



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، شنا- 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) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۱- در شنای کراال پشت همزمان با حرکت هر دست چرخش شناگر حول محور طولی بدن باعث کمتر شدن کدام یک از نیروهای مقاوم در آب می شود؟

- ۰۱ نیروهای مقاوم شکلی
- ۰۲ نیروی مقاوم تلاطمی
- ۰۳ نیروی مقاوم اصطکاکی
- ۰۴ نیروی مقاوم موجی

۲- در مرحله پیشران شنای کراال پشت، خمیدگی دست و زاویه آن با شانه چند درجه است؟

- ۰۱ ۴۵ درجه
- ۰۲ ۹۰ درجه
- ۰۳ ۱۲۰ درجه
- ۰۴ خمیدگی ندارد

۳- قراردادن دست ها در خارج آب به شکل های مختلف برای تقویت کدام بخش از بدن در شنای کراال پشت مفید می باشد؟

- ۰۱ شکم
- ۰۲ شناوری بیشتر
- ۰۳ پاها
- ۰۴ پیشروی بیشتر

۴- هدف از مشت کردن دست در هنگام تمرینات شنا چیست؟

- ۰۱ آگاهی از سهم و مشارکت مچ و کف دست را در نیروی پیشران افزایش می دهد.
- ۰۲ به هیچ عنوان دست را مشت نمی کنیم بلکه انگشتهای دست کنار یکدیگر بوده تا بتوانیم آب بیشتری را به حرکت در آوریم.
- ۰۳ از این نوع تمرین فقط در شنای قورباغه استفاده می شود.
- ۰۴ آگاهی از سهم و مشارکت ساعد در نیروی پیشران را افزایش می دهد.

۵- در کدام یک از انواع شناهای زیر باید در هر دور شنا، سر شناگر حداقل یک بار سطح آب را بشکافد؟

- ۰۱ قورباغه
- ۰۲ قورباغه سنتی
- ۰۳ کراال پشت
- ۰۴ پروانه

۶- مرحله گرفتن آب (cathing) در پای شنای قورباغه به کدام مرحله اطلاق می گردد؟

- ۰۱ زمانی که پاها یک وضعیت کاملاً باز شده به عقب را طی کرده، پا (مچ پا به پایین) یک مسیر نیم دایره را پشت سر می گذارد.
- ۰۲ زمانی که پاشنه های پاها نزدیک کفل قرار گرفته و پاها به خارج چرخیده و زانوها از هم جدا می شوند.
- ۰۳ زمانی که شانه ها از آب بیرون می آیند، باسنها و رانها زیر آب رفته و زانوها خم می شوند.
- ۰۴ زمانی که می خواهیم پاها را از زانو خم کنیم و به سمت باسن ببریم.

۷- ترتیب مراحل دست در شنای قورباغه چیست؟

- ۰۱ خارج - داخل - پایین - عقب - برگشت به جلو
- ۰۲ پایین - داخل - عقب - برگشت به جلو
- ۰۳ خارج - پایین - داخل - عقب - برگشت به جلو
- ۰۴ خارج - عقب - پایین - داخل - برگشت به جلو

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

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

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۸- در شنای قورباغه در مرحله پیشران مچ دست چه حالتی دارد؟

۱. مچ ها به بالا تغییر جهت می دهند و شست ها رو به پایین می چرخند.
۲. مچ ها به پایین تغییر جهت می دهند و شست ها رو به بالا می چرخند.
۳. مچ ها به پایین تغییر جهت می دهند و شست ها رو به پایین می چرخند.
۴. مچ ها به بالا تغییر جهت می دهند و شست ها رو به بالا می چرخند.

۹- کدام یک از تمرینات پای قورباغه به شناگر کمک می کند تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را لمس کند؟

۱. پا زدن با فشار به دیواره استخر
۲. پا زدن معکوس
۳. پا زدن عمودی
۴. پا زدن در کنار دیواره استخر

۱۰- در شنای پروانه فاصله دست ها موقع ورود به آب چه میزان می باشد؟

۱. نصف عرض شانه باشد.
۲. به اندازه طول دست شناگر باشد.
۳. دستها در کنار یکدیگر باشد.
۴. به اندازه عرض شانه ها باشد.

۱۱- در شنای پروانه زمان ورود دستها (مچ به پایین) به داخل آب چه هنگام می باشد؟

۱. باسن تا سطح آب بالا آمده باشد و سر خارج از آب باشد.
۲. باسن تا سطح آب بالا آمده و سر به داخل آب فرو می رود.
۳. زمانی که سر بیرون از آب قرار دارد دستها را به جلو پرتاب می کنیم.
۴. پاها ضربه خود را زده باشند.

۱۲- کدام عبارت در شنای پروانه صحیح می باشد؟

۱. سر باید قبل از ورود مجدد دست به آب و دومین ضربه پا به پایین به زیر آب برده شود.
۲. سر باید بعد از ورود مجدد دست به آب و اولین ضربه پا به پایین به زیر آب برده شود.
۳. سر باید قبل از ورود مجدد دست به آب و اولین ضربه پا به پایین به زیر آب برده شود.
۴. سر باید بعد از ورود مجدد دست به آب و دومین ضربه پا به پایین به زیر آب برده شود.

۱۳- اولین ضربه پای دلفین در حرکت پای شنای پروانه چه زمانی زده می شود؟

۱. درست قبل از ورود دستها به آب
۲. در انتهای مرحله پیشران
۳. درست بعد از ورود دست ها به آب
۴. در ابتدای مرحله پیشران



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، 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) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۱۴- در استارت کرال پشت قرار دادن یک پا بالاتر از پای دیگر روی دیوار به چه علت می باشد؟

۱. مانع از لیز خوردن پای شناگر و امکان کنترل بهتری از جهت یابی زاویه جدا شدن از دیوار را میسر می سازد.
۲. نیروی بیشتری برای انجام استارت ایجاد می کند.
۳. باعث پیشروی بیشتر می شود.
۴. مانع از فرورفتن شناگر می شود.

۱۵- وضعیت سر شناگر در هنگام استارت کرال پشت به چه صورت می باشد؟

۱. سر متمایل به جلو و دیواره را نگاه می کنیم تا آب وارد بینی نشود.
۲. سر متمایل به عقب بوده و همزمان با فشار پا به دیواره به جلو نگاه می کنیم.
۳. سر متمایل به عقب است به طوری که بتوان انتهای دیگر استخر را دید .
۴. سر از الگوی خاصی تبعیت نمی کند به هر شکلی که شناگر راحت تر باشد می تواند سر خود را تنظیم کند.

۱۶- در برگشت شناگر چه زمانی باید شنا کردن را شروع کند؟

۱. بعد از کاسته شدن از سرعت سر خوردن
۲. قبل از افزایش یافتن سرعت سر خوردن
۳. بعد از افزایش یافتن سرعت سر خوردن
۴. قبل از کاسته شدن از سرعت سر خوردن

۱۷- کدام یک از برگشت های زیر موثرتر و کارآمدتر هستند؟

۱. سالتو
۲. پیچشی
۳. پیچشی نشسته
۴. برگشت باز

۱۸- در کدام یک از چهار شنا هنگام برگشت زدن نیازی به تماس دست با دیواره استخر نیست؟

۱. کرال سینه
۲. قورباغه
۳. پروانه
۴. کرال پشت و کرال سینه

۱۹- در مسابقات شنا اعتراض ها باید به چه کسی تحویل شود؟

۱. به سرپرست تیم ارائه شود.
۲. به سرداور تسلیم شود.
۳. به سرپرست داوران تحویل داده شود.
۴. به منشی کل تحویل داده شود.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

www.PnuNews.com

عنوان درس: شنا، شنا-۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۲۰- سوت ممتد و کشیده در هنگام شروع مسابقه توسط سرداور به چه معنی می باشد؟

۱. از شناگران دعوت می شود تا در پشت سکوی استارت خود قرار گیرند.
۲. از شناگران دعوت می شود تا کلیه لباسهای خود را از تن خارج سازند.
۳. استارت زده و مسابقه را شروع کنند.
۴. از داوران می خواهد که آماده ثبت رکورد شناگران شوند.

۲۱- جایگاه داوران استیل در کدام قسمت استخر می باشد؟

۱. دو طرف استخر به موازات خط طولی
۲. دو طرف استخر به موازات خط عرضی
۳. پشت میز و کنار منشی
۴. کنار داوران برگشت

۲۲- برگه های امضاء شده داوران رده بند را توسط چه شخصی و به چه کسی باید تحویل داده شود؟

۱. توسط سرپرست داوران برگشت به سرداور تسلیم شود.
۲. توسط سرپرست رده بند به سرداور تسلیم شود.
۳. توسط سرپرست وقت نگهداران به منشی تحویل داده شود.
۴. توسط سرپرست مسابقات به سرداور تسلیم شود.

۲۳- در کدام یک از چهار شنا، شناگر می تواند با هر استیلی که بخواهد شنا کند؟

۱. قورباغه
۲. پروانه
۳. آزاد
۴. کرال سینه

۲۴- شناگران در مسابقات مختلط انفرادی به ترتیب باید کدام تکنیک ها را شنا کنند؟

۱. ۱. پشت ۲. قورباغه ۳. آزاد ۴. پروانه
۲. ۱. پروانه ۲. پشت ۳. قورباغه ۴. آزاد
۳. ۱. پروانه ۲. قورباغه ۳. پشت ۴. آزاد
۴. ۱. پشت ۲. قورباغه ۳. پروانه ۴. آزاد