

نام درس: شنا ۲

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۷۴

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۵ نمره

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

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱. مزیت اصلی حرکت شلاقی پا در شنای کرال سینه چیست؟

الف. پیشروی ب. تثبیت وضعیت خطی بدن

ج. غوطه‌وری صحیح در آب د. زمانبندی صحیح شنا

۲. شناگران استقامتی و نیمه استقامتی بیشتر از کدامیک از آهنگ‌های ضربه پا استفاده می‌کنند؟

الف. شش ضربه‌ای ب. چهار ضربه‌ای ج. متقاطع یا ضربدری د. دو ضربه‌ای

۳. یک مربی شنا از تمرین شنای کرال سینه با ۱۰ ضربه پا چه توجیهی می‌تواند داشته باشد؟

الف. این تمرین آگاهی شناگر را از مشارکت دست در پیش بردن افزایش می‌دهد.

ب. این تمرین به شناگر کمک می‌کند تا آگاهی لازم را از وضعیت مطلوب بدن بدست آورد.

ج. این تمرین باعث آگاهی شناگر در عمل نفس‌گیری از دو طرف می‌شود.

د. این تمرین به شناگر کمک می‌کند تا عمل پای شش ضربه‌ای را با عمل دست تلفیق کند.

۴. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص شنای کرال پیش صحیح است؟

الف. بدن حول محور عرضی خود می‌چرخد. ب. زانوها در سطح آب قرار دارند.

ج. الگوی حرکت دست به شکل S است. د. انگشتان دست از همدیگر باز است.

۵. به منظور گرفتن صحیح آب در شنای کرال پشت چه تمرینی را پیشنهاد می‌کنید؟

الف. شنای پهلوی تعدیل شده ب. پا زدن در حالت نیایش

ج. کرال پشت تک دست د. شنای پشت انتقالی

۶. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص شنای قورباغه نادرست است؟

الف. حرکت پا در این شنا شامل سه مرحله است.

ب. حرکات پا در این شنا پیوسته و مداوم است.

ج. وضعیت بدن در این نوع شنا دائماً در حال تغییر است.

د. برگشت پا بوسیله حرکت باسن (مفصل ران) آغاز می‌شود.

۷. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص وضعیت بدن در شنای قورباغه نادرست است؟

الف. شانه‌ها هنگام برگشت در سطح آب قرار می‌گیرند.

ب. پشت بدن هنگام مرحله پیشران حالت قوسی شکل پیدا می‌کند.

ج. بدن وضعیت کشیده و تقریباً مثل یک خط در زیر آب دارد.

د. حرکت موجی شکل بدن مثل شنای دلفین است.

۸. اگر بخواهید به شناگر کمک کنید تا حرکت بخش پایینی پا (از زانو به پایین) را در شنای قورباغه یاد بگیرد، چه تمرینی

پیشنهاد می‌کنید؟

الف. پا زدن عمودی ب. پا زدن معکوس

ج. پا زدن در کنار دیوار د. پا زدن روی میز

نام درس: شنا ۲

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

رشته تحصیلی: کرازش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۷۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی ۵ نمره

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

تعداد کل صفحات: ۳

۹. اولین مرحله پا به پایین در شنای پروانه چه موقعی زده می شود؟
 الف. پس از ورود دست به آب
 ب. پس از خروج دست از آب
 ج. مرحله پیشران
 د. مرحله استراحت
۱۰. مهمترین بخش در شنای پروانه چیست؟
 الف. حرکت دست
 ب. حرکت پا
 ج. هماهنگی
 د. نفس گیری
۱۱. دو نکته مهمی که در شنای پروانه باید رعایت کرد این است که حرکت باید هماهنگ با عمل دست باشد و عمل دست باید هماهنگ با عمل باشد.
 الف. سر - تنفس
 ب. پا - سر
 ج. سر - پا
 د. پا - تنفس
۱۲. در مسابقات المپیک و قهرمانی جهان حداقل تعداد وقت نگهدار برای هر خط چند نفر است؟
 الف. ۱ نفر
 ب. ۲ نفر
 ج. ۳ نفر
 د. ۴ نفر
۱۳. کدامیک از برگشت های زیر جزء برگشت هایی که هر دو دست دیوار را لمس می کند نمی باشد؟
 الف. برگشت شنای قورباغه
 ب. برگشت شنای پروانه به شنای کرال پشت
 ج. برگشت باز کرال سینه
 د. برگشت شنای قورباغه به کرال سینه
۱۴. کدامیک از گزینه های زیر در خصوص تسلیم اعتراض در مسابقات صحیح نمی باشد؟
 الف. اعتراض باید کتبی باشد
 ب. اعتراض باید تسلیم داور شود.
 ج. اعتراض تنها توسط سرپرست تیم ارائه شود.
 د. حداکثر ۳۰ دقیقه پس از پایان مسابقه داده شود.
۱۵. کدامیک از گزینه های زیر جزء وظایف کمیته برگزارکننده مسابقات شنا نمی باشد؟
 الف. تنظیم برنامه مسابقات
 ب. رسیدگی به اعتراضات
 ج. تعیین عوامل اجرایی
 د. معرفی هیأت تجدیدنظر
۱۶. تاریخ برگزاری مسابقات جهانی شنا توسط چه ارگانی مشخص می شود؟
 الف. هیئت رئیسه فینا
 ب. هیئت اجرای فینا
 ج. FINA
 د. IOC
۱۷. پس از پایان مسابقه، باید تمام برگه های امضاء شده داوران را که شامل نتیجه و مقام هاست مستقیماً به سر داور تحویل دهد.
 الف. سرپرست رده بندی
 ب. منشی
 ج. وقت نگه دار
 د. هماهنگ کننده
۱۸. در مسابقات مختلط تیمی، شنای قورباغه، چندمین تکنیک شنا است که توسط شناگر باید انجام شود؟
 الف. اول
 ب. دوم
 ج. سوم
 د. چهارم
۱۹. در مسابقات المپیک و قهرمانی جهان حداقل، چند داور را برگشت وجود دارد؟
 الف. یک نفر
 ب. دو نفر
 ج. سه نفر
 د. چهار نفر
۲۰. کدامیک از ماده های زیر در استخرهای ۲۵ متر در مسابقات شنای قهرمانی جهان فقط در بخش زنان اجرا می شود؟
 الف. ۱۰۰ متر
 ب. ۲۰۰ متر
 ج. ۴۰۰ متر
 د. ۸۰۰ متر

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۴۷۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: هفتی ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

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

تعداد کل صفحات: ۳

سؤالات تکمیلی:

۱. به لحاظ قانونی گرفتن کناره‌های (طرفین) سکوی استارت منعی ندارد ولی این وضعیت باعث می‌شود تا شناگر از کمی برای استارت برخوردار شود.

۲. پس از تعیین برنامه مسابقات، تنها فیما می‌تواند برنامه روزانه را تغییر دهد و آن هم در شرایط استثنایی.

۳. حرکت پا در شنای قورباغه از حالت به حالت تغییر وضعیت می‌دهد.

۴. شنای سریعترین شنا است و به همین دلیل شنای برگزیده در رشته‌های آزاد است.

سؤالات تشریحی:

۱. شش قسمت در استارت که روند تجزیه و تحلیل را برای مربی آسان می‌کند را فقط نام ببرید؟

۲. سه طبقه‌بندی کلی برگشت‌ها را فقط نام ببرید؟

۳. چهار نوع تمرین برای آموزش حرکت پا در شنای کرال پشت را فقط نام ببرید؟