



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۷۰

۱- ضربات شلاقی پا در کرال پشت که به صورت پی در پی اجرا می شود، از کدام ناحیه بدن شروع می شود؟

- ۰۱ مفصل ران      ۰۲ مفصل زانو      ۰۳ مفصل مچ پا      ۰۴ مفصل زانو و مچ

۲- نقطه "گرفتن" در حرکت دست کرال پشت، مربوط به کدام مرحله می باشد؟

- ۰۱ مرحله ورود به آب      ۰۲ مرحله برگشت      ۰۳ مرحله پیشران      ۰۴ نفس گیری

۳- هدف تمرین «کرال پشت ده ضربه ای» برای کمک به یادگیری کدام مرحله از شنای کرال پشت است؟

۰۱ تمرین حرکت دست

۰۲ تمرین پا زدن

۰۳ تمرین نفس گیری

۰۴ تمرین شروع حرکت دست در حالی که پا زدن حالت یکنواختی دارد

۴- در شنای کرال پشت اگر نوآموز در حین اجرای حرکت دست موجب کف آلودشدن آب گردد، جهت اصلاح عملی آن، می بایست چه اقدامی صورت گیرد؟

۰۱ تمرین شنای پشت یک دستی با تاکید بر چرخش بدن

۰۲ تمرین دستهای متناوب

۰۳ اجرای تمرین شنای پشت دو دستی

۰۴ تاکید بر خم کردن دستها و پایین بودن نوک آرنج

۵- در کدام یک از شناها حرکت پا بصورت مداوم و پیوسته نمی باشد؟

۰۱ پای کرال پشت      ۰۲ پای کرال سینه      ۰۳ پای پروانه      ۰۴ پای قورباغه

۶- زمانی که حرکت پارویی دست در شنای قورباغه اجرا می شود، کدام مرحله از حرکت پا در حال اجراست؟

۰۱ مرحله گرفتن آب توسط پاها

۰۲ مرحله پیشران پاها

۰۳ مرحله برگشت پاها

۰۴ صاف شدن پاها

۷- در مرحله برگشت حرکت دست شنای قورباغه اروپایی، فاصله آرنج ها نسبت به عرض شانه ها چگونه است؟

۰۱ کمتر

۰۲ بیشتر

۰۳ هم اندازه

۰۴ بستگی به شناگر دارد

۸- تفاوت دست ها در شنای قورباغه سنتی و اروپایی در چیست؟

۰۱ حرکت دست ها در مرحله پیشران

۰۲ حرکت دست ها در مرحله گرفتن آب

۰۳ حرکت دست ها در مرحله برگشت

۰۴ تفاوتی ندارد



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۹- کدام یک از تمرین های زیر، در شنای قورباغه به شناگر کمک می کند تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را درک کند؟

۰۱. پا زدن معکوس
۰۲. پا زدن با فشار به دیواره استخر
۰۳. پا زدن در کنار دیوار
۰۴. پا زدن عمودی

۱۰- در شنای قورباغه اگر فاصله زانوی شناگری خیلی زیاد یا خیلی کم باشد، برای اصلاح آن کدام تمرین را به وی گوشزد می کنید؟

۰۱. زانوهای خود را نگاه کند
۰۲. انگشتان پا را به طرف کاشیهای کف استخر بچرخاند
۰۳. پاشنه پاها، دستها را لمس نماید
۰۴. در انتهای پا زدن، شست ها همدیگر را لمس کنند

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر، مراحل حرکت دست (به ترتیب) را در شنای پروانه نشان می دهد؟

۰۱. مرحله ورود به آب، مرحله پیشران، مرحله گرفتن، مرحله استراحت
۰۲. مرحله ورود به آب، مرحله گرفتن، مرحله پیشران، مرحله استراحت
۰۳. مرحله ورود به آب، مرحله پیشران، مرحله استراحت
۰۴. مرحله ورود به آب، مرحله گرفتن، مرحله استراحت

۱۲- ضربه اول و دوم پا در شنای پروانه (به ترتیب) در چه زمانی اجرا می شود؟

۰۱. هنگام نفس گیری، ابتدای ورود دست به آب
۰۲. ابتدای ورود دست به آب، هنگام نفس گیری
۰۳. انتهای مرحله پیشران، هنگام نفس گیری
۰۴. هنگام نفس گیری، انتهای مرحله پیشران

۱۳- در شنای پروانه وضعیت سر زمانی که شناگر سعی ندارد نفس گیری کند چگونه است؟

۰۱. پیشانی پایین تر از سطح آب
۰۲. پیشانی در خط آب
۰۳. پیشانی بالاتر از سطح آب
۰۴. سر کاملاً داخل آب قرار دارد

۱۴- عبارت "مثل یک اژدر" برای اصلاح کدام حرکت اشتباه در شنای پروانه توسط مربی به کار برده می شود؟

۰۱. کشش خیلی عریض داشتن همراه با حرکت روبه جلوی کم دست
۰۲. ورود خیلی گسترده دست به آب و یک الگوی پیشران مستقیم الخط داشتن
۰۳. داشتن ضربه پای ضعیف
۰۴. دستها با فاصله زیاد از هم وارد آب شدن



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰)

۱۵- تفاوت قانون استارت کانادایی با قانون فیفا در چیست؟

۰۱. تعداد استارت با توجه به خطای شناگر

۰۲. وضعیت آماده با توجه به خطای شناگر

۰۳. وضعیت ورود به آب با توجه به خطای شناگر

۰۴. وضعیت به جای خود

۱۶- در استارت ها مرحله جدا شدن از سکو زاویه دستها نسبت به خط عمومی بدن چقدر است؟

۰۱. ۴۵ درجه

۰۲. ۵۰ درجه

۰۳. ۷۵ درجه

۰۴. ۹۰ درجه

۱۷- اولین جایی که در استارت با آب تماس پیدا می کند، کدام قسمت بدن می باشد؟

۰۱. سر

۰۲. مچ دستها

۰۳. انگشتان دست ها

۰۴. کف دست ها

۱۸- استارت تعویضی عمدتاً توسط کدام یک از شناگران شنای تیمی اجرا می شود؟

۰۱. شناگران اول و دوم

۰۲. شناگران سوم و چهارم

۰۳. شناگران اول، دوم و سوم

۰۴. شناگران دوم، سوم و چهارم

۱۹- برگشت سالتو جلو، توسط کدام یک از شناهای زیر قابل اجراست؟

۰۱. برگشت قورباغه

۰۲. برگشت پروانه

۰۳. برگشت کرال پشت

۰۴. برگشت کرال سینه

۲۰- کدام گزینه از برگشت های باز می باشد که شناگر با یک دست دیواره را لمس می کند؟

۰۱. برگشت شنای پروانه به شنای کرال سینه

۰۲. برگشت شنای کرال پشت به شنای قورباغه

۰۳. برگشت شنای قورباغه به کرال سینه

۰۴. برگشت شنای قورباغه

۲۱- در برگشت پیچشی شیرجه ای تماس با دیوار چند سانتی متر زیر سطح آب انجام می شود؟

۰۱. ۲۶-۳۴ سانتی متر

۰۲. ۱۷-۲۲ سانتی متر

۰۳. ۱۷-۲۶ سانتی متر

۰۴. ۲۲-۳۴ سانتی متر

۲۲- کدام یک از عوامل اجرایی می بایست تمام برگه های امضا شده توسط داوران رده بندی را که شامل نتیجه و مقام هاست مستقیماً به سر داور تحویل دهد؟

۰۱. هماهنگ کننده

۰۲. سرپرست رده بندی

۰۳. استارتر

۰۴. منشی

۲۳- در مسابقات کرال پشت شناگران تا چه مسافتی مجازند که در زیر آب (بدون بالا آمدن بدن تا سطح آب) شنا کنند؟

۰۱. ۲۰ متر

۰۲. ۱۰ متر

۰۳. ۲۵ متر

۰۴. ۱۵ متر



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۲۴- مسابقات مختلط تیمی به ترتیب شامل کدام نوع شناها می باشد؟

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