

سوی سوال: یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی:

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی:

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵ -۱۲۱۵۱۸۷ -۱۲۱۵۱۳۱ پیام نور

۱- انجام تمرین با فنون کشتی در حقیقت اجرای کدام اصل تمرین است؟

۱. اصل تنوع ۲. اصل ویژگی تمرین ۳. اصل اعتدال ۴. اصل سازگاری

۲- تغییرات ایجاد شده در اثر تمرین با مقاومت هایی که برآسان اصل اضافه بار باشد، کدام اصل تمرین را تبیین می کند؟

۱. اضافه بار ۲. سازگاری ۳. برگشت پذیری ۴. تمرین دراز مدت

۳- بر اساس تحقیقات انجام شده کشتی گیران نخبه پیش از رسیدن به نقطه اوج خود به چند سال تمرین نیاز دارند؟

۱. یک سال ۲. سه سال ۳. پنج سال ۴. هشت سال

۴- کدام تمرین زیر شباهت به کشتی چینی دارد؟

۱. بالا بردن حریف به صورت وارونه و لیفت کردن حریف ۲. تمرین سواری در خاک

۳. زدن پای حریف ۴. روی دو پا چرخیدن به وسیله کمک

۵- جفت گارد متراوف کدام گارد است؟

۱. کوتاه ۲. ژاپنی ۳. بلند ۴. راست

۶- در اجرای کدام فن سر را بین دوپای حریف قرار می دهیم؟

۱. زیر یک خم گارد مخالف ۲. زیر یک خم پس کاسه ۳. دو خم گردون

۷- در اجرای کدام فن حریف را از عقب سرمان پرتاب می کنیم؟

۱. دو خم سر زیر بغل ۲. سگ بند ۳. دو خم پا روکار ۴. سگ بند

۸- زمانی که روی سر و گردن حریف خیمه زده و سر و گردن در اختیار ماست، اجرای کدام فن مناسب تر است؟

۱. سگ بند ۲. دست در مخالف ۳. کنده رو ۴. فیتو

۹- در اجرای کدام یک از فنون ذیل حریف از زمین کنده می شود؟

۱. دو خم سر زیر بغل ۲. سگ بند ۳. زیر سر رو ۴. دست در مخالف

۱۰- مهم ترین نکته در اجرای فن سر و بند پی کدام است؟

۱. وارد کردن دو نیروی مخالف ۲. ضربه شکم به حریف

۳. اجرای حرکت پاندولی ۴. فشار پشت بر سینه حریف

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵ -[www.PNUNA.COM](http://PNUNA.COM)

۱۱- گرفتن مج پای حريف و کشیدن آن جهت جلوگیری از اجرای فن حريف و به دنبالش ضربه کدام فن بدل را یادآوری می کند؟

- | | | | |
|-----------|---------------|--------------|-------------|
| ۱. مقراضک | ۲. زشت و زبیا | ۳. فتیله پیچ | ۴. بارانداز |
|-----------|---------------|--------------|-------------|

۱۲- قلاب کردن پای حريف با پای خود مقدمه اجرای کدام فن است؟

- | | | | |
|---------------|---------|-------------|------------|
| ۱. چنگک سالتو | ۲. چنگک | ۳. سگک ساده | ۴. حصیرمال |
|---------------|---------|-------------|------------|

۱۳- در راستای اجرای کدام فن در خاک یک دست حريف را از جلوی صورتش جمع کرده و با دست دیگر پای مخالفش را می گیریم و با کشیدن دست و پایش او را به خطر نزدیک می کنیم؟

- | | | | |
|-------------|-----------|-------------|---------|
| ۱. حمال بند | ۲. کلندون | ۳. سگک دوبل | ۴. بزکش |
|-------------|-----------|-------------|---------|

۱۴- عرض منطقه زون تشک کشتی چقدر است؟

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| ۱. یک متر | ۲. دو متر | ۳. هفت متر | ۴. سه متر |
|-----------|-----------|------------|-----------|

۱۵- دومین قرعه جهت تعیین تیم داوران کشتی متعلق به کیست؟

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ۱. داور وسط | ۲. رئیس تشک | ۳. قاضی تشک | ۴. ناظر تشک |
|-------------|-------------|-------------|-------------|

۱۶- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی محلول قندی چند درصد می باشد؟

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| ۱. ۱۰ درصد | ۲. ۲۰ درصد | ۳. ۲۸ درصد | ۴. ۳۵ درصد |
|------------|------------|------------|------------|

۱۷- کشتی جنگ مربوط به کدام شهر است؟

- | | | | |
|----------|------------|----------|-------------|
| ۱. قزوین | ۲. ارسنجان | ۳. فریدن | ۴. الیگودرز |
|----------|------------|----------|-------------|

۱۸- اولین تشک کشتی اسفنج توسط چه کسی در ایران مورد بهره برداری قرار گرفت؟

- | | | | |
|----------|--------------|--------------|--------------|
| ۱. جوادی | ۲. صنعتکاران | ۳. مهدی زاده | ۴. محمود پور |
|----------|--------------|--------------|--------------|

۱۹- پهلوان حاج رضا قلی در کدام فن مهارت فوق العاده ای داشت؟

- | | | | |
|------------|----------|-----------|------------|
| ۱. سربندپی | ۲. توشاخ | ۳. دست تو | ۴. میانکوب |
|------------|----------|-----------|------------|

۲۰- سبک کشتی «چیتابا» در کدام کشور دیده می شود؟

- | | | | |
|--------------|------------|-------------|---------|
| ۱. آذربایجان | ۲. گرجستان | ۳. ارمنستان | ۴. ژاپن |
|--------------|------------|-------------|---------|

سوی سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۵۵ پیام نور

۲۱- قدیمی ترین مدرک کشتی در سال ۱۹۳۸ در کدام نقطه بدست آمد؟

۴. گیل گمش

۳. گوش

۲. گلیما

۱. گیا ناجه

۲۲- لباس کم ، گشاد و رختخواب سخت برای پرورش اطفال را چه کسی توصیه می کرد؟

۴. او دیسه

۳. جان لاک

۲. آزادکس

۱. تولستوی

۲۳- آزمون بالک برای سنجش کدام فاکتور زیر است؟

۴. چابکی - انعطاف

۳. قلبی - تنفسی

۲. روانی - حرکتی

۱. هوش و ذکاء

۲۴- کدام یک از پهلوانان زیر بر شاه شجاع اتابک فارس شورید؟

۴. پوریای ولی

۳. مفرد قلندر

۲. عبدالرزاقد بیهقی

۱. اسد کرمانی

