

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

۱- زیمناستیک ریتمیک به عنوان یک ورزش رقابتی مستقل بوسیله چه کسانی متداول شد؟

۱. چینی ها ۲. روسها ۳. امریکاییها ۴. آلمانیها

۲- فاصله مورب دو میله پارالل بانوان از یکدیگر چقدر است؟

۱. ۱/۵۰ تا ۱/۶۶ متر ۲. ۱/۳ تا ۱/۸ متر ۳. ۱/۴۰ تا ۱/۵۰ متر ۴. ۱/۹ تا ۲ متر

۳- این عبارت که « موبیان باید برنامه های تمرینی را به نحوی طراحی کنند که آمادگی بدست آمده در طول سالها و بویژه فصل استراحت حفظ شود » مربوط به کدام اصل زیر است؟

۱. اصل برگشت پذیری ۲. اصل تمرین درازمدت ۳. اصل مقاومت فزاينده ۴. اصل اعتدال

۴- راز موفقیت طولانی و پایدار مربوط به کدام اصل زیر است؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل انتباط ۳. اصل اعتدال ۴. اصل اعتماد

۵- کدامیک از ویژگی های زیر مربوط به تارهای ماهیچه ای تند تنفس خستگی پذیر است؟

۱. ظرفیت اکسیداسیونی بالا ۲. شبکه مویرگی وسیع ۳. توان تحمل اسید لاکتیک بالا ۴. بیشتر بودن تراکم میوگلوبین در این تارها نسبت به سایر تارها

۶- کدامیک از انقباض های زیر با تولید نیرو همراه است؟

۱. ایزوتونیک ۲. ایزومتریک ۳. اکستنریک ۴. برونگرا

۷- کدامیک از انقباض های زیر با انجام کار همراه نیست؟

۱. هم تنفس ۲. هم طول ۳. هم جنبش ۴. برونگرا

۸- افزایش سریع در قدرت مخصوصاً برای افراد مبتده، ویژگی کدام روش توسعه قدرت حداقل است؟

۱. روش مقاومت حداقل ۲. روش هم طول ۳. روش هم جنبش ۴. روش برونگرا

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

۹- میکروسیکل مربوط به کدامیک از طرح های تمرینی زیر است؟

- ۲. طرح تمرینی ماهانه
- ۴. طرح یک جلسه تمرینی
- ۱. طرح تمرینی سالیانه
- ۳. طرح تمرینی هفتگی

۱۰- هدف مرحله انتقال کوتاه در طرح تمرینی سالانه دو دوره ای چیست؟

- ۲. افزایش حجم تمرین
- ۴. افزایش حجم و شدت هردو
- ۱. بازگشت به حالت استراحت
- ۳. افزایش شدت تمرین

۱۱- ساده ترین شکل استرادل کدام گزینه زیر است؟

- ۲. استرادل در حالت نشسته
- ۴. زاویه پا باز به صورت معکوس
- ۱. استرادل در حالت ایستاده
- ۳. زاویه استرادل در حالت ایستاده

۱۲- در کدامیک از وضعیتهای قرارگیری دستها، قفسه سینه کمی بالا می آید؟

- ۲. دستها به حالت مورب در بالای سر
- ۴. دستها در طرفین موازی با سطح زمین
- ۱. دستها به حالت کشیده در بالای سر
- ۳. دستها به حالت گرد شده در بالای سر

۱۳- در مهارت قدم برداشتن و نشستن روی چوب موازن دستها چه وضعیتی دارند؟

- ۲. کشیده در بالای سر
- ۴. گرد شده در بالای سر
- ۱. مورب در بالای سر
- ۳. طرفین موازی با سطح زمین

۱۴- در کردن پاها در حرکت پیچ در فاصله دورتر یا نزدیکتر از دستها به چه عاملی بستگی دارد؟

- ۲. حرکت بعدی
- ۴. سرعت و قدرت فشار دستها روی زمین
- ۱. قدرت بدنی
- ۳. فشار دستها

۱۵- در حالت زاویه روی دارحلقه، حلقه ها چه وضعیتی دارند؟

- ۲. موازی سطح فرونتال
- ۴. حلقه ها عمود بر پاها قرار دارند
- ۱. موازی سطح ساجیتال
- ۳. حلقه ها رو به داخل می چرخند

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۲۸۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۶- چه زمانی می توان کورپیت دارحلقه را به نوآموز آموزش داد؟

- ۱. زمانیکه در تاب خوردن مسلط شود
- ۲. زمانیکه در پایین آمدن از دارحلقه ماهر شود
- ۳. زمانیکه حرکت کیپ را فرا گرفت
- ۴. زمانیکه غلت عقب را توانست اجرا کند

۱۷- چرخش بیش از حد بدن در مهارت کورپیت به چه علت است؟

- ۱. زود رها کردن حلقه ها
- ۲. دیر رها کردن حلقه ها
- ۳. نداشتن تاب کافی
- ۴. خم کردن بازوها

۱۸- کدام وضعیت قرارگیری دستتها روی موازنہ زمانی مورد استفاده قرار می گیرد که نوآموز در طول موازنہ قرار گرفته است؟

- ۱. حالت موازی
- ۲. حالت انگلیسی
- ۳. حالت چرخ و فلک پیچ
- ۴. اورگریپ

۱۹- مربی برای کمک به نوآموز در مهارت زیر در کجا قرار گرفته و کجا نوآموز را می گیرد؟
"بالا رفتن و قرار گرفتن به صورت یک پا خم و یک پا کشیده روی چوب موازنہ"

- ۱. پشت و پهلوها
- ۲. پشت و بازو
- ۳. جلو و پهلوها
- ۴. جلو و بازوها

۲۰- مهارت‌های جابجایی در موازنہ برای چه کاری استفاده می شود؟

- ۱. ریتم حرکات
- ۲. زیبایی حرکات
- ۳. اتصال حرکات
- ۴. برقراری حرکات

۲۱- اجرای متوالی ضربات در روی زانو راست چندمین مرحله آموزش درو می باشد؟

- ۱. اولین
- ۲. دومین
- ۳. سومین
- ۴. چهارمین

۲۲- در حالت قرار گرفتن زیر بغل در پارالل، فرو رفتن سر و سینه به طرف پایین بین چوبها نشانه چیست؟

- ۱. ضعف عضلات گردن
- ۲. ضعف بازوها و عضلات سینه ای
- ۳. ضعف عضلات کمربند شانه
- ۴. ضعف عضلات کمربند شانه

۲۳- در "تاب میخی" پارالل، زیمناست در جلو چه وضعیتی دارد؟

- ۱. فلکشن
- ۲. هیپر اکستنشن
- ۳. هیپر فلکشن
- ۴. صاف

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

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

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

۲۴- در بارفیکس تاب دادن یک پا روی میله و قرار گرفتن به حالت یک پا جلو مقدمه یادگیری کدام مهارت است؟

۱. اسکبکا ۲. اسکلپکا ۳. اسکلبکا عقب ۴. چرخ شکم