

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مجاهدان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

برادران (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱- طناب زدن باعث گسترش کدام فاکتور می شود؟

۰۱. هماهنگی عصبی و عضلانی
۰۲. سرعت
۰۳. قدرت
۰۴. استقامت

۲- در مقررات امتیازگذاری خانمها، قدم بسیار بزرگ یا پرش چه جریمه‌ای به دنبال دارد؟

۰۱. ۰/۱
۰۲. ۰/۳
۰۳. ۰/۵
۰۴. ۰/۸

۳- در تمرین کلی پیچیدگی و سازمان مهارت چگونه تعیین می گردد؟

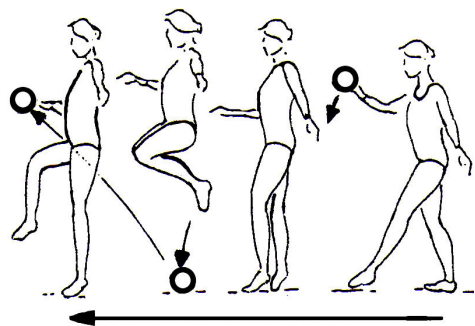
۰۱. کم - کم
۰۲. زیاد - زیاد
۰۳. کم - زیاد
۰۴. زیاد - کم

۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۱. لی زدن و عوض کردن پاها
۰۲. حرکت ضربدری
۰۳. تاب دادن طناب - حرکت باز
۰۴. تاب دادن طناب - حرکت ضربدری

۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۱. پریدن
۰۲. سیسون
۰۳. سسکه
۰۴. شاسه

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۶- روشی که بر تشویق های بیرونی و تنبیه بنا نهاده شده ، چه نام دارد؟

- ۰۱ غیرمستقیم ۰۲ اطاعت ۰۳ همانندسازی ۰۴ درونی ساختن

۷- تعداد اسید آمینه های ضروری چند تا است؟

- ۰۱ ۴ تا ۰۲ ۱۲ تا ۰۳ ۸ تا ۰۴ ۱۰ تا

۸- کدام لیپوپروتئین، دارای حداقل مقدار کلسترول است؟

- ۰۱ VLDL ۰۲ HDL ۰۳ LDL ۰۴ لیپوپروتئین خیلی سبک

۹- کدام ماده معدنی در ساختمان اسیدهایی که برای هضم غذا به کار می روند، عامل اصلی می باشد؟

- ۰۱ کلر ۰۲ کلسیم ۰۳ روی ۰۴ ید

۱۰- قبل از تمرین چه مقدار آب یا نوشیدنی می توان نوشید؟

- ۰۱ ۱۰۰ الی ۲۰۰ میلی لیتر ۰۲ ۲۰۰ الی ۴۰۰ میلی لیتر
۰۳ ۴۰۰ الی ۶۰۰ میلی لیتر ۰۴ ۶۰۰ الی ۸۰۰ میلی لیتر

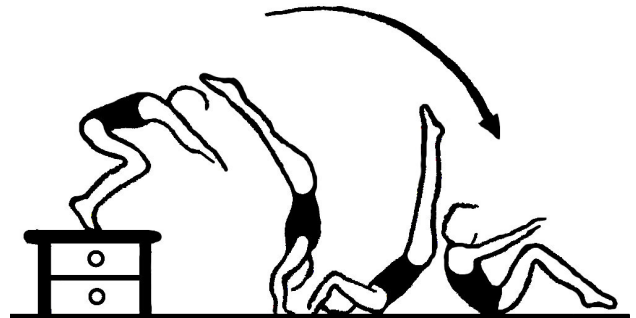
۱۱- برای ایجاد درک فضایی لازم برای آموزش " شیرجه غلت زاویه " استفاده از کدام وسیله مناسب تر است؟

- ۰۱ پیش تخته ۰۲ طناب ۰۳ مینی ترامپلین ۰۴ تشک ایمنی

۱۲- شروع حرکت نیم وارو از کدام وضعیت زیر می باشد؟

- ۰۱ حالت قوس ایستادن ۰۲ حالت کشیده ایستادن ۰۳ حالت صندلی ۰۴ ایستادن سینه تو

۱۳- هدف از انجام تمرین زیر در آموزش شیرجه غلت زاویه چیست؟



- ۰۱ ملکه شدن غلت برای نو آموز ۰۲ ایجاد درک فضایی لازم
۰۳ ایجاد حالت زاویه در بدن ۰۴ افزایش ارتفاع حرکت

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

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

(برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱۴- در "شیرجه غلت کمر قوس" هنگامی که بدن در فضا معلق است، تنه چه حالتی دارد؟

۱. فلکشن ۰.۲ اکستنشن ۰.۳ هیپرفلکشن ۰.۴ هیپراکستنشن

۱۵- در اجرای مهارت "آفتاب" دارحلقه، حالت دست ها هنگامی که به سمت پهلو باز می شوند، چگونه است؟

۱. سوپینشین ۰.۲ پرونیشن ۰.۳ هیپراکستنشن ۰.۴ آداکشن

۱۶- در کدام حرکت موازنه مربی می بایست با گرفتن رانهای نو آموز حرکت او را کنترل کند؟

۱. چرخ و فلک ۰.۲ بالانس دست - غلت جلو
۳. غلت عقب روی شانه ها ۰.۴ پیچ

۱۷- کدام حرکت در موازنه در وضعیت سوپین انجام می شود؟

۱. غلت جلو ۰.۲ بالانس دست
۳. غلت عقب روی شانه ۰.۴ بالانس دست غلت جلو

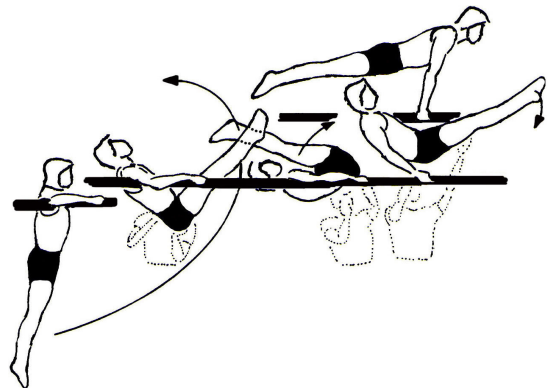
۱۸- هنگام فرود در ابتدا عضلات به چه صورت منقبض می شوند؟

۱. درونگرا ۰.۲ کانستریک ۰.۳ ایزوتونیک ۰.۴ اکسنتریک

۱۹- در پرواز اول روی خرک، بدن چه حالتی دارد؟

۱. اکستنشن ۰.۲ هیپراکستنشن ۰.۳ فلکشن ۰.۴ هیپرفلکشن

۲۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. اسکلبکارو ۰.۲ اسکلبکارو زیر ۰.۳ ریبکا ۰.۴ اسکبکا

۲۱- در کدام وسیله ژیمناست نمی تواند از کمک مربی استفاده نماید؟

۱. دارحلقه ۰.۲ پارالل ۰.۳ بارفیکس ۰.۴ خرک حلقه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

پیام نور
دانشگاه پیام نور
پایگاه خبری
PNUNA.COM
PNU News Agency

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مجاهدان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۲۲- در مقررات امتیازگذاری آقایان، عدم استفاده کامل از محوطه پیست حرکات زمینی چه جریمه ای به دنبال دارد؟

۰/۱ .۱ ۰/۳ .۲ ۰/۵ .۳ ۰/۸ .۴

۲۳- تماس یک پا و یک دست خارج از محدوده در حرکات زمینی چه جریمه ای به دنبال دارد؟

۰/۱ .۱ ۰/۳ .۲ ۰/۵ .۳ ۰/۸ .۴

۲۴- تابهای کهر و راشین از نیازهای ضروری کدام وسیله می باشد؟

۰/۱ خرک حلقه ۰/۲ بارفیکس بانوان ۰/۳ پارالل مردان ۰/۴ ژیمناستیک ریتمیک

پایگاه خبری دانشگاه پیام نور
WWW.PNUNA.COM
« آخرین اخبار دانشگاه پیام نور »
« بانک نمونه سوالات پیام نور »