

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- در شنای کرال پشت وضعیت سر به چه شکلی است؟

- ۰۱ موازی سطح آب ۰۲ کمی بالا آمده ۰۳ فرو رفته در آب ۰۴ کمی مایل به پایین

۲- برای رسیدن به وضعیت صحیح بدنی در کرال پشت کدام حرکت مهم است؟

- ۰۱ حرکت یکنواخت پیوسته و مداوم پاها ۰۲ حرکت متناوب و با سرعت متغیر دستها و پاها
۰۳ حرکت یکنواخت دستها ۰۴ حرکت متناوب و با سرعت متغیر دستها

۳- در مرحله ورود به آب حرکت دست کرال پشت ابتدا کدام بخش دست وارد آب می شود؟

- ۰۱ انگشت شست ۰۲ آرنج ۰۳ انگشت کوچک ۰۴ مچ دست

۴- در کرال پشت انجام بازدم از طریق بینی چه مزیتی دارد؟

- ۰۱ باعث مرطوب شدن بینی می شود ۰۲ آب را با فشار از بینی خارج می کند
۰۳ بینی را از آب پر می کند ۰۴ مانع ورود آب به بینی می شود

۵- تمرین پا زدن در حالت نیایش چه مزیتی دارد؟

- ۰۱ موجب تقویت دستها می شود ۰۲ موجب بهتر شدن نفس گیری می شود
۰۳ ضربات پا را قویتر می کند ۰۴ ریتم پا را بهبود می بخشد

۶- برای انجام شنای پشت دو دستی انعطاف در کدام مفصل مورد نیاز است؟

- ۰۱ شانه ها ۰۲ آرنج ۰۳ مچ دست ۰۴ ران

۷- در شنای قورباغه سنتی حرکت سر چگونه است؟

- ۰۱ سر حرکت طبیعی شانه ها را برای گرفتن نفس دنبال می کند
۰۲ سر مجزا از شانه حرکت می کند
۰۳ سر برای نفس گیری بهتر بدون توجه به حرکت شانه ها از آب خارج می شود
۰۴ سر مجزا از نفس گیری حرکت می کند

۸- نکته آموزشی در مرحله بازگشت حرکت پای شنای قورباغه چیست؟

- ۰۱ زانو ها به زیر بدن حرکت می کند ۰۲ حرکت پاها با حرکت زانو آغاز می شود
۰۳ پاشنه پا ها به هم چسبیده می شود ۰۴ پاشنه پاها به کفل ها نزدیک می شود

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۹- برای هماهنگی دست و سر در شنای قورباغه باید چگونه عمل کرد؟

۰۱. باید ابتدا بدون نفس گیری تمرین کرد
 ۰۲. باید نفس گیری را به تاخیر انداخت
 ۰۳. باید نفس گیری را با حرکت دست هماهنگ کرد
 ۰۴. باید حرکت سر را بعد از حرکت دست انجام داد
- ۱۰- در گامهای ابتدایی آموزش شنای قورباغه کدام مهارت آموزش داده می شود؟
۰۱. حرکت پاها
 ۰۲. حرکت دست ها
 ۰۳. نفس گیری
 ۰۴. هماهنگی دست و پا
- ۱۱- کدام تمرین کمک می کند تا شناگر حرکت پایین پا (زانو به پایین) را یاد بگیرد؟
۰۱. پازدن با فشار دیوار استخر
 ۰۲. پازدن عمودی
 ۰۳. پازدن معکوس
 ۰۴. پازدن در کنار دیوار

۱۲- در کدام شنا کل بدن مانند دلفین حرکت موجی دارد؟

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

۱۳- در شنای پروانه بازدم در چه مرحله ای اجرا می شود؟

۰۱. انتهای پیشران
۰۲. استراحت
۰۳. برگشت
۰۴. انتهای استراحت و ابتدای برگشت

۱۴- در هر حرکت دست شنای پروانه چند ضربه کامل پا وجود دارد؟

۰۱. ۱
۰۲. ۲
۰۳. ۳
۰۴. ۲ یا ۳

۱۵- در کدام تمرین حرکت دلفینی در زیر آب احتمالاً شناگر به گیره بینی نیاز داشته باشد؟

۰۱. در حالی که دستها در کنار بدن هستند
۰۲. در حالی که دستها در بالای سر کاملا باز هستند
۰۳. در حالت خوابیده به پهلو یا پشت
۰۴. در هر سه حالت گفته شده در گزینه ها

۱۶- در رقابتهای تیمی نفر دوم از کدام نوع استارت استفاده می کند؟

۰۱. شیرجه ای
۰۲. تعویضی
۰۳. گرفتنی
۰۴. چنگی

۱۷- در وضعیت آماده کدام نوع استارت چنگی انگشتان پاهای شناگر عقب تر از لبه جلویی سکو قرار دارد؟

۰۱. فینا
۰۲. کانادایی
۰۳. آمریکایی
۰۴. شیرجه ای

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-۲ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱۸- در استارت چنگی استفاده از حلقه فرضی برای ورود به داخل آب از درون حلقه به کدام بخش حرکت استارت کمک می کند؟

- ۰۱ ورود دستها به آب
۰۲ ورود سر به آب
۰۳ مسافت پرش به داخل آب
۰۴ کشیده شدن بدن هنگام ورود به آب
- ۱۹- در وضعیت انتقال از استارت به کرال سینه شناگر، چند حرکت دست را بدون نفس گیری انجام می دهد؟
- ۰۱ هیچ حرکت دست
۰۲ یک حرکت دست
۰۳ دو حرکت دست
۰۴ حداقل یک حرکت دست

۲۰- استارت کدام شنا از داخل آب شروع می شود؟

- ۰۱ کرال سینه
۰۲ کرال پشت
۰۳ پروانه
۰۴ قورباغه
- ۲۱- در کدام برگشت از حرکت پشتک استفاده می شود؟
- ۰۱ برگشت کرال سینه
۰۲ برگشت پروانه
۰۳ برگشت سالتو
۰۴ برگشت معمولی

۲۲- در کدام برگشت امکان نفس گیری وجود دارد؟

- ۰۱ باز
۰۲ پیچشی
۰۳ سالتو
۰۴ پیچشی و باز

۲۳- در کدام برگشت لمس دیوار دو دستی انجام می شود؟

- ۰۱ برگشت باز کرال سینه
۰۲ برگشت باز کرال پشت
۰۳ برگشت کرال پشت به قورباغه
۰۴ برگشت پروانه

۲۴- در مسابقات مختلط انفرادی یا مختلط تیمی در شنای آزاد از کدام استیل شنا می توان استفاده کرد؟

- ۰۱ پشت
۰۲ سینه
۰۳ قورباغه
۰۴ پروانه