

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) تربیت بدنی و علوم ورزشی (غیربرادران) [www.PnuNews.net](http://www.PnuNews.net)  
برادران ( ۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱- به کدام دلیل سر و صدای تماشاچیان با تشویق‌های آنها در حین اجرای حرکت سبب اختلال در اجرای حرکات ژیمناستیک کاران می‌شود؟

- ۱. ظرافت حرکتی مهارت‌های ژیمناستیک
- ۲. زنجیره‌ای بودن مهارت‌های ژیمناستیک
- ۳. باز بودن مهارت‌های ژیمناستیک
- ۴. بسته بودن مهارت‌های ژیمناستیک

۲- در کدام مرحله یادگیری می‌توان روی راهکارهای انفرادی یا گروهی تمرکز نمود؟

- ۱. مرحله شناختی
- ۲. مرحله تداعی
- ۳. مرحله پالایش
- ۴. مرحله خودکاری

۳- برای ژیمناست‌هایی که خودپنداره ضعیفی دارند، کدام روش ایجاد انگیزش مؤثر است؟

- ۱. اطاعت
- ۲. همانندسازی
- ۳. درونی ساختن
- ۴. روش غیرمستقیم

۴- خوردن ۸ تا ۱۰ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز چند درصد کل کالری دریافتی را تشکیل می‌دهد؟

- ۱. ۷۰ تا ۸۵ درصد
- ۲. ۴۵ تا ۵۵ درصد
- ۳. ۳۰ تا ۴۵ درصد
- ۴. ۵۵ تا ۶۵ درصد

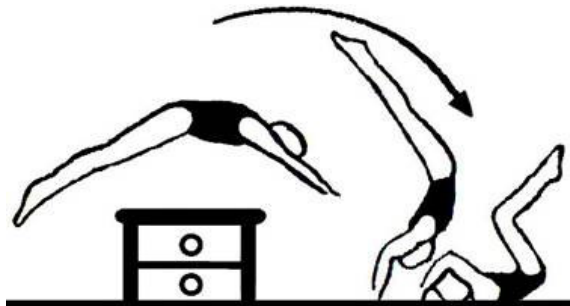
۵- در طول تمرین‌های با شدت سبک و متوسط، چربی‌ها چند درصد انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کنند؟

- ۱. ۳۰ درصد
- ۲. ۵۰ درصد
- ۳. ۶۵ درصد
- ۴. ۸۰ درصد

۶- در تمرینات ژیمناستیک، با استفاده از یک رژیم غذایی پر کربوهیدرات چند ساعت پس از برگشت به حالت اولیه، گلیکوژن عضلات به‌طور کامل دوباره‌سازی می‌شود؟

- ۱. ۴۸
- ۲. ۲۴
- ۳. ۱۲
- ۴. ۶

۷- تمرین زیر در آموزش شیرجه غلت زاویه بیشتر چه هدفی دارد؟



- ۱. ملکه شدن غلت جلو بعد از شیرجه
- ۲. آموزش جهش قبل از غلت جلو
- ۳. ایجاد درک فضایی لازم
- ۴. افزایش ارتفاع شیرجه غلت زاویه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

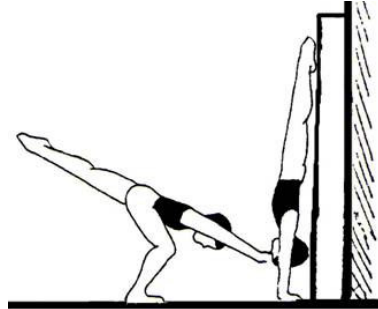
عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

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

(برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۸- هدف از تمرین زیر در آموزش نیم‌پشتک چیست؟



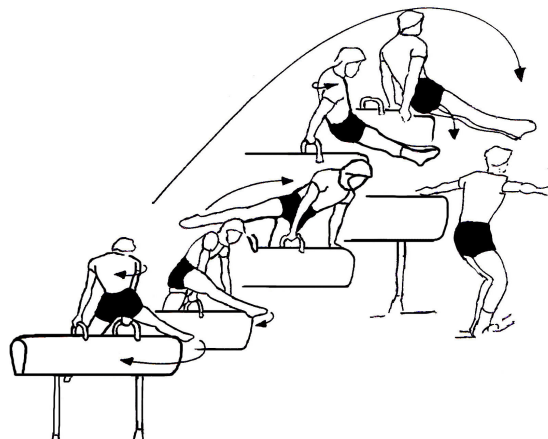
۰۱ آموزش و تسلط در بالانس دست

۰۲ آموزش جفت شدن پاها در بالانس

۰۳ آموزش پرتاب پاها

۰۴ افزایش توان انفجاری کمر بند شانه ای

۹- در رابطه با شکل زیر کدام تحلیل درست است؟



۰۱ از حالت پا باز، ۱۸۰ درجه چرخش، اجرای نیم جفتی، ۹۰ درجه چرخش و فرود از پشت

۰۲ از حالت پایاباز، اجرای نیم جفتی، ۱۸۰ درجه چرخش و فرود از پشت

۰۳ از حالت درو، ۱۸۰ درجه چرخش، اجرای نیم جفتی، ۹۰ درجه چرخش و فرود از پشت

۰۴ از حالت درو، ۹۰ درجه چرخش، اجرای نیم جفتی، ۹۰ درجه چرخش و فرود از پشت

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

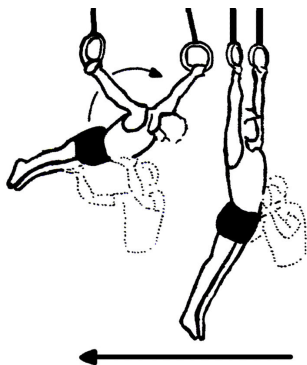
عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲- عملی

www.PnuNews.com

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

(برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱۰- تمرین زیر جهت آموزش کدام مهارت استفاده می شود؟



۰۴ اسکیکا

۰۳ رییکا

۰۲ مهتاب

۰۱ آفتاب

۱۱- در مهارت اسکیکای دار حلقه چه زمانی باید حرکت را آغاز کرد؟

۰۲ زمانی که تاب جلو به سطح افق یا بالاتر می رسد

۰۱ زمانی که تاب جلو به اوج می رسد

۰۴ زمانی که بدن از خط عمود گذر می کند

۰۳ زمانی که تاب عقب به اوج می رسد

۱۲- کدامیک از فعالیت های زیر در گروه " تعادلی های ایستاده " قرار نمی گیرد؟



۰۴



۰۳



۰۲



۰۱

۱۳- عدم کنترل خم کردن آرنج ها، ایراد عمده کدام حرکت موازنه است؟

۰۲ غلت عقب و نشستن روی چوب موازنه

۰۱ غلت جلو

۰۴ بالانس دست - غلت جلو

۰۳ غلت عقب روی شانه

۱۴- در اجرای حرکت بالانس برگشت در پرش خرک؛ هنگام ضربه زدن روی پیش تخته، بدن چه زاویه ای با خط عمود دارد؟

۰۴ ۹۰ درجه

۰۳ ۲۳ تا ۲۵ درجه

۰۲ ۴۵ درجه

۰۱ ۱۳ درجه

۱۵- در آموزش بالانس برگشت، قبل از اجرای حرکت در وضعیت استاندارد، از توانایی اجرای کدام مهارت توسط نوآموز روی

پیست زمینی باید اطمینان حاصل کرد؟

۰۴ نیم پشتک شیرجه

۰۳ نیم پشتک

۰۲ شیرجه نیم پشتک

۰۱ شیرجه کمر قوس

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) تربیت بدنی و علوم ورزشی (دخاترین) و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

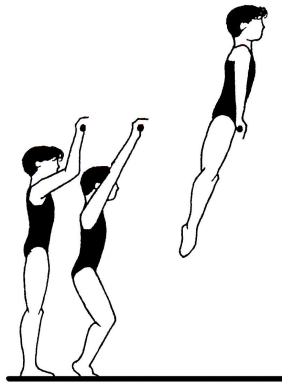
۱۶- تاب سبدي، برای آموزش کدام مهارت در پارالل مفید است؟

- ۰۱ اسکلکای رو
- ۰۲ اسکلکا
- ۰۳ اسکلکای زیر
- ۰۴ ریبکا

۱۷- برای کمک کردن به کدام حرکت، مربی از زیر پارالل یک دست را زیر شکم و دست دیگر را زیر ران نوآموز قرار می دهد؟

- ۰۱ اسکلکا رو
- ۰۲ درو طرفین سر پارالل
- ۰۳ اسکلکا
- ۰۴ ریبکا

۱۸- هدف از انجام تمرین زیر هنگام آموزش اسکلکا چیست؟

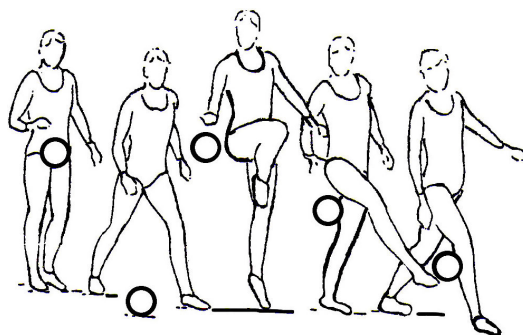


- ۰۱ آموزش حرکت میج دست
- ۰۲ آموزش ضربه اسکلکا
- ۰۳ تقویت عضلات کمر بند شانه ای
- ۰۴ تقویت عضلات پاها و نحوه پایین کشیدن میله

۱۹- در حرکت دور کردن بدن از میله بلند و اجرای چرخ شکم روی میله کوتاه؛ بعد از تماس شکم با میله چه زمانی میله بلند رها می شود؟

- ۰۱ همزمان با تماس شکم با میله
- ۰۲ درست قبل از سطح افق
- ۰۳ بعد از سه چهارم دور چرخش
- ۰۴ بعد از زاویه شدن بدن

۲۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



- ۰۱ سیسون
- ۰۲ سکسکه
- ۰۳ گریپ واین
- ۰۴ شاسه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

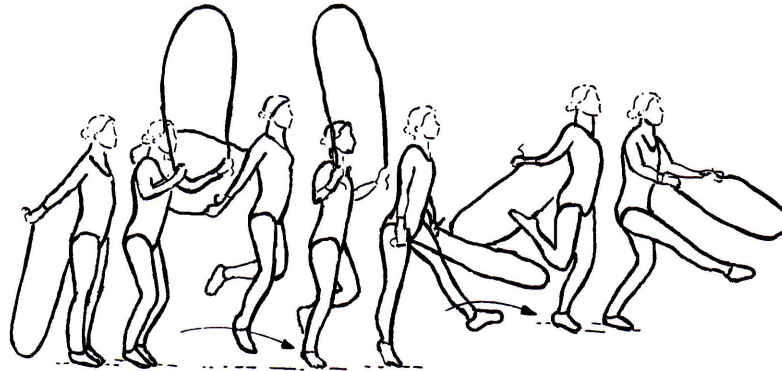
عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

www.PnuNews.com

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

(برادران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۲۱- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۱ لی زدن و عوض کردن پاها

۰۲ جهش و سپس لی لی

۰۳ سیسون و سپس لی

۰۴ جهش و سپس شاسه

۲۲- در مسابقات رسمی FIG (آقایان) از چند داور خط پرش خرم استفاده می‌شود؟

۱ .۱

۲ .۲

۳ .۳

۴ .۴ پرش خرم داور خط ندارد

۲۳- در مقررات امتیازگذاری خانم‌ها برای به دست آوردن نمره مشکلی برنامه پارالل؛ کدام گروه داوری و حداکثر چند حرکت از با ارزش‌ترین حرکات به علاوه فرود را ارزیابی می‌کنند؟

۰۱ گروه B-۸ حرکت

۰۲ گروه B-۹ حرکت

۰۳ گروه A-۸ حرکت

۰۴ گروه A-۹ حرکت

۲۴- در مقررات امتیازگذاری خانم‌ها، حرکت یاماشیتا (پرش خرم) در کدام گروه قرار می‌گیرد؟

۰۱ گروه ۱

۰۲ گروه ۲

۰۳ گروه ۳

۰۴ گروه ۴