



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی
ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۷)

۱- کدام یک از ورزش های ذیل اولین مرحله در مسابقات پنتاتلون (پنج مسابقه) بود؟

۰۱. پرتاب وزنه ۰۲. مسابقه دو ۰۳. کشتی ۰۴. پریدن

۲- (لوجا) سبک کشتی کدام کشور است؟

۰۱. اسپانیا ۰۲. سوئیس ۰۳. رومانی ۰۴. ایسلند

۳- کدام رشته ورزشی در فدراسیون بین المللی ورزش های سنگین قرار ندارد؟

۰۱. طناب کشی ۰۲. بوکس ۰۳. دوی ماراتن ۰۴. وزنه برداری

۴- اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد، کدام تیم بود؟

۰۱. انگلستان ۰۲. ژاپن ۰۳. ترکیه ۰۴. فرانسه

۵- فن میانکوب شگرد کدامیک از کشتی گیران زیر بود؟

۰۱. حاج رضاقلی ۰۲. صادق قمی ۰۳. ابراهیم یزدی ۰۴. اکبر خراسانی

۶- (کشتی جنگ) مربوط به کدام استان ایران است؟

۰۱. لرستان ۰۲. یزد ۰۳. فارس ۰۴. اصفهان

۷- این سخن از کدامیک از بزرگان دین مبین اسلام می باشد " قهرمان به کشتی گرفتن نیست، بلکه به این است که مالک نفس خود باشی " ؟

۰۱. پیامبر اکرم (ص) ۰۲. امام علی (ع) ۰۳. امام حسین (ع) ۰۴. امام حسن (ع)

۸- آزمون میدانی بالک برای سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی می باشد؟

۰۱. قدرت ۰۲. سرعت ۰۳. استقامت ۰۴. تعادل

۹- افزایش تدریجی بار تمرین، ویژگی کدامیک از اصول زیر است؟

۰۱. انطباق ۰۲. ویژگی تمرین ۰۳. تمرین درازمدت ۰۴. پیشرفت

۱۰- بنا بر تحقیقات انجام شده قهرمانان نخبه برای رسیدن به نقطه اوج به چند سال تمرین نیاز دارند؟

۰۱. ۱۵ سال ۰۲. ۲ سال ۰۳. ۸ سال ۰۴. ۴ سال



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۱- کدام فن با گارد مخالف انجام می شود و در اجرای آن، سر مجری بین دو انتهای دو پای حریف قرار می گیرد؟

- ۰۱ زیر یک خم گارد مخالف
۰۲ زیر یک خم پس کاسه
۰۳ زیر سر رو
۰۴ دوخم گردون

۱۲- در سرشاخ 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 میج پای حریف را به سمت چپ خود کشیده و به زمین می کوبیم. این عبارات از مشخصه های کدام فن است؟

- ۰۱ سگ بند
۰۲ یک دست یک پا
۰۳ خیمه
۰۴ دست درمخالف

۱۳- بهترین فن زمانی که سروگردن حریف در خاک در اختیار ما است، کدام است؟

- ۰۱ فن دو خم کلندون
۰۲ فیتو
۰۳ کنده رو
۰۴ کنده استانبولی

۱۴- مهمترین نکته در اجرای فن (سروبندهی) کدام است؟

- ۰۱ حلقه زدن دور تنه حریف
۰۲ رد کردن دستها از بین دوپای حریف در زانو
۰۳ وارد کردن دو نیروی مخالف
۰۴ فشار شکم بر پشت حریف

۱۵- در اجرای کدام فن چانه حریف گرفته می شود؟

- ۰۱ رودست درخاک
۰۲ زشت و زیبا
۰۳ مقراضک
۰۴ سگک ساده

۱۶- حداقل مقدار کربوهیدرات به منظور تقویت ساختن گلیکوژن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز عادی چقدر است؟

- ۰۱ ۲/۱ گرم
۰۲ ۲۰ گرم
۰۳ ۳۰ گرم
۰۴ ۶ گرم

۱۷- چربی ها چند درصد از مجموع انرژی ما در حال استراحت را فراهم می کنند؟

- ۰۱ ۲۰ درصد
۰۲ ۳۰ درصد
۰۳ ۵۰ درصد
۰۴ ۷۰ درصد

۱۸- پس از وزن کشی، محلول قندی جهت جذب سریعتر با غلظت چند درصد توصیه می شود؟

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



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۹- کدام عبارت صحیح است؟

- ۰۱ هر گروه وزنی روی یک تشک انجام می شود
- ۰۲ سانس مسابقات برای انواع رقابت ها بیش از یک ساعت نباید طول بکشد.
- ۰۳ مسابقات جهانی کشتی فرنگی بر روی دو تشک انجام می شود
- ۰۴ تمام رقابت ها برای کسب عناوین اول تا سوم روی دو تشک انجام می گیرد

۲۰- زون به کدام نقطه تشک اطلاق می شود؟

- ۰۱ حاشیه ایمنی تشک
- ۰۲ منطقه پر امتیاز
- ۰۳ منطقه کم کاری
- ۰۴ سطح مرکزی تشک

۲۱- دومین قرعه در تعیین داوران بیانگر تعیین کدام مسئول است؟

- ۰۱ قاضی تشک
- ۰۲ رئیس تشک
- ۰۳ کمک داور
- ۰۴ داور وسط

۲۲- قاضی حرف P را به دلیل کدامیک از موارد زیر بر روی برگه امتیاز ثبت می کند؟

- ۰۱ اعمال غیر قانونی
- ۰۲ فرار از تشک
- ۰۳ خشونت
- ۰۴ کم کاری

۲۳- اصل ویژگی تمرین به چه معناست؟

- ۰۱ تمرینات مخصوص هر رشته
- ۰۲ تمریناتی که در طبیعت انجام می شود
- ۰۳ تمرینات مخصوص توان
- ۰۴ تمرینات با وزنه

۲۴- بهترین فاصله از حریف به هنگام حمله کدام است؟

- ۰۱ دست غیر گارد به اندازه یک ساعد از حریف فاصله داشته باشد
- ۰۲ دست گارد شانه حریف را لمس کند
- ۰۳ فاصله ای که انگشتان دست حریف لمس شود
- ۰۴ دستها بتواند دور کمر حریف قفل شود