه دروازه مراجعت می کند.



مجاز است.

استفاده از:

۱۷. کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

الف. وقت عادی بازی، برای تمامی تیمهایی که بازیکنان ۱۶ سال به بالا دارند، در دو نیمه به مدت ۳۰ دقیقه که در بین آن ۱۵ دقیقه وقت استراحت وجود دارد.

ب. وقت عادی بازی برای جوانان دو زمان ۳۰ دقیقه ای با زمان استراحت ۱۵ دقیقه ای است.

ج. وقت عادی بازی برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال دو زمان ۲۵ دقیقه ای با زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای است.

د. وقت عادی بازی برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو زمان ۲۰ دقیقه ای با زمان استراحت ۱۵ دقیقه ای است.

۱۸. در کدام یک از موارد زیر به بازیکن ۲ دقیقه اخراج از مسابقه داده می شود؟

الف. ورود بازیکنی که حق شرکت در بازی را ندارد به زمین

ب. تکرار خطا، هنگامی که بازیکنان تیم مقابل در حال انجام پرتاپ رسمی اند.

ج. خطا های شدید مربوط به رفتار خارج از روحیه ورزشی

د. حمله و تهاجم بدنی یکی از مسئولان تیم

۱۹. کدامیک از عبارات زیر صحیح نمی باشد؟

الف. به سومین اخراج ۲ دقیقه ای یک بازیکن جریمه دیسکالیفه داده می شود.

ب. داور باید جریمه دیسکالیفه را بالا بردن کارت زرد به بازیکن یا مسئول ذینفع نشان دهد.

ج. دو نفر داور با اختیارات مساوی، مسئولیت برگزاری مسابقات را بر عهده دارند.

د. به تعویض خلاف مقررات یا ورود غیر قانونی به زمین جریمه ۲ دقیقه اخراج داده می شود.

۲۰. بالا بردن هر دو دست به علامت ضربیدر، در بالای سر، به معنی است.

الف. تایم - اوت ب. اخراج دائم ج. وقت کشی د. خطای مهاجم - برخورد

۲۱. محوطه دروازه هندبال را خطی به نام محدود و معین می کند و عرض همه خطهای زمین است و فقط دروازهبان حق ورود به دروازه را دارد.

الف. ۶ متر، ۵ سانتی متر

ج. ۹ متر، ۵ سانتی متر

۲۲. اگر به هنگام انجام پرتاپ آزاد، توپ در فضا باشد و علامت پایان وقت به صدا درآید، داوران پس از معلوم شدن نتیجه پرتاپ،

الف. بازی را خاتمه می دهند

ب. ضربه آزاد مجدداً تکرار می شود.

ج. بازی را ادامه می دهند.

۲۳. نفوذ بازیکنان به صورت موازی جزء کدامیک از تاکتیک های حمله به شمار می رود؟

الف. حمله گروهی ب. حمله تیمی ج. حمله فردی د. مرحله نفوذ

۲۴. بالا و پایین رفتن روی چهارپایه به مدت ۳ تا ۵ دقیقه، جزء کدامیک از عوامل آمادگی جسمانی است؟

الف. سرعت

ب. توان عضلانی

د. قدرت عضلانی