

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ نمره: ۳

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۴۸

زمان امتحان: ۳۵ دقیقه نمره: ۵ نمره: ۳

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. پدربزرگ ژیمناستیک چه کسی است و در رابطه با ژیمناستیک کدام کتاب را منتشر کرد؟
الف. جان بیس دو - هنر ژیمناستیک
ب. جان گوتس موتس - ژیمناستیک جدید
ج. دادلی سارجنت - ژیمناستیک ریتمی
د. لودویگ یان - ژیمناستیک نوین
۲. در کدام المپیک برای اولین بار ژیمناستیک بانوان وارد بازیها شد؟
الف. مونپیه - ۱۹۷۲ ب. آمستردام - ۱۹۲۸ ج. آتن - ۱۸۹۶ د. برلین - ۱۹۳۶
۳. انستیتوی مرکزی ژیمناستیک در سال ۱۸۱۳ در کجا و توسط چه کسی تأسیس شد؟
الف. برلین - لودویگ یان
ب. رم - جان بیس دو
ج. آتن - مرکور تالیس
د. استکهلم - هنریک لینگ
۴. ماده صعود با طناب بعد از کدام المپیک از رقابتها حذف شد؟
الف. آتن - ۱۸۹۶ ب. پاریس - ۱۹۰۰ ج. آمستردام - ۱۹۲۸ د. برلین - ۱۹۳۶
۵. ارتفاع تشک ایمنی برای حرک حلقه و پرش خرک به ترتیب چند سانتی متر است؟
الف. ۱۰ و ۱۰ سانتی متر ب. ۲۰ و ۱۰ سانتی متر ج. ۱۰ و ۲۰ سانتی متر د. ۲۰ و ۲۰ سانتی متر
۶. نحوه کمک کردن به نوآموز در مهارت غلت جلو یا جمع توسط مربی چگونه است؟
الف. مربی نوآموز را از ناحیه پشت گردن و ران کمک می نماید.
ب. مربی نوآموز را از ناحیه پهلوها کمک می کند.
ج. مربی نوآموز را از ناحیه پشت کمر و شکم کمک می نماید.
د. مربی نوآموز را از ناحیه بازو و شکم کمک می کند.
۷. در شیرجه کمر قوس به روش ژاپنی مسیر حرکت کردن دستها کدام گزینه است؟
الف. از عقب بطرف جلو و بالا
ب. از پایین و عقب بطرف جلو و بالا
ج. از بالا و جلو بطرف پایین و عقب
د. از بالا بطرف جلو
۸. نحوه کمک کردن مهارت اسکلیکاسر توسط مربی چگونه است؟
الف. مربی با یک دست مچ و با دست دیگر بازوی نوآموز را حمایت می کند.
ب. مربی با یک دست کمر و با دست دیگر شکم نوآموز را حمایت می کند.
ج. مربی با یک دست بازو و با دست دیگر کمر نوآموز را حمایت می کند.
د. مربی با یک دست بازو و با دست دیگر پشت گردن نوآموز را حمایت می کند.
۹. کلیدی ترین مهارت در حرکات زمینی کدام مهارت می باشد؟
الف. بالانس دست ب. چرخ و فلک ج. نیم پشتک د. پیچ
۱۰. در اجرای حرکت غلت جلو پا راست سر پنجه های پا چه وضعیتی دارد؟
الف. اینورشن مچ پا ب. اورشن مچ پا ج. دورسی فلکشن مچ پا د. پلانتر فلکشن مچ پا
۱۱. مقدمه حرکت ضربدر زیر و ضربدر رو بر روی حرک حلقه کدام است؟
الف. لنگی ب. تاب وسط حلقه ها ج. تاب پا باز از جلو د. تاب پا باز از عقب

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۴۸

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۱۲. مهارت کورپیت حول چه محوری و در چه جهتی انجام می شود؟

الف. محور عرضی - بطرف جلو

ب. محور سهمی - بطرف عقب

ج. محور سهمی - بطرف جلو

د. محور عرضی - بطرف عقب

۱۳. نحوه کمک کردن مهارت درو طرفین پا باز در پرش خرک توسط مربی چگونه است؟

الف. پس از برخورد دستها با خرک از ناحیه کمر نوآموز را حمایت می کنند.

ب. پس از برخورد دستها با خرک از ناحیه بالای بازوها نوآموز را کمک می کنند.

ج. پس از برخورد دستها با خرک از ناحیه سینه نوآموز را کمک می کنند.

د. الف و ب

۱۴. ساده ترین پرش پایانی برای جدا شدن از بارفیکس چه مهارتی است؟

الف. تاب و پرش

ب. پرش کمر قوس

ج. کورپیت

د. وارو جمع

۱۵. برای حفظ وضعیت استاتیکی بدن روی وسایل از کدام تمرینات استفاده می شود؟

الف. تمرینات اینتروال

ب. تمرینات قدرتی ایزوتونیک

ج. تمرینات قدرتی ایزومتریک

د. انقباضات پویا

۱۶. در برنامه اختیاری خانمها ترکیب و هماهنگی حرکات چه امتیازی دارد؟

الف. ۳

ب. ۰/۴

ج. ۱/۵

د. ۲/۴

۱۷. در برنامه اختیاری آقایان حداکثر امتیاز پاداش چه عددی است؟

الف. ۱

ب. ۱/۵

ج. ۰/۴

د. ۱/۲

۱۸. حداکثر امتیاز پایه در برنامه اجباری چقدر است؟

الف. ۱۰

ب. ۸/۹

ج. ۹/۸

د. ۰/۲

۱۹. کدامیک از مهارت های زیر بصورت بی دست نمیتواند اجرا شود؟

الف. چرخ و فلک

ب. نیم پشتک

ج. اسکلیکاسر

د. الف و ب

۲۰. قرار گرفتن مربی در مکانی که تسلط برکلاس داشته باشد، جزء کدامیک از موارد فرم و سازماندهی کلاس ژیمناستیک

می باشد؟

الف. تدابیر و سازمان بندی یک جلسه تمرین ژیمناستیک

ب. استفاده مؤثر از وقت

ج. نحوه ارتباط برقرار کردن با نوآموزان

د. وظایف و پیش بینی های ایمنی در ژیمناستیک

تعداد سؤال: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

نام درس: ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۳۴۸

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

سوالات تکمیلی:

۱. ادامه دادن تمرینات مختلف حرک حلقه، و را بالا می برد و لذا یادگیری مهارت های گوناگون بر روی این وسیله ضروری است.

۲. نحوه گرفتن صحیح حلقه ها در دار حلقه، روش است.

۳. مسافت دورخیز و دویدن در پیست پرش حرک برای بانوان حداقل و برای آقایان حداکثر، می باشد.

۴. ارتفاع چوب موازنه برای افراد زیر ۹ سال حدود متر و برای سنین ۱۲ سال به بالا متر می باشد.

سوالات تشریحی:

۱. از اهداف و فواید ژیمناستیک بُعد پرورش اجتماعی را توضیح دهید؟

۲. دویدن را تعریف کنید؟

۳. نام مهارت های به تصویر کشیده شده زیر را بنویسید؟

