





تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تنیس روی میز-۱ عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۵)

www.PnuNews.net

۹- در وضعیت آماده در ضربه آندراسپین بک هند پاها چه حالتی دارند؟

- ۰۱ پای موافق دست ضربه جلوتر قرار می گیرد.  
۰۲ پای مخالف دست ضربه جلوتر قرار می گیرد.  
۰۳ هر دو پا در یک راستا قرار می گیرند.  
۰۴ هر دو پا در یک راستا و اندکی خم می باشند.

۱۰- راکتهای اسفنجی توسط کدام کشور ابداع شد؟

- ۰۱ چین  
۰۲ ژاپن  
۰۳ آلمان  
۰۴ امریکا

۱۱- بازیکنان سرعتی بیشتر از چه نوع ابری استفاده می کنند؟

- ۰۱ ابر شل  
۰۲ ابر خیلی شل  
۰۳ ابر متوسط  
۰۴ ابر سفت

۱۲- در بازیهای دوئل تعویض سرویس چگونه است؟

- ۰۱ زننده قبلی سرویس دریافت کننده سرویس  
۰۲ یار دریافت کننده سرویس قبلی زننده سرویس  
۰۳ دریافت کننده سرویس قبلی زننده سرویس  
۰۴ زننده و دریافت کننده هر دو همزمان تعویض

۱۳- زمان استراحت بین دو گیم چند دقیقه است؟

- ۰۱ ۱ دقیقه  
۰۲ ۲ دقیقه  
۰۳ ۳ دقیقه  
۰۴ ۴ دقیقه

۱۴- در کدامیک از موارد زیر بازی قطع نمی شود؟

- ۰۱ یک بازیکن توپ را والی کند.  
۰۲ یک بازیکن دو بار متوالی به توپ ضربه بزند.  
۰۳ توپ به شیء خارجی اصابت کند.  
۰۴ در طول رالی توپ به تور برخورد کرده و وارد زمین حریف شود.

۱۵- در کدام نوع راکت گیری می توان از هر دو طرف راکت استفاده کرد؟

- ۰۱ روش شیک هند  
۰۲ روش پن هولدر  
۰۳ روش معمولی و قلمی  
۰۴ روش چینی

۱۶- کدامیک از مشخصه های ذیل مربوط به سرویس آندراسپین نیست؟

- ۰۱ کاربرد این ضربه زمانی است که حریف دور از میز باشد.  
۰۲ فاصله افقی طی شده در این ضربه کم است.  
۰۳ در برخورد با راکت ساکن توپ تمایل به سمت بالا دارد.  
۰۴ سرعت توپ در این نوع سرویس پایین است.

سری سوال : ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: تنیس روی میز-۱ عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته)، تربیت بدنی و علوم ورزشی تربیت بدنی و علوم ورزشی

ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۵)

۱۷- در کات بیرون از میز هنگام حرکت دست به سمت پایین و جلو مچ دست چه وضعیتی پیدا می کند؟

- ۰۱ در حالت خنثی باقی می ماند
- ۰۲ به سمت پشت دست خمیده می شود
- ۰۳ به سمت ساعد خم می شود
- ۰۴ صاف نگه داشته می شود

۱۸- کدامیک از مهارتهای ذیل از ضربات دفاعی محسوب می شود؟

- ۰۱ لوپ و تک
- ۰۲ لوپ و پوش
- ۰۳ پوش و کات
- ۰۴ پوش و تک

۱۹- تعداد لایه های بدنه راکت در بازیکنان کنترلی چند عدد است؟

- ۰۱ ۳ عدد
- ۰۲ ۵ عدد
- ۰۳ ۷ عدد
- ۰۴ ۹ عدد

۲۰- هنگام اجرای سرویس توپ باید از کف دستها حداقل چند سانتیمتر بالا انداخته شود؟

- ۰۱ ۲۰ سانتیمتر
- ۰۲ ۱۶ سانتیمتر
- ۰۳ ۳۰ سانتیمتر
- ۰۴ ۱۸ سانتیمتر

۲۱- وقت قانونی برای هر گیم چند دقیقه است؟

- ۰۱ تنیس روی میز محدودیت زمانی ندارد
- ۰۲ ۱۲ دقیقه
- ۰۳ ۱۵ دقیقه
- ۰۴ ۱۷ دقیقه

۲۲- در حالت قرارگیری پشت میز زاویه بین ساعد و بازو تقریباً چند درجه است؟

- ۰۱ ۴۵ درجه
- ۰۲ ۷۵ درجه
- ۰۳ ۹۰ درجه
- ۰۴ ۱۲۰ درجه

۲۳- در ضربه کات روی میز فورهند توپ به نیمه ..... طرف فورهند راکت برخورد کرده و راکت بین ..... توپ ضربه وارد می کند.

- ۰۱ پایینی- زیر و پشت
- ۰۲ پایینی- بالا و پشت
- ۰۳ بالایی- بالا و پشت
- ۰۴ بالایی- زیر و پشت

۲۴- کدام روکش زیر علاوه بر سرعت دارای کنترل خوبی بوده و برای کلاسهای آموزشی مناسب است؟

- ۰۱ روکش لاستیکی اسفنجی دنداندار
- ۰۲ روکش لاستیکی معمولی دنداندار
- ۰۳ روکش لاستیکی اسفنجی دنداندار معکوس
- ۰۴ روکش لاستیکی ضد پیچ