



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱- اجرای بدون تفکر یک مهارت ژیمناستیک، خصوصیت کدام مرحله یادگیری حرکتی است؟

۱. شناختی ۲. تداعی ۳. پالایش ۴. خودکاری

۲- وقتی مربی به ژیمناست در حرکت نیم وارو کمک می کند، از چه روش آموزشی استفاده کرده است؟

۱. روش کل ۲. روش خرد کردن ۳. روش زنجیری ۴. روش ساده سازی

۳- تغییر در نگرش مربی، جزء کدامیک از روش های بالابردن انگیزه در ژیمناست کاران می باشد؟

۱. روش مستقیم ۲. روش غیر مستقیم ۳. درونی سازی ۴. همانند سازی

۴- گلوگز عمدتاً از چه طریقی و توسط چه مرحله ای تجزیه شده و در جریان خون وارد می گردد؟

۱. کبد - گلیکوژنیز ۲. عضلات - گلیکوژنیز
۳. کبد - گلیکوژنولیز ۴. عضلات و کبد - گلیکوژنولیز

۵- پدیده هماتوری در کدامیک از وسایل زیر در ژیمناستها رخ می دهد؟

۱. حرکات زمینی ۲. دارحلقه ۳. پارالل ۴. بارفیکس

۶- کدامیک از عناصر معدنی عامل موفقیت ورزشکاران در رشته استقامتی می باشد؟

۱. سدیم ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. فسفر

۷- فاصله بین دو پا در مهارت نیم پشتک تقریباً چقدر است؟

۱. یک گام بلند ۲. یک گام عادی
۳. عرض شانه ها ۴. دو برابر عرض شانه ها

۸- در کدام مراحل آموزش نیم وارو مربی باید ژیمناست را کمک کند؟

۱. قسمت اول ۲. قسمت اول و دوم ۳. قسمت سوم ۴. قسمت سوم و چهارم

۹- کدام حالت زیر در حرک حلقه، سرعت اولیه لازم برای جفتی را بوجود می آورد؟

۱. حالت یک پا جلو یک پا عقب ۲. حالت درو
۳. حالت پا باز ۴. حالت جفت پا

۱۰- کدامیک از مهارتهای دارحلقه از حالت شمع شروع می شود؟

۱. اسکلبکا ۲. ریبکا ۳. آفتاب ۴. درو طرفین



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱۱- در مهارت آفتاب دار حلقه دست ها به چه سمتی فشار داده می شوند؟

- ۰۱ جلو و بالا ۰۲ پهلوها و پایین ۰۳ پهلوها و بالا ۰۴ بالا و عقب

۱۲- در کدام مهارت موازنه، مربی برای کمک به نوآموز با یک دست بازو و با دست دیگر ران نوآموز را گرفته و در اجرای حرکت و برقراری تعادل به او کمک می کند؟

- ۰۱ غلت جلو ۰۲ غلت عقب و نشستن روی موازنه
۰۳ غلت عقب روی شانه ها ۰۴ بالانس دست و غلت جلو

۱۳- زاویه شدن بدن در مهارت چرخ و فلک موازنه ناشی از چیست؟

- ۰۱ ضعیف بودن ضربه های پا ۰۲ عدم انعطاف پذیری کتفها
۰۳ عدم انعطاف پذیری کتفها و کمر ۰۴ اجرای حرکت بصورت خیلی کند

۱۴- کدام مورد زیر باعث می شود ژیمناست در حرکت بالانس برگشت (پرش خرک) فشار دست قوی ایجاد کند؟

- ۰۱ سرعت دویدن ۰۲ فاصله زیاد پیش تخته از خرک
۰۳ زیاد نزدیک بودن پیش تخته به خرک ۰۴ کوتاه بودن پرواز اول

۱۵- کدامیک از مهارت های زیر با تاب زیر بغل شروع نمی شود؟

- ۰۱ اسکلبکای زیر ۰۲ اسکلبکای رو ۰۳ ریبکا ۰۴ اسکبکا

۱۶- در پایان کدام حرکت پارالل می توان هم حالت زاویه داشت، هم اینکه به سمت عقب تاب خورد؟

- ۰۱ اسکلبکای زیر ۰۲ اسکلبکای رو ۰۳ ریبکا ۰۴ اسکبکا

۱۷- نیروی لازم برای پایین کشیدن میله در مهارت اسکلبکا از کدام ناحیه بدن ایجاد می شود؟

- ۰۱ عضلات دو سر بازو ۰۲ شانه ها
۰۳ ران ها ۰۴ عضلات دوسر بازو و مچ دستها

۱۸- در کدام مهارت بارفیکس، مربی برای کمک به نوآموز دست خود را روی شکم نوآموز قرار می دهد و او را در جهت چرخش کمک می کند؟

- ۰۱ افت به سمت عقب و در بازگشت فرود از پهلو ۰۲ فرود پا باز
۰۳ اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس ۰۴ اجرای حرکت کف پا و فرود



سری سوال: ۱ یک

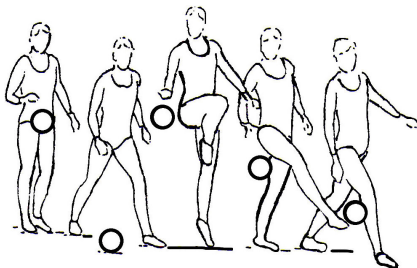
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۴ شاسه

۰۳ گریپ واین

۰۲ سکسکه

۰۱ سیسون

۲۰- طول طناب را در ژیمناستیک ریتمیک چگونه اندازه گیری می کنند؟

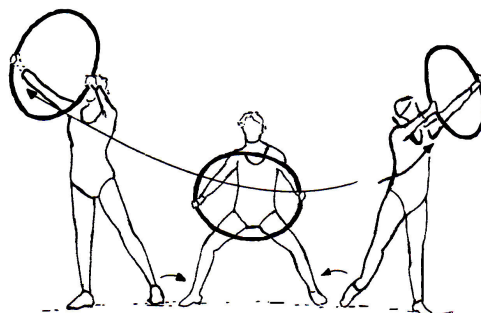
۰۱ با چهار برابر کردن و اندازه گرفتن عرض شانه ها

۰۲ با دو برابر کردن و اندازه گرفتن طناب از شانه ها تا زمین

۰۳ با دو برابر کردن و اندازه گرفتن فاصله دو دست در حالی که دستها کاملاً بازند

۰۴ با سه برابر کردن و اندازه گرفتن طناب از لگن تا زمین

۲۱- ریتم حرکات زیر چیست؟



۰۴ چپ-مکت-راست

۰۳ ۱-مکت-۲

۰۲ ۳-۲-۱

۰۱ ۲-۱

۲۲- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت هر نوع نقض مقررات مربوط به لباس ژیمناست، چند امتیاز از بارم نهایی کسر می شود؟

۰۴ ۰/۸

۰۳ ۰/۵

۰۲ ۰/۳

۰۱ ۰/۱

۲۳- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت تغییر ارتفاع وسایل بدون اجازه گرفتن، چند امتیاز از بارم نهایی کسر می شود؟

۰۴ ۰/۸

۰۳ ۰/۵

۰۲ ۰/۳

۰۱ ۰/۲

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری پرش خرک بانوان، حرکات یاماشیتا و پیچ در کدام گروه قرار می گیرند؟

۰۴ گروه چهار

۰۳ گروه سه

۰۲ گروه دو

۰۱ گروه یک



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۸۰