

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

نام درس: کشتی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۵۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۱۰ نمره

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. قورقوبرا معرف کدام فن است ؟

الف. کول انداز ب. پیچ پیچک ج. بزکش د. سر و بند پی

۲. روی تشک در حالی که یک پایه جلو دراز است و پای دیگر به عقب جمع شده است به آرامی روی پای جمع شده و سپس

روی پای باز شده خم شویم در ادامه پا را عوض می‌کنیم این توضیح مربوط به کدام تمرین است ؟

الف. چرخش قیچی نشسته
ج. حرکت پرگار
ب. کاتر پیلار
د. چرخش کمر با تکیه معکوس

۳. منطقه ایمن کشتی همان:

الف. منطقه زور آزمایی است.
ج. حاشیه کناری است.
ب. منطقه کم کاری است.
د. کل تشک را شامل می‌شود.

۴. کدام گزینه نادرست است ؟

الف. کشتی تبادل پیچیده‌ای از حرکات تکمیلی - تاکتیکی است.
ب. نیرو و قدرت کشتی گیر در یک مسابقه بیشتر از مهارت او اهمیت دارند.

ج. در ورزش کشتی کلیه قابلیت‌های جسمانی و روانی رشد می‌یابند.

د. کشتی ترکیبی از چند ورزش است.

۵. مبدأ کشتی به چه زمانی برمی‌گردد؟

الف. عهد سومریان ب. ۲۴۷۰ قبل از میلاد ج. شروع حیات انسان د. ۲۳۲۰ قبل از میلاد

۶. «زمانی که کشتی گیر مهاجم جهت گرفتن زیر حمله می‌کند و با خیمه غلط کشتی گیر مواجه می‌شود کشتی گیر مهاجم

دو دست حریف را از ناحیه بالای آرنج در اختیار می‌گیرد» طریقه اجرای کدام خیمه است؟

الف. چنگک ب. براد ج. چنگک سالتو د. حصیر مال

۷. کدامیک از مسابقات ذیل به مدت ۵ روز و در روی سه تشک انجام می‌گیرد؟

الف. قهرمانی جهان ب. قهرمانی جهان جوانان و امید

ج. قاره‌ای د. المپیک

۸. فنی را که با در اختیار گرفتن هر دو پای حریف از ناحیه ران از زمین جدا کرده و هر دو پای وی را به سمتی که سرش قرار

دارد تاب می‌دهیم و در نهایت هر دو پای او را به طرف بالا کشیده و با سر و شانه به پهلوی و شکم حریف فشار وارد کرده

و به افت نزدیک کنیم راگویند.

الف. زیر دوخم درو ب. کلندون ج. دوخم گردون د. دوخم یک پاروکار

۹. مقبره منقش به کشتی شش کودک که اولین گواه تاریخی کشتی بین کودکان بود در چه کشوری وجود دارد ؟

الف. چین ب. یونان ج. فرانسه د. مصر

تعداد سؤال: ۲۰ نیمی ۴ تشریحی ۳

نام درس: کشتی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۵۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۱۰ دقیقه

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۰. در اجرای فن « زمانی که کشتی گیر مهاجم در حال گرفتن دو خم، با خیمه حریف رو به رو می شود با دست غیر گارد خود دست حریف را از بالای آرنج می گیرد. سپس روی دو زانو خود را از تشک جدا ساخته و با یک حرکت سریع تنه را به طرف بالا و کشیدن بازویی که در اختیار دارد حریف را به طرف عقب سرنگون نموده او را به پل می برد. »

الف. دو خم گردون ب. دو خم کلندون ج. زیر دو خم درو د. زیر دو خم

۱۱. کدام گارد به ترتیب در کشتی فرنگی و کشتی آزاد مناسب تر است ؟

الف. بلند - متوسط ب. کوتاه - بلند ج. کوتاه - متوسط د. متوسط - کوتاه

۱۲. کدام گزینه درست است ؟

الف. عضله پا از عضلات کمر و تاجیه شکم قویتر است .

ب. در گارد چپ، دست چپ نسبت به دست دیگر عقبتر از بدن قرار می گیرد .

ج. برای جلوگیری از بهم خوردن تعادل، پاها می توانند تا حدودی متقاطع قرار گیرند.

د. هر گونه حرکت جابجایی به جلو، عقب و طرفین باید در حالت گارد انجام گیرد.

۱۳. « پس از اینکه از گارد مخالف حریف زیر یک خم گرفته می شود، دست گارد را روی زانوی حریف گذاشته و ضمن وارد آوردن فشار توسط کتف به پشت ران حریف او را به طرف جلو سرنگون می کنیم » کدام فن را اجرا کرده ایم ؟

الف. زیر یک خم میانکوب (گارد مخالف) ب. زیر یک خم پیش کاهنه (گارد مخالف)

ج. زیر یک خم درو (گارد مخالف) د. هیچکدام

۱۴. حداکثر ارتفاع سکویی که تشک کشتی روی آن قرار می گیرد چند متر است ؟

الف. ۱/۸۰ ب. ۱/۶۰ ج. ۱/۱۰۰ د. ۱/۵۰

۱۵. کلندون مترادف کدام فن است ؟

الف. خیمه پیش انداز ب. کنده یک چاک

۱۶. کشتی آزاد در کدام المپیک به بازیها افزوده شد ؟

الف. ۱۹۰۴ سنت لوئیز ب. وین ۱۹۱۰ ج. ۱۸۹۶ آتن د. ۱۹۲۱ هلسینکی

۱۷. اگر با دست غیر گارد مچ پای جلوی حریف را گرفته و همزمان دست گارد را روی سر و گردن حریف گذاشته و وی را با دو نیروی مخالف سرنگون کنیم و ادامه پای او را به بالا بکشیم و به مرحله افت برسانیم کدام فن را اجرا کرده ایم ؟

الف. یک دست و یک پا موافق ب. سرزیر بغل

ج. کول انداز د. سرو بند پی

۱۸. کشتی گیر گروه جوانان یا امید در چه صورتی می تواند در مسابقات بزرگسالان شرکت نماید ؟

الف. داشتن حداقل سن ۱۷ سال و ارائه مجوز پزشکی

ب. داشتن حداقل سن ۱۷ سال و انجام یک کشتی آزمایشی

ج. داشتن حداقل سن ۱۸ سال و ارائه مجوز پزشکی

د. داشتن حداقل سن ۱۸ سال و انجام یک کشتی آزمایشی

تعداد سؤال: ۲۰ نیمی ۴ تشریحی ۳

نام درس: کشتی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۵۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۱۰ دقیقه

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

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۹. کچ گردان مربوط به مسابقات کشتی کدام استان است؟

الف. سیستان و بلوچستان

ب. کردستان

ج. مازندران

د. خراسان

۲۰. اگر یک شخص حریف را با کشیدن به سمت خود و دادن قوس عقب به ستون فقراتمان و در یک لحظه قبل از رسیدن به تشک بدن را چرخانده و حریف را به زیر بکشیم کدام فن را اجرا کرده ایم؟

الف. سر زیر بغل

ب. پیچ پیچک

ج. درو از بغل

د. بزکش

سئوالات تکمیلی

۱. به گفته آنجلو موسو: تمرین جسمی چیزی است که می تواند جایگزین بسیاری از شود.
۲. برای کلیه مسابقات مدت اجرای هر مرحله از رقابتها بااستی از ساعت متوالی تجاوز نماید.
۳. برهم زدن تعادل نیروها در مسابقه ورزشی به طوری که یکی بر دیگری غلبه کند را می گویند.
۴. توسعه کشتی بعد از احیاء بازیهای المپیک نوین در سه جهت کشتی سنتی، کشتی، کشتی پیش رفت.

سئوالات تشریحی

۱. طریقه اجرای فن کنده یک چاک را بنویسید؟
۲. سه عامل که جهت جلوگیری از به هم خوردن تعادل و از دست دادن امتیاز باید رعایت شوند را بنویسید؟
۳. نحوه اجرای بغل رومی را توضیح دهید.