

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- فدراسیون بین المللی شنا چه نام دارد؟

۱. FINA ۲. FISN ۳. FILA ۴. ISF

۲- نخستین رقابت بین المللی شنا در چه سالی و در چه کشوری برگزار گردید؟

۱. سال ۱۸۵۸ در کشور آمریکا
۲. سال ۱۸۵۸ در کشور استرالیا
۳. سال ۱۸۹۶ در کشور ایتالیا
۴. سال ۱۸۹۶ در کشور سوئد

۳- کدام گزینه در خصوص انعطاف پذیری صحیح است؟

۱. انعطاف پذیری غیر فعال حالتی است که یک نیروی داخلی موجب حرکت اندام می گردد.
۲. حرکت عضو توسط نیروی خارجی موجب انعطاف پذیری فعال و در نتیجه انقباض عضلانی می گردد.
۳. سه نوع انعطاف پذیری اساسی وجود دارد: فعال، ایستا و پویا
۴. انعطاف پذیری فعال به دو صورت دینامیک یا استاتیک می باشد.

۴- در شناهای استقامتی (مثل ۱۵۰۰ متر آزاد) انرژی مورد نیاز بدن بترتیب از کدام روش تأمین می گردد؟

۱. بی هوازی بی لاکتیک - بی هوازی با لاکتیک - هوازی
۲. بی هوازی با لاکتیک - بی هوازی بی لاکتیک - هوازی
۳. هوازی - بی هوازی بی لاکتیک - بی هوازی با لاکتیک
۴. فقط هوازی

۵- در کدامیک از فعالیتهای زیر سیستم انرژی فقط از طریق بی هوازی بی لاکتیک (فسفاژن) تأمین می گردد؟

۱. ۵۰ متر کرال
۲. ۵۰ متر آزاد
۳. ۵۰ متر پروانه
۴. استارت با شیرجه

۶- نیرویی که موجب غوطه ور شدن بدن روی سطح آب می گردد و از آب بر بدن اعمال می گردد چه نام دارد؟

۱. نیروی جاذبه
۲. نیروی عضلانی
۳. نیروی شناوری
۴. نیروی هیدروستاتیک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۷- در مرحله اولیه دست شنای کرال سینه هنگام گرفتن آب کدام گروه از عضلات بیشترین فعالیت را دارند؟

۱. فلکسورهای شانه
۲. فلکسورهای آرنج
۳. دور کننده شانه
۴. فلکسورهای تنه

۸- در هنگام غوطه ور شدن به پشت کدام حالت خطا نمی باشد؟

۱. نفس نکشیدن
۲. هنگام بازدم صورت زیر آب باشد
۳. باسن تمایل به پایین افتادن دارد
۴. صورت هنگام بازدم بالای سطح آب باشد

۹- حرکت پروانه ای یا پارویی توسط کدام قسمت از بدن و در کدام حالت انجام می شود؟

۱. پا - غوطه وری ایستاده
۲. دست - غوطه وری به پشت
۳. دست - غوطه وری ایستاده
۴. پا - شنای جلو برنده

۱۰- تکنیکی که می توان خیلی سریع و آسان یاد گرفت و می تواند فرد را از غرق شدن در آب نجات دهد، کدام است؟

۱. شنا کردن یا غوطه وری به پشت
۲. شنا کردن از جلو (کرال)
۳. غوطه ور شدن
۴. شنای قورباغه

۱۱- دانش مربوط به ویژگی های مایعات چه نام دارد؟

۱. بیومکانیک
۲. هیدرولوژی
۳. هیدروپنوماتیک
۴. هیدروتراپی

۱۲- لایه ای از آب که با بدن ورزشکار در تماس است نسبت به لایه های دورتر چه وضعیتی دارد؟

۱. کمترین سرعت را دارد
۲. بیشترین سرعت را دارد
۳. تمام لایه ها سرعتی یکسان دارند
۴. بستگی به دمای آب دارد

۱۳- وقتی یک مایع در طول یک سطح حرکت می کند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح افزایش می یابد، فشار مایع وارد بر سطح چه تغییری می کند؟

۱. افزایش می یابد
۲. کاهش می یابد
۳. بصورت تصاعدی افزایش می یابد
۴. تغییر نمی کند

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۴- در حرکت گرفتن آب توسط دست، کدام نیروی مقاوم در اجرای آن به شناگر کمک می کند؟

۰۱. نیروی مقاوم موجی
۰۲. نیروی مقاوم سطحی
۰۳. نیروی مقاوم فشاری یا شکلی
۰۴. نیروی مقاوم اصطکاکی

۱۵- سریع ترین شنا چه شنایی است؟

۰۱. پروانه
۰۲. کرال سینه
۰۳. کرال پشت
۰۴. قورباغه

۱۶- کدام حالت در تکنیک پای شنای کرال سینه غلط است؟

۰۱. عمل پای کرال سینه حتی امکان باید از زانو صورت گیرد
۰۲. عمل پای کرال سینه از ناحیه ران (باسن) شروع می شود
۰۳. عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ شش ضربه ای است
۰۴. مچ پا در کرال سینه بطور طبیعی باید خم باشد

۱۷- در کرال سینه مراحل عمل دست ها چگونه است؟

۰۱. جلو بردن - ورود به آب - بازگشت به حالت اول
۰۲. خروج از آب - جلو کشیدن - بازگشت به حالت اول
۰۳. پرتاب به جلو - خم شدن - جلو کشیدن بدن
۰۴. مرحله ورود به آب - جلو بردن - بازگشت به حالت اول

۱۸- کدام گزینه در خصوص شنای کرال سینه صحیح است؟

۰۱. هنگام خروج دست بدن 90° به پهلو چرخش دارد
۰۲. هنگام ورود دست به آب نباید دست کاملاً به جلو کشیده شود
۰۳. قبل از خروج دست از آب شست تقریباً به کنار ران برخورد می کند
۰۴. تنفس از روبروی بدن انجام می گیرد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۹- کدام گزینه خطا در شنای کراال سینه محسوب می گردد؟

۱. نفس گیری دوطرفه
۲. پایین بودن سر تا حد فرق سر
۳. پایین انداختن آرنج در مرحله پیشران
۴. به محض اینکه دست از آب خارج شد، مرحله بازگشت شروع می شود

۲۰- بدن در شنای کراال سینه چند وضعیت اساسی دارد؟

۱. دو وضعیت، کشیده با چرخش به راست و با چرخش به چپ
۲. سه وضعیت، کشیده با چرخش به راست و با چرخش به چپ و حالت وسط
۳. چهار وضعیت دارد شامل بدن، سر، پا و دست
۴. شش وضعیت دارد شامل بدن، سر، پا، دست، نفس گیری و زمانبندی

۲۱- دشوارترین مهارت در شنای کراال سینه چیست؟

۱. شنای موزون
۲. حرکت پروانه ای
۳. شناوری
۴. کنترل تنفس

۲۲- به منظور بازگشت به وضعیت ایستادن از غوطه وری به پشت، کدام روش درست است؟

۱. ضمن جمع کردن دستها، با کمک مربی بالا تنه بلند شود و با پای برتر بایستد
۲. ضمن جمع کردن هر دو پا، هر دو دست را به پشت سپس به جلو آورده و پاها را پایین ببرد.
۳. پای برتر را جمع کرده سپس با پای دیگر بایستد و از دستها برای تعادل استفاده کند
۴. صبر کند تا پاها پایین بروند سپس با دستها تعادل را حفظ کرده و بایستد

۲۳- شل و آزاد بودن بدن و بازگشت به وضعیت ایستادن از عوامل موثر بر کدام مورد می باشد؟

۱. تعادل
۲. کنترل تنفس
۳. پیشروی
۴. کنترل نیروی شناوری

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۲۴- کاربرد حرکت شلاقی پاها در شنای کراال سینه در حفظ کدامیک از موارد زیر است؟

۰۲ کار پیوسته پاها

۰۱ وضع مناسب نفس گیری

۰۴ سکون بدن

۰۳ حالت یکنواخت بدن

WWW.PNUNA.COM