



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

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 (مردان)

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 ۱۲۱۵۰۱۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸)

۱- ارتفاع تور بدمینتون در کنار پایه چند سانتی متر است؟

۱۷۵ .۴

۱۵۵ .۳

۱۴۵ .۲

۱۶۵ .۱

۲- کدام گزینه در مورد صحیح گرفتن راکت در ضربات فورهند صحیح نیست؟

۱. نرمی کف دست بالای برجستگی انتهای دسته راکت قرار می گیرد.

۲. سه انگشت کوچک، انگشتری و میانی، دسته راکت را می گیرند.

۳. نباید بین انگشت سبابه و سه انگشت دیگر فاصله ای ایجاد شود.

۴. بین انگشتان شست و سبابه حرف لاتین V به وجود می آید.

۳- حالت آماده برای دریافت سرویس چگونه است؟

۱. پای مخالف دست راکت جلو و وزن بدن روی پای مخالف است.

۲. پای موافق دست راکت جلو و وزن بدن روی پای مخالف است.

۳. هر دو پا کنار هم و وزن بدن بین پاها تقسیم می شود.

۴. جاگیری پاها اهمیتی در اجرای صحیح این تکنیک ندارد.

۴- تکنیک صحیح جهت حالت آماده در جریان رالی به چه صورتی نیست؟

۱. بعد از زدن ضربه فرد باید در انتهای زمین جاگیری نماید و پاها کنار هم قرار گیرند.

۲. فرد در انتهای زمین جاگیری نماید و پای مخالف دست راکت جلوتر قرار گیرد.

۳. فرد در وسط زمین جاگیری نماید و پاها کنار هم قرار گیرند.

۴. فرد متمایل به جلوی زمین باشد و پاها کنار هم قرار گیرند.

۵- حرکت پای شمشیری شبیه به کدام حرکت پا است؟

۱. پای ضربدری

۲. پای بوکس

۳. پای تک پا

۴. حرکت پای ترکیبی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۶- مهمترین اصل در حرکت پا چیست؟

۱. در برگشت ها باید نگاه متوجه زمین مقابل باشد.
۲. بعد از هر ضربه در وسط زمین و به صورت جفت بایستید.
۳. برگشت از انتهای زمین به وسط با دویدن انجام شود.
۴. به هر سمت زمین با پای همان سمت حرکت را شروع کنید.

۷- اولین مرحله در آموزش مهارت های بدمینتون کدام گزینه است؟

۱. جزء به جزء کردن ضربه
۲. نشان دادن تکنیک
۳. اجرای تکنیک به وسیله نوآموزان
۴. سایه زدن

۸- کدام گزینه نشان دهنده تکنیک صحیح سرویس بلند برای یک فرد راست دست است؟

۱. فاصله پاها از یکدیگر بیشتر از عرض شانه است.
۲. در شروع سرویس وزن بدن روی پای جلو است.
۳. پای چپ جلو و پای راست عقب است.
۴. لحظه ضربه پای عقب از زمین بلند می شود.

۹- به چه دلیل در تکنیک سرویس بلند با فورهند، آرنج در انتهای حرکت خم می شود؟

۱. برای هدایت توپ به جلو
۲. جهت انتقال وزن بدن به جلو
۳. جهت جلوگیری از انقباض و اتلاف انرژی
۴. جهت آمادگی برای ضربه بعدی

۱۰- کدام مورد از موارد استفاده از سرویس بلند نیست؟

۱. بیشتر در بازی دوبل
۲. در مقابل بازیکنانی که در اجرای ضربات عقب ضعیف هستند.
۳. در مقابل بازیکنانی که در حرکت به سمت انتهای زمین ضعیف هستند.
۴. زمانیکه که حریف در عقب زمین جهت دریافت جاگیری کرده است.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

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)

(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 ۱۲۱۵۰۱۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۱۱- کدام گزینه در رابطه با سرویس کوتاه بک هند صحیح است؟

۰۱ پای موافق دست راکت کمی جلوتر قرار می گیرد.

۰۲ سر توپ بین انگشت شست و سبابه قرار می گیرد.

۰۳ توپ را چند سانتی متر بالاتر از کمر نگه دارید.

۰۴ سر راکت جلوی ران پای موافق و به سمت پایین قرار دارد.

۱۲- سرویس فلیک شبیه به چه تکنیکی است؟

۰۱ سرویس کوتاه ۰۲ سرویس بلند ۰۳ سرویس بک هند ۰۴ سرویس تیز با فورهند

۱۳- تنها تفاوت بین اجرای تاس حمله ای و دفاعی چیست؟

۰۱ زاویه برخورد راکت با توپ

۰۲ حرکت دست قبل از ضربه

۰۳ حرکت دست بعد از ضربه

۰۴ حرکت پای موافق دست راکت

۱۴- کدام گزینه در حرکت پیش از ضربه تاس فورهند برای فرد راست دست صحیح نیست؟

۰۱ از حالت آماده بدن را روی پای چپ بچرخانید.

۰۲ شانه مخالفان (چپ) عمود بر تور باشد.

۰۳ وزن روی پای چپ متمرکز است.

۰۴ دست مخالف را به طرف بالا کشیده و توپ را نشان دهید.

۱۵- حرکت پیش از ضربه آندرهند فورهند (برای فرد راست دست) چگونه است؟

۰۱ دست با صفحه راکت بسته به زیر توپ کشیده می شود.

۰۲ وزن بدن روی پای راست قرار می گیرد.

۰۳ مچ را به سمت جلو (فلکشن) خم کنید.

۰۴ تنه به طرف پایین خم می شود.

۱۶- کدام گزینه در رابطه با ضربه اسمش صحیح است؟

۰۱ موقع جاگیری باید کاملاً در زیر توپ قرار داشته باشید.

۰۲ پس از ضربه سر راکت به سمت پای موافق حرکت می کند.

۰۳ در لحظه ضربه زاویه راکت باز است.

۰۴ در لحظه ضربه پای عقب به زمین فشار می آورد.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

۱۷- کدام گزینه از موارد استفاده از ضربه دراپ است؟

- ۱. زمانیکه حریف در حرکت به سمت عقب مشکل دارد.
- ۲. زمانیکه حریف در اجرای ضربات جلوی زمین موفق نیست.
- ۳. زمانیکه که حریف از تعادل خوبی برخوردار است.
- ۴. زمانیکه حریف در عقب زمین نیست.

۱۸- به چه دلیل در حرکت دراپ کات از نوسان سریع دست به سمت توپ در قبل از ضربه استفاده می شود؟

- ۱. دقت بیشتر
- ۲. قدرت بیشتر
- ۳. فریب حریف
- ۴. دقت و قدرت بیشتر ضربه

۱۹- کدام حرکت با نیروی کمتری انجام می شود؟

- ۱. نت
- ۲. اسمش
- ۳. آندره‌ند فوره‌ند
- ۴. تاس تیز

۲۰- بهترین انتخاب ضربه برای توپی که به طرف صورت و سینه شما در حرکت باشد و بخواهد با ارتفاع کم روی خط انتهایی زمین فرود بیاید، چیست؟

- ۱. دفاع بلند
- ۲. دفاع تیز
- ۳. نت
- ۴. درایو

۲۱- درایو یک ضربه تاکتیکی قوی است که بیشتر به منظور و در بازی های استفاده می شود.

- ۱. دفاع - یک نفره
- ۲. حمله - یک نفره
- ۳. دفاع - دو نفره
- ۴. حمله - دو نفره

۲۲- در چه توپ هایی از ضربه راش استفاده می شود؟

- ۱. توپ های انتهایی زمین
- ۲. پشت تور
- ۳. وسط زمین
- ۴. گوشه ها و انتهای زمین

۲۳- در ست دوم بازی بدمینتون کدام تیم زنده سرویس شروع ست است؟

- ۱. تیمی که ست اول شروع کننده نبوده است.
- ۲. تیمی که ست اول را برده است.
- ۳. با قرعه داور مشخص خواهد شد.
- ۴. تیمی که ست اول می بازد.

۲۴- استراحت بین ست ها چند دقیقه است؟

- ۱. ۱
- ۲. ۲
- ۳. ۳
- ۴. ۴



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: بدمینتون ۱- عملی، بدمینتون خواهران

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت 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 ۱۲۱۵۰۱۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۸

www.PnuNews.net

www.PnuNews.com