

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) - ۱۲۱۵۰۲۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی  
ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۷)

۱- کدام یک از ورزش های ذیل اولین مرحله در مسابقات پنتاتلون (پنج مسابقه) بود؟

۰۱. پرتاب وزنه      ۰۲. مسابقه دو      ۰۳. کشتی      ۰۴. پریدن

۲- (لوجا) سبک کشتی کدام کشور است؟

۰۱. اسپانیا      ۰۲. سوئیس      ۰۳. رومانی      ۰۴. ایسلند

۳- کدام رشته ورزشی در فدراسیون بین المللی ورزش های سنگین قرار ندارد؟

۰۱. طناب کشی      ۰۲. بوکس      ۰۳. دوی ماراتن      ۰۴. وزنه برداری

۴- اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد، کدام تیم بود؟

۰۱. انگلستان      ۰۲. ژاپن      ۰۳. ترکیه      ۰۴. فرانسه

۵- فن میانکوب شگرد کدامیک از کشتی گیران زیر بود؟

۰۱. حاج رضاقلی      ۰۲. صادق قمی      ۰۳. ابراهیم یزدی      ۰۴. اکبر خراسانی

۶- (کشتی جنگ) مربوط به کدام استان ایران است؟

۰۱. لرستان      ۰۲. یزد      ۰۳. فارس      ۰۴. اصفهان

۷- این سخن از کدامیک از بزرگان دین مبین اسلام می باشد " قهرمان به کشتی گرفتن نیست، بلکه به این است که مالک نفس خود باشی " ؟

۰۱. پیامبر اکرم (ص)      ۰۲. امام علی (ع)      ۰۳. امام حسین (ع)      ۰۴. امام حسن (ع)

۸- آزمون میدانی بالک برای سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی می باشد؟

۰۱. قدرت      ۰۲. سرعت      ۰۳. استقامت      ۰۴. تعادل

۹- افزایش تدریجی بار تمرین، ویژگی کدامیک از اصول زیر است؟

۰۱. انطباق      ۰۲. ویژگی تمرین      ۰۳. تمرین درازمدت      ۰۴. پیشرفت

۱۰- بنا بر تحقیقات انجام شده قهرمانان نخبه برای رسیدن به نقطه اوج به چند سال تمرین نیاز دارند؟

۰۱. ۱۵ سال      ۰۲. ۲ سال      ۰۳. ۸ سال      ۰۴. ۴ سال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی

(ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۱- کدام فن با گارد مخالف انجام می شود و در اجرای آن، سر مجری بین دو انتهای دو پای حریف قرار می گیرد؟

- ۰۱ زیر یک خم گارد مخالف  
۰۲ زیر یک خم پس کاسه  
۰۳ زیر سر رو  
۰۴ دوخم گردون

۱۲- در سرشاخ سر و گردن حریف را گرفته و به سمت پایین می آوریم، زمانی که حریف خواست سر و گردن خود را آزاد کند با دست دیگر مچ پای حریف را به سمت چپ خود کشیده و به زمین می کوبیم. این عبارات از مشخصه های کدام فن است؟

- ۰۱ سگ بند  
۰۲ یک دست یک پا  
۰۳ خیمه  
۰۴ دست درمخالف

۱۳- بهترین فن زمانی که سر و گردن حریف در خاک در اختیار ما است، کدام است؟

- ۰۱ فن دو خم کلندون  
۰۲ فیتو  
۰۳ کنده رو  
۰۴ کنده استانبولی

۱۴- مهمترین نکته در اجرای فن (سروندی) کدام است؟

- ۰۱ حلقه زدن دور تنه حریف  
۰۲ رد کردن دستها از بین دوپای حریف در زانو  
۰۳ وارد کردن دو نیروی مخالف  
۰۴ فشار شکم بر پشت حریف

۱۵- در اجرای کدام فن چانه حریف گرفته می شود؟

- ۰۱ رودست درخاک  
۰۲ زشت و زیبا  
۰۳ مقراضک  
۰۴ سگک ساده

۱۶- حداقل مقدار کربوهیدرات به منظور تقویت ساختن گلیکوژن به ازای هر کیلوگرم وزن در روز عادی چقدر است؟

- ۰۱ ۲/۱ گرم  
۰۲ ۲۰ گرم  
۰۳ ۳۰ گرم  
۰۴ ۶ گرم

۱۷- چربی ها چند درصد از مجموع انرژی ما در حال استراحت را فراهم می کنند؟

- ۰۱ ۲۰ درصد  
۰۲ ۳۰ درصد  
۰۳ ۵۰ درصد  
۰۴ ۷۰ درصد

۱۸- پس از وزن کشی، محلول قندی جهت جذب سریعتر با غلظت چند درصد توصیه می شود؟

- ۰۱ ۱۰ درصد  
۰۲ ۱۵ درصد  
۰۳ ۲۰ درصد  
۰۴ ۲۵ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی

(ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۹- کدام عبارت صحیح است؟

- ۰۱ هر گروه وزنی روی یک تشک انجام می شود
- ۰۲ سانس مسابقات برای انواع رقابت ها بیش از یک ساعت نباید طول بکشد.
- ۰۳ مسابقات جهانی کشتی فرنگی بر روی دو تشک انجام می شود
- ۰۴ تمام رقابت ها برای کسب عناوین اول تا سوم روی دو تشک انجام می گیرد

۲۰- زون به کدام نقطه تشک اطلاق می شود؟

- ۰۱ حاشیه ایمنی تشک
- ۰۲ منطقه پر امتیاز
- ۰۳ منطقه کم کاری
- ۰۴ سطح مرکزی تشک

۲۱- دومین قرعه در تعیین داوران بیانگر تعیین کدام مسئول است؟

- ۰۱ قاضی تشک
- ۰۲ رئیس تشک
- ۰۳ کمک داور
- ۰۴ داور وسط

۲۲- قاضی حرف P را به دلیل کدامیک از موارد زیر بر روی برگه امتیاز ثبت می کند؟

- ۰۱ اعمال غیر قانونی
- ۰۲ فرار از تشک
- ۰۳ خشونت
- ۰۴ کم کاری

۲۳- اصل ویژگی تمرین به چه معناست؟

- ۰۱ تمرینات مخصوص هر رشته
- ۰۲ تمریناتی که در طبیعت انجام می شود
- ۰۳ تمرینات مخصوص توان
- ۰۴ تمرینات با وزنه

۲۴- بهترین فاصله از حریف به هنگام حمله کدام است؟

- ۰۱ دست غیر گارد به اندازه یک ساعد از حریف فاصله داشته باشد
- ۰۲ دست گارد شانه حریف را لمس کند
- ۰۳ فاصله ای که انگشتان دست حریف لمس شود
- ۰۴ دستها بتواند دور کمر حریف قفل شود