

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک ۱

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ دانشجویان پیام نور



۱- زیمناستیک آقایان در چه سالی و در کدام المپیک به عنوان یک رشته از بازی ها منظور شد؟

۴. ۱۹۳۶ - برلین

۳. ۱۹۵۴ - رم

۲. ۱۹۲۸ - آمستردام

۱. ۱۸۹۶ - آتن

۲- قطر حلقه های دارحلقه از داخل چقدر است؟

۴. ۲۵ سانتی متر

۳. ۶/۲۳ سانتی متر

۲. ۲۰ سانتی متر

۱. ۱۸ سانتی متر

۳- در پارالل بانوان کدام حرکات چیرگی خاصی بر دیگر فاکتورها دارد؟

۲. حرکات ممتد تابی

۱. حرکات رها کردنی

۴. حرکات قدرتی و چرخشی

۳. چرخش ها

۴- از نظر برایان شارکی چند درصد ورزش شامل اجراست؟

۴. ۱ درصد

۳. ۵۰ درصد

۲. ۹۰ درصد

۱. ۹۹ درصد

۵- از بین عوامل تعیین کننده زمان حرکت کدامیک را می توان بهبود بخشید؟

۲. تعداد حرکات انتخابی

۱. نوع تارهای عضلانی

۴. مهارت

۳. درصد توزیع تارهای عضلانی

۶- مقدار مقاومت در مرحله حجیم سازی چند درصد است؟

۴. حداقل

۳. ۱۰۰-۸۵ درصد

۲. ۱۰۰-۸۰ درصد

۱. ۷۰-۸۰ درصد

۷- کدام نوع راه رفتن نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد؟

۴. راه رفتن خرچنگی

۳. خزیدن مانند تماسح

۲. راه رفتن فیلی

۱. راه رفتن خوک آبی

۸- معیار اصلی تنظیم میکروسیکل از چه چیزی نشات می گیرد؟

۲. هدف عمومی تمرین

۱. اهداف اختصاصی تمرین

۴. مدت زمان در دسترس

۳. آمادگی جسمانی ورزشکار

سری سوال: ۱ یک

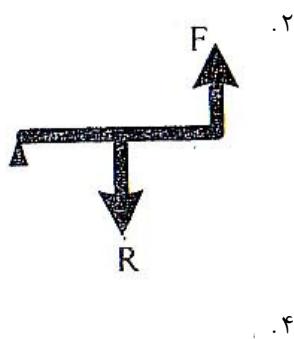
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

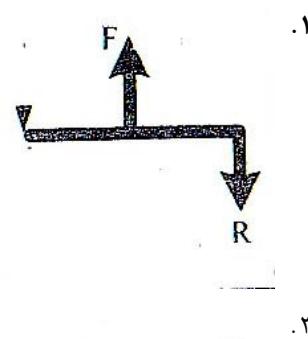
عنوان درس: ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۴۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۴۰۷۵ دانشجویان پیام نور

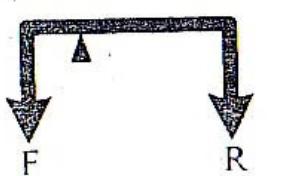
۹- کدامیک از اهرم های زیر اهرم نوع دوم می باشد؟



.۲



.۱



.۴



.۳

۱۰- در کدامیک از استرادل های زیر پاها موازی سطح زمین قرار می گیرد؟

۲. زاویه استرادل بصورت معکوس

۱. زاویه استرادل بصورت طاق باز

۴. زاویه استرادل در حالت زاویه استرادل

۳. تکیه دادن دستها به زمین در حالت زاویه استرادل

۱۱- مهمترین انعطاف پذیری در ژیمناستیک مربوط به کدام ناحیه بدن است؟

۴. کمر

۳. مج دست

۲. لگن

۱. کتفها

۱۲- در حرکت غلت عقب دست راست مج دست چه وضعیتی دارد؟

۴. هیپراکستشن

۳. اکستشن

۲. هیپر فلکشن

۱. فلکشن

۴. نیم پشتک پیچ

۳. شیرجه چرخ و فلک

۲. چرخ و فلک یکدست

۱. چرخ و فلک

۱۳- مقدمه حرکت عرب کدام مهارت زیر است؟

سری سوال: ۱ یک

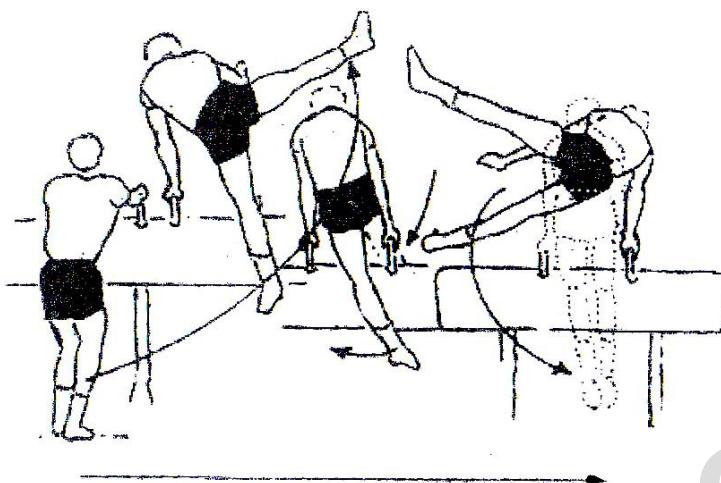
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ دانشجویان پیام نور

۱۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



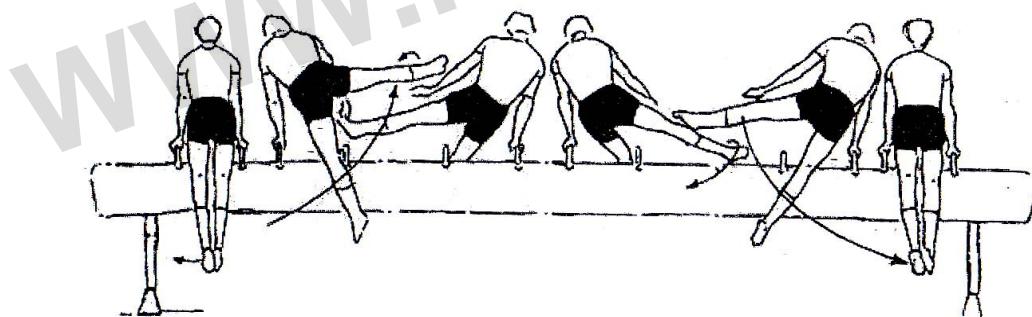
۲. چرخش کامل یک پا در جهت پاد ساعتگرد

۱. نیم جفتی

۴. قیچی رو

۳. عبور دادن تک پاها از بین دستها

۱۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



۴. ضربدر زیر

۳. لنگی

۲. نیم جفتی

۱. ضربدر رو

۱۶- کدام مهارت در حالت قرار گرفتن از جلو بر روی دارحلقه آغاز می شود؟

۴. تاب

۳. کیپ

۲. بالانس روی شانه ها

۱. غلت جلو

۱۷- چه زمانی می توان کورپیت دارحلقه را به نوآموز آموزش داد؟

۲. زمانی که در پایین آمدن از دارحلقه ماهر شود

۱. زمانی که حرکت کیپ را فرا گرفت

۴. زمانی که غلت عقب را توانست اجرا کند

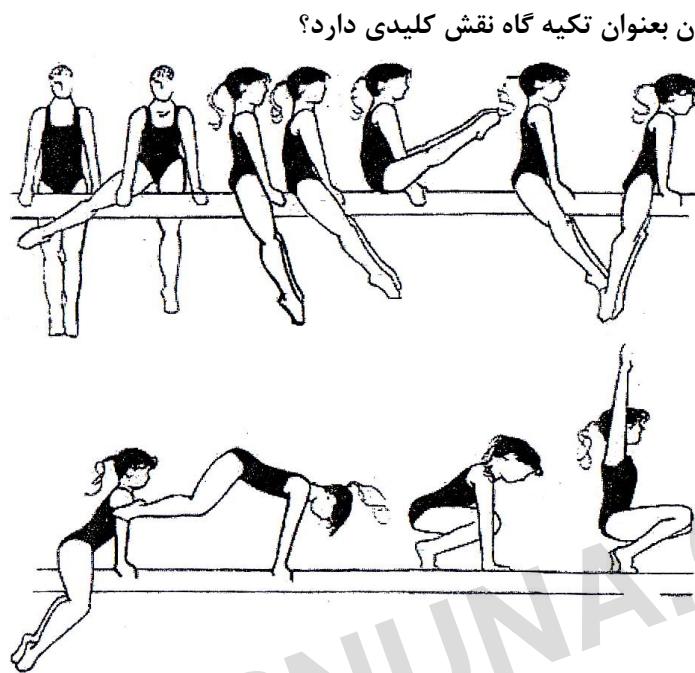
۳. زمانی که در تاب خوردن مسلط شود

سری سوال: ۱ یک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک ۱

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ دانشجویان پیام نور



۱. پاهای

۲. دست‌ها

۳. شکم

۴. ران‌ها

۱۹- در مهارت پریدن و فروود روی هر دو پا در موازنۀ کدام گزینه نادرست است؟

۱. زانوها هنگام فرود کمی خم می‌شوند

۲. پاهای کاملاً جفت می‌شوند

۳. سر انگشتی بالا نگه داشته می‌شوند

۴. فروود روی سینه پا اجرا می‌شود

۲۰- اجرای مقدماتی درو روی خرک‌های کوتاه بصورت درجا، چندمین مرحله آموزش درو می‌باشد؟

۱. اولین

۲. دومین

۳. سومین

۴. چهارمین

۲۱- در آویزان شدن به حالت زاویه از پارالل برای جلوگیری از قوس شدن پشت چه می‌کنید؟

۱. پاهای را کشیده نگه می‌داریم

۲. پنجه پاهای را می‌کشیم

۳. باسن را کیپ می‌کنیم

۴. عضلات شکم را منقبض می‌کنیم

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک ۱

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ دانشجویان پیام نور



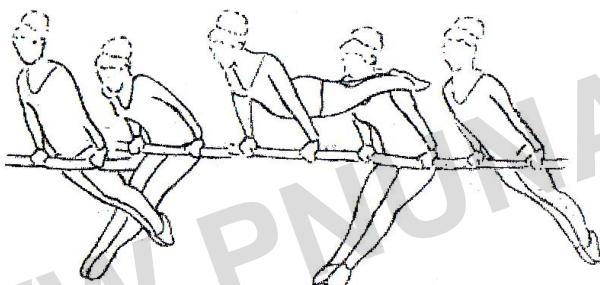
۲۲- ناتوانی در قفل کردن آرنج ایراد عمدۀ نوآموز در کدام مهارت زیر در پارالل است؟

۱. پرش از جلو همراه با ۱۸۰ درجه چرخش
۲. فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه
۳. درو طرفین
۴. پرش از عقب

۲۳- کدام نوع از آویزان شدن ها از میله بارفیکس نقش مهمی در توسعه درک فضایی دارد؟

۱. آویزان شدن مانند خفash
۲. آویزان شدن مانند تنبل
۳. آویزان شدن به حالت کشش از بارفیکس

۲۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. کاست
۲. بیت
۳. مور
۴. کیپ