

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی و علوم ورزشی) تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی و علوم ورزشی)

بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۹ - تربیت بدنی و علوم

ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱- کشتی آزاد در چه سالی وارد المپیک شد؟

۱۹۰۱ .۱ ۱۹۰۲ .۲ ۱۹۰۳ .۳ ۱۹۰۴ .۴

۲- در چه سالی کشتی زنان وارد المپیک شد؟

۲۰۰۴ .۱ ۲۰۰۰ .۲ ۱۹۹۶ .۳ ۱۹۹۲ .۴

۳- در چه سالی اولین دوره مسابقات قهرمانی کشور برگزار شد؟

۱۳۱۷ .۱ ۱۳۱۸ .۲ ۱۳۱۹ .۳ ۱۳۲۰ .۴

۴- کدام یک از پیامبران علم کشتی گرفتن را می دانست؟

۱. حضرت ابراهیم ۲. حضرت اسماعیل ۳. حضرت یعقوب ۴. حضرت موسی

۵- تمرین با کشتی گیر وزن بالاتر از ویژگی های کدام یک از اصول تمرین است؟

۱. اصل تنوع ۲. اصل اضافه بار ۳. اصل پیشرفت ۴. اصل برگشت پذیری

۶- چربی در زنان نباید کمتر ----- درصد از وزن بدن باشد.

۱۱ .۱ ۱۲ .۲ ۱۳ .۳ ۱۴ .۴

۷- کدام یک از رشته های کشتی در اروپا بیشتر محبوب است؟

۱. کشتی آزاد ۲. کشتی فرنگی ۳. کشتی کج ۴. کشتی چوخه

۸- کسب اوج عملکرد از ویژگی های کدام دوره تمرین است؟

۱. آمادگی عمومی ۲. رقابت ویژه ۳. انتقال ۴. برگشت پذیری

۹- در صورتی که هر دو کشتی گیر پای راست خود را جلو بگذارند، چه نوع گاردی گرفته اند؟

۱. موافق ۲. مخالف ۳. ژاپنی ۴. هیچکدام

۱۰- حداقل فاصله نهار تا مسابقه باید چه مدتی باشد؟

۱. ۲۱۰ دقیقه ۲. ۱۲۰ دقیقه ۳. ۳۰۰ دقیقه ۴. ۹۰ دقیقه

۱۱- کدام یک از فنون زیر، جزء فنون بدل است؟

۱. زشت و زیبا ۲. دوخم کلندون ۳. دوخم گردون ۴. فیتو

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی و علوم ورزشی) تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی و علوم ورزشی) تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی و علوم ورزشی)

بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۹ - ، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۱۲- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی به منظور جذب سریع تر کدام است؟

- ۰۱ آب
۰۲ چای
۰۳ نسکافه
۰۴ محلول قندی تا ۱۰ درصد

۱۳- گروه سنی ۱۶ تا ۱۷ سال، جزء چه رده سنی می باشند؟

- ۰۱ نونهالان
۰۲ نوجوانان
۰۳ جوانان
۰۴ بزرگسالان

۱۴- در کشتی فرنگی چنانچه حریف را در خاک قرار بدهند و نتواند امتیازی بگیرد، برای حریف او چه امتیازی ثبت می شود؟

- ۰۱ یک اخطار
۰۲ یک امتیاز
۰۳ بدون امتیاز
۰۴ دو امتیاز

۱۵- در یک تایم کشتی؛ کشتی گیری برنده است که اختلاف امتیاز او به چند برسد؟

- ۰۱ ۵
۰۲ ۶
۰۳ ۷
۰۴ ۸

۱۶- یک کشتی گیر در چه صورتی دیسکالیفه می شود؟

- ۰۱ در یک مسابقه دو اخطار بگیرد
۰۲ در یک مسابقه سه اخطار بگیرد
۰۳ در دو مسابقه دو اخطار بگیرد
۰۴ در دو مسابقه سه اخطار بگیرد

۱۷- وزن کشی چه مدت طول می کشد؟

- ۰۱ ۳۰ دقیقه
۰۲ ۴۰ دقیقه
۰۳ ۵۰ دقیقه
۰۴ ۶۰ دقیقه

۱۸- در مسابقات بین المللی قطر تشک چند متر است؟

- ۰۱ ۷ متر
۰۲ ۸ متر
۰۳ ۹ متر
۰۴ ۱۰ متر

۱۹- در وسط تشک؛ دایره ای به قطر ----- متر و به عرض ----- سانتیمتر کشیده می شود.

- ۰۱ ۱ متر و ۱۰ سانتیمتر
۰۲ ۱ متر و ۱۵ سانتیمتر
۰۳ ۲ متر و ۱۰ سانتیمتر
۰۴ ۲ متر و ۱۵ سانتیمتر

۲۰- اگر حریف را در خاک گرفته و در پهلوی او قرار گیریم و یک دست را از زیر گردن او رد کرده و پشت بازوی او را گرفته و دست دیگر هم از زیر شکم او رد کنیم و به پشت بازوی او بچسبانیم، سپس با کشیدن او از یک طرف و وارد کردن نیرو با تنه از طرف دیگر حریف را به افت نزدیک کنیم؛ کدام فن را اجرا کرده ایم؟

- ۰۱ حصیر مال
۰۲ جنگگ سالتو
۰۳ سگک بند
۰۴ جنگگ



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: کشتی ۱- عملی - برادران، کشتی برادران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی و علوم ورزشی) تربیت

بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۹ - ، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۷

۲۱- کدام یک، جزء مسئولین مسابقه کشتی نیست؟

۰۱. رییس تشک ۰۲. داور وسط ۰۳. قاضی ۰۴. مربی

۲۲- اخطار در برگه داوری با چه علامتی ثبت می شود؟

۰۱. P ۰۲. O ۰۳. K ۰۴. L

۲۳- کدام یک از موارد زیر، در خصوص فن دست در مخالف نادرست است؟

۰۱. با گارد مخالف انجام می شود
۰۲. حریف از زمین کنده می شود
۰۳. حریف را روی شانهمان قرار می دهیم
۰۴. با گارد موافق انجام می شود

۲۴- داور لازم است یک مچ بند ----- روی دست چپ و یک مچ بند ----- روی دست راست ببندد.

۰۱. قرمز - آبی ۰۲. آبی - قرمز ۰۳. قرمز - سبز ۰۴. آبی - سبز