

نام درس: تنیس روی میز ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۵

تعداد کل صفحات: ۴

۱- فدراسیون بین المللی تنیس روی میز چیست و در چه سالی به بازی های المپیک اضافه شد ؟

الف (T.I.W.F-۱۸۹۸ ب (I.T.T.F-۱۹۸۸ ج (I.T.W.F-۱۹۵۴ د (I.T.T.P-۱۹۸۹

۲- تنیس روی میز به چه صورت هایی بازی می شود ؟

الف (تیمی - انفرادی و دوبل ب (انفرادی و تیمی
ج (تیمی و دونفره د (انفرادی و دوبل

۳- طول و عرض میز تنیس روی میز کدام است ؟

الف (۲۴۷×۱۵۶ ب (۲۴۷×۱۲۵/۵ ج (۲۷۴×۱۵۵/۵ د (۲۷۴×۱۵۲/۵

۴- اگر بخواهیم توپ بدون پیچ (بدون چرخش) حرکت کند

الف (باید به نقطه ۱۲ و یا ۶ توپ ضربه بزنیم ب (باید به نقطه ۵ و یا ۷ توپ ضربه بزنیم
ج (باید به نقطه ۳ و یا ۱۱ توپ ضربه بزنیم د (باید به نقطه ۳ و یا ۹ توپ ضربه بزنیم

۵- کدام گزینه صحیح نیست ؟

الف (راکت حمله ای معمولاً ۷ لایه و راکت های دفاعی معمولاً ۳ لایه هستند .
ب (راکت از سه قسمت دسته ، بدنه و روکش تشکیل شده است .
ج (برخورد راکت به پشت و زیر توپ موجب چرخش بالایی توپ می شود .
د (طول تور تنیس روی میز ۱۸۳ سانتی متر و ارتفاع آن ۱۵/۲۵ سانتی می باشد .

۶- کدام گزینه صحیح است ؟

الف (ابر سفت در راکت موجب افزایش سرعت در توپ ها می شود .
ب (سطح میز باید مسطح و دارای رنگ روشن و شفاف باشد .
ج (رنگ لباس بازیکنان باید با رنگ توپ هم رنگ باشد .
د (حد اقل فضای بازی در مسابقات دارای ۱۴ متر طول ، ۴ متر عرض ، ۷ متر ارتفاع است .

۷- کدام گزینه هنگام اجرای سرویس صحیح نیست ؟

الف (توپ باید در کف دست قرار گیرد .
ب (توپ باید روی سطح یا فضای بالای میز قرار گیرد .
ج (پرتاب توپ نباید با چرخش آن همراه باشد .
د (توپ باید از کف دست حداقل ۱۶ سانتی متر بالا انداخته شود .

نام درس: تنیس روی میز ۱

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۵

تعداد کل صفحات: ۴

۸- هنگامی که توپ فرستاده شده توسط حریف قبل از اینکه از محدوده میز خارج شود با لباس یا بدن بازیکن برخورد نماید .

- (الف) لت می باشد .
(ب) نت می باشد .
(ج) والی می باشد .
(د) انسداد می باشد .

۹- کدام گزینه صحیح نیست ؟

- (الف) راکت گیری به دو روش شیک هند و پن هلدر می باشد .
(ب) معمولاً چپ دست ها فورهند را از سمت چپ و بک هند را از سمت راست میزنند .
(ج) در وضعیت آماده زانو ها صاف و پاها بیشتر از عرض شانه ها باز شده اند .
(د) در فورهند کنترلی در نقطه اوج توپ به آن ضربه زده می شود .

۱۰- در اجرای سرویس آندراسپین حرکت دست ضربه و راکت

- (الف) از عقب به جلو است
(ب) از بالا به پایین و به سمت جلو
(ج) از پایین به بالا و به سمت جلو
(د) از پایین به بالا و به سمت عقب

۱۱- کدام گزینه صحیح است ؟

- (الف) در سرویس آندراسپین توپ باید در $\frac{1}{3}$ میانی میز خودتان و $\frac{1}{3}$ ابتدایی میز حریف فرود آید .
(ب) در سرویس های تاپ اسپین ضربه باید در $\frac{1}{3}$ میانی میز خودتان و $\frac{1}{3}$ انتهایی میز حریف فرود آید .
(ج) سرویس های تاپ اسپین دارای سرعت زیاد و زمانی که حریف از میز دور است زده می شود .
(د) در سرویس های آندراسپین ضربه بانیمه پایینی راکت و حرکت دست به سمت بالا و عقب است .

۱۲- اگر سرویس ساید اسپین با پیچ راست به چپ به راکت ساکن برخورد کند ، انحراف آن به کدام سمت است ؟

- (الف) به سمت بالا (ب) پایین به سمت تور (ج) به سمت راست حریف (د) به سمت چپ حریف

۱۳- در اجرای سرویس آندراسپین

- (الف) با نیمه پائینی راکت زده می شود و حرکت دست به سمت پایین و عقب است .
(ب) با نیمه بالائی راکت زده می شود و حرکت دست به سمت بالا و جلو است .
(ج) با نوک راکت زده می شود و حرکت دست به سمت پایین و عقب است .
(د) با لبه بالایی راکت زده می شود و حرکت دست به سمت پائین و جلو است .

نام درس: تنیس روی میز ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۵

تعداد کل صفحات: ۴

۱۴- کات ضربه ای است

الف) حمله ای ب) کنترل ج) کنترل - حمله ای د) دفاعی

۱۵- کدام گزینه صحیح نیست؟

- الف) نقطه فرود توپ در میز حریف پس از اجرای کات باید در $\frac{1}{3}$ میانی میز حریف باشد .
 ب) در ضربه کات هنگام عبور دادن توپ از تور بهتر است ارتفاع آن حداقل باشد .
 ج) ضربه کات را به کناره های میز حریف و دور از وی بفرستید.
 د) برای بدست آوردن موقعیت ، در اجرای کات شدت پیچ توپ ها را کم و زیاد کنید .

۱۶- در کات کشیدن، وضعیت زانو ها در حالت بعد از ضربه چگونه است؟

- الف) زانو ها تغییری نمی کنند . ب) خمیدگی آنها کاهش می یابد .
 ج) زانو ها خمیده تر می شوند . د) پای جلو خمیده تر می شود .

۱۷- در بلوک انعکاسی هر چه پیچ و سرعت توپ حریف بیشتر باشد

- الف) زاویه راکت افزایش می یابد. ب) زاویه راکت کاهش می یابد.
 ج) زاویه راکت تغییری نمی کند. د) نمی توان از این تکنیک (بلوک انعکاسی) استفاده نمود .

۱۸- کدام یک از مهارت های زیر از ضربات حمله ای محسوب می شوند؟

- الف) پوش و لوپ ب) تک و بلوک ج) تک و پوش د) لوپ و تک

۱۹) کدام گزینه صحیح نیست؟

- الف) ضربه تک را باید در نقطه اوج یا بعد از اوج اجرا کرد .
 ب) ضربه تک بهتر است در انتها و گوشه های میز اجرا شود .
 ج) در ضربه تک در حالت قبل از ضربه، دست ضربه به همراه بالا تنه به سمت عقب می چرخد .
 د) در ضربه تک به پشت و زیر توپ ضربه زده می شود .

۲۰- ورزش تنیس روی میز از چه قرنی و در کدام کشور رواج یافت؟

- الف) قرن نوزدهم ، انگلستان ب) قرن نوزدهم چین
 ج) قرن هجدهم ، هندوستان د) قرن بیستم ، سوئد

نام درس: تنیس روی میز ۱

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۰۵

تعداد کل صفحات: ۴

۲۱- روکش (لاستیک) راکت تنیس روی میز چند نوع است؟

- الف) روکش لاستیکی معمولی ، اسفنجی ، دنداندار ، ضد پیچ
 ب) روکش لاستیکی معمولی دنداندار ، اسفنجی دنداندار ، دنداندار پشت و رو شده ، ضد پیچ
 ج) روکش لاستیکی اسفنجی دنداندار ، ضد پیچ ، معمولی ، معمولی دنداندار
 د) روکش لاستیکی اسفنجی ساده ، معمولی ، دنداندار پشت و رو شده ، ضد پیچ

۲۲- به عمل بازی کنی که قبل از برخورد توپ به میزش با راکت به آن ضربه بزند چه می گویند؟

- الف) لت ب) پوش ج) دست در بازی د) والی کردن

۲۳- ارتفاع تور میز تنیس روی میز چقدر است؟

- الف) ۱۶/۲۵ سانتی متر ب) ۱۵/۵ سانتی متر ج) ۱۵/۲۵ سانتی متر د) ۱۵/۵۲ سانتی متر

۲۴- حق انتخاب زدن نخستین سرویس ، برگشت (دریافت) و میز چگونه تعیین می شود؟

- الف) توافق طرفین ب) پیشنهاد داور ج) از قبل مشخص شده است د) پرتاب سکه