

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (www.PnuNews.Net)
برادران (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱- طناب زدن باعث گسترش کدام فاکتور می شود؟

- ۰۱. هماهنگی عصبی و عضلانی
- ۰۲. سرعت
- ۰۳. قدرت
- ۰۴. استقامت

۲- در مقررات امتیازگذاری خانمها، قدم بسیار بزرگ یا پرش چه جریمه‌ای به دنبال دارد؟

- ۰۱. ۰/۱
- ۰۲. ۰/۳
- ۰۳. ۰/۵
- ۰۴. ۰/۸

۳- در تمرین کلی پیچیدگی و سازمان مهارت چگونه تعیین می گردد؟

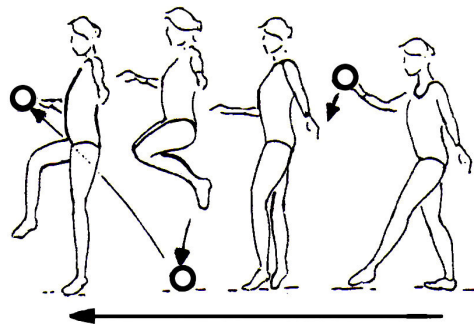
- ۰۱. کم - کم
- ۰۲. زیاد - زیاد
- ۰۳. کم - زیاد
- ۰۴. زیاد - کم

۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱. لی زدن و عوض کردن پاها
- ۰۲. حرکت ضربدری
- ۰۳. تاب دادن طناب - حرکت باز
- ۰۴. تاب دادن طناب - حرکت ضربدری

۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱. پریدن
- ۰۲. سیسون
- ۰۳. سسکه
- ۰۴. شاسه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی (www.PnuNews.Net)
(برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۶- روشی که بر تشویق های بیرونی و تنبیه بنا نهاده شده ، چه نام دارد؟

- ۰۱ غیرمستقیم ۰۲ اطاعت ۰۳ همانندسازی ۰۴ درونی ساختن

۷- تعداد اسید آمینه های ضروری چند تا است؟

- ۰۱ ۴ تا ۰۲ ۱۲ تا ۰۳ ۸ تا ۰۴ ۱۰ تا

۸- کدام لیپوپروتئین، دارای حداقل مقدار کلسترول است؟

- ۰۱ VLDL ۰۲ HDL ۰۳ LDL ۰۴ لیپوپروتئین خیلی سبک

۹- کدام ماده معدنی در ساختمان اسیدهایی که برای هضم غذا به کار می روند، عامل اصلی می باشد؟

- ۰۱ کلر ۰۲ کلسیم ۰۳ روی ۰۴ ید

۱۰- قبل از تمرین چه مقدار آب یا نوشیدنی می توان نوشید؟

- ۰۱ ۱۰۰ الی ۲۰۰ میلی لیتر ۰۲ ۲۰۰ الی ۴۰۰ میلی لیتر
۰۳ ۴۰۰ الی ۶۰۰ میلی لیتر ۰۴ ۶۰۰ الی ۸۰۰ میلی لیتر

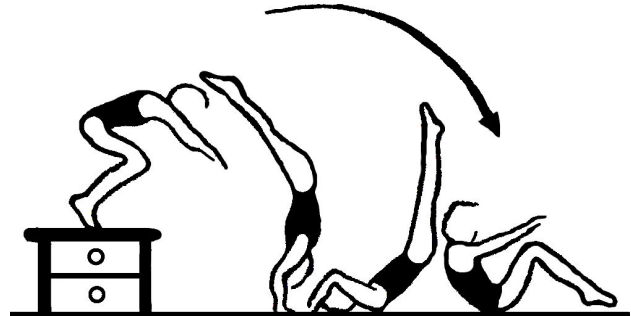
۱۱- برای ایجاد درک فضایی لازم برای آموزش " شیرجه غلت زاویه " استفاده از کدام وسیله مناسب تر است؟

- ۰۱ پیش تخته ۰۲ طناب ۰۳ مینی ترامپلین ۰۴ تشک ایمنی

۱۲- شروع حرکت نیم وارو از کدام وضعیت زیر می باشد؟

- ۰۱ حالت قوس ایستادن ۰۲ حالت کشیده ایستادن ۰۳ حالت صندلی ۰۴ ایستادن سینه تو

۱۳- هدف از انجام تمرین زیر در آموزش شیرجه غلت زاویه چیست؟



۰۲ ایجاد درک فضایی لازم

۰۱ ملکه شدن غلت برای نو آموز

۰۴ افزایش ارتفاع حرکت

۰۳ ایجاد حالت زاویه در بدن

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱۴- در "شیرجه غلت کمر قوس" هنگامی که بدن در فضا معلق است، تنه چه حالتی دارد؟

۱. فلکشن ۰۲ اکستنشن ۰۳ هیپرفلکشن ۰۴ هیپراکستنشن

۱۵- در اجرای مهارت "آفتاب" دارحلقه، حالت دست ها هنگامی که به سمت پهلو باز می شوند، چگونه است؟

۱. سوپینشین ۰۲ پرونیشن ۰۳ هیپراکستنشن ۰۴ آداکشن

۱۶- در کدام حرکت موازنه مربی می بایست با گرفتن رانهای نو آموز حرکت او را کنترل کند؟

۱. چرخ و فلک ۰۲ بالانس دست - غلت جلو ۰۳ غلت عقب روی شانه ها ۰۴ پیچ

۱۷- کدام حرکت در موازنه در وضعیت سوپین انجام می شود؟

۱. غلت جلو ۰۲ بالانس دست ۰۳ غلت عقب روی شانه ۰۴ بالانس دست غلت جلو

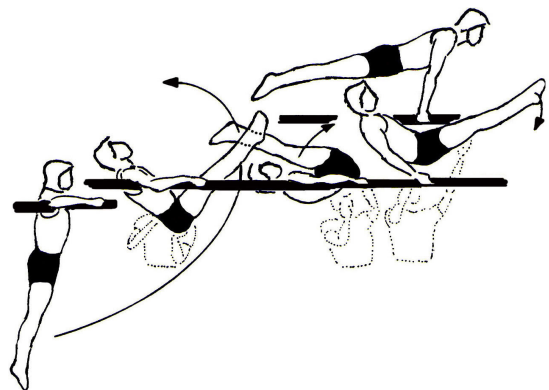
۱۸- هنگام فرود در ابتدا عضلات به چه صورت منقبض می شوند؟

۱. درونگرا ۰۲ کانستریک ۰۳ ایزوتونیک ۰۴ اکسنتریک

۱۹- در پرواز اول روی خرک، بدن چه حالتی دارد؟

۱. اکستنشن ۰۲ هیپراکستنشن ۰۳ فلکشن ۰۴ هیپرفلکشن

۲۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. اسکلبکارو ۰۲ اسکلبکارو زیر ۰۳ ریبکا ۰۴ اسکبکا

۲۱- در کدام وسیله ژیمناست نمی تواند از کمک مربی استفاده نماید؟

۱. دارحلقه ۰۲ پارالل ۰۳ بارفیکس ۰۴ خرک حلقه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی
(برادران) (۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۲۲- در مقررات امتیازگذاری آقایان، عدم استفاده کامل از محوطه پیست حرکات زمینی چه جریمه ای به دنبال دارد؟

۰/۱ .۱ ۰/۳ .۲ ۰/۵ .۳ ۰/۸ .۴

۲۳- تماس یک پا و یک دست خارج از محدوده در حرکات زمینی چه جریمه ای به دنبال دارد؟

۰/۸ .۱ ۰/۳ .۲ ۰/۵ .۳ ۰/۱ .۴

۲۴- تابهای کهر و راشین از نیازهای ضروری کدام وسیله می باشد؟

۰/۱ خرک حلقه ۰/۲ بارفیکس بانوان ۰/۳ پارالل مردان ۰/۴ ژیمناستیک ریتمیک