

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.com

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۱- در شنای کراال پشت، ضربات پا به صورت شلاقی و پی در پی از کدام ناحیه شروع می شود؟

- ۰۱ مفصل زانو ۰۲ مفصل ران ۰۳ مفصل مچ پا ۰۴ مفصل زانو و مچ پا

۲- کدام گزینه در خصوص حرکت پای کراال پشت نادرست می باشد؟

- ۰۱ حرکت پا از ناحیه باسن شروع می شود.
۰۲ زانوها نباید با سطح آب تماس پیدا کنند.
۰۳ مچ پا در سرتاسر حرکت پا، شل و آزاد می باشد.
۰۴ پاها در تمام طول مسیر حرکت، صاف و محکم نگه داشته می شوند.

۳- در شنای کراال پشت، هر حرکت دست از چند مرحله تشکیل شده است؟

- ۰۱ ۴ ۰۲ ۳ ۰۳ ۲ ۰۴ ۱

۴- کدام یک از موارد زیر، به هنگام نفس گیری در شنای کراال پشت نادرست می باشد؟

- ۰۱ هنگام تنفس از راه بینی، فک شناگر باید شل و آزاد نگه داشته شود.
۰۲ شناگران باید بازدم را از راه بینی و دهان انجام دهند.
۰۳ بازدم باید با دستی که عمل برگشت را انجام می دهد، همزمان باشد.
۰۴ دم باید با دست دیگر که عمل برگشت را انجام نمی دهد، همزمان باشد.

۵- کدام یک از گزینه های زیر، در خصوص وضعیت بدن در نوع سنتی شنای قورباغه صحیح می باشد؟

- ۰۱ شانه ها معمولا هنگام برگشت دست، کمی بالای سطح آب قرار گرفته و قوس کمر پایین نمی رود.
۰۲ پشت شناگر قوس بیشتری برداشته است.
۰۳ در قوس شنا، حالت موجی شکل (شکل دلفینی) پیدا می کند.
۰۴ باسن در بالای سطح آب قرار گرفته و منجر به برگشت سریع و آسانتر بدن برای شروع دور جدید فعالیت می گردد.

۶- در کدام یک از انواع شناها، حرکت پا با سه شنای دیگر متفاوت می باشد؟

- ۰۱ کراال سینه ۰۲ کراال پشت ۰۳ قورباغه ۰۴ پروانه

۷- سه مرحله حرکت دست شنای قورباغه به ترتیب کدام گزینه زیر می باشد؟

- ۰۱ برگشت - پیشران - گرفتن آب ۰۲ گرفتن آب - پیشران - برگشت
۰۳ گرفتن آب - برگشت - پیشران ۰۴ برگشت - گرفتن آب - پیشران

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (پسران) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۸- در خصوص نفس‌گیری شنای قورباغه کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- ۱. شناگر عمدتاً عمل دم را از طریق دهان انجام می‌دهد.
- ۲. شناگر در جریان هر حرکت پا، یک بار تنفس می‌کند.
- ۳. شناگر عمل بازدم را هنگامی که صورت خود را زیر آب می‌برد، فقط از طریق بینی انجام می‌دهد.
- ۴. شناگر عمل بازدم را هنگامی که صورت خود را زیر آب می‌برد، با سرعت انجام می‌دهد.

۹- ضربه دلفینی پا در شنای قورباغه در چه زمانی صورت می‌گیرد؟

- ۱. هنگام مرحله پیشران دست و به طور مستقل
- ۲. هنگام شروع مرحله برگشت دستها
- ۳. جمع شدن کامل دستها به پایین و عقب
- ۴. بردن زانوها به بالا و زیر بدن

۱۰- وضعیت بدن شناگر در کدام گزینه اساساً یک شنای زیر آبی است و شناگر تنها در موقع نفس‌گیری و مرحله استراحت دست، سطح آب را می‌شکافد؟

- ۱. کرال سینه
- ۲. کرال پشت
- ۳. قورباغه
- ۴. پروانه

۱۱- سه حرکت پارویی حرکت دست در شنای پروانه به ترتیب کدام گزینه زیر می‌باشد؟

- ۱. تغییر جهت به سمت خارج - داخل - مجدداً خارج
- ۲. تغییر جهت به سمت داخل - خارج - مجدداً داخل
- ۳. جلو برنده - ورود به آب - استراحت
- ۴. ورود به آب - برگشت - پیشران

۱۲- اصلی‌ترین محور در پیشرفت و تکامل آموزش شنای پروانه کدام مورد می‌باشد؟

- ۱. نفس‌گیری
- ۲. حرکت دست
- ۳. زمانبندی
- ۴. حرکت پای دلفینی

۱۳- در استارت چنگی (گرفتنی) در جدا شدن از سکو، دستها نسبت به خط عمودی (عمودی) بدن چه زاویه‌ای باید داشته باشد؟

- ۱. ۳۰ درجه
- ۲. ۴۵ درجه
- ۳. ۹۰ درجه
- ۴. ۱۲۰ درجه

۱۴- در کدام برگشت، سر نزدیک به سطح آب و در خط بقیه بدن (در امتداد بدن) قرار می‌گیرد و تماس با دیوار ۱۷ تا ۲۲ سانتیمتر زیر سطح آب انجام می‌شود؟

- ۱. پیچشی نشسته
- ۲. پیچشی شیرجه‌ای
- ۳. باز
- ۴. سالتو

۱۵- کدام برگشت به خاطر انتقال درست گشتاور بدن، مؤثرتر و کارآمدتر است؟

- ۱. پیچشی نشسته
- ۲. پیچشی شیرجه‌ای
- ۳. باز
- ۴. سالتو

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) www.PnuNews.com

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۱۶- در مسابقات تیمی قهرمانی جهان، به چند تیم حکم قهرمانی داده می شود؟

۰.۱ تیم نخست ۰.۲ تیم نخست ۰.۳ تیم نخست ۰.۴ تیم نخست

۱۷- حداقل تعداد داوران وقت نگهدار در مسابقات المپیک و قهرمانی جهان در صورتی که امکان دسترسی به وسایل خودکار رسمی نباشد، برای هر خط چند نفر می باشد؟

۰.۱ نفر ۰.۲ نفر ۰.۳ نفر ۰.۴ نفر

۱۸- در کدام مسابقات با سوت ممتد و کشیده سر داور، شناگران باید بی درنگ وارد آب شوند و بدون تلف کردن وقت، حالت استارت بگیرند؟

۰.۱ آزاد امدادی و مختلط انفرادی ۰.۲ پشت و مختلط امدادی

۰.۳ مختلط انفرادی و امدادی ۰.۴ پشت و مختلط انفرادی

۱۹- بر اساس قوانین و مقررات شنا، این افراد در دو طرف استخر و به موازات خط طولی قرار می گیرند، و برای کمک به داوران برگشت، برگشتها را زیر نظر می گیرند؟

۰.۱ داوران استیل ۰.۲ هماهنگ کننده ها ۰.۳ منشی ۰.۴ مسئول طناب خطاها

۲۰- کدامیک از برگشت های زیر به صورت برگشت پیچشی شیرجه ای صورت می گیرد؟

۰.۱ کرال پشت به قورباغه ۰.۲ کرال پشت ۰.۳ قورباغه به کرال پشت ۰.۴ پروانه به کرال سینه

۲۱- توضیح گفتاری زیر برای رفع کدام خطای شنای پروانه به کار می رود؟ « مثل یک اژدر »

۰.۱ ورود خیلی گسترده دست به آب و یک الگوی پیشران مستقیم الخط داشتن

۰.۲ حالت شیرجه نداشتن هنگام ورود به آب

۰.۳ سر را به مدت خیلی زیاد بالا نگه داشتن

۰.۴ دستها با فاصله زیاد از هم (باز) وارد آب شدن

۲۲- دومین شنای سرعتی کدام شنا می باشد؟

۰.۱ کرال سینه ۰.۲ کرال پشت ۰.۳ قورباغه ۰.۴ پروانه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۰

۲۳- در زمانبندی روسی درست در شنای قورباغه، کدام مورد صحیح می باشد؟

۱. دست در حالت قنوت - پاشنه پا آماده گرفتن آب - شانه در مرتفع ترین وضعیت - دست در شروع مرحله برگشت
۲. دست در حالت نیایش - پاشنه پا در حالت پلانتر فلکشن - دست در مرحله پیشران - شانه در مرتفع ترین وضعیت
۳. دست به طرف خارج - پاشنه نزدیک کفل - دست در مرحله گرفتن آب - شانه در پایین ترین وضعیت
۴. دست به طرف خارج - پاشنه پا در حالت دورسی فلکشن - دست در مرحله گرفتن آب - شانه در پایین ترین وضعیت

۲۴- در کدام مرحله از استارت پشت، بدن قوس مطلوبی بر می دارد، در حالی که سر بین دستها قرار دارند؟

۱. جدا شدن از دیواره
۲. پرواز
۳. ورود به آب
۴. انتقال