

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۱-عملی -برادران، کشتی برادران

و شته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۱۸۷



۱- هلنی ها ارزش برد در کشتی را برابر کدام یک از موارد زیر می دانستند؟

۴. رسیدن به حکومت

۳. غرور

۲. ثروت

۱. علم و هنر

۲- در یونان باستان متداول ترین سبک کشتی کدام یک از موارد زیر بود؟

۴. ترینت

۳. لوچا

۲. کوخ

۱. آلیندیزیس

۳- کشتی در قاره پهناور آسیا بیشتر در کدام یک از کشورهای زیر رواج داشت؟

۴. مغولستان

۳. اندونزی

۲. چین

۱. مالزی

۴- کشتی کوران وال در کدام کشور انجام می شود؟

۴. سوئد

۳. رومانی

۲. انگلستان

۱. سوئیس

۵- فدراسیون کشتی از چه سالی به عنوان یک فدراسیون مستقل پا به عرصه ورزش جهان گذاشت؟

۴. ۱۹۰۴ میلادی

۳. ۱۹۱۳ میلادی

۲. ۱۹۱۲ میلادی

۱. ۱۹۲۰ میلادی

۶- «زیر، سگ و کلاته» از شگردهای کدام پهلوان نامی ایران بود؟

۴. محمد یزدی کوچک

۳. اکبر خراسانی

۲. صادق قمی

۱. حاج رضا قلی

۷- ۱۹۴۸ برای ورزش کشتی ایران یادآور کدام رخداد بود؟

۱. تعلیم کشتی آزاد و فرنگی در ایران

۲. قهرمانی تیم ایران در مسابقات المپیک

۳. حضور کشتی ایران در عرصه بین المللی

۴. حضور تیم کشتی فرنگی در مسابقات جهانی و کسب مدال

۸- «کشتی جنگ» مربوط به کدام استان ایران است؟

۴. قزوین

۳. لرستان

۲. یزد

۱. فارس

۹- آزمون بالک به منظور ارزیابی کدام فاکتور انجام می شود؟

۴. قلبی - تنفسی

۳. قدرت عضلانی

۲. سرعت

۱. انعطاف پذیری

۱۰- برهم زدن تعادل نیروها در مسابقه ورزشی به نحوی که یکی بر دیگری غلبه کند تعریف کدامیک از موارد زیر است؟

۴. رفلکس

۳. قدرت بر فنون

۲. قدرت پویا

۱. آماده سازی روانی

سری سوال: ۱ یک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰



عنوان درس: کشتی ۱-عملی-برادران، کشتی برادران

روش تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۱- اصل ویژگی تمرین به چه معنی است؟

۲. تمرین مخصوص رشته ورزشی

۱. جزء، جزء کردن تمرینات

۴. استفاده از دستگاه ها در تمرینات

۳. مرور ذهنی تمرینات

۱۲- با توجه به تحقیقات انجام شده قهرمانان نخبه جهت رسیدن به نقطه اوج خود نیاز به چند سال تمرین دارند؟

۴. ۵ تا ۷ سال

۳. ۳ تا ۴ سال

۲. ۱ تا ۲ سال

۱. ۸ تا ۱۰ سال

۱۳- برای اجرای کدام فن در سر شاخ، سر و گردن حریف را گرفته و به سمت پایین می آوریم، زمانی که حریف خواست سرو گردن خود را آزاد کند با دست دیگر مج پای حریف را گرفته و او را به سمت چپ خود کشیده و به زمین می کوییم؟

۴. زیر سر رو

۳. دوخم گردون

۲. سگ بند

۱. فیتو

۱۴- عمدۀ ترین مسئله در اجرای فن کمر چیست؟

۱. انعطاف پذیری

۲. کشیدن حریف به پایین

۳. سرعت عمل

۴. گرفتن آرنج حریف

۴. بزکش

۳. سالتو از جلو

۲. دوخم سر زیر بغل

۱. فت پا

۱۵- «سرو بند پی» معادل کدام فن است؟

۴. یک دست و یک پا

۳. مقراضک

۲. کنده رو

۱. دست در مخالف

۱۶- کدام یک از فنون زیر از جمله فنون بدل است؟

۴. ۲۰ - ۱۵ درصد

۳. ۶۰ - ۵۵ درصد

۲. ۳۰ - ۱۰ درصد

۱. ۹۰ - ۷۰ درصد

۱۷- در برنامه غذایی کشتی گیر چند درصد پروتئین توصیه می کنید؟

۳. ۲۰ درصد

۲. ۱۵ درصد

۱. ۱۰ درصد

۱۸- پس از وزن کشی، محلول قندی چند درصد را برای کشتی گیر لحاظ می کنید؟

۴. ۲۵ درصد

۳. ۲۰ درصد

۲. ۱۵ درصد

۱. ۱۰ درصد

۱۹- زون به چه منطقه‌ای از تشک کشتی گفته می شود؟

۴. حاشیه ایمنی است

۳. خارج از تشک

۲. منطقه خاک

۱. منطقه کم کاری

سری سوال: ۱ یک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۱-عملی -برادران، کشتی برادران

روش تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷



www.PNUA.COM

- ۲۰- کدام عبارت ذیل صحیح است؟

۱. تصمیمات قاضی و داور وسط معتبر نبوده و فقط با دخالت رئیس تشک قابل اجرا است.
۲. قاضی کار داور وسط و رئیس تشک را هماهنگی می کند.
۳. رئیس تشک اولین فردی است که نظر خود را ارائه می کند.
۴. قاضی تشک ضربه شدن کشتی گیر را به داور وسط علامت داده و یا آن را تایید می کند.

- ۲۱- براساس قوانین کشتی کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

۱. داور وسط نباید به کشتی گیران سرپا زیاد نزدیک شود.
۲. برای تعیین داور اولین قرعه بیانگر ریس تشک است.
۳. جایگزینی یک مقام مسئول در کشتی طی هر مسابقه بلامانع است.
۴. داوران حتماً باید از ملیت های مختلف باشند.

- ۲۲- اصل **Moderation** بیانگر کدام اصل تمرینات می باشد؟

۱. تنوع
۲. برگشت پذیری
۳. اعتدال
۴. سازگاری

- ۲۳- اگر با حرکت پیش کاسه حریف را در خاک خود قرار دهیم و با رد کردن دست ها از بین دو پای حریف (ناحیه بین ساق و مج

با) آنها را قفل کرده و در حالی که کاملاً بر او مسلط شده ایم او را بتابانیم کدام فن را اجرا کرده ایم؟

۱. فیتیله پیچ
۲. دوخم کلندون
۳. زیر یک خم پس کاسه

- ۲۴- حداقل فاصله خوردن نهار تا مسابقه بهتر است چند ساعت باشد؟

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| ۱. ۱/۵ ساعت | ۲. ۳/۵ ساعت | ۳. ۶ ساعت | ۴. ۷ ساعت |
|-------------|-------------|-----------|-----------|