



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸)

۱- کدام سطح به صورت صفحه ای از جلو به عقب بدن می گذرد؟

۰۱. آهیانه ای ۰۲. میانی ۰۳. افقی ۰۴. عرضی

۲- سطح فرضی که بدن را به دو نیمه مساوی جلویی و عقبی تقسیم می کند، کدام است؟

۰۱. قدامی- خلفی ۰۲. سهمی ۰۳. افقی ۰۴. عرضی

۳- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

۰۱. فلکشن جانبی ۰۲. اکستنشن ۰۳. فلکشن ۰۴. چرخش تنه

۴- هر کدام از مفاصل (مچ دست و استخوان کف دستی- زانو- مفاصل بین زاویه بین مهره ها) به ترتیب جزء کدام نوع از مفاصل می باشند؟

۰۱. کروی- لقمه ای- لغزنده ۰۲. زینی- لغزنده- لقمه ای

۰۳. استوانه ای- لغزنده- لولایی ۰۴. زینی- لقمه ای- لغزنده

۵- مفصل بین دو مهره ای اطلس و آکسیس از کدام نوع مفصل است؟

۰۱. زینی ۰۲. لولایی ۰۳. لغزنده ۰۴. استوانه ای

۶- کدام مفصل از مفاصل لقمه ای است؟

۰۱. بین زواید مفصل مهره ها ۰۲. بین انگشتی

۰۳. زانو ۰۴. بین مچ دست و استخوان کف دستی شست

۷- کدام عضله در چرخش خارجی ران و چرخش داخلی زانو مؤثر است؟

۰۱. عضله کشنده پهن نیام ۰۲. عضله راست داخلی

۰۳. عضله سرینی میانی ۰۴. عضله خیاطه

۸- مهم ترین و اصلی ترین عضله در عمل فلکشن ران کدام است؟

۰۱. عضله خاصره ای ۰۲. عضله پسواس ۰۳. عضله راست رانی ۰۴. عضله خیاطه

۹- کدام عضله علاوه بر حرکت خم شدن در انجام حرکت دور شدن و چرخش خارجی ران نیز مؤثر است؟

۰۱. عضله راست رانی ۰۲. عضله شانه ای

۰۳. عضله خیاطه ۰۴. عضله کشنده پهن نیام



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸)

۱۰- مقدار چرخش داخلی و خارجی زانو به ترتیب چقدر است؟

- ۰۱. ۲۰ درجه و ۲۵ درجه
- ۰۲. ۱۵ درجه و ۲۵ درجه
- ۰۳. ۵۰ درجه و ۳۰ درجه
- ۰۴. ۳۰ درجه و ۴۰ درجه

۱۱- کدام عضله هنگام باز شدن زانو هدایت صحیح کشکک را به عهده دارد و از تمایل آن به سمت خارج، ساییدگی و آسیب دیدگی آن جلوگیری می کند؟

- ۰۱. پهن داخلی
- ۰۲. پهن میانی
- ۰۳. چهار سر رانی
- ۰۴. راست رانی

۱۲- در کدام حرکت، کتف بدون چرخش از خط میانی بدن دور می شود؟

- ۰۱. دور شدن
- ۰۲. نزدیک شدن
- ۰۳. پائین کشیدن
- ۰۴. بالا رفتن

۱۳- کدام حرکت کتف به صورت خطی انجام می شود؟

- ۰۱. چرخش بالایی کتف
- ۰۲. بلند شدن لبه پایینی کتف
- ۰۳. نزدیک شدن کتف
- ۰۴. چرخش پایینی کتف

۱۴- مبدا عضله سینه ای کوچک کدام است؟

- ۰۱. دنده های اول، دوم و سوم
- ۰۲. دنده های دوم، سوم و چهارم
- ۰۳. دنده های سوم، چهارم و پنجم
- ۰۴. دنده های چهارم و پنجم و ششم

۱۵- عمل اصلی عضله گوشه ای چیست؟

- ۰۱. بالا کشیدن استخوان کتف
- ۰۲. چرخش کتف به سمت داخل
- ۰۳. چرخش کتف به سمت خارج
- ۰۴. پایین کشیدن استخوان کتف

۱۶- در کدام یک از فعالیت های زیر حرکت فلکشن بازو مشاهده می شود؟

- ۰۱. سرویس والیبال
- ۰۲. ضربات تنیس روی میز
- ۰۳. پرش با نیزه
- ۰۴. پرتاب دیسک

۱۷- عملکرد سر کوتاه عضله دوسر بازویی چیست؟

- ۰۱. خم شدن، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو
- ۰۲. خم شدن، دور شدن و چرخش داخلی بازو
- ۰۳. خم شدن، نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو
- ۰۴. باز شدن، نزدیک شدن و چرخش خارجی بازو

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۸)

۱۸- کدام عضله چرخش خارجی بازو را انجام می دهد؟

- ۰۱ گرد کوچک
- ۰۲ غرابی
- ۰۳ گرد بزرگ
- ۰۴ پشتی بزرگ

۱۹- کدام یک از عضلات زیر در حرکت تا شدن مفصل زانو شرکت دارد؟

- ۰۱ چهار سر رانی
- ۰۲ سرینی ها
- ۰۳ سوئزه خاصه
- ۰۴ همسترینگ

۲۰- در هنگام زدن سرویس والیبال در آرنج و ساعد چه حرکتی انجام می شود؟

- ۰۱ باز شدن آرنج
- ۰۲ چرخش به بیرون
- ۰۳ چرخش به داخل
- ۰۴ خم شدن آرنج

۲۱- هنگام ضربه زدن (باز شدن آرنج)، کدام عضله نیروی اصلی را تولید می کند؟

- ۰۱ بازویی زند اعلائی
- ۰۲ سه سر بازوئی
- ۰۳ دو سر بازوئی
- ۰۴ سه گوش آرنجی

۲۲- انقباض کدام عضله باعث چرخش تنه به سمت راست می شود؟

- ۰۱ مورب داخلی سمت چپ
- ۰۲ مورب داخلی و خارجی چپ
- ۰۳ مورب خارجی سمت چپ
- ۰۴ مورب داخلی و خارجی راست

۲۳- کدام عضله در ثابت کردن مهره های کمری مؤثر می باشد؟

- ۰۱ عضله راست شکمی
- ۰۲ عضله مورب داخلی
- ۰۳ عضله جناغی چنبری
- ۰۴ عضله مربع کمری

۲۴- عملکرد عضله دو سر بازوئی در فلکشن بازو چه نوع اهرمی است؟

- ۰۱ اول
- ۰۲ سوم
- ۰۳ برخی مواقع اول
- ۰۴ دوم

۲۵- در اهرمی که نقطه اتکاء به نیروی محرک نزدیک باشد، کدام یک از موارد زیر مقدار بیشتری دارد؟

- ۰۱ فقط سرعت اهرم
- ۰۲ سرعت و دامنه حرکت اهرم
- ۰۳ توان حرکتی اهرم
- ۰۴ قدرت اهرم

۲۶- سیستم عضلانی_اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم های زیر عمل می کند؟

- ۰۱ اهرم نوع دوم
- ۰۲ اهرم نوع سوم
- ۰۳ اهرم نوع اول
- ۰۴ اهرم نوع اول و دوم

۲۷- کدام دسته از عوامل زیر بر اصطکاک تأثیر می گذارد؟

- ۰۱ جنس سطح و مساحت سطح
- ۰۲ نوع سطح و مساحت سطح
- ۰۳ نوع سطح و جنس سطح
- ۰۴ ارتفاع سطح و مساحت سطح



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۰۸)

۲۸- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروها می باشد؟

- ۰۱ داخلی غیر فعال ۰۲ خارجی غیر فعال ۰۳ داخلی فعال ۰۴ خارجی فعال

۲۹- در مرحله اول حرکت اسکوات به ترتیب در ران و زانو چه حرکتی ایجاد می شود؟

- ۰۱ خم شدن و باز شدن ۰۲ باز شدن و باز شدن
۰۳ باز شدن و خم شدن ۰۴ خم شدن و خم شدن

۳۰- در حرکت کشش بارفیکس هنگام دور شدن از میله بارفیکس و باز شدن آرنج کدام گروه از عضلات درگیرند؟

- ۰۱ دور کننده های بازو ۰۲ خم کننده های آرنج
۰۳ بازکننده های آرنج ۰۴ نزدیک کننده های شانه