



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۲۹

۱- هلنی ها ارزش برد در کشتی را برابر کدام یک از موارد زیر می دانستند؟

- ۰۱. علم و هنر
- ۰۲. ثروت
- ۰۳. غرور
- ۰۴. رسیدن به حکومت

۲- در یونان باستان متداول ترین سبک کشتی کدام یک از موارد زیر بود؟

- ۰۱. آلیندیزیس
- ۰۲. کوخ
- ۰۳. لوجا
- ۰۴. تزینت

۳- کشتی در قاره پهناور آسیا بیشتر در کدام یک از کشورهای زیر رواج داشت؟

- ۰۱. مالزی
- ۰۲. چین
- ۰۳. اندونزی
- ۰۴. مغولستان

۴- کشتی کوران وال در کدام کشور انجام می شود؟

- ۰۱. سوئیس
- ۰۲. انگلستان
- ۰۳. رومانی
- ۰۴. سوئد

۵- فدراسیون کشتی از چه سالی به عنوان یک فدراسیون مستقل پا به عرصه ورزش جهان گذاشت؟

- ۰۱. ۱۹۲۰ میلادی
- ۰۲. ۱۹۱۲ میلادی
- ۰۳. ۱۹۱۳ میلادی
- ۰۴. ۱۹۰۴ میلادی

۶- «زیر، سگک و کلاته» از شگرد های کدام پهلوان نامی ایران بود؟

- ۰۱. حاج رضا قلی
- ۰۲. صادق قمی
- ۰۳. اکبر خراسانی
- ۰۴. محمد یزدی کوچک

۷- ۱۹۴۸ برای ورزش کشتی ایران یادآور کدام رخداد بود؟

- ۰۱. تعلیم کشتی آزاد و فرنگی در ایران
- ۰۲. قهرمانی تیم ایران در مسابقات المپیک
- ۰۳. حضور کشتی ایران در عرصه بین المللی
- ۰۴. حضور تیم کشتی فرنگی در مسابقات جهانی و کسب مدال

۸- «کشتی جنگ» مربوط به کدام استان ایران است؟

- ۰۱. فارس
- ۰۲. یزد
- ۰۳. لرستان
- ۰۴. قزوین

۹- آزمون بالک به منظور ارزیابی کدام فاکتور انجام می شود؟

- ۰۱. انعطاف پذیری
- ۰۲. سرعت
- ۰۳. قدرت عضلانی
- ۰۴. قلبی - تنفسی

۱۰- برهم زدن تعادل نیروها در مسابقه ورزشی به نحوی که یکی بر دیگری غلبه کند تعریف کدامیک از موارد زیر است؟

- ۰۱. آماده سازی روانی
- ۰۲. قدرت پویا
- ۰۳. تسلط بر فنون
- ۰۴. رفلکس

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۲۹

۱۱- اصل ویژگی تمرین به چه معنی است؟

- ۰۱ جزء جزء کردن تمرینات
- ۰۲ تمرین مخصوص رشته ورزشی
- ۰۳ مرور ذهنی تمرینات
- ۰۴ استفاده از دستگاه ها در تمرینات

۱۲- با توجه به تحقیقات انجام شده قهرمانان نخبه جهت رسیدن به نقطه اوج خود نیاز به چند سال تمرین دارند؟

- ۰۱ ۸ تا ۱۰ سال
- ۰۲ ۱ تا ۲ سال
- ۰۳ ۳ تا ۴ سال
- ۰۴ ۵ تا ۷ سال

۱۳- برای اجرای کدام فن در سر شاخ ، سر و گردن حریف را گرفته و به سمت پایین می آوریم، زمانی که حریف خواست سر و گردن خود را آزاد کند با دست دیگر مچ پای حریف را گرفته و او را به سمت چپ خود کشیده و به زمین می کوبیم؟

- ۰۱ فیتو
- ۰۲ سگ بند
- ۰۳ دوخم گردون
- ۰۴ زیر سر رو

۱۴- عمده ترین مسئله در اجرای فن کمر چیست؟

- ۰۱ انعطاف پذیری
- ۰۲ کشیدن حریف به پایین
- ۰۳ سرعت عمل
- ۰۴ گرفتن آرنج حریف

۱۵- « سرو بند پی » معادل کدام فن است؟

- ۰۱ فت پا
- ۰۲ دوخم سرزیر بغل
- ۰۳ سالتو از جلو
- ۰۴ بزکش

۱۶- کدام یک از فنون زیر از جمله فنون بدل است؟

- ۰۱ دست در مخالف
- ۰۲ کنده رو
- ۰۳ مقراضک
- ۰۴ یک دست و یک پا

۱۷- در برنامه غذایی کشتی گیر چند درصد پروتئین توصیه می کنید؟

- ۰۱ ۷۰ - ۹۰ درصد
- ۰۲ ۱۰ - ۳۰ درصد
- ۰۳ ۶۰ - ۵۵ درصد
- ۰۴ ۲۰ - ۱۵ درصد

۱۸- پس از وزن کشی ، محلول قندی چند درصد را برای کشتی گیر لحاظ می کنید؟

- ۰۱ ۱۰ درصد
- ۰۲ ۱۵ درصد
- ۰۳ ۲۰ درصد
- ۰۴ ۲۵ درصد

۱۹- زون به چه منطقه ای از تشک کشتی گفته می شود ؟

- ۰۱ منطقه کم کاری
- ۰۲ منطقه خاک
- ۰۳ خارج از تشک
- ۰۴ حاشیه ایمنی است



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

www.PnuNews.com

عنوان درس: کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۹) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۲۹

۲۰- کدام عبارت ذیل صحیح است؟

۱. تصمیمات قاضی و داور وسط معتبر نبوده و فقط با دخالت رئیس تشک قابل اجرا است .
۲. قاضی کار داور وسط و رئیس تشک را هماهنگی می کند.
۳. رئیس تشک اولین فردی است که نظر خود را ارائه می کند .
۴. قاضی تشک ضربه شدن کشتی گیر را به داور وسط علامت داده و یا آن را تایید می کند .

۲۱- براساس قوانین کشتی کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

۱. داور وسط نباید به کشتی گیران سرپا زیاد نزدیک شود .
۲. برای تعیین داور اولین قرعه بیانگر رییس تشک است.
۳. جایگزینی یک مقام مسئول در کشتی طی هر مسابقه بلامانع است .
۴. داوران حتماً باید از ملیت های مختلف باشند .

۲۲- اصل Moderation بیانگر کدام اصل تمرینات می باشد؟

۱. تنوع
۲. برگشت پذیری
۳. اعتدال
۴. سازگاری

۲۳- اگر با حرکت پیش کاسه حریف را در خاک خود قرار دهیم و با رد کردن دست ها از بین دو پای حریف (ناحیه بین ساق و مچ پا ) آنها را قفل کرده و درحالی که کاملاً بر او مسلط شده ایم او را بتابانیم کدام فن را اجرا کرده ایم؟

۱. فیتیله پیچ
۲. دوخم کلندون
۳. زیر یک خم گارد مخالف
۴. زیر یک خم پس کاسه

۲۴- حداقل فاصله خوردن نهار تا مسابقه بهتر است چند ساعت باشد؟

۱. ۱/۵ ساعت
۲. ۳/۵ ساعت
۳. ۶ ساعت
۴. ۷ ساعت