

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- کدام سرویس زمانیکه که حریف از میزش دور و از یک سمت میز فاصله بیشتری دارد کاربرد دارد؟

۱. سرویس ترکیبی سایید آندراسپین فورهند
۲. سایید اسپین بک هند
۳. سایید آندراسپین بک هند
۴. سایید تاپ اسپین

۲- مشخصات حرکت توپ در سرویس سایید آندراسپین فورهند کدام است؟

۱. سرعت زیاد- حرکت قوسی
۲. سرعت زیاد- حرکت طولی
۳. سرعت کم- حرکت قوسی
۴. سرعت کم- حرکت طولی

۳- کدام سرویس اگر توپ به راکت ساکن برخورد کند در برگشت ضمن حرکت به سمت بالا به یک طرف میز منحرف می شود؟

۱. سایید آندراسپین بک هند
۲. سایید تاپ اسپین فور هند
۳. سایید آندراسپین فور هند
۴. سایید تاپ اسپین بک هند

۴- کدام سرویس نسبت به سرویس های ترکیبی کاربرد کمتری دارد؟

۱. سایید آندرا اسپین بک هند
۲. سایید تاپ اسپین فور هند
۳. سایید آندرا اسپین فور هند
۴. سایید تاپ اسپین بک هند

۵- کات بیرون میز بک هند مشابه کدام سرویس است؟

۱. سایید آندر اسپین بک هند
۲. سایید آندر اسپین فور هند
۳. سایید تاپ اسپین بک هند
۴. سایید تاپ اسپین فور هند

۶- برای اجرای کدام مهارت به سرعت یکی از پاها را جلوتر قرار داده و به میز نزدیک می شویم و با کشیدن دست و راکت به سمت جلو و تور مهارت را اجرا می کنیم؟

۱. کات بیرون میز بک هند
۲. دراپ شات
۳. کات روی میز بک هند
۴. پاس بلند

۷- مهمترین ضربه و تکنیک حمله ای در بازی تنیس چه نام دارد؟

۱. کات
۲. دراپ شات
۳. لوپ
۴. فلیپ

۸- در برابر سرویس های آندرا اسپین کوتاه از چه مهارتی استفاده می شود؟

۱. کات
۲. های توپ
۳. درایو توپ
۴. فلیک یا فلیپ

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۹- کدام گزینه ویژگی بازیکنان حمله ای را بیان می کند؟

۱. در فاصله ۱/۵ تا ۲ متری میز بازی می کنند
 ۲. نزدیک به میز بازی می کنند
 ۳. تا حد ممکن دور از میز بازی می کنند
 ۴. از سرویس های یکسان استفاده می کنند
- ۱۰- تا چند درصد با مصرف بیشتر مواد غذایی کربوهیدرات دار سه روز قبل از مسابقه ذخایر گلیکوژن افزایش می یابد؟
۱. ۸۰ درصد
 ۲. ۷۳ درصد
 ۳. ۷۹ درصد
 ۴. ۷۵ درصد
- ۱۱- در تنیس روی میز بخش عمده انرژی از طریق کدام دستگاه تامین می شود؟
۱. دستگاه ATP
 ۲. دستگاه بی هوازی
 ۳. دستگاه اسید لاکتیک
 ۴. دستگاه هوازی
- ۱۲- توانایی عضله برای غلبه بر بیشترین مقاومت را در یک مرتبه در یک زمان کوتاه گویند؟
۱. هماهنگی عصب و عضله
 ۲. استقامت قلبی - عروقی
 ۳. چابکی
 ۴. قدرت عضلانی
- ۱۳- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی کدام است؟
۱. برخورداری از آمادگی روحی - روانی
 ۲. چالاکی بالا
 ۳. انعطاف مناسب
 ۴. سرعت عکس العمل پایین
- ۱۴- موثرترین راه برای بهبود ضربات، حس حرکت و افزایش میزان سرعت حرکتی تمرین چه نوع تمرین می باشد؟
۱. بالا بردن آمادگی ذهنی
 ۲. بالا بردن آمادگی جسمانی
 ۳. تمرین سایه زنی
 ۴. بالا بردن فشار تمرین
- ۱۵- کدام گزینه بیان کننده مشخصات ضربه، های لوپ می باشد؟
۱. ارتفاع توپ زیاد، پیچ توپ کم، سرعت توپ کم
 ۲. ارتفاع توپ زیاد، پیچ توپ زیاد، سرعت توپ زیاد
 ۳. ارتفاع توپ کم، پیچ توپ زیاد، سرعت توپ کم
 ۴. ارتفاع توپ زیاد، پیچ توپ زیاد، سرعت توپ کم

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱۶- در دفاع دور از میز (پاس بلند) نحوه گرفتن راکت به چه صورتی می باشد؟

۱. صفحه راکت رو به میز و تیغه راکت موازی بر زمین است
۲. صفحه راکت رو به میز و تیغه راکت تقریباً عمود بر زمین است
۳. صفحه راکت پشت به میز و تیغه راکت موازی بر زمین است
۴. صفحه راکت پشت به میز و تیغه راکت عمود بر زمین است

۱۷- طول و عرض محوطه بازی بین المللی و ملی چقدر است؟

۱. طول ۱۲ متر و عرض ۷ متر
۲. طول ۱۴ متر و عرض ۷ متر
۳. طول ۱۰ متر و عرض ۵ متر
۴. طول ۴/۵ متر و عرض ۲/۷۴ متر

۱۸- در سیستم جام سوئیت لینگ تعداد بازیکنان، تعداد نفرات بازی کننده و تعداد برنده به چه صورت می باشد؟

۱. تعداد بازیکنان ۵ نفر، تعداد نفرات بازی کننده ۲ نفر، برنده ۲ برد از ۳ بازی
۲. تعداد بازیکنان ۴ نفر، تعداد نفرات بازی کننده ۲ نفر، برنده ۲ برد از ۳ بازی
۳. تعداد بازیکنان ۵ نفر، تعداد نفرات بازی کننده ۳ نفر، برنده ۳ برد از ۵ بازی
۴. تعداد بازیکنان ۵ نفر، تعداد نفرات بازی کننده ۴ نفر، برنده ۴ برد از ۵ بازی

۱۹- در چه صورت می توان سرویس ساید آندراسپین فورهند را چرخش زیری و پهلویی انجام داد؟

۱. با راست کردن راکت و راست نمودن میج دست به سمت پشت دست
۲. با خم کردن راکت و راست نمودن میج دست به سمت پشت دست
۳. با خم کردن و شل ترگرفتن راکت و خم نمودن میج دست به سمت پشت دست
۴. با بالا گرفتن راکت و راست نمودن میج دست به سمت پشت دست

۲۰- کدامیک از ویژگیهای High loop می باشد؟

۱. ارتفاع توپ کم
۲. پیچ توپ کم
۳. سرعت توپ زیاد
۴. ارتفاع توپ زیاد

۲۱- تورنمنتی که مشارکت در آن برای گروههای ویژه ای از بازیکنان، غیر از گروه سنی محدود می باشد چه نام دارد؟

۱. تورنمنت دعوتی
۲. تورنمنت آزاد
۳. تورنمنت بین المللی
۴. تورنمنت محدود

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: تنیس روی میز ۲، تنیس روی میز ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۲۲- حروف اختصاری س-ت-ف بیان کننده چه نوع مهارتی می باشد؟

۱. سرویس آندراسپین فورهند
۲. سرویس تاپ اسپین فورهند
۳. سرویس فورهند ترکیبی
۴. سرویس ترکیبی بک هند

۲۳- طول و عرض میز تنیس چقدر است؟

۱. طول ۳۰۰ سانتی متر و عرض ۱۵۰ سانتی متر
۲. طول ۲۷۴ سانتی متر و عرض ۷۶ سانتی متر
۳. طول ۲۷۴ سانتی متر و عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر
۴. طول ۳۰۰ سانتی متر و عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر

۲۴- در ضربه پیچ زیر و سرعت توپ کم بهتر است توپ در کجای زمین حریف فرود بیاید؟

۱. یک سوم ابتدایی میز حریف
۲. دو سوم انتهایی میز حریف
۳. وسط میز حریف
۴. لبه بیرونی میز حریف