



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

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 ۱۹۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۶

۱- اساس هندبال به عنوان یک بازی تیمی با اقتباس از کدام رشته ورزشی پایه‌ریزی شده است؟

- ۰۱. والیبال
- ۰۲. بسکتبال
- ۰۳. گلبال
- ۰۴. فوتبال

۲- فدراسیون بین‌المللی هندبال در چه سالی تشکیل شد؟

- ۰۱. ۱۹۴۸ میلادی
- ۰۲. ۱۹۱۸ میلادی
- ۰۳. ۱۹۳۸ میلادی
- ۰۴. ۱۹۲۸ میلادی

۳- در اگوست سال ۱۹۹۳ کدام یک از رشته‌های هندبال ابداع شد؟

- ۰۱. مینی هندبال
- ۰۲. هندبال ساحلی
- ۰۳. هندبال با ویلچر
- ۰۴. هندبال نشسته

۴- فدراسیون هندبال ایران در چه سالی تاسیس شد؟

- ۰۱. ۱۳۵۱ شمسی
- ۰۲. ۱۳۵۸ شمسی
- ۰۳. ۱۳۴۸ شمسی
- ۰۴. ۱۳۵۴ شمسی

۵- طول و عرض زمین هندبال به ترتیب چند متر است؟

- ۰۱. ۴۰ متر - ۲۰ متر
- ۰۲. ۲۰ متر - ۳۰ متر
- ۰۳. ۵۰ متر - ۲۵ متر
- ۰۴. ۲۵ متر - ۵۰ متر

۶- فاصله خط پنالتی از دروازه چند متر است؟

- ۰۱. ۴ متر
- ۰۲. ۷ متر
- ۰۳. ۹ متر
- ۰۴. ۶ متر

۷- کدام گزینه از آشکارترین ویژگی‌های روانی بازیکنان در ورزش هندبال می‌باشد؟

- ۰۱. حساسیت زمان پاسخ
- ۰۲. انعطاف روانی
- ۰۳. خودانضباطی
- ۰۴. انگیزه تمرین و اراده دوری از خطا

۸- در بازی هندبال اصل کلیدی برای یک دفاع خوب تیمی کدام گزینه است؟

- ۰۱. احساس مسئولیت بازیکن
- ۰۲. خودانضباطی
- ۰۳. انعطاف روانی
- ۰۴. تحمل درد

۹- در هندبال کدام دستگاه تولید انرژی، دستگاه غالب محسوب می‌شود؟

- ۰۱. فقط هوازی
- ۰۲. فقط اسید لاکتیک
- ۰۳. دستگاه بی‌هوازی
- ۰۴. فقط فسفاژن

۱۰- حداکثر سرعت در دوی ۳۰ متر برای بازیکنان نخبه هندبال در سنین مختلف کدام گزینه است؟

- ۰۱. ۳/۱۳ ثانیه
- ۰۲. ۵/۱۳ ثانیه
- ۰۳. ۴/۱۳ ثانیه
- ۰۴. ۳ ثانیه



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

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 ۱۲۱۵۰۱۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۶

۱۱- در مهارت سه گام اگر پاها به صورت جفتی و همزمان جابجا شوند، بر اساس مقررات چه حکمی دارد؟

۰۱. رانینگ محسوب می شود.  
۰۲. فقط یک گام محسوب می شود.  
۰۳. دو گام محسوب می شود.  
۰۴. سه گام کامل محسوب می شود.

۱۲- در مهارت سه گام وقتی بازیکن راست دست توپ را روی پای راست دریافت می کند، سه گام عبارت است از:

۰۱. راست، چپ، راست و پرتاب توپ با دست چپ  
۰۲. راست، چپ، راست و پرتاب توپ با دست راست  
۰۳. چپ، راست، چپ و پرتاب توپ با دست راست  
۰۴. چپ، راست، چپ و پرتاب توپ با دست چپ

۱۳- کدام مهارت ارتباط بین بازیکنان در حمله و دفاع را برقرار می کند؟

۰۱. دریافت کردن  
۰۲. شوت زدن  
۰۳. دریبل کردن  
۰۴. پاس دادن

۱۴- در هندبال اساس تمام شوتها کدام نوع پاس است؟

۰۱. پاس مچی  
۰۲. پاس پرشی  
۰۳. پاس از بالای سر  
۰۴. پاس ضربه ای هوایی

۱۵- کدام گزینه دو عامل اصلی در کنترل توپ هندبال است؟

۰۱. دریبل زدن و شوت کردن  
۰۲. دریافت کردن و شوت زدن  
۰۳. دریافت کردن و پاس دادن  
۰۴. دریافت کردن و دریبل زدن

۱۶- از کدام نوع دریافت توپ زمانی که توپ بالاتر از سر و در حالی به بازیکن می رسد که نمی تواند در حالت ایستاده توپ را دریافت کند، استفاده می شود؟

۰۱. با یک دست  
۰۲. در حین دویدن  
۰۳. زیر کمر  
۰۴. در حال پرش

۱۷- کدام تکنیک به بازیکن اجازه می دهد توپ را مدت زمان بیشتری برای انتخاب تصمیم مناسب در اختیار داشته باشد؟

۰۱. شوت زدن  
۰۲. دریبل کردن  
۰۳. پاس دادن  
۰۴. دریافت کردن

۱۸- از کدام نوع شوت بیشتر در پرتاپهای آزاد (پنالتی، پشت ۹ متر) استفاده می شود؟

۰۱. شوت از بالای سر  
۰۲. شوت پرشی  
۰۳. شوت از گوشه  
۰۴. شوت شیرجه ای

۱۹- کدام شوت از زیباترین و پرآسیبترین تکنیکها در هندبال بوده و عمدتاً توسط بازیکنان خطزن مورد استفاده قرار می گیرد؟

۰۱. شوت شیرجه ای  
۰۲. شوت از گوشه  
۰۳. شوت پرشی  
۰۴. شوت قوسی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: هندبال، هندبال-۱ عملی

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 و زنان)

ورزشی گرایش عمومی ۱۹-۱۵۱۲۱ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۸۶-۱۵۱۲۱

۲۰- کدام تکنیک از عوامل مهم فنی در دفاع کردن بوده، جلوی شوت زدن حریف را گرفته و نقشه‌های تهاجمی حریف را بر هم می‌زند؟

۱. حرکت جانبی با پای بوکس
۲. دفاع در برابر شوت پرشی
۳. حمله به بیرون
۴. دفع شوت های کج

۲۱- دروازه بان برای دفع چه نوع شوت هایی باید ابتدا دیرک نزدیک را پوشش دهد و سعی کند مهاجم را وادار کند تا به دیرک دورتر دروازه که مشکل تر است شوت کند؟

۱. از فاصله نزدیک
۲. کوتاه
۳. از کنار
۴. قوسی

۲۲- دروازه بان مجاز است کدام یک از حرکت های ذیل را انجام دهد؟

۱. هنگام دفاع بازیکن حریف را به خطر بیندازد.
۲. با توپی که کنترل کرده از محوطه دروازه خارج شود.
۳. پس از کنترل توپ، آن را عمداً به خارج از خط دروازه بفرستد.
۴. در محوطه دروازه با هر قسمت از بدن توپ را لمس کند.

۲۳- مدت زمان بازی هندبال برای جوانان ۱۲ تا ۱۶ سال کدام گزینه است؟

۱. دو زمان ۳۰ دقیقه ای
۲. دو زمان ۲۰ دقیقه ای
۳. دو زمان ۱۵ دقیقه ای
۴. سه زمان ۱۰ دقیقه ای

۲۴- کدام گزینه اخراج دائم بازیکن هندبال بدون استفاده از جانشین را در پی دارد؟

۱. کارت زرد
۲. اکسلود
۳. تعلیق
۴. دیسکالیفه