

سوی سوال : یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی :

عنوان درس : شنا، شنا، شنا - عملی

وشه تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۱

۱- ضربات شلاقی پا در کral پشت از کدام ناحیه شروع می شوند؟

- ۱. باسن
- ۲. زانو
- ۳. مج پا
- ۴. پنجه پا

۲- کدام عبارت در مورد وضعیت بدن هنگام کral پشت صحیح است؟

- ۱. سینه زیر سطح آب قرار دارد.
- ۲. باسن و پا به مقداری زیر آب قرار دارند.
- ۳. سر در زیر آب قرار دارد.
- ۴. باسن و پا به مقداری زیر آب و سینه در سطح آب قرار دارد.

۳- در مورد وضعیت سر هنگام کral پشت کدام جمله صحیح است؟

- ۱. سر باید ثابت و بدون حرکت باشد.
- ۲. سر باید رو به جلو نگاه داشته شود.
- ۳. لاله های گوش زیر سطح آب باشند.
- ۴. روی صورت پوشیده از آب باشد.

۴- در شنای کral پشت وضعیت زانوها چگونه است؟

- ۱. مماس با سطح آب
- ۲. بالای سطح آب
- ۳. زیر سطح آب
- ۴. بالا و زیر سطح آب

۵- در مرحله ورود به آب در کral پشت دست چپ چگونه وارد آب می شود؟

- ۱. با نمایش عقریه روی ساعت ۱۱
- ۲. با نمایش عقریه روی ساعت ۱۰
- ۳. با نمایش عقریه روی ساعت ۱

۶- مراحل حرکات دست در کral پشت به ترتیب کدام است؟

- ۱. پیشران - برگشت - ورود به آب
- ۲. ورود به آب - پیشران - برگشت
- ۳. ورد به آب - برگشت - پیشران
- ۴. پیشران - ورود به آب - برگشت

۷- کدام یک از حرکات زیر باعث می شود که در کral پشت باسن پایین تر بیاید و ضربات پا قوی تر شوند؟

- ۱. قرار دادن وزن دستها در خارج از آب
- ۲. بالا آوردن سینه
- ۳. بالا آوردن زانوها به آرامی
- ۴. کشیدن پنجه پا به طور متوازی

سوی سوال : ۱ بک

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : شنا، شنا، شنا - عملی

و شهه تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۵۲۴۱

-۸- انجام شنای کراں پشت با دست بسته یا مشت شده در مراحل آموزشی به چه منظور است؟

۱. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از بازو
۲. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از ساعد
۳. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از کتف
۴. خاطر نشان کردن اهمیت و استفاده از پنجه پا

-۹- در شنای قورباغه آمریکای شمالی یا شنای کلاسیک وضعیت بدن چگونه است؟

۱. به طور متواالی بالا و پایین می شود.
۲. در کل حرکت در آب و به صورت مستقیم است.
۳. بدن دارای حرکت موجی است.
۴. در هر دور شنا، سر حداقل یک بار سطح آب را می شکافد.

-۱۰- در شنای قورباغه مسیر دید شناگر در سطح آب چقدر است؟

۱. یک الی دو متر
۲. ۳ متر
۳. یک الی ۳ متر
۴. انتهای استخر

-۱۱- حرکت پا در شنای قورباغه چگونه است؟

۱. پیوسته و مداوم
۲. در یک صفحه صورت می گیرد
۳. ملاجم و بدون ضربه
۴. سه بعدی

-۱۲- سه مرحله حرکت پا در شنای قورباغه به ترتیب عبارتند از:

۱. برگشت، گرفتن آب، پیشran
۲. پیشran، گرفتن آب، برگشت
۳. گرفتن آب، پیشran، برگشت
۴. برگشت، پیشran، گرفتن آب

-۱۳- کدام جمله صحیح است؟

۱. در شنای قورباغه نوع اروپایی نسبت به سنتی مرحله پیشran کم عمق است.
۲. در شنای نوع اروپایی برگشت پاها آهسته تر است.
۳. هنگام مرحله پیشran، زانوها دو برابر عرض شانه ها باز می شوند.
۴. هنگام مرحله پیشran، زانوها باز نمی شوند.

-۱۴- در شنای قورباغه در مرحله پیشran، جهت حرکت ساعدها به ترتیب چگونه است؟

۱. عقب، پایین، داخل
۲. جلو، پایین، عقب
۳. عقب، پایین، عقب
۴. پایین، داخل، عقب

سوی سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس : شنا، شنا، شنا - عملی

و شهه تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۹۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۲۴۱

۱۵- هنگام آموزش شنای قورباغه، کدام حرکت ذیل به شناگر کمک می کند تا حرکت بخش پایینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرد؟

۲. پا زدن معکوس

۱. پا زدن در کنار دیوار

۴. پا زدن با فشار به دیواره استخر

۳. پا زدن عمودی

۱۶- کدام یک از شناها اساساً شنای زیرآبی است؟

۴. پروانه

۳. قورباغه

۲. کراں پشت

۱. کراں سینه

۱۷- در شنای پروانه عمل نفس گیری در کدام مرحله صورت می گیرد؟

۴. مرحله گرفتن آب

۳. مرحله پیشران

۲. مرحله برگشت

۱. مرحله ورود به آب

۱۸- هر ضربه دلفینی پا در شنای پروانه چگونه است؟

۲. یک ضربه به پایین و یک ضربه به بالا

۱. یک ضربه به پایین و یک ضربه به بالا

۴. دو ضربه به پایین و دو ضربه به بالا

۳. دو ضربه به پایین و یک ضربه به بالا

۱۹- کدام یک از استارت های ذیل در شنای تیمی استفاده می شود؟

۴. استارت آمریکایی

۳. استارت شنای پشت

۲. استارت تعویضی

۱. استارت چنگی

۲۰- در استارت های فینا (FINA) محل قرارگیری انگشتان پا چگونه است؟

۲. عقب تراز لبه جلویی سکو

۱. جلوتر از لبه جلویی سکو

۴. زیر لبه جلویی سکو

۳. بالای لبه جلویی سکو

۲۱- در مرحله جدا شدن از سکو در استارت شناگر چگونه پرتاب خود را به سمت جلو آغاز می کند؟

۲. با فشار ران ها به سکو

۱. با حرکت سر به جلو

۴. باز شدن کمر

۳. با فشار دستها به سکو

۲۲- هنگام استارت در اوج مسیر پرواز، جهت حرکت دستها چگونه است؟

۲. متمایل به عقب و اندکی به جلو

۱. متمایل به طرفین

۴. متمایل به پایین و اندکی به جلو

۳. متمایل به بالا و اندکی به جلو

سوی سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی :

عنوان درس : شنا، شنا، شنا - عملی

و شهه تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۰۳۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۹۱۷۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۲۴۱

۲۳ - کدام یک از برگشت های ذیل به وسیله یک چرخش حول محور خود صورت می گیرد؟

۱. برگشت باز      ۲. برگشت پیچشی      ۳. برگشت سالتو      ۴. برگشت موجی

۲۴ - در شنای مختلط انفرادی، شناگر باید به ترتیب چگونه شنا کند؟

۱. ۱-پشت ۲-قورباغه ۳-پرونده ۴-آزاد  
۲. ۱-پرونده ۲-قورباغه ۳-پشت ۴-آزاد  
۳. ۱-پشت ۲-پرونده ۳-قورباغه ۴-آزاد  
۴. ۱-پرونده ۲-پشت ۳-قورباغه ۴-آزاد