



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  
www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: (آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی))  
تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۱- باز کردن بیش از حد ران حول کدام محور و در کدام سطح حرکتی انجام می شود؟

- ۰۱ محور افقی - سهمی، سطح سهمی  
۰۲ محور افقی - عرضی، سطح سهمی  
۰۳ محور عمودی، سطح افقی  
۰۴ محور طولی - سطح افقی

۲- کدام دسته از حرکات حول محور افقی - سهمی صورت می گیرد؟

- ۰۱ فلکشن - هایپر آداکشن  
۰۲ هایپر اکستنشن - هایپر آداکشن  
۰۳ هایپر آداکشن - هایپر آداکشن  
۰۴ فلکشن - هایپر اکستنشن

۳- مفصل بین زند زبرین و استخوانهای مچ دست چه نوع مفصلی است؟

- ۰۱ لولائی  
۰۲ زینی  
۰۳ لقمه ای  
۰۴ لغزنده

۴- کدام دسته از عضلات زیر در چرخش خارجی ران دخالت دارند؟

- ۰۱ شانه ای - خیاطه - سرینی میانی  
۰۲ سرینی کوچک - سرینی میانی - سرینی بزرگ  
۰۳ خیاطه - کشنده پهن نیان - سرینی میانی  
۰۴ خیاطه - شانه ای - کشنده ی پهن نیام

۵- مجموعه عضلات همسترینگ چند سر متحرک دارند؟

- ۰۱ ۲ سر  
۰۲ ۳ سر  
۰۳ ۴ سر  
۰۴ سر متحرک و یک سر ثابت

۶- هنگام دور کردن مفصل ران فعالیت کدام عضله بیشتر است؟

- ۰۱ خیاطه  
۰۲ چهار سر رانی  
۰۳ نیم غشایی  
۰۴ سرینی میانی

۷- سر ثابت عضله کشنده پهن نیام در کجا قرار دارد؟

- ۰۱ خار خاصره ای و بخش قدامی تاج خاصره ای  
۰۲ سطح خلفی استخوان خاصره  
۰۳ سطح خارجی استخوان خاصره و خار خاصره ای  
۰۴ خار خاصره ای فوقانی و تحتانی

۸- کدام عضله یا عضلات در پلنتارفلکشن مچ پا دخالت ندارند؟

- ۰۱ دوقلو  
۰۲ کف پایي  
۰۳ رکیبی  
۰۴ رکیبی و کف پایي



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  
www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸

۹- کدام عضلات در چرخش داخلی زانو نقش دارند؟

- ۰۱. راست داخلی و دوسر رانی
- ۰۲. رکیبی و راست داخلی
- ۰۳. نیم غشایی و دوسر رانی
- ۰۴. خیاطه و پهن خارجی

۱۰- با انقباض کدام عضله می توان هم ران را خم کرد و هم زانو را باز کرد؟

- ۰۱. راست رانی
- ۰۲. راست داخلی
- ۰۳. خیاطه
- ۰۴. دو سر رانی

۱۱- مفصل ساب تالر بین کدام استخوانها قرار دارد؟

- ۰۱. قاپ و پاشنه
- ۰۲. نازک نی، درشت نی و پاشنه
- ۰۳. نازک نی، درشت نی و قاپ
- ۰۴. استخوانهای متاتارسال و تارسال

۱۲- حرکات اینورژن و دورسی فلکشن به ترتیب حول کدام محورها انجام می شود؟

- ۰۱. افقی - سهمی، طولی
- ۰۲. طولی، افقی - سهمی
- ۰۳. افقی - سهمی، فرونتال
- ۰۴. طولی، فرونتال

۱۳- کدام عضلات باعث اینورژن میج پا می شود؟

- ۰۱. ساقی قدامی، بازکننده دراز شست
- ۰۲. باز کننده دراز شست، باز کننده انگشتان پا
- ۰۳. ساقی خلفی، تا کننده دراز انگشتان
- ۰۴. تا کننده دراز انگشتان، باز کننده انگشتان پا

۱۴- کدام بخش از عضله دوزنقه ای مسئول چرخش بالائی کتف است؟

- ۰۱. اول
- ۰۲. دوم
- ۰۳. چهارم
- ۰۴. اول، دوم و چهارم

۱۵- عمل اصلی کدام عضله بالا کشیدن کتف است؟

- ۰۱. متوازی الاضلاع
- ۰۲. گوشه ای
- ۰۳. بخش اول دوزنقه ای
- ۰۴. نردبانی

۱۶- کدام عضلات به زائده غرابی متصل می شوند؟

- ۰۱. سینه ای کوچک و دو سر بازوئی
- ۰۲. سینه ای بزرگ و سینه ای کوچک
- ۰۳. دو سر بازوئی و سینه ای بزرگ
- ۰۴. سه سر بازوئی و دو سر بازوئی



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  
www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی و آسیب شناسی (حرکات اصلاحی و علوم ورزشی)

تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی

و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۱۷- کدام حرکت باعث فعال شدن عضله دندانه ای بزرگ می شود؟

- ۰۱ با کشیدن بدن در کشش بارفیکس
- ۰۲ انجام حرکت بالانس تعادلی بر روی دستها
- ۰۳ ضربه اسمش در بدمینتون
- ۰۴ مرحله کشش دست در زیر آب در کرال سینه

۱۸- حرکت دورانی بازو حول کدام محورهای حرکتی انجام می شود؟

- ۰۱ افقی- سهمی و طولی
- ۰۲ طولی و فرونتال
- ۰۳ فرونتال و افقی- سهمی
- ۰۴ افقی - عرضی و فرونتال

۱۹- سر ثابت کدام عضله بر روی دنده ها قرار دارد؟

- ۰۱ بخش ۳ دوزنقه ای
- ۰۲ متوازی الاضلاع
- ۰۳ بخش ۴ وزنقه ای
- ۰۴ پشتی بزرگ

۲۰- اصلی ترین دور کننده بازو کدام عضله است؟

- ۰۱ فوق خاری
- ۰۲ سر دراز دوسر بازویی
- ۰۳ دلتوئید
- ۰۴ سر دراز سه سر بازویی

۲۱- حرکات چرخشی ساعد و خم شدن آرنج در مفصل بین کدام استخوانها صورت می گیرد؟

- ۰۱ بازو و زند زیرین، زند زیرین و زند زیرین
- ۰۲ بازو و زند زیرین، زند زیرین و زند زیرین
- ۰۳ بازو و زند زیرین
- ۰۴ بازو و زند زیرین

۲۲- سر متحرک کدام عضله به زائده نیزه ای متصل می شود؟

- ۰۱ بازوئی قدامی
- ۰۲ دو سر بازوئی
- ۰۳ بازوئی زند اعلائی
- ۰۴ سه سر بازوئی

۲۳- هنگامی که ساعد در حالت سوپینیشن قرار دارد، عملکرد کدام عضله در حرکت خم کردن آرنج ضعیف می شود؟

- ۰۱ بازوئی زند اعلائی
- ۰۲ دو سر بازوئی
- ۰۳ بازوئی قدامی
- ۰۴ بازوئی قدامی و دو سر بازوئی



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  
www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۲۴- عضله جناغی چنبری پستانی در قسمت تحتانی دارای چند سر است؟

۱. یک سر که به جناغ متصل می شود
۲. دو سر که یکی به دسته و دیگری به تنه جناغ متصل می شود
۳. یک سر که به قسمت خارجی جناغ و داخلی ترقوه متصل می شود
۴. دو سر که یکی به جناغ و دیگری به ترقوه متصل می شود

۲۵- در چه صورت عضله گوشه ای باعث حرکت گردن می شود؟

۱. حرکت گردن در مقابل مقاومت
۲. ثابت بودن گردن توسط عضلات دیگر
۳. حرکت چرخشی گردن در مقابل مقاومت و باز شدن همزمان آن
۴. عضله گوشه ای در گردن ایجاد حرکت نمی کند

۲۶- فردی آرنج خود را در حالت فلکشن ۹۰ درجه و ساعد را در وضعیت سوپینیشن نگه داشته است. اگر یک وزنه ۳/۵ کیلوگرمی را در کف دست این فرد قرار دهیم. در این وضعیت فاصله نقطه اثر وزنه تا مرکز مفصل آرنج ۳۰ سانتی متر و فاصله نقطه اثر عضله دوسر بازوئی تا نقطه اثر وزنه ۲۵ سانتی متر است. اگر تنها عضله عمل کننده در این وضعیت دوسر بازوئی باشد، این عضله باید چه مقدار نیرو برای حفظ وزنه تولید کند؟

۱. ۱۷/۵ کیلو گرم
۲. ۲۱ کیلو گرم
۳. ۱۱ کیلو گرم
۴. ۲۵ کیلو گرم

۲۷- بعد از اینکه فردی در پرش طول از زمین جدا شد، چه نیرو یا نیروهایی مسافتی را که او در هوا طی می کند تحت تاثیر قرار می دهند؟

۱. نیرو های داخلی و خارجی
۲. نیروی عضلات
۳. نیرو های خارجی
۴. نیروی عضلات و جاذبه

۲۸- در چه حالتی سر فرد می تواند تا ارتفاع بالاتری برود و چرا؟

۱. در صورتی که بعد از پرش هر دو دست پائین آورده شوند- چون ارتفاع مرکز ثقل بیشتر می شود
۲. در صورتی که بعد از پرش هر دو دست پائین آورده شوند- چون مرکز ثقل به پاها نزدیک تر می شود
۳. در صورتی که بعد از پرش دست پائین آورده شود و دست دیگر بالا رود- چون مرکز ثقل در بهترین وضعیت نسبت به زمین قرار می گیرد
۴. در صورتی که یک پا را به بالا جمع کنیم- چون مرکز ثقل نسبت به زمین بالا می رود



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  
www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)،  
تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی

وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۸

۲۹- در کشش بارفیکس توالی حرکات از وضعیت آویزان تا بالا رفتن کدام است؟

۱. خم شدن مچ دست- خم شدن آرنج- خم شدن شانه- نزدیک شدن کتف
۲. باز شدن مچ دست- خم شدن آرنج- باز شدن شانه- نزدیک شدن کتف
۳. خم شدن مچ دست- خم شدن آرنج- دور شدن شانه- کشش بالائی کتف
۴. خم شدن مچ دست- خم شدن آرنج- باز شدن شانه- کشش بالائی کتف

۳۰- در حرکت دراز نشست کدام عضلات تنه درگیر هستند؟

۱. راست شکمی، مربع کمری، مورب خارجی و داخلی
۲. راست شکمی، عرضی شکمی، مورب خارجی و داخلی
۳. راست شکمی، مورب خارجی و داخلی
۴. راست شکمی، پسواس خاصه ای، مورب خارجی و داخلی