



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بدمینتون ۱، بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۴-۱۲۱۵۰۱۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۰

۱- کدام گزینه در مورد دست راهنما صحیح نمی باشد؟

۱. دست غیر مسلط را گویند.
۲. دستی است که راکت ندارد.
۳. حرکات این دست جهت ایجاد تعادل می باشد.
۴. دستی است که راکت را گرفته است.

۲- وزن توپ بدمینتون چند گرم می باشد؟

۱. ۴/۴۷ تا ۵/۵ گرم
۲. ۶/۴۷ تا ۷/۵ گرم
۳. ۳/۵ تا ۵/۵ گرم
۴. ۲/۵ تا ۵/۵ گرم

۳- طول و عرض زمین بدمینتون در بازی یک نفره به ترتیب چند متر می باشد؟

۱. ۱۳/۴۰ در ۶/۱۰ متر
۲. ۱۳/۴۰ در ۵/۱۸ متر
۳. ۱۴/۴۰ در ۶/۱۰ متر
۴. ۱۴/۴۰ در ۵/۲۰ متر

۴- کدام سه انگشت کاملاً دسته راکت را می گیرند؟

۱. اشاره، انگشتری و میانی
۲. اشاره، انگشتری و حلقه
۳. کوچک، انگشتری و میانی
۴. کوچک، انگشتری و اشاره

۵- کدام انگشت نقش و نیروی عمده ای در ضربه بک هند دارد؟

۱. اشاره
۲. حلقه
۳. شست
۴. کوچک

۶- کدام عبارت برای حالت آماده جهت دریافت سرویس صحیح می باشد؟

۱. همیشه پای مخالف دست راکت جلو و وزن بدن روی پای مخالف است.
۲. دست ضربه، سر راکت را پایین نگه می دارد.
۳. چنانچه بازیکن قصد حمله داشته باشد، پاها کنار هم قرار می گیرند.
۴. دست ها پایین و کنار پاها قرار می گیرند.

۷- کدام حرکت پا شبیه به پای بوکس می باشد؟

۱. ترکیبی
۲. ضربدری
۳. شمشیربازی
۴. ساشوآ



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱، بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۴-۱۲۱۵۰۱۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۰

۸- کدام گزینه در مورد اصول کلی در اجرای حرکت پا صحیح نمی باشد؟

۱. آخرین گام پیش از هر ضربه با پای مخالف دست راکت می باشد.
۲. به هر سمت از زمین با پای همان سمت حرکت را شروع کنید.
۳. برگشت از جلوی زمین به وسط به صورت پای بوکس انجام می شود.
۴. در برگشت ها نگاه باید متوجه زمین مقابل باشد.

۹- کدام گزینه از مشخصه های یک سرویس بلند خوب می باشد؟

۱. با قوس زیاد زده می شود.
۲. با نیمی از قدرت زده می شود.
۳. به وسط زمین حریف ارسال می گردد.
۴. با پشت راکت زده می شود.

۱۰- سرویس کوتاه در چه موردی کاربرد دارد؟

۱. بیشتر در بازی انفرادی استفاده می شود.
۲. در مقابل بازیکنانی که در اجرای ضربات عقب ضعیف هستند.
۳. بازیکن حریف خیلی جلو جاگیری نموده است.
۴. در مقابل بازیکنانی که در حرکت به سمت جلو ضعیف هستند.

۱۱- سرویس در بازی دوبل بیشتر استفاده می شود و زمانی که گیرنده سرویس خیلی جلوی زمین در انتظار دریافت توپ سرویس کوتاه می باشد، خیلی موثر است.

۱. بلند
۲. تیز
۳. خیلی بلند
۴. فیلک

۱۲- مشخصه توپ تاس دفاعی خوب کدام است؟

۱. با قوس کم و سرعت زیاد حرکت می کند.
۲. در وسط زمین حریف فرود می آید.
۳. بهترین نقطه فرود روی خط انتها و در گوشه زمین می باشد.
۴. بهتر است به گوش فورهند حریف ارسال گردد.

۱۳- در تاس دفاعی زاویه راکت شما باید باشد تا توپ با قوس به زمین حریف فرستاده شود.

۱. بسته - کم
۲. کاملاً بسته - زیاد
۳. کاملاً باز - زیاد
۴. کاملاً باز - کم



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱، بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۴-۱۲۱۵۰۱۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۰

۱۴- کدام گزینه در مورد ضربه آندرهند صحیح می باشد؟

۱. نقطه تماس توپ و راکت معمولاً پایین تر از دست است.

۲. راکت با صفحه بسته به توپ ضربه می زند.

۳. بعد از ضربه آندرهند توپ به ابتدای زمین حریف ارسال می گردد.

۴. توپ با قوس کم و سرعت زیاد حرکت می کند.

۱۵- حرکت دست در آندرهند دفاعی و حمله ای، شبیه به کدام مهارت می باشد؟

۱. تاس ۲. نت ۳. سرویس بلند ۴. دراپ شات

۱۶- قبل از برخورد توپ با راکت در آندرهند با فورهند، مچ دست چه حالتی پیدا می کند؟

۱. اکستنشن ۲. هایپر اکستنشن ۳. فلکشن ۴. هایپر فلکشن

۱۷- بازیکن برای زدن اسمش بهتر است در چه مکانی نسبت به توپ قرار گیرد؟

۱. پشت توپ ۲. زیر توپ

۳. جلوی توپ ۴. بستگی به قدرت اسمش بازیکن دارد.

۱۸- نحوه ایستادن پیش از ضربه کدام مهارت های زیر مثل هم می باشد؟

۱. نت، سرویس کوتاه و دراپ ۲. نت، سرویس تیز و دراپ

۳. تاس، اسمش و دراپ فورهند ۴. اسمش، درایو و سرویس بلند

۱۹- کدام گزینه به اندازه ادامه حرکت نیاز ندارد؟

۱. تاس تیز ۲. درایو ۳. نت ۴. آندرهند

۲۰- الگوی حرکتی ضربه راش، شبیه به کدام مهارت می باشد؟

۱. درایو ۲. اسمش ۳. نت ۴. تاس

۲۱- در ضربه پوش زاویه راکت با زمین چند درجه می باشد؟

۱. ۹۰ ۲. ۱۰۰ ۳. ۱۱۰ ۴. ۱۲۰

۲۲- یک مسابقه بدمینتون ممکن است تا چه امتیازی ادامه پیدا کند؟

۱. ۱۱ ۲. ۲۱ ۳. ۲۶ ۴. ۳۰



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱، بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۴-۱۲۱۵۰۱۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۵۰

۲۳- بهترین جواب ضربه درایو می تواند باشد.

۱. تاس ۲. اسمش ۳. آندره‌ند ۴. درایو

۲۴- وقتی بازی به ست سوم بکشد، استراحت بین ست در بازی بدمینتون چند دقیقه می باشد؟

۱. ۲ ۲. ۳ ۳. ۴ ۴. ۵

WWW.PNUNA.COM