

نام درس: ژیمناستیک ۱

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۸

تعداد کل صفحات: ۲

۱. حرکت «غلت جلو» در کدام سطح و حول کدام محور انجام می‌شود؟
 - الف. سطح فرونتال و محور عرضی
 - ب. سطح فرونتال و محور طولی
 - ج. سطح افقی و محور عمودی
 - د. سطح ساجیتال و محور عرضی
۲. در حرکت «غلت عقب دست راست»، هنگام قرارگیری فرد روی گردن، دستها به سمت چرخیده و از ناحیه مچ دارند.
 - الف. خارج - هیپراکستنشن
 - ب. داخل - هیپراکستنشن
 - ج. خارج - فلکشن
 - د. داخل - فلکشن
۳. کدامیک از موارد زیر از پیش نیازهای لازم برای آموزش حرکت «ویمیک بالانس» است؟
 - الف. غلت جلو
 - ب. غلت عقب
 - ج. چرخ و فلک
 - د. چرخ و فلک پیچ
۴. روش پلایومتریک، شیوه‌ای برای توسعه محسوب می‌شود.
 - الف. سرعت
 - ب. قدرت
 - ج. استقامت عضلانی
 - د. توان انفجاری
۵. در رشته ژیمناستیک، مدت زمان اجرای یک برنامه روی زمین برای مردان چند ثانیه است؟
 - الف. ۳۰ تا ۵۰ ثانیه
 - ب. ۵۰ تا ۷۰ ثانیه
 - ج. ۴۰ تا ۶۰ ثانیه
 - د. ۷۰ تا ۹۰ ثانیه
۶. حرکت کردن به شیوه حیوانات جزء کدامیک از مهارتها محسوب می‌شوند؟
 - الف. مهارتهای تعادلی
 - ب. مهارتهای جا به جایی
 - ج. مهارتهای چرخشی
 - د. مهارتهای زاویه‌ای
۷. کدامیک از موارد زیر جزء مهارتهای تعادلی است؟
 - الف. راست ایستادن
 - ب. فرود
 - ج. پریدن
 - د. پل
۸. در کدام انقباض، عضله کوتاه نمی‌شود، اما تنش عضله گسترش می‌یابد؟
 - الف. ایزومتریک (هم طول)
 - ب. ایزوتونیک (هم تنش)
 - ج. ایزوکلینیک (هم جنبش)
 - د. اکستریک (برون گرا)
۹. در حرک حلقه، حالتی که در آن یک پا را به صورت کشیده کنار دست موافق قرار می‌دهیم، چه نامیده می‌شود؟
 - الف. قرا رگرفتن روی حلقه‌ها به صورت یک پا جلو یک پا عقب
 - ب. قرار گرفتن از جلو بر روی حلقه‌ها
 - ج. حالت پایاز
 - د. حالت درو
۱۰. در حرکت «مور» بدن چند درجه می‌چرخد؟
 - الف. ۹۰ درجه
 - ب. ۱۸۰ درجه
 - ج. ۲۷۰ درجه
 - د. ۳۶۰ درجه
۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر، از مشخصات گرفتن میله بارفیکس مردان و پارالل بانوان از جلو یا بالا نمی‌باشد؟
 - الف. در این حالت دستها اصطلاحاً حالت آفتابی دارند. ب. تقریباً ۲۵٪ حرکات در این وضعیت اجرا می‌شود.
 - ج. پشت دستها رو به صورت می‌باشد. د. دستها حالت پرونیشن دارند.
۱۲. مهمترین مهارت بر روی میله بارفیکس که یادگیری آن به موفقیت مهارتهای دیگر در این وسیله کمک می‌کند، کدام است؟
 - الف. قرار گرفتن از جلو روی میله بارفیکس
 - ب. قرار گرفتن از عقب روی میله
 - ج. قرار گرفتن روی میله به صورتی که یک پا جلو قرار گیرد. د. قرار گرفتن مانند خفاش

نام درس: ژیمناستیک ۱

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۲۸

تعداد کل صفحات: ۲

۱۳. در حرکت «غلت جلو پا جمع» باید از کدام ناحیه به نوآموز کمک کرد؟
 الف. از ناحیه زیر شکم و پشت کمر نوآموز
 ب. از ناحیه پشت گردن و زیر شکم نوآموز
 ج. از ناحیه پشت گردن و پشت ران نوآموز
 د. از ناحیه کمر و پهلوی نوآموز
۱۴. مربیان قبل از آموزش مهارت «بالانس دست» باید بر روی کدامیک از موارد زیر بیشتر از موارد دیگر تأکید کنند؟
 الف. افزایش انعطاف پذیری کتفها
 ب. افزایش قدرت بازوها
 ج. افزایش انعطاف پذیری کمر
 د. افزایش قدرت مچ دست
۱۵. بار سنگین و مقاومت ۱۱۰ تا ۱۶۰٪ در کدامیک از روشهای توسعه قدرت حداکثر مورد استفاده قرار می گیرد؟
 الف. روش مقاومت حداکثر
 ب. روش هم طول
 ج. روش هم جنبش
 د. روش برون گرا
۱۶. به کدامیک از حالتهای زیر اصطلاحاً «استرادل» گفته می شود؟
 الف. حالت پا باز و معکوس ب. حالت جمع و معکوس ج. حالت زاویه و معکوس د. حالت زاویه و پاباز
۱۷. سخت ترین وسیله ژیمناستیک، کدامیک از وسایل زیر است؟
 الف. دار حلقه
 ب. خرک
 ج. خرک حلقه
 د. بارفیکس آقایان و پارالل خانمها
۱۸. کدامیک از موارد زیر، جزء مراحل اجرای حرکت در پرش خرک نیست؟
 الف. پریدن روی پیش تخته و پرواز اول
 ب. پرواز دوم
 ج. درو
 د. فرود
۱۹. در تمرینات دایره ای، تواتر تمرین و دوره آن باید چگونه باشد؟
 الف. ۵ روز در هفته - حداقل ۶ هفته
 ب. ۵ روز در هفته - حداقل ۵ هفته
 ج. ۳ روز در هفته - حداقل ۶ هفته
 د. ۳ روز در هفته - حداقل ۵ هفته
۲۰. استفاده از کدامیک از حالات زیر، برای تمرینات ژیمناستیک بهترین حالت محسوب می شود؟
 الف. کار تداومی - استراحت فعال
 ب. کار تناوبی - استراحت غیر فعال
 ج. کار تداومی - استراحت غیر فعال
 د. کار تناوبی - استراحت فعال
۲۱. انجام کدامیک از موارد زیر بر روی پارالل آقایان، تمرینی عالی برای توسعه درک فضایی به حساب می آید؟
 الف. حالت زاویه یا L
 ب. حالت زاویه و پاباز
 ج. حالت پاباز از جلو
 د. حالت زاویه و معکوس
۲۲. سن شروع ژیمناستیک برای دختران و پسران به ترتیب کدام است؟
 الف. ۶ الی ۷ - ۷ الی ۸ ب. ۷ الی ۸ - ۶ الی ۷ ج. ۵ الی ۶ - ۶ الی ۷ د. ۶ الی ۷ - ۵ الی ۶
۲۳. over grip به کدام وضعیت قرارگیری دستها روی چوب موازنه گفته می شود؟
 الف. چرخ و فلک ب. انگلیسی ج. موازی د. چرخ و فلک پیچ
۲۴. کدامیک از حرکات زیر حول محور افقی ساجیتال انجام می شود؟
 الف. بطر ب. پشتک ج. ویمیک بالانس د. چرخ و فلک