

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، شنا- عملی

PNUNA.COM

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۲۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- کدام عامل باعث رسیدن بدن شناگر پشت به یک وضعیت بدنی صحیح در آب می باشد؟

- ۰۱ حرکت قوی و پیوسته دستها
۰۲ حرکت قوی و پیوسته پاها
۰۳ خمیدگی پاها از زانو
۰۴ دم و بازدم عمیق

۲- هنگام نفس گیری در شنای کرال پشت کدام گزینه نادرست می باشد؟

- ۰۱ دم از راه بینی انجام می شود
۰۲ بازدم از راه بینی و دهان انجام می شود
۰۳ فک را باید آزاد نگه داشت
۰۴ طبق یک الگوی منظم تنفس انجام شود

۳- کدامیک از موارد زیر از انواع تمرینات حرکت کرال پشت می باشد؟

- ۰۱ پا زدن در حال نیايش
۰۲ پا زدن در حالت دست کشیده در کنار بدن
۰۳ کرال پشت ده ضربه ای پا
۰۴ پا زدن در حالت دست کشیده در بالا و زیر سر

۴- شنای کرال پشت با مشت بسته به چه منظوری انجام می شود؟

- ۰۱ بالابردن تعداد ضربات پاها
۰۲ حفظ وضعیت بدن
۰۳ جلوگیری از قوس بدن در آب
۰۴ مشارکت ساعد در نیروی پیشران

۵- روش شنای قورباغه به صورتی که کل بدن به زیر آب می رود و بدن حالت موجی می گیرد، به چه نامی معروف است؟

- ۰۱ سنتی
۰۲ کلاسیک
۰۳ اروپایی
۰۴ پیشرفته

۶- پا زدن سه بعدی از مشخصات کدام یک از شناها می باشد؟

- ۰۱ قورباغه
۰۲ کرال پشت
۰۳ کرال سینه
۰۴ پشت مقدماتی

۷- در شنای قورباغه طی کردن مسافت بیشتر توسط دستها از مشخصات کدام نوع شنای قورباغه می باشد؟

- ۰۱ کلاسیک
۰۲ اروپایی
۰۳ سنتی
۰۴ مقدماتی

۸- در تمرینات شنای قورباغه تمرینی که نحوه استفاده از ساعدها را آموزش می دهد، چه نام دارد؟

- ۰۱ تمرینات انتقالی
۰۲ تمرینات زمانبندی
۰۳ تمرینات سنتی
۰۴ تمرینات پارویی

۹- تمرین پا زدن معکوس و عمودی از انواع تمرینات آموزش پای کدام شنا می باشد؟

- ۰۱ کرال سینه
۰۲ قورباغه
۰۳ کرال پشت
۰۴ پروانه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۲۱-، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰



۱۰- تمرینی که کمک می کند تا حرکت دلفینی با شنای کامل قورباغه با هم آمیخته گردد، از اهداف کدام تمرین می باشد؟

۰۱. تمرین پارویی ۰۲. تمرین پازدن ۰۳. تمرین انتقالی ۰۴. تمرین زمانبندی

۱۱- شنای زیر آبی که شناگر تنها موقع نفس گیری به سطح آب می آید، چه نام دارد؟

۰۱. پروانه ۰۲. قورباغه ۰۳. کرال سینه ۰۴. انتقالی

۱۲- حرکت پای دلفینی از کجای بدن آغاز می شود و مرکب از چند ضربه است؟

۰۱. از کمر و ۴ ضربه است ۰۲. از کمر و یک ضربه است
۰۳. از بالاتنه و ۲ ضربه است ۰۴. از بالاتنه و ۴ ضربه است

۱۳- در آموزش دست شنای پروانه در مرحله ورود به آب کدام گزینه نادرست می باشد؟

۰۱. فاصله دست ها موقع ورود به آب به اندازه عرض شانه است.
۰۲. لحظه ورود آرنج ها رو به پایین باشند.
۰۳. دستها زمانی داخل آب می شوند که باسن تا سطح آب بالا بیاید.
۰۴. اول شانه ها به زیر آب می روند و بعد دستها و آرنج ها

۱۴- اصلی ترین محور در پیشرفت شنای پروانه کدامیک از موارد ذیل می باشد؟

۰۱. هماهنگی ۰۲. استراحت ۰۳. زمانبندی ۰۴. نفس گیری

۱۵- در شنای پروانه زمانی که نوآموز سر را برای مدت طولانی در بالا نگه می دارد، باید چه توصیه ای به او نمود؟

۰۱. در عمق کم زمانبندی سر و دست را انجام دهد ۰۲. الگوی حرکت را در خشکی انجام دهد
۰۳. روی تمرینات دست تمرکز کند ۰۴. حرکات کشش در زیر آب را انجام دهد

۱۶- در رقابت های آزاد تیمی کدامیک از شناگران از استارت چنگی استفاده می کنند؟

۰۱. شناگر اول ۰۲. شناگر دوم ۰۳. شناگر سوم ۰۴. شناگر چهارم

۱۷- کدام گزینه از آخرین مراحل تکنیک استارت چنگی به شمار می آید؟

۰۱. جدایی از سکو ۰۲. به جای خود ۰۳. انتقال ۰۴. ورود به آب

۱۸- کدام یک از برگشت های زیر به وسیله یک حرکت پشتک انجام می شود؟

۰۱. وارو ۰۲. سالتو ۰۳. باز ۰۴. پیچش

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۲۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۷۰



۱۹- از کدام برگشت هنگام برگشت شنای قورباغه به کرال سینه استفاده می شود؟

۰۱. سالتو به پشت ۰۲. سالتو به جلو ۰۳. باز تک دست ۰۴. باز دو دست

۲۰- در مسابقات المپیک و جهانی حداقل تعداد داوران استیل چند نفر می باشد؟

۰۱. ۴ نفر ۰۲. ۸ نفر ۰۳. ۶ نفر ۰۴. ۵ نفر

۲۱- در مسابقات مختلط انفرادی ترتیب انجام شنا ها چگونه انجام می شود؟

۰۱. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد
۰۲. قورباغه - پشت - پروانه - آزاد
۰۳. پروانه - آزاد - قورباغه - پشت
۰۴. پروانه - قورباغه - آزاد - پشت

۲۲- کدام داور مسئول اخراج شناگری است که از استارت زدن خودداری می کند؟

۰۱. داور وقت نگه دار ۰۲. داور برگشت ۰۳. سرداور ۰۴. داور استارت تر

۲۳- در کدامیک از برگشت های زیر دو دست دیواره را لمس می کند؟

۰۱. برگشت باز کرال سینه ۰۲. برگشت باز کرال پشت
۰۳. برگشت شنای قورباغه به کرال سینه ۰۴. برگشت کرال پشت به شنای قورباغه

۲۴- در شنای پشت جهت گرفتن صحیح آب چه نوع تمرینی توصیه می شود؟

۰۱. شنای پهلوئی تعدیل شده ۰۲. کرال پشت چهار ضربه ای
۰۳. کرال سینه چهار ضربه ای ۰۴. کرال پشت تک دست