

نام درس: هندبال ۱
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (ستی - ارشد) ۱۲۱۵۰۱۹ - (نایب‌سته) ۱۲۱۵۱۸۶
تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. وزن توپ هندبال بانوان چقدر است؟
الف. ۴۵۵ گرم ب. ۳۲۵ گرم ج. ۴۲۵-۴۵۰ گرم د. ۳۲۵-۴۰۰ گرم
۲. نام اختصاری فدراسیون بین المللی هندبال کدام است؟
الف. INHF ب. FIB ج. FILA د. IHF
۳. حالت مطلوب در رسیدن مدافع به مهاجم و جلوگیری از نفوذ وی در کدام منطقه دفاعی است؟
الف. نزدیک خط ۶ متر ب. جلوی فضای خط ۹ متر
ج. روی نقطه پنالتی د. داخل محوطه جریمه
۴. خطی که دروازه بان نباید در پرتابهای ۷ متر از آن جلوتر برود کدام است؟
الف. ۴ متر ب. ۹ متر ج. ۶ متر د. ۵ متر
۵. ایجاد شکاف بین مدافعان، هنگام حمله به وسیله سد کردن، وظیفه کدام یک از بازیکنان مهاجم است؟
الف. مهاجم بغل ب. پخش تیم ج. مهاجم گوش د. مهاجم دایره
۶. ضد حمله نوع اول معمولاً توسط کدام یک از بازیکنان انجام می‌شود؟
الف. بازیکن گوشه ب. مهاجم دایره ج. بازیکن بغل د. مهاجم دایره و بازیکن بغل
۷. کدام گزینه در مورد زمان رسمی بازی هندبال صحیح است؟
الف. چهار زمان ۱۵ دقیقه‌ای ب. دو زمان ۱۵ دقیقه‌ای
ج. دو زمان ۳۰ دقیقه‌ای د. چهار زمان ۲۰ دقیقه‌ای
۸. پایه حرکت بازیکنان خط حمله کدام مورد است؟
الف. حرکت از پهلو ب. حرکت دفاعی و پیستونی
ج. حرکت دفاعی د. حرکت پیستونی
۹. کدام گزینه بیانگر نحوه صحیح شماره گذاری بازیکنان هندبال است؟
الف. شماره گذاری ۲ تا ۱۲ ب. شماره گذاری ۱ تا ۹
ج. شماره گذاری ۳ تا ۲۰ د. شماره گذاری ۱ تا ۲۰
۱۰. مزیت پاس مچی (مچ) چیست؟
الف. چرخش سریع بالاتنه ب. زاویه دید بیشتر
ج. برد مسافت بیشتر د. سرعت بالا
۱۱. در اجرای کدام یک از تکنیک‌های زیر، آرنج‌ها را خم و توپ را کنترل می‌کنیم؟
الف. گرفتن توپ به هنگام دریبل زدن ب. گرفتن توپ بالای کمر
ج. پاس از بالای سر د. پاس مچی
۱۲. طول و عرض زمین رسمی هندبال به ترتیب کدام گزینه است؟
الف. ۵۰ و ۳۰ متر ب. ۴۰ و ۲۰ متر ج. ۳۰ و ۲۰ متر د. ۶۰ و ۳۰ متر

نام درس: هندبال ۱
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (ستی - ارشد) ۱۲۱۵۰۱۹ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۶
تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

۱۳. در مرحله آمادگی، تکنیک دریبل، ارنج چند درجه خمیدگی دارد؟
الف. حدود ۶۰ درجه ب. حدود ۱۱۰ درجه ج. حدود ۹۰ درجه د. حدود ۴۵ درجه
۱۴. مؤثرترین روش حمله استفاده از کدام یک از تکنیک‌های زیر می‌باشد؟
الف. سه گام و پاس دادن ب. پاس دادن‌های پی در پی
ج. دریبل و سه گام د. دریبل کوتاه و بلند
۱۵. حرکت پاها در تکنیک سه گام برای بازیکنان راست دست در کدام گزینه صحیح است؟
الف. راست، چپ، راست ب. راست، راست، چپ
ج. چپ، راست، چپ د. چپ، چپ، راست
۱۶. در بازی هندبال جریمه سد کردن مدافع برای مهاجم چیست؟
الف. ضربه پنالتی ب. اخراج بازیکن مدافع
ج. یک ضربه آزاد به سود حریف د. اخراج مدافع و اعلام پنالتی
۱۷. کدام گزینه از اشتباهات رایج در تکنیک شوت کردن است؟
الف. نزدیک نشدن به مدافع ب. نزدیک شدن به مدافع
ج. شوت کردن در حالت ایستاده د. شوت کردن با تکنیک سه گام
۱۸. تکنیک اصلی یک مهاجم دایره کدامیک از گزینه‌های زیر است؟
الف. شوت پرشی ب. شوت شیرجه‌ای ج. شوت چرخشی د. شوت از گوشه زمین
۱۹. اساس حرکات بازیکنان عقب زمین چیست؟
الف. حرکت دفاعی ب. حرکت از پهلو ج. یارگیری نفر به نفر د. حرکت پیستونی
۲۰. در دفاع منطقه‌ای ۲-۴ چند مدافع روی خط ۶ متر مستقر می‌شوند؟
الف. ۲ نفر ب. ۳ نفر ج. ۴ نفر د. ۶ نفر
۲۱. در بازی هندبال کدام یک از مهاجمان برخورد (تماس) بدنی بیشتری با مدافعان دارد؟
الف. مهاجم دایره ب. دروازه بان ج. پخش تیم د. مهاجم بغل
۲۲. هدف اولیه و اصلی یک بازیکن مهاجم چیست؟
الف. جلوگیری از گل خوردن ب. کمک به کارهای دفاعی تیم خودی
ج. همکاری با هم تیمی‌ها د. گل زدن به تیم حریف
۲۳. دروازه‌بانان مجاز نیستند کدام عمل زیر را انجام دهند؟
الف. محوطه بازی را هر زمانی ترک کنند و قوانین مخصوص بازیکنان درون میدان را رعایت نمایند.
ب. توپ را در محوطه دروازه با هر قسمتی از بدن لمس یا دفع نمایند.
ج. هنگامیکه مالک توپ هستند، محوطه دروازه را ترک کنند.
د. با توپ در محوطه دروازه حرکت کنند، مگر اینکه عمداً زمان بازی را تلف نمایند.
۲۴. در علائم داوری هندبال چه هنگامی داور یک دست را بالا می‌برد؟
الف. اعلام خطای مهاجم ب. اعلام اخراج ج. اعلام گل د. اعلام سد کردن توسط تیم مدافع