

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

۱۲۱۵۰۳۴ - ۱۲۱۵۱۸۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: — مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. نحوه کمک کردن به نوآموز در کدام مهارت بشکل زیر است؟

« مربی با یک دست زیر ران‌ها و با دست دیگر پشت نوآموز را حمایت می‌کند »

الف. شیرجه کمر قوس ب. نیم پشتک یک پا ج. اسکلبکا سر د. پیچ نیم وارو

۲. آموزش کدام مهارت زیر نیاز به کمک کردن مربی ندارد؟

الف. درو طرفین سر پارالل ب. بالانس دست موازنه ج. اسکلبکای زیر د. نیم جفتی

۳. برای کمک کردن به کدام مهارت نوآموز موظف است در تاب جلو با گفتن کلماتی مانند « همین یا کمک » مربی را از زمان اجرای حرکتش آگاه کند؟

الف. ریبکا ب. اسکلبکا ج. آفتاب د. درو بطرف عقب و فرود

۴. در آموزش کدام حرکت موازنه مربی می‌بایست با گرفتن ران‌های نوآموز حرکت او را کنترل کند؟

الف. غلت عقب روی شانه ب. غلت جلو ج. بالانس دست - غلت جلو د. چرخ و فلک

۵. ناتوانی در بالا آوردن پاها روی صورت به حالت زاویه و معکوس، ایراد عمده نوآموز در کدام مهارت است؟

الف. ریبکا ب. اسکلبکا ج. اسکلبکا رو د. اسکلبکای زیر

۶. در کدام مهارت بارفیکس پاها در زاویه ۴۵ درجه به سمت جلو و پایین باز می‌شود؟

الف. اسکلبکا ب. اسکلبکا عقب ج. ریبکا د. فرود پا باز

۷. عدم استفاده از حفاظ ایمنی دور پیش تخته در پرش‌های Round off چه جریمه‌ای برای ژیمناست دارد؟

الف. ۰/۳ از امتیاز نهایی کسر می‌شود. ب. امتیاز صفر توسط ژوری A و B

ج. ۰/۵ از امتیاز نهایی کسر می‌شود. د. ۰/۱ از امتیاز نهایی کسر می‌شود.

۸. هدف تمرینات کدام مرحله آموزش نیم وارو بدست آوردن زاویه پرواز مناسب هنگام انتقال وزن به طرف عقب می‌باشد؟

الف. حالت صندلی ب. پرش به سمت بالا و عقب

ج. قرار گرفتن در وضعیت بالانس روی دستها د. عبور دادن بدن از بالانس با فشار دستها به زمین

۹. در خرک حلقه حالتی که یک پا بین حلقه‌ها و پای دیگر خارج حلقه دیگر قرار می‌گیرد، چه نامیده می‌شود؟

الف. حالت قرار گرفتن بصورت یک پا جلو یک پا عقب ب. حالت درو

ج. حالت پاباز د. حالت جفتی

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

۱۲۱۵۰۳۴ - ۱۲۱۵۱۸۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: — مجاز است.

۱۰. در آموزش کدام مهارت در وسیله دارحلقه مربی با یکدست روی شکم و با دست دیگر روی ران نوآموز را حمایت می کند؟

الف. کورپیت ب. درو به طرف عقب و فرود ج. اسکبکا د. ریبکا

۱۱. تمرین دیپ در پارالل در آموزش کدام مهارت زیر در دارحلقه لازم است؟

الف. آفتاب ب. مهتاب ج. کورپیت د. ریبکا

۱۲. کدامیک از تعادلیهای زیر در چوب موازنه روی یک پا اجرا می شود؟

الف. تعادلیهای فرشته ب. تعادلیهای ایستاده ج. تعادلیهای زانو د. تعادلیهای نشسته

۱۳. افت ناگهانی روی چوب موازنه از ایرادهای عمده نوآموزان در هنگام یادگیری کدام حرکت زیر است؟

الف. غلت جلو ب. بالانس دست ج. غلت عقب روی شانه د. بالانس دست - غلت جلو

۱۴. در پرش خرک (هنگام اجرای بالانس برگشت)، حین ضربه زدن روی پیش تخته، زاویه بدن با خط عموداً چند درجه است؟

الف. ۱۳ درجه ب. ۴۵ درجه ج. ۲۳ تا ۲۵ درجه د. ۶۰ درجه

۱۵. در کدام حرکت در وسیله پارالل، مربی با یکدست بالای باسن و با دست دیگر زیر کمر نوآموز را حمایت می کند؟

الف. اسکلبکای زیر ب. اسکلبکارو ج. اسکبکا د. درو طرفین سر پارالل

۱۶. تاب سبکی در آموزش کدام مهارت زیر در وسیله پارالل مؤثر است؟

الف. درو طرفین سر پارالل ب. اسکلبکای زیر ج. ریبکا د. اسکبکا

۱۷. کدام گزینه زیر ایراد عمده نوآموزان هنگام اجرای مهارت اسکلبکا در بارفیکس محسوب نمی شود؟

الف. خم کردن دستها ب. نزدیک کردن پاها به میله

ج. زود ضربه زدن د. حرکت ندادن مچ دست به سمت بالا و جلوی میله

۱۸. در کدام حرکت مربی برای کمک کردن به نوآموز پشت او قرار گرفته، دور کمر او را می گیرد و در طول مسیر حرکت به او کمک می کند؟

الف. فرود پا جمع ب. فرود استرادل

ج. کف پا و پرش کمر قوس د. افت به عقب و در بازگشت فرود از پهلوی

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۲۱۵۰۳۴ - ۱۲۱۵۱۸۰

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

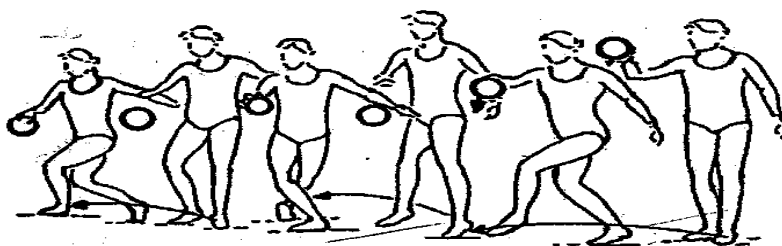
۱۹. نام حرکت زیر چیست؟

د. شاسه

ج. گریپ واین

ب. سکسکه

الف. سیسون



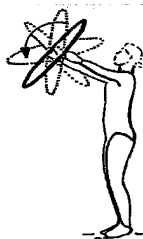
۲۰. حرکت زیر در کدام صفحه صورت می گیرد؟

د. هوریزانتال

ج. ساجیتال

ب. تاجی

الف. فرونتال



۲۱. در مقررات امتیازگذاری آقایان، صحبت نمودن مربی با ورزشکار در حین اجرای برنامه چه جریمه‌ای در پی دارد؟

د. ۰/۸

ج. ۰/۳

ب. ۰/۲

الف. ۰/۱

۲۲. در خرک حلقه عدم استفاده از سه قسمت خرک حلقه چه جریمه‌ای برای ژیمناست در پی دارد؟

د. ۰/۸

ج. ۰/۵

ب. ۰/۳

الف. ۰/۲

۲۳. در مقررات امتیازگذاری بانوان، در هر وسیله گروه حرکتی می‌بایست اجرا شود و به هر گروه حرکتی امتیاز تعلق می‌گیرد.

د. سه - ۰/۸

ج. نه - ۰/۳

ب. سه - ۰/۳

الف. پنج - ۰/۵

۲۴. در مقررات امتیازگذاری بانوان افت بر روی تشک با زانو یا نشیمن چه جریمه‌ای در پی دارد؟

د. ۰/۸

ج. ۰/۵

ب. ۰/۳

الف. ۰/۱