

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

۱- کدام عبارت زیر دلیل قرارگیری مهارتهای ژیمناستیک در دسته حرکات ظریف نمی باشد؟

۰۱. نیازمند بودن به هماهنگی عصبی عضلانی
۰۲. نیازمند بودن به درجه بالایی از دقت
۰۳. نیاز به توانایی کنترل عضلات کوچک بدن
۰۴. تمایز نقطه آغاز و پایان

۲- سوال یک ژیمناست نوآموز درباره ی چگونگی حرکت دادن دست یا پا مربوط به کدام مرحله یادگیری مدل فیتز و پوسنر می شود؟

۰۱. شناختی
۰۲. تداعی
۰۳. ارتباطی
۰۴. پالایش

۳- اصل عمومی در شیوه نمایش مهارت چیست؟

۰۱. کمیت آموزش
۰۲. ظرفیت محدود توجه
۰۳. اجرای صحیح مهارت
۰۴. استفاده از وسایل بصری مانند فیلم

۴- حرکات ژیمناستیک که به صورت بخش بخش آموزش داده می شوند، از نظر سازمان و پیچیدگی مهارت چه وضعیتی دارند؟

۰۱. سازمان زیاد - پیچیدگی زیاد
۰۲. سازمان کم - پیچیدگی کم
۰۳. سازمان متوسط - پیچیدگی زیاد
۰۴. سازمان زیاد - پیچیدگی متوسط

۵- وقتی مربی درباره خطای ژیمناست صحبت می کند بازخورد، چه نقشی دارد؟

۰۱. نقش اطلاعاتی
۰۲. نقش تقویتی
۰۳. نقش انگیزشی
۰۴. نقش بیرونی

۶- جهت بالابردن انگیزه به طور مستقیم و غیر مستقیم در ژیمناست کاران کدام روش مناسب نمی باشد؟

۰۱. اطاعت
۰۲. تحکم
۰۳. درونی سازی
۰۴. همانند سازی

۷- در کدام تمرینهای زیر ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز توسط چربی ها تامین می شود؟

۰۱. فعالیت های سرعتی
۰۲. تمرینات با شدت سبک و متوسط
۰۳. تمرینات سنگین
۰۴. تمرینات با شدت زیاد و سنگین

۸- کدامیک از مواد معدنی زیر به همراه کلسیم در تولید انرژی و ساختن استخوانها نقش فعال دارد؟

۰۱. ید
۰۲. فسفر
۰۳. آهن
۰۴. سدیم

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

۹- کدامیک از اهداف زیر جزء هدفهای غذایی قبل از تمرین یا مسابقه نمی باشد؟

۰۱. تامین مقدار کافی چربی و پروتئین
 ۰۲. جلوگیری از کم شدن آب بدن
 ۰۳. خالی نگه داشتن نسبی معده
 ۰۴. اجتناب از تهوع
- ۱۰- کدام حالت زیر سرعت اولیه لازم برای شروع حرکت بعدی (جفتی) خرک را بوجود می آورد؟
۰۱. حالت یک پا جلو یک پا عقب
 ۰۲. حالت درو
 ۰۳. حالت پا باز
 ۰۴. حالت تاب دادن

۱۱- کدامیک از مهارتهای دارحلقه، حرکت از حالت افق شروع می شود؟

۰۱. اسکلیکا
۰۲. مهتاب
۰۳. آفتاب
۰۴. درو طرفین

۱۲- در مهارت آفتاب دارحلقه بعد از پرتاب پاها، دستها به سمت پهلو چه وضعیتی به خود می گیرند؟

۰۱. سوپینیشن
۰۲. فلکشن
۰۳. اکستنشن
۰۴. پرونیشن

۱۳- در کمک کردن به نوآموز در حرکت درو به طرف عقب در دارحلقه به چه دلیل هنگام فرود مربی دست را از روی سینه برداشته و پشت او قرار می دهد؟

۰۱. جلوگیری از چرخش اضافی
۰۲. کمک به چرخش بدن
۰۳. افزایش ارتفاع
۰۴. ایجاد تاب کافی و مناسب

۱۴- در کدام مهارت موازنه برای کمک به نوآموز با یک دست بازو و با دست دیگر ران نوآموز را گرفته و در اجرای حرکت و برقراری تعادل او کمک می کنند؟

۰۱. غلت جلو
۰۲. غلت عقب و نشستن روی موازنه
۰۳. غلت عقب روی شانه ها
۰۴. بالانس دست و غلت جلو

۱۵- علت اینکه در فرودهای ژیمناستیک زنانها باید اندکی خم شود، چیست؟

۰۱. آمادگی
۰۲. زیبایی حرکت
۰۳. برقراری تعادل
۰۴. آمادگی برای گام

۱۶- ایراد زاویه شدن بدن در مهارت چرخ و فلک موازنه ناشی از چیست؟

۰۱. ضعیف بودن ضربه های پا
۰۲. عدم انعطاف پذیری کتفها
۰۳. عدم انعطاف پذیری کتفها و کمر
۰۴. اجرای حرکت بصورت خیلی کند

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

۱۷- برای پرش خرک ژیمناست باید به کدام قسمت پیش تخته ضربه بزند؟

- ۰۱ یک سوم عقب پیش تخته
۰۲ وسط پیش تخته
۰۳ قبل از پیش تخته
۰۴ یک سوم جلوی پیش تخته

۱۸- در پایان کدام حرکت نوآموز در پایان حرکت، باید حالت L روی پارالل قرار بگیرد؟

- ۰۱ ریبکا
۰۲ اسکبکا
۰۳ درو طرفین
۰۴ اسکلبکای زیر

۱۹- در کدام مهارت پارالل مربی برای کمک به نوآموز باید پشت سر او قرار بگیرد؟

- ۰۱ ریبکا
۰۲ اسکبکا
۰۳ اسکلبکای زیر
۰۴ درو طرفین

۲۰- در پارالل بانوان کدام مهارت زیر، یک دست آفتابی و دست دیگر مهتابی می باشد؟

- ۰۱ ۱۸۰ درجه چرخش در حالت پا باز
۰۲ غلت جلو و قرار گرفتن از پشت روی میله کوتاه
۰۳ بالانس همراه با چرخش ۹۰ درجه
۰۴ افت به سمت پایین در برگشت درو طرفین

۲۱- در طناب زدن زاویه بازوها چند درجه است؟

- ۰۱ ۴۵ درجه
۰۲ تقریباً ۶۰ درجه
۰۳ تقریباً ۹۰ درجه و حرکت از مچ صورت می گیرد
۰۴ دستها کشیده هستند و حرکت از کتف صورت می گیرد

۲۲- یکی از مهارتهای تابی دار حلقه که حرکات را به هم مرتبط می کند و از حالت شمع و خم کردن قوی پاها به عقب شروع می شود چه نام دارد؟

- ۰۱ دیپ
۰۲ مهتاب
۰۳ آفتاب
۰۴ درو

۲۳- در مقررات امتیاز گذاری بانوان در کدام وسیله زمان گرم کردن ۵۰ ثانیه است؟

- ۰۱ پرش خرک
۰۲ موازنه
۰۳ زمینی
۰۴ پارالل و آماده سازی چوب ها

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری بانوان افت بر روی وسیله چه خطایی محسوب می شود؟

- ۰۱ کوچک
۰۲ متوسط
۰۳ بزرگ
۰۴ خیلی بزرگ