



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۱- کدام یک از راکت های زیر به خاطر نگهداری بسیار حساسند و باید به وسیله قاب نگهداری شوند؟

- ۰۱ راکت های چوبی      ۰۲ راکت های فلزی      ۰۳ راکت های برم      ۰۴ راکت های تیتانیوم

۲- وزن توپ بدمینتون چقدر است؟

- ۰۱ بین ۴/۲۵ گرم تا ۵/۲۸ گرم      ۰۲ بین ۵۸ تا ۶۸ گرم  
۰۳ بین ۴/۴۷ گرم تا ۵/۵ گرم      ۰۴ بین ۶۲ تا ۷۰ گرم

۳- کدام یک از گزینه های زیر از ویژگیهای تور بدمینتون است؟

- ۰۱ مشبک های تور بین ۲۰ تا ۲۵ میلی متر می باشد  
۰۲ ارتفاع تور در وسط زمین نباید کمتر از ۱ متر و ۵۴۲ میلی متر باشد  
۰۳ عرض تور ۶۷ سانتی متر می باشد  
۰۴ عرض نوار سفید رنگ بالای تور ۷/۵ سانتی متر می باشد

۴- برای حصول اطمینان از مناسب بودن پرواز توپ از چه ضربه ای استفاده می شود؟

- ۰۱ سرویس بلند      ۰۲ تاس      ۰۳ درایو      ۰۴ آندرهند حمله ای

۵- کدام یک از موارد زیر طریقه گرفتن راکت در ضربات فورهند می باشد؟

- ۰۱ بند دوم انگشت میانی هم سطح با پشت راکت می باشد  
۰۲ کنار داخلی شست هم سطح فورهند راکت می باشد  
۰۳ کنار داخلی شست بالای دو انگشت سبابه و میانه می باشد  
۰۴ سه انگشت انگشتری، میانی و سبابه دسته راکت را می گیرند

۶- حالت آماده برای دریافت سرویس کدام است؟

- ۰۱ پای موافق دست راکت جلو و پای مخالف عقب می ایستد  
۰۲ وزن بدن روی پای موافق می باشد  
۰۳ پای مخالف دست راکت جلو و پای موافق عقب می ایستد  
۰۴ پاها موازی و کمی بیشتر از عرض شانه باز می شود

۷- کدام یک از حرکات پا از اصول تمرینات پلی متریک منشا می گیرد؟

- ۰۱ ساشوآ      ۰۲ شمشیربازی      ۰۳ ضربدری      ۰۴ ترکیبی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۸- بهترین محل برای اجرای سرویس بلند کدام منطقه است؟

۱. حدودا کمتر از یک راکت عقب تر از خط سرویس کوتاه  
۲. حدودا بیش از یک راکت عقب تر از خط سرویس کوتاه  
۳. حدودا بیش از یک راکت عقب تر از خط مرکزی  
۴. حدودا کمتر از یک راکت عقب تر از خط مرکزی

۹- در کدام یک از انواع سرویس ها نحوه قرارگیری پاها (جلو، عقب یا موازی) به موقعیت بدن بازیکن بستگی دارد؟

۱. کوتاه فورهند  
۲. تیز  
۳. بلند  
۴. کوتاه بک هند

۱۰- احتمال خطای میچ در کدام یک از انواع سرویس ها بیشتر است؟

۱. کوتاه فورهند  
۲. تیز فورهند  
۳. کوتاه بک هند  
۴. فیلیک

۱۱- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با نحوه اجرای تاس صحیح است؟

۱. در تاس دفاعی زاویه راکت کمی از ۹۰ درجه بازتر می باشد  
۲. حرکت بدن در تاس حمله ای و دفاعی باید کاملا شبیه به هم باشد  
۳. در تاس حمله ای زاویه راکت کاملا باز می باشد  
۴. در تاس حمله ای زاویه راکت کمتر از ۹۰ درجه می باشد

۱۲- حرکت قبل از ضربه، در ضربه اسمش دقیقا به کدام یک از ضربات زیر شبیه است؟

۱. آورهد  
۲. درایو  
۳. تاس فورهند  
۴. آندرهند فورهند

۱۳- در کدام یک از ضربات زیر به دلیل سرعت و نوع حرکت توپ، نقطه فرود توپ حدود خط سرویس کوتاه و عقب تر از آن می باشد؟

۱. درایو  
۲. دراپ کات  
۳. نت  
۴. دراپ شات

۱۴- سرعت توپ در ضربه نت به کدام یک از موارد زیر بستگی دارد؟

۱. حرکت دست ضربه و مقدار نیروی وارده به توپ  
۲. حرکت دست ضربه و ارتفاع توپ  
۳. ارتفاع و فاصله توپ با تور  
۴. ارتفاع توپ و مقدار نیروی وارده به توپ

۱۵- کدام یک از فاکتورهای زیر باعث می شود نتوانیم الگوی قالب ریزی شده و مشخصی را برای اجرای ضربه نت ارائه دهیم؟

۱. سرعت و فاصله تویی که به زمین شما می آید  
۲. سرعت و نقطه فرود توپ  
۳. ارتفاع و فاصله توپ نسبت به تور  
۴. حرکت دست و مقدار نیروی وارده به توپ



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۱۶- تفاوت بین ضربه آندرهند و دفاع بلند کدام گزینه است؟

- ۰۱ نداشتن فرصت استفاده از نوسان قبل از ضربه دست در دفاع بلند
- ۰۲ نداشتن ادامه حرکت در دفاع بلند
- ۰۳ صفحه راکت در دفاع بلند با زمین ۹۰ درجه می باشد
- ۰۴ در آندرهند مچ قویتر شکسته می شود

۱۷- الگوی حرکتی و نحوه اجرای دفاع کوتاه به کدام یک از ضربات زیر شبیه می باشد؟

- ۰۱ درایو
- ۰۲ آندرهند
- ۰۳ سرویس کوتاه
- ۰۴ نت

۱۸- موارد استفاده از درایو کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

- ۰۱ بیشتر در بازی انفرادی استفاده می شود
- ۰۲ زمانی که حریف از عکس العمل خوبی برخوردار است
- ۰۳ برای برهم زدن تعادل حریف
- ۰۴ زمانی که به دلیل دفاعی بودن حریف نتوانید توپ بلند به زمین او بفرستید

۱۹- بهترین جواب ضربه درایو چه ضربه ای می باشد؟

- ۰۱ اسمش
- ۰۲ درایو
- ۰۳ دفاع تیز
- ۰۴ دفاع کوتاه

۲۰- کدام یک از ضربات زیر به دلیل چرخش های غلطی که در کمر بوجود می آورد، باید کمتر استفاده شود ولی در مواقع ضروری سرنوشت ساز می باشد؟

- ۰۱ درایو
- ۰۲ راش
- ۰۳ براش
- ۰۴ اورهد

۲۱- ضربه ای دفاعی است و زمانی که بازیکن فرصت گام برداشتن و حتی چرخیدن به سمت توپ را ندارد، استفاده می شود؟

- ۰۱ اورهد
- ۰۲ اسمش
- ۰۳ درایو بک هند
- ۰۴ تاس دفاعی

۲۲- این ضربه در واقع اسمشی است که از حدود خط سرویس کوتاه روی توپ های ناقص حریف، زده می شود؟

- ۰۱ براش
- ۰۲ پوش
- ۰۳ نت کیل
- ۰۴ راش

۲۳- ضربه تمام کننده ایست که روی سرویس های کوتاهی که برد طولی زیادی دارد، اجرا می شود؟

- ۰۱ راش
- ۰۲ براش
- ۰۳ نت کیل
- ۰۴ پوش



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۲۴- مهمترین عامل حالت گیری دفاع در بازی دو بل کدام گزینه می باشد؟

- ۰۱ هر دو بازیکن پهلو به پهلو بایستند
- ۰۲ هر دو بازیکن در تمام زمین به صورت چرخشی حرکت کنند
- ۰۳ هر دو بازیکن جلو عقب بایستند
- ۰۴ پوشش منطقه بین خط مرکزی و خط کناری