

زمان آزمون (دقیقه) : **۲۴**

تعداد سوالات : **۲۴** تشریحی :

**عنوان درس :** کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران

**و شهه تحصیلی / گد درس :** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹



۱- در ورزش کشتی کدام یک از موارد زیر، مهم تر از سایر موارد می باشد؟

- ۱. انعطاف پذیری بالا
- ۲. آمادگی جسمانی خوب
- ۳. داشتن هوش و زیرکی
- ۴. فنی بودن

۲- نخستین بیکارهای کشتی در دوره هخامنشیان به دلیل حضور جوانان کدام کشور بود؟

- ۱. چین
- ۲. یونان
- ۳. رم
- ۴. فرانسه

۳- در عصر پارتها شاخص پهلوانی در کدامیک از موارد زیر جلوه گر می شد؟

- ۱. داشتن مهارت در کشتی
- ۲. عضویت در سپاه
- ۳. اعتقادات دینی
- ۴. فتوت و چوانمردی

۴- در دوران باستان ایران به عضو وفادار چه اصطلاحی اطلاق می شد؟

- ۱. کمر بسته
- ۲. طالب
- ۳. مطلوب
- ۴. امانت دار

۵- کشتی زوران پاتوله مختص کدام استان است؟

- ۱. اصفهان
- ۲. یزد
- ۳. کردستان
- ۴. آذربایجان شرقی

۶- اولین اقدام دو کشتی گیر قبل از شروع مبارزه کدام است؟

- ۱. فروکوبیدن
- ۲. دست مریزad
- ۳. وا بوسیدن
- ۴. در میان ماند

۷- در بازی های المپیک ۱۹۵۶ ملبورن، تیم کشتی ایران به چه مقامی دست یافت؟

- ۱. اول
- ۲. دوم
- ۳. سوم
- ۴. چهارم

۸- پس از مسابقات ۱۹۶۹ جهانی چه وزن هایی به کشتی اضافه شد؟

- ۱. ۱۰۰ و ۱۰۵ کیلوگرم
- ۲. ۷۴ و ۸۲ کیلوگرم
- ۳. ۶۸ و ۸۲ کیلوگرم
- ۴. ۴۸ و ۱۰۰ کیلوگرم

۹- در تمرینات اینتروال بی هوایی کوتاه مدت برای کشتی گیران زمان استراحت به تمرین چند باید باشد؟

- ۱. ۱ به ۳
- ۲. ۱ به ۲
- ۳. ۱ به ۱
- ۴. ۱ به ۱

۱۰- در مرحله آمادگی انرژیک در فصل استراحت، تاکید بر روی کدام سیستم انرژی است؟

- ۱. اسید لاکتیک
- ۲. بی هوایی
- ۳. هوایی
- ۴. هر سه سیستم مورد تاکید است

زمان آزمون (دقیقه) : **۲۴**

تشریحی : **۰**

**عنوان درس :** کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

وشهه تخصصی / گدروس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۵۲۶۹



**۱۱- در فصل قبل از مسابقه، تاکید بر کدام عنصر آمادگی جسمانی است؟**

- |            |         |                 |          |
|------------|---------|-----------------|----------|
| ۱. استقامت | ۲. سرعت | ۳. انعطاف پذیری | ۴. چابکی |
|------------|---------|-----------------|----------|

**۱۲- در کدام فن ذیل حرف را از روی سر پرتاب می کنیم؟**

- |   |   |
|---|---|
| ۱. زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شدن از خاک | ۲. زیر یک خم تبدیل به دو خم سر بیرون            |
| ۳. درخت کن                                    | ۴. زیر سرتوبه وسیله قفل کردن پا در مایه میانکوب |

**۱۳- فن درخت کن شگرد کدام قهرمان بود؟**

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ۱. آناتولی بلاگازف | ۲. الکساندر مدوید |
| ۳. احمد آئیک       | ۴. عبدالله بیکف   |

**۱۴- در اجرای کدام فن، گرفتن سروگردن حرف وجود ندارد؟**

- |  |   |
|--|---|
| ۱. بزکش  | ۲. زیر یک خم و درو از پهلو حالت درخت کن |
| ۳. زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو | ۴. زیر دو خم در مایه لنگ                |

**۱۵- کدام یک از حرکات زیر، در اجرای فن زیر دو خم از بالای زانو وجود ندارد؟**

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| ۱. پرتاب کردن دست حرف  | ۲. گام به جلو و خم گیری از حرف |
| ۳. پرتاب حرف از روی سر | ۴. چرخش بدن                    |

**۱۶- در اجرای کدام یک از فنون زیر، پای حرف را پشت گردن خود می گذاریم؟**

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ۱. زیر در مایه دست تو با گرو یک خم از بیخ ران همراه با هل دادن | ۲. زیر دو خم از بالای زانو      |
| ۳. زیر به وسیله قفل کردن سر از بالا و قفل کردن از زیر زانو     | ۴. زیر در مایه دست تو و میانکوب |

**۱۷- حمله ناگهانی جهت گرفتن دو خم و فشار با سر و تنہ و کشیدن دو خم حرف، مبین اجرای کدام فن است؟**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ۱. خورجین تکان              | ۲. زیر با گرو دست و درو از پهلو         |
| ۳. زیر گیری در مایه پیچ کمر | ۴. زیر در مایه سر زیر بغل با گارد موافق |

**۱۸- چند درصد آب در بیرون از سلول قرار دارد؟**

- |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| ۱. ۴۸ درصد | ۲. ۵۸ درصد | ۳. ۳۸ درصد | ۴. ۶۲ درصد |
|------------|------------|------------|------------|

تعداد سوالات: تستی ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: کشتی ۲ برادران - کشتی ۲ - عملی - برادران

و شهه تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۰۴۱ - ۱۲۱۵۲۶۹

۱۹- در حرارت معمولی، کمترین میزان دفع آب از کدام مسیر می باشد؟

۱. پوست ۲. ادرار ۳. تنفس ۴. مدفوع

۲۰- چربی ضروری بدن مردان، چند درصد کل وزن آن ها را تشکیل می دهد؟

۱. ۷ درصد ۲. ۱۲ درصد ۳. ۲۲ درصد ۴. ۱۸ درصد

۲۱- مدت زمان جلسه کشتی حداکثر چند ساعت است؟

۱. ۸ ساعت ۲. ۶ ساعت ۳. ۵ ساعت ۴. ۳ ساعت

۲۲- کدامیک از موارد زیر، در مسابقات کشتی نادرست است؟

۱. استفاده از باند در زانو ممنوع است.

۲. استفاده از کفش بدون بند نواردار ممنوع است.

۳. بر روی سینه کشتی گیر (روی دوبنده) پرچم کشور باید چاپ شود.

۴. در کشتی آزاد دوبنده نباید پایین تر از ران را بپوشاند.

۲۳- مطابق اصول حداکثر تعداد کشتی یک کشتی گیر در روز، چند کشتی است؟

۱. دو کشتی ۲. سه کشتی ۳. چهار کشتی ۴. پنج کشتی

۲۴- انرژی مورد نیاز روزانه کشتی گیر ۱۰۰ کیلوگرمی چند کیلوکالری باید باشد؟

۱. ۲۶۰۰ کیلوکالری ۲. ۲۴۰۰ کیلوکالری ۳. ۳۰۰۰ کیلوکالری ۴. ۲۰۰۰ کیلوکالری