

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیکولوژی)،  
- ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۸  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵.

۱- نادیا کومانچی در کدام المپیک قهرمان شد؟

۱. هلسینکی فنلاند      ۲. مونترال کانادا      ۳. آمستردام هلند      ۴. برلین آلمان

۲- در پارالل بانوان، کدام حرکت چیرگی خاصی بر دیگر فاکتورها دارد؟

۱. حرکات ممتد تابشی      ۲. حرکات در هر دو جهت بالا و پایین  
۳. چرخش ها      ۴. حرکات رها کردنی

۳- اجرای تابهای بلند در دارحلقه یا اجرای مهارتهای لنگی و جفتی در خرک حلقه، مربوط به کدام مرحله گرم کردن است؟

۱. حرکات نرمشی      ۲. تمرینات مقدماتی      ۳. فعالیت اصلی      ۴. تمرینات کششی

۴- انجام حرکات قدرتی با سرعت زیاد، بهترین تمرین برای گسترش کدام فاکتور آمادگی جسمانی محسوب می شود؟

۱. قدرت      ۲. سرعت      ۳. چابکی      ۴. توان

۵- عامل کلیدی در تمرین حجیم سازی کدام گزینه است؟

۱. حجم و قطر عضلات      ۲. خستگی مضاعف و فزاینده  
۳. با سرعت اجرا کردن حرکات      ۴. سازگاری تدریجی عضلات

۶- در صورتی که در تمرینات با کش، هدف توسعه قدرت و توان باشد؛ درصد یک تکرار بیشینه (%RM) چقدر است؟

۱. ۵۵-۶۰      ۲. ۷۰-۷۵      ۳. ۸۵-۹۰      ۴. ۹۵-۱۰۰

۷- ساختن هر ماکروسیکل به طور اساسی به کدام عامل زیر بستگی دارد؟

۱. برنامه مسابقات      ۲. هدف عمومی تمرین  
۳. آمادگی عضلانی و انرژی ورزشکار      ۴. سازگاری ورزشکار با تمرین

۸- کدام گزینه جزء اهدافی که مریبان ژیمناستیک در جلسات تمرینی مکمل دنبال می کنند، نمی باشد؟

۱. افزایش استقامت موضعی      ۲. افزایش انعطاف پذیری  
۳. افزایش قدرت در گروههای عضلانی خاص      ۴. افزایش چابکی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)  
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵)

۹- برای اینکه ژیمناست قادر باشد در حین انجام حرکات تعادل خود را حفظ نماید، باید قابلیت انتقال سنگینی بدن به سرعت برای ایجاد موقعیت صحیح در زمان مناسب را داشته باشد؛ با توجه به این نکته کدام عامل زیر در این مورد دخالت دارد؟

۱. ادراک حرکتی

۲. نیروی انقباض عضلات اصلی

۳. قابلیت استفاده از کلیه عضلات و هماهنگی آنها در حرکت مربوط

۴. استفاده از اهرمهای مکانیکی بدن

۱۰- در کدام حرکت تعادلی، بدن حالتی شبیه هواپیما به خود می‌گیرد؟

۱. تعادلی روی یک زانو

۲. تعادلی نیمه پایاز

۳. تعادلی فرشته روی زانو و دستها

۴. تعادلی فرشته روی زانو

۱۱- کدام نوع راه رفتن نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد؟

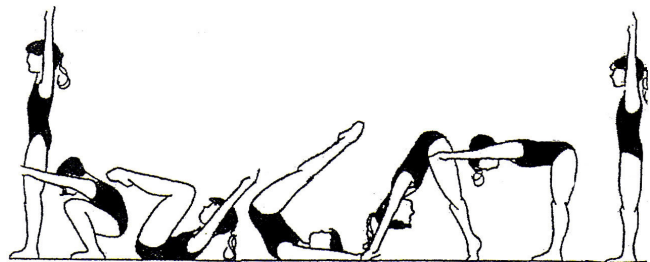
۱. راه رفتن خرچنگی

۲. راه رفتن خوک آبی

۳. خزیدن مانند تمساح

۴. راه رفتن عنکبوتی

۱۲- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. گهواره زاویه

۲. گهواره دست راست

۳. غلت جلو پا راست

۴. غلت عقب پا جمع در حالت زاویه و دست راست

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

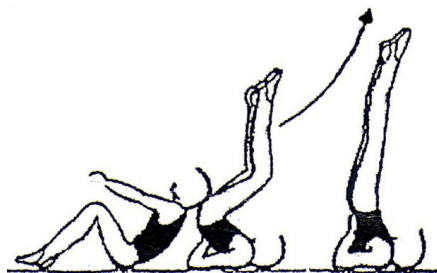
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)

(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی

ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۸ -

تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۳- هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟



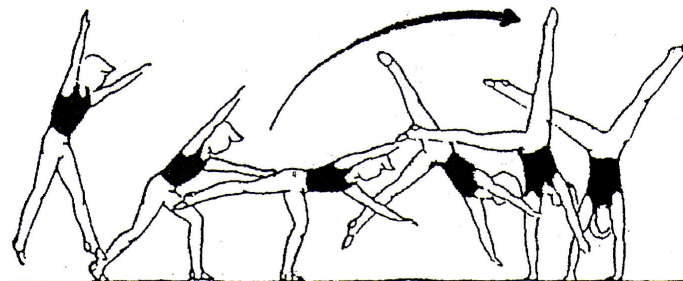
۰۱. تقویت عضلات گردن و پشت

۰۲. بهبود فشار دستها در حرکت ویمیک

۰۳. آموزش ضربه ویمیک

۰۴. هماهنگ کردن ضربه ویمیک با فشار دستها

۱۴- حرکت زیر چه نام دارد؟



۰۱. چرخ و فلک یک دست

۰۲. شیرجه چرخ و فلک

۰۳. چرخ و فلک پیچ

۰۴. نیم پشتک پیچ



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

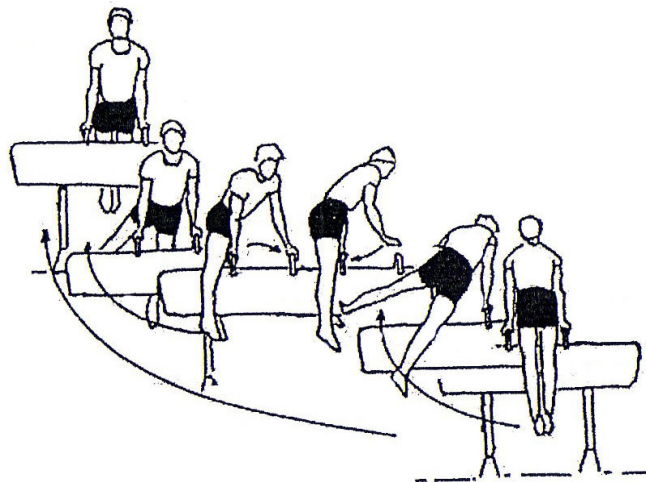
سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)  
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۸ -  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. مور ۰۱      ۲. قیچی رو ۰۲      ۳. قیچی زیر ۰۳      ۴. لنگی ۰۴

۱۶- کدامیک از حرکات زیر، در دار حلقه از حالت آویزان شدن معکوس شروع می شود؟

۱. غلت جلو ۰۱      ۲. غلت عقب ۰۲      ۳. بالانس روی شانه‌ها ۰۳      ۴. اسکلیکا ۰۴

۱۷- در تاب دار حلقه هنگامیکه بدن به سمت جلو و پایین تاب می خورد، چه زمانی رانها خم می شوند؟

۱. بعد از خط عمودی ۰۱      ۲. قبل از حالت افقی ۰۲      ۳. بعد از حالت افقی ۰۳      ۴. قبل از خط عمودی ۰۴

۱۸- هدف از اجرای چرخش‌ها در چوب موازنه چیست؟

۱. انتقال بدن ۰۱      ۲. اتصال حرکات ۰۲      ۳. انتقال بدن و اتصال حرکات ۰۳      ۴. تنوع دادن به حرکات ۰۴

۱۹- کدامیک از چرخش‌های زیر، معمولاً با برداشتن یک قدم به سمت جلو انجام می شود؟

۱. چرخش در حالت نشسته ۰۱      ۲. چرخش در حالت ایستاده ۰۲      ۳. چرخش در حالت نیمه نشسته ۰۳      ۴. چرخش با تاب دادن یک پا ۰۴

۲۰- اجرای مقدماتی درو روی خرکهای کوتاه به صورت درجا، چندمین مرحله آموزشی درو است؟

۱. اولین ۰۱      ۲. دومین ۰۲      ۳. سومین ۰۳      ۴. آخر ۰۴



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)  
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵)

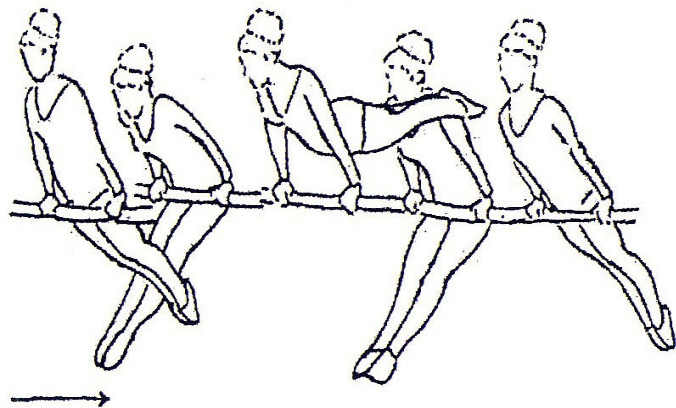
۲۱- ناتوانی در بالا آوردن پاها و افتادن سر به عقب، از اشتباهات عمده کدام حالت قرار گرفتن روی پارالل است؟

۰۱. قرار گرفتن زیر بغل به حالت زاویه و معکوس
۰۲. قرار گرفتن زیر بغل به حالت زاویه و پایباز
۰۳. قرار گرفتن روی دستها به حالت زاویه
۰۴. قرار گرفتن روی دستها به حالت کشیده

۲۲- در رابطه با تاب میخی پارالل، کدام گزینه صحیح است؟

۰۱. بدن در جلو کمی حالت فلکشن دارد
۰۲. بدن در عقب حالت هیپراکستنشن دارد
۰۳. بدن هیچ گونه خمیدگی ندارد
۰۴. بدن در جلو کمی حالت قاشقی دارد

۲۳- حرکت زیر چه نام دارد؟



۰۱. تاب شلاقی
۰۲. بیت
۰۳. کاست
۰۴. کیپ

۲۴- در چرخ شکم جلو روی بارفیکس، چه زمانی باید بالاتنه را خم کرد؟

۰۱. بعد از سه چهارم چرخش دور میله
۰۲. درست قبل از حالت معکوس
۰۳. بعد از دو چهارم چرخش دور میله
۰۴. درست بعد از رد شدن از زیر میله