

سوی سوال: یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: زیمناستیک ۱، زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

**۱- کدامیک از گزینه های زیر جزو برنامه های تمرينات زیمناستیک در یونان باستان نیست؟**

۱. ایجاد و نگهداری شرایط جسمانی خوب و ایده آل

۲. برای تمرينات نظامی

۳. برای آموزش و تعلیم نوجوانان

**۲- کتاب هنر زیمناستیک اثر کدام شخصیت زیر است؟**

۱. جان بیس دو

۲. فردیک لودیک یان

۳. پرہنریک لینک

**۳- طول پیست پرش خرک چند متر است؟**

۱. ۳۰ متر

۲. ۲۵ متر

۳. ۲۰ متر

۴. ۱۵ متر

۱. ۲/۴۵

۲. ۱/۳

۳. ۱/۸

۴. ۱/۶۶

**۴- ارتفاع میله پایینی در پارالل بانوان چند متر است؟**

۱. سارکولما

۲. آندومیوزیوم

۳. پری میوزیوم

۴. اپی میوزیوم

**۵- پوشش یا غشای محافظتی که در اطراف هر تار عضلانی را احاطه کرده چه نامیده می شود؟**

۱. سارکولما

۲. آندومیوزیوم

۳. پری میوزیوم

۴. اپی میوزیوم

۱. کم-بیشتر

۲. سنگین تر- بیشتر

۳. بیشتر- بیشتر

۴. سنگین تر- کم

۱. کم- بیشتر

۲. سنگین تر- بیشتر

۳. بیشتر- بیشتر

۴. سنگین تر- کم

**۶- تمرينات استقامتی کوتاه مدت از مقاومت.....با تعداد..... استفاده می کند.**

۱. سه روز- شش هفته

۲. دو روز- هشت هفته

۳. دو روز- شش هفته

۴. سه روز- هشت هفته

**۷- تواتر تمرينات مداری (در تمرينات دایره ای) باید چند روز در هفته و دوره آن لاقل چند هفته باشد؟**

۱. سه روز- شش هفته

۲. دو روز- هشت هفته

۳. دو روز- شش هفته

۴. سه روز- هشت هفته

**۸- بازتاب میوتاتیک اساس کدامیک از تمرينات زیر را تشکیل می دهد؟**

۱. روش توانی- مقاومتی

۲. پلایومتریک

۳. تمرينات نیروی متقابل

۴. تمرينات مقاومت های قبل ارتجاع

**۹- در برنامه ریزی هفتگی شدت متوسط به کدام گزینه اطلاق می شود؟**

۱. ۶۰-۴۰ درصد

۲. ۸۰-۵۰ درصد

۳. ۹۰-۸۰ درصد

۴. ۱۰۰-۹۰ درصد

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: زیمناستیک ۱، زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

**۱۰- هدف جلسات تمرینی تکرار چیست و برای چه افرادی به کار می رود؟**

- |                          |                          |                  |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| ۱. تثبیت یادگیری- پیشرفت | ۲. کسب مهارت جدید- مبتدی | ۳. آموزش- پیشرفت |
| ۴. تثبیت یادگیری- مبتدی  |                          |                  |

**۱۱- خط فرضی که بدن حول آن حرکت دورانی دارد، چه نامیده می شود؟**

- |             |                    |         |                  |
|-------------|--------------------|---------|------------------|
| ۱. تکیه گاه | ۲. ارتفاع مرکز ثقل | ۳. محور | ۴. خط گرانش زمین |
|-------------|--------------------|---------|------------------|

**۱۲- اگر فاصله بین محرک تا تکیه گاه (بازوی محرک) بیشتر از فاصله بین نیروی مقاوم تا تکیه گاه (بازوی مقاوم) باشد، در اینصورت وظیفه اهرم افزایشکدام مورد زیر می باشد؟**

- |           |         |         |                  |
|-----------|---------|---------|------------------|
| ۱. گشتاور | ۲. نیرو | ۳. سرعت | ۴. حرکت زاویه ای |
|-----------|---------|---------|------------------|

**۱۳- در کدام حرکت زیر کشیدگی پنجه پاها باعث جدایی پاشنه پاها از زمین می شود؟**

- |            |                |                          |                          |
|------------|----------------|--------------------------|--------------------------|
| ۱. چمباتمه | ۲. زاویه معکوس | ۳. استرادل در حالت نشسته | ۴. زاویه به حالت طاق باز |
|------------|----------------|--------------------------|--------------------------|

**۱۴- در حرکات چرخشی (بطر) کدام قسمت بدن نقش اصلی را در چرخش بازی می کند؟**

- |       |               |                |            |
|-------|---------------|----------------|------------|
| ۱. سر | ۲. پاها و کمر | ۳. سر و دست ها | ۴. شانه ها |
|-------|---------------|----------------|------------|

**۱۵- هدف از انجام حرکت گهواره پا راست در آموزش غلت جلو پا راست چیست؟**

- |   |                     |                              |   |
|---|---------------------|------------------------------|---|
| ۱. آموزش نحوه قرار گرفتن دستها در کنار رانها روی زمین | ۲. آموزش فشار دستها | ۳. آموزش نحوه زاویه کردن بدن | ۴. آموزش فشار دستها و نحوه زاویه کردن بدن |
|---|---------------------|------------------------------|---|

**۱۶- هدف از تمرین پل زدن و فشار دادن کتفها به سمت جلو در آموزش قوس عقب چیست؟**

- |                         |                                      |                            |                                     |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| ۱. آموزش فشار دادن پاها | ۲. قرار دادن بیشتر وزن بدن روی دستها | ۳. آموزش ضربه زدن با یک پا | ۴. قرار دادن بیشتر وزن بدن روی پاها |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|

**۱۷- کدام مهارت زیر در وضعیت یک پا جلو یک پا عقب اجرا می شود؟**

- |             |            |         |        |
|-------------|------------|---------|--------|
| ۱. نیم جفتی | ۲. قیچی رو | ۳. لنگی | ۴. مور |
|-------------|------------|---------|--------|

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

**عنوان درس:** زیمناستیک ۱، زیمناستیک ۱-عملی، زیمناستیک

**رشته تحصیلی / گذ درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

**۱۸- اولین گروه از مهارت‌های دارحلقه که به نوآموز کمک می‌کند با وضعیت‌های مختلف بدنی آشنا شود و قدرت بالا تنه اش افزایش یابد، کدام کزینه است؟**

۲. حرکات قدرتی

۱. آویزان شدن از حلقة ها

۴. قرارگرفتن از جلو روی حلقة ها

۳. حرکات انعطاف پذیری با دارحلقه

**۱۹- در حرکت آویزان شدن از عقب در دارحلقه شانه ها چه وضعیتی دارند؟**

۴. هیپرفلکشن

۳. اکستنشن

۲. فلکشن

۱. هیپر اکستنشن

**۲۰- دورشدن پاها از یکدیگر هنگام چرخش روی موازنۀ درکدام نوع چرخش روی می‌دهد؟**

۲. چرخش در حالت نشسته

۱. چرخش در حالت نیمه نشسته

۴. چرخش با تاب دادن یک پا

۳. چرخش در حالت ایستاده

**۲۱- در کدام مرحله آموزش حرکات درو مربی می‌تواند پشت نوآموز بایستد و با گرفتن پهلوهای نوآموز حرکت او را هدایت کند؟**

۴. مرحله چهارم

۳. مرحله سوم

۲. مرحله دوم

۱. مرحله اول

**۲۲- در تاب میخی پارالل، بدن هنگام تاب خوردن چه وضعیتی دارد؟**

۴. کشیده

۳. قاشقی

۲. هیپر اکستنشن

۱. فلکشن

**۲۳- در حرکت درو طرفین با عبور دادن هر دو پا از روی چوبهای مربی قبل و هنگام اجرای حرکت در کجای پارالل قرار می‌گیرد؟**

۲. جلو و سپس کنار نوآموز

۱. جلو و سپس کنار پارالل

۴. کنار و سپس جلوی پارالل

۳. کنار و سپس پشت نوآموز

**۲۴- در حرکت کاست هنگام زاویه کردن، بدن چه وضعیتی دارد؟**

۱. شانه ها به سمت جلو حرکت می‌کنند و دستها کشیده هستند

۲. شانه ها به سمت عقب حرکت می‌کنند و دستها کشیده هستند

۳. شانه ها به سمت عقب حرکت می‌کنند و دستها اندکی خم می‌شوند

۴. شانه ها به سمت جلو حرکت می‌کنند و دستها اندکی خم می‌شوند