



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

کارشناسی (ست) - کارشناسی ناپیوسته - جبرانی ارشد

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: هندبال ۱ - هندبال

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۹) - (۱۲۱۵۱۸۶)

—

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. در هنگام پرتاب پینالتی، دروازه بان حداکثر تا کجا می‌تواند جلو بیاید؟

الف. خط ۴ متر ب. خط ۶ متر ج. خط ۷ متر د. روی خط دروازه

۲. وزن توپ چرمی هندبال زنان (سایز ۲) چند گرم است؟

الف. ۴۷۵ - ۴۲۵ گرم ب. ۴۰۰ - ۳۲۵ گرم ج. ۳۲۵ گرم د. ۳۴۰ گرم

۳. ابعاد استاندارد دروازه هندبال چقدر است؟

الف. ۲×۲ متر ب. ۲×۳ متر ج. ۳×۳ متر د. ۳×۲/۵ متر

۴. اساس یادگیری همه تکنیک‌های شوت کردن چیست؟

الف. پاس از بالای سر ب. پاس میچ ج. گرفتن توپ د. شوت سه گام

۵. کدامیک از موارد زیر در نحوه دریافت توپ زیر کمر صحیح نمی‌باشد؟

الف. کف دستها رو به جلو باشد ب. نوک انگشتان به سمت پایین باشد

ج. انگشتان کوچک تقریباً باید همدیگر را لمس کنند د. زانوها صاف و دستها کشیده باشد

۶. کدامیک از موارد زیر در حرکت از پهلوی دریافت پاس صحیح می‌باشد؟

الف. زانوها کمی خم می‌باشد ب. با پای موافق خود را هل می‌دهیم

ج. دستها به حالت بسته می‌باشد د. پاها دو برابر عرض شانه باز می‌باشد

۷. جمله صحیح کدام است؟

الف. در هندبال فقط قبل از دریبل می‌توان ۳ گام برداشت ب. در هندبال بعد از دریبل نمی‌توان ۳ گام برداشت

ج. در هندبال قبل و بعد از دریبل می‌توان سه گام برداشت د. در هندبال قبل و بعد از دریبل نمی‌توان سه گام برداشت

۸. حداکثر زمان دریبل کردن چقدر است؟

الف. ۳ ثانیه ب. ۲۴ ثانیه ج. ۳۰ ثانیه د. نامحدود

۹. کدام شوت توسط مهاجمان دایره، با دریافت توپ در خط ۶ متر و بدون استفاده از سه گام صورت می‌گیرد؟

الف. شوت شیرجه ای ب. شوت پرشی ج. شوت ثابت د. شوت از گوشه

۱۰. مراحل اجرای شوت از گوشه به چه صورت می‌باشد؟

الف. نزدیک شدن - استقرار - پرش - شوت کردن ب. استقرار - دریافت - پرش - شوت کردن

ج. دریافت - نزدیک شدن - پرش - شوت کردن د. استقرار - دریافت - نزدیک شدن - شوت کردن



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

کارشناسی (ست) - کارشناسی ناپیوسته - جبرانی ارشد

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: هندبال ۱ - هندبال

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۹) - (۱۲۱۵۱۸۶)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. هنگام پرتاب پنالتی (پرتاب ۷ متر) محل استقرار سایر بازیکنان کجاست؟

الف. پشت خط ۶ متر ب. پشت خط ۹ متر ج. پشت خط ۷ متر د. پشت خط نیمه زمین

۱۲. کدام مورد نحوه ایستادن صحیح در دفاع را به خوبی نشان می‌دهد؟

الف. پاها دو برابر عرض شانه باز است

ب. وزن بدن بر روی یکی از پاها متمایل شده است

ج. بالا تنه راست است و از مفصل ران کمی به سمت جلو خم می‌شود

د. دست‌ها به صورت افتاده در کنار بدن قرار می‌گیرد

۱۳. کدام مورد مانند دفاع کردن در والیبال است؟

الف. دفع شوت پرشی ب. دفع شوت طراحی شده ج. مقابله با حریف د. سد کردن

۱۴. اگر دروازه بان هنگامی که مالک توپ است محوطه دروازه را ترک کند چه اتفاقی می‌افتد؟

الف. اشکال ندارد ب. پرتاب آزاد ج. پرتاب ۷ متر د. اخراج ۲ دقیقه

۱۵. کدام حرکت زیر برای دروازه بان هندبال مجاز نیست؟

الف. دفع توپ با هر قسمت بدن ب. حرکت با توپ در محوطه دروازه

ج. دریافت توپ در محوطه دروازه از هم تیمی د. ترک محوطه دروازه و رعایت قوانین مخصوص بازیکنان

۱۶. وضعیت قرارگیری دروازه بان هندبال در دروازه به چه صورت است؟

الف. ایستادن راست - زانو خم - دستها در ارتفاع شانه - قرار گرفتن وزن روی جلو پاها

ب. ایستادن راست - زانو راست - دستها در کنار بدن - قرار گرفتن وزن روی جلو پاها

ج. ایستادن خمیده به جلو - زانو خم - دستها در کنار بدن - قرار گرفتن وزن روی عقب پاها

د. ایستادن خمیده به جلو - زانو خم - دستها در ارتفاع شانه - قرار گرفتن وزن روی عقب پاها

۱۷. دروازه بان برای دفع شوت‌های بلند باید مرکز ثقل خود را و گامهای در جهت شوت بردارد.

الف. بالا - بلند ب. بالا - کوچک ج. پایین - بلند د. پایین - کوچک

۱۸. کدام مورد جزء اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی نیست؟

الف. نگاه کردن به توپ و حریف ب. رسیدن به مهاجم

ج. قرار گرفتن بین حریف و دروازه د. بازگشت و قرار گرفتن روی خط ۹ متر



مادشگاه پیامبر
(مرکز آزمون)

کارشناسی (ست) - کارشناسی ناپیوسته - جبرانی ارشد

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

نام درس: هندبال ۱ - هندبال	تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۹) - (۱۲۱۵۱۸۶)	زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
کد سری سؤال: یک (۱)	آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
استفاده از: —	مجاز است.

۱۹. کدامیک از تاکتیک‌های تهاجمی فردی زیر صحیح نیست؟

الف. حمله به شکاف بین مدافعان

ب. نزدیک شدن زیاد به مدافع

ج. عدم حمله به بازیکن مستقیم روبرو

د. حمله برای دریافت توپ

۲۰. اساس کلیه عملیات تهاجمی در هندبال چیست؟

الف. ایجاد تراکم همراه با افزایش مهاجمان نسبت به مدافعان

ب. حمله به شکاف مدافعان

ج. فریب دادن مدافعان

د. بهبود زمان بندی با بازیکن هم تیمی هنگام عبور از مدافع

۲۱. در چه صورت اخراج دو دقیقه صورت می‌گیرد؟

الف. دو بار دریبیل کردن

ب. بصورت نامحدود دریبیل کردن

ج. نگه داشتن توپ به مدت ۳ ثانیه

د. تعویض غیرقانونی

۲۲. کدام تاکتیک حداکثر پوشش دفاعی را مهیا می‌کند؟

الف. مثلث دفاعی کمکی

ب. تحویل دادن بازیکن حریف به یار خودی

ج. سوئیچ کردن

د. دفاع فردی

۲۳. کدام آرایش تیمی برای حرکات پشتیبانی مطلوب‌تر است؟

الف. آرایش ۴ - ۲

ب. آرایش ۳ - ۳

ج. آرایش ۶ - ۰

د. آرایش ۵ - ۱

۲۴. سریع، فریبکار بودن، سرعت و توانایی پاس و دریافت توپ در حال دوییدن مشخصات بازیکنان چه پستی است؟

الف. بازیکنان بغل

ب. بازیکنان گوشه‌ها

ج. مهاجم دایره

د. دروازه بان