

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۱- مهارتهای ژیمناستیک را از نظر پیچیدگی و سازمان چگونه ارزیابی می کنید؟

۱. پیچیدگی متوسط - سازمان زیاد
۲. پیچیدگی زیاد - سازمان کم
۳. پیچیدگی کم - سازمان زیاد
۴. پیچیدگی زیاد - سازمان متوسط

۲- دادن آزادی به ورزشکار تا نظارت بیشتری بر موقعیت داشته باشد، مربوط به کدام روش انگیزه دادن است؟

۱. روش غیرمستقیم
۲. اطاعت
۳. همانند سازی
۴. درونی ساختن

۳- خوردن چه مقدار کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز باعث جبران ذخایر گلیکوژن پس از جلسات تمرین روزانه می شود؟

۱. ۸ تا ۱۰ گرم
۲. ۱۰ تا ۱۵ گرم
۳. ۲۵ تا ۳۰ گرم
۴. ۶۰ تا ۶۵ گرم

۴- چند درصد از کل انرژی دریافتی باید از پروتئین غذایی تامین شود؟

۱. ۱۲ تا ۱۵ درصد
۲. ۱۵ تا ۲۵ درصد
۳. ۱۰ تا ۲۰ درصد
۴. ۲۰ تا ۳۰ درصد

۵- کدامیک از تمرینات زیر در ژیمناستیک ممکن است باعث پدیده هماتوری شود؟

۱. تمرینات انعطاف پذیری
۲. تمرینات قدرتی
۳. تمرینات کششی
۴. تمرینات پلايومتریکی

۶- تنه در حرکت شیرجه غلت زاویه چه حالتی دارد؟

۱. کشیده
۲. قوس
۳. فلکشن
۴. هیپراکستنشن

۷- کدام گزینه زیر، در آموزش پیچ نیم وارو باعث آسیب دیدگی می شود؟

۱. درو کردن پاها
۲. ترس ناشی از تغییر مسیر
۳. عدم فشار دستها
۴. پرتاب ضعیف بدن در نیم وارو

۸- در فرود از خرک حلقه، حالتی که یک پا بین حلقه ها و پای دیگر خارج از حلقه دیگر قرار می گیرد، چه نامیده می شود؟

۱. حالت یک پا جلو یک پا عقب
۲. حالت لنگی
۳. حالت درو
۴. حالت پا باز

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

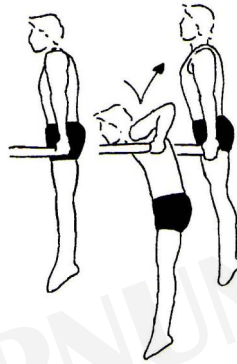
عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۹- در مهارت اسکبکای دار حلقه کدام عامل سبب می شود بدن روی حلقه ها قرار گیرد؟

۱. هماهنگی تاب جلو با کشش حلقه ها به سمت پایین
۲. هماهنگی تاب عقب با فشار حلقه ها به سمت پایین
۳. هماهنگی تاب جلو با فشار حلقه ها به سمت پایین
۴. هماهنگی تاب عقب با کشش حلقه ها به سمت پایین

۱۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. اسکلیکا
۲. اسکلیکا
۳. ریبکا
۴. دیپ

۱۱- باز نکردن کامل بدن در وضعیت معکوس، ایراد عمده نوآموز در اجرای کدام مهارت موازنه است؟

۱. غلت جلو
۲. غلت عقب و نشستن روی چوب موازنه
۳. غلت عقب روی شانه
۴. بالانس دست

۱۲- در حرکت چرخ و فلک موازنه، زاویه کردن بدن ناشی از چیست؟

۱. ضعیف بودن ضربه های پا
۲. عدم کشیدگی پاها در طول حرکت
۳. عدم حرکت بدن در سطح فرونتال
۴. ضعف در کنترل حرکت رو به جلوی بدن

۱۳- در حرکت بالانس برگشت در مرحله take off بدن در روی پیش تخته چه وضعیتی دارد؟

۱. متمایل به جلو
۲. متمایل به عقب
۳. عمود
۴. ابتدا عمود و سپس متمایل به جلو

سری سوال: ۱ یک

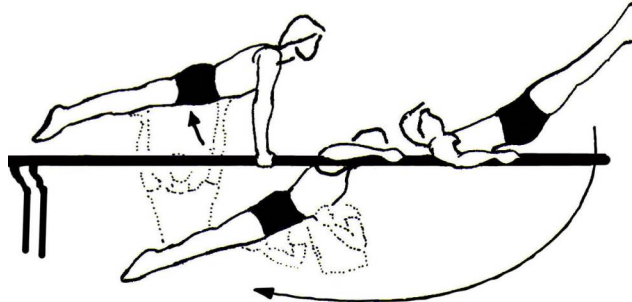
زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۱۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. اسکلیکای زیر ۲. اسکبکا ۳. ریبکا ۴. اسکلیکای رو

۱۵- مهارت اسکلیکا در بین ژیمناستها چه نام دارد؟

۱. اسکلیکا ۲. اسکبکا ۳. اسکلیکا عقب ۴. تاب سیدی

۱۶- کدامیک از حرکات زیر در بارفیکس نیازمند زمانبندی و کنترل بدن در وضعیت زاویه است؟

۱. افت به عقب و در بازگشت فرود از پهلو ۲. ۱۸۰ درجه چرخش در حالت پا باز ۳. افت کردن به سمت پایین و برگشتن به سمت بالا ۴. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس

۱۷- نکته مهم در حرکت افت کردن به سمت پایین و در برگشت درو طرفین در بارفیکس چیست؟

۱. کیپ نگه داشتن باسن ۲. زاویه نکردن بدن ۳. صاف نگه داشتن بالاتنه ۴. با قدرت حرکت دادن پاها

۱۸- در مقررات امتیاز گذاری آقایان عدم استفاده از حفاظ ایمنی دور پیش تخته در پرشهای Round - off چه جریمه ای در پی دارد؟

۱. امتیاز صفر توسط ژوری A و B ۲. کسر ۰/۸ امتیاز ۳. کسر ۰/۵ امتیاز ۴. کسر ۰/۳ امتیاز

۱۹- در مقررات امتیاز گذاری آقایان انجام lay way در تابه‌های رو به عقب پارالل چه جریمه ای در پی دارد؟

۱. ۰/۱ ۲. ۰/۳ ۳. ۰/۵ ۴. ۰/۸

۲۰- در مقررات امتیاز گذاری بانوان، امتیاز گروه داوری A شامل کدام مورد نمی شود؟

۱. حرکات مشکل ۲. ارتباط های خاص ۳. گروه های حرکتی ۴. خطاهای کلی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۶

۲۱- استاد لر عقب در کدام وسیله انجام می شود؟

۱. زمینی ۲. پارالل ۳. موازنه ۴. پرش خرک

۲۲- با استفاده از مهارتهای جابجایی نوآموزان می توانند چه حرکتی را اجرا کنند؟

۱. ترکیبهای خلاقانه ۲. پرتاب کردن ۳. ناموزون ۴. دریافت کردن

۲۳- وسیله ای چند کاره که روی زمین و دور بدن چرخانده می شود چه نام دارد؟

۱. تاب دادن طناب ۲. حلقه ۳. توپ ۴. دار حلقه

۲۴- دو تمرین جهت اجرای صحیح مهارت ریبکا و اسکبکا نام ببرید؟

۱. کشش از بارفیکس - دیپ ۲. آفتاب و مهتاب ۳. پرش و فرود ۴. گریپ و این