

نام درس: ژیمناستیک ۲

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۱۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. هدف از اجرای تمرین پرش به سمت عقب از حالت صندلی و اجرای حرکت کمر قوس بر روی تشکهای ایمنی در آموزش مهارت نیموارو چیست؟

الف. آشنا شدن با مسیر حرکت نیموارو

ب. ارتقاء انعطاف پذیری شانه ها و کمر

ج. آشنایی با حرکت دستها و وضعیت قرار گرفتن بدن هنگام اجرای حرکت نیموارو

د. الف و ب

۲. منظور از اصطلاح (بار کردن) در هنگام اجرای مهارت پیچ چیست؟

الف. فشار نیرومند پاها به زمین و پرش به سمت عقب

ب. فشار نیرومند دستها به زمین و دور کردن سریع پاها از محل قرار گیری دستها

ج. فشار نیرومند دستها به زمین و نزدیک کردن سریع پاها به محل قرار گیری دستها

د. هدایت مرکز ثقل به طرف بالا و عقب

۳. مهارت پشتک حول چه محوری اجرا می شود؟

الف. ساجیتال

ب. ورتیکال

ج. هوریزنتال

د. عرضی

۴. تمرینات جعبه کدام فاکتور آمادگی جسمانی را بیشتر بهبود می دهد؟

الف. توان (قدرت - سرعت)

ب. قدرت

ج. سرعت

د. انعطاف پذیری

۵. در اجرای حرکات ریتمی حالت کدامیک از اعضای بدن اهمیت بیشتری دارد و باعث جلوه بیشتر این حرکات می شود؟

الف. حالت دستها

ب. حالت پاها

ج. حالت سر

د. حالت دستها و پاها

۶. در اجرای مهارت آفتاب روی دار حلقه ژیمناستیک نیازمند برخورداری از است.

الف. انعطاف و قدرت زیاد در عضلات شانه

ب. انعطاف و قدرت زیاد در عضلات پشت

ج. سرعت و هماهنگی در عضلات شکم

د. سرعت و قدرت در عضلات شکم و پشت

۷. برای چرخش سریعتر و افزایش ارتفاع برای اجرای حرکاتی مانند دوکوروبیت پایانی بارفیکس ژیمناستها چگونه عمل می کنند؟

الف. زاویه بدن را در تاب عقب باز می کنند و کمر را قوس می کنند.

ب. بدن را در عقب زاویه می کنند و در جلو کمر را قوس می کنند.

ج. بدن را کاملاً کشیده نگه می دارند.

د. قوس کمر را در تاب عقب کاهش داده و بدن را زاویه می کنند.

۸. اجرای مهارت کورپیت جمع در بارفیکس به کدامیک از فاکتورهای زیر بیشتر نیازمند است؟

الف. قدرت و انعطاف پذیری

ب. سرعت و انعطاف پذیری

ج. هماهنگی در زمان رها کردن میله

د. قدرت ، سرعت و انعطاف پذیری

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی: ۳

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۱۳

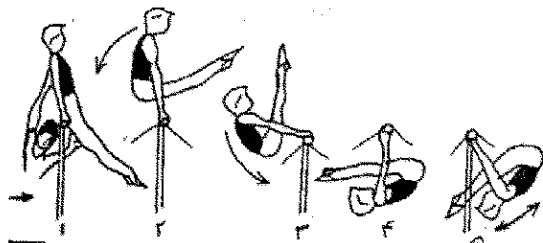
زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۹. شکل زیر جزء مراحل آموزش کدام حرکت است؟



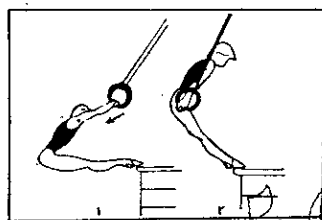
الف. ریبکا

ب. بالانس شانه

ج. درو طرفین

د. اسکلبکا زیر

۱۰. تصویر زیر مربوط به مراحل آموزش کدام مهارت می باشد؟



الف. اسکلبکا در بارهیکس

ب. اسکلبکا عقب در بارهیکس

ج. اسکلبکا زیر در پارالل

د. ریبکا در دارحلقه

۱۱. نحوه کمک کردن مربی در آموزش غلت جلو بی دست روی اجوب موازنه چگونه است؟

الف. با یک دست میچ و با دست دیگرش انتهای بازوی نوآموز را می گیرد و کمک می کند.

ب. از ناحیه بالای بازوها به نوآموز کمک می کند.

ج. با یک دست میچ و با دست دیگرش کمر نوآموز را می گیرد و کمک می کند.

د. با دو دست از ناحیه کمر نوآموز را کمک می کند.

۱۲. در ژیمناستیک برای ترکیب حرکات با یکدیگر و اجرای کنترل شده حرکات از کدام فاکتور آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

د. هماهنگی

الف. استقامت موضعی

ب. استقامت عمومی

ج. توان

۱۳. ترتیب اجرای مراحل سرد کردن بدن بعد از تمرین چگونه است؟

الف. راه رفتن آهسته، حرکات نرمشی سبک، حرکات کششی

ب. دوی نرم و آرام، حرکات کششی، حرکات نرمشی سبک

ج. حرکات کششی، حرکات نرمشی سبک، راه رفتن آهسته

د. حرکات نرمشی سبک، حرکات کششی، دوی نرم و آرام

۱۴. در اکستنشن میچ دست، وضعیت انعطاف پذیری عالی، در چه زاویه ای می باشد؟

د. بالای ۱۰۰ درجه

ج. ۸۵ درجه

ب. ۸۰ درجه

الف. زیر ۷۵ درجه

۱۵. در کدام دوره تمرینی بیشتر بر روی حرکات جاری ژیمناستیک تأکید می شود؟

د. همه موارد

ج. تمرینات فصل مسابقه

ب. تمرینات پیش از فصل مسابقه

الف. فصل استراحت

۱۶. در وسیله پرش خرک انحراف از مسیر مستقیم در مرحله فرود چه جریمه ای را به دنبال دارد؟

د. ۰/۵

ج. ۰/۳

ب. ۰/۲

الف. ۰/۱

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۱۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۵ نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

۱۷. در وسیله چوب موازنه بیش از دو ثانیه مکث کردن در حرکات مکثی یا تعادلی چه جریمه‌ای را به دنبال دارد؟

الف. هر بار ۰/۱ ب. هر بار ۰/۲ ج. هر بار ۰/۳ د. هر بار ۰/۴

۱۸. تجاوز از کادر حرکات زمینی (بیرون رفتن پا) چه جریمه‌ای را به دنبال دارد؟

الف. هر بار ۰/۱ ب. هر بار ۰/۲ ج. هر بار ۰/۳ د. هر بار ۰/۵

۱۹. در وسیله پرش خرق امتیاز پایه پرش در گروه C چه عددی است؟

الف. از ۸/۴ تا ۹/۴ امتیاز ب. از ۹/۱ تا ۹/۴ امتیاز ج. از ۹/۵ تا ۹/۷ امتیاز د. از ۹/۸ تا ۱۰ امتیاز

۲۰. در اجرای حرکات روی مارفیکس تاب اضافی چه جریمه‌ای را به دنبال دارد؟

الف. ۰/۱ ب. ۰/۲ ج. ۰/۳ د. ۰/۵

سوالات تکمیلی

۱. در اجرای حرکت پشتک ژیمناست در سر را به طرف سینه خم کنید.

۲. برای اجرای مهارت درو طرفین در پارالل نیاز به و می‌باشد.

۳. قارچ وسیله‌ای است که برای آموزش حرکات مختلف نظیر بر روی مورد استفاده فراوان دارد.

۴. برای کسب موفقیت در ژیمناستیک نقش کلیدی و تعیین کننده دارند.

سوالات تشریحی

۱. اصل اضافه بار را تعریف کنید، توضیح دهید چگونه می‌توان این اصل را در ورزش ژیمناستیک به کار برد.

۲. چهار مورد از مواردی که در پرش خرق به پرش ژیمناست نمره صفر تعلق می‌گیرد را نام ببرید؟

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۱۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۵ نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۳. نام مهارت‌های به تصویر کشیده شده در برنامه پیشنهادی بر روی پارالل را بنویسید.

