

نام درس: ژیمناستیک ۲

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۴

تعداد کل صفحات: ۳

۱. هدف از اجرای حرکت آفتاب - مهتاب در آموزش نیم وارو چیست؟

الف. آشنایی با حرکت دستها در نیم وارو

ج. آشنایی با مسیر حرکت نیم وارو

د. الف و ب

۲. در مهارت پشتک نوآموز چه زمانی سر را بطرف سینه خم می‌کند؟

الف. جلوترین نقطه پرش

ب. بالاترین نقطه پرش

ج. زمانی که بدن رو به عقب است

د. زمانی که بدن به جلو متمایل می‌شود

۳. این تمرینات، عضلات را قادر می‌کنند در کوتاهترین زمان حداکثر قدرت را بدست آورند.

الف. تمرینات وزنه

ب. تمرینات تناوبی یا اینتروال

ج. تمرینات پلایومتریک

د. الف و ب

۴. شکل روبرو چه حرکتی را نمایش می‌دهد؟

الف. پشتک روسی

ب. پشتک ژاپنی

ج. شیرجه روسی

د. شیرجه ژاپنی



۵. عمل درو کردن در مهارت پیچ موجب می‌شود مرکز ثقل بطرف منتقل شده و اجرای نیم وارو تسهیل شود؟

الف. عقب

د. بالا و جلو

ج. بالا

ب. جلو

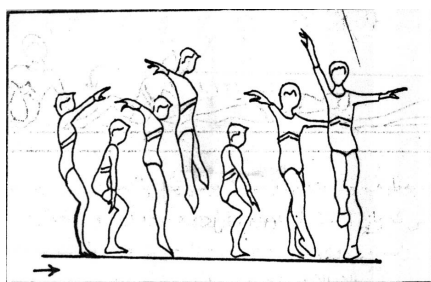
۶. هدف از اجرای حرکت زیر در بین برنامه حرکت زمینی چیست؟

الف. اجرای حرکات موجی تنه روی زانوها

ب. تغییر جهت حرکت بدن

ج. آشنایی با حرکت دستها

د. ایجاد حرکات موجی در دستها



۷. کدام گزینه در مورد حرکات خرک حلقه غلط است؟

الف. قیچی در برنامه اختیاری خرک حلقه نیاز ضروری است.

ب. حرکات خرک حلقه بصورت قدرتی و بدون وقفه انجام می‌شوند.

ج. ژیمناست برای حفظ موقعیت خود روی خرک حلقه نیازمند قدرت استاتیکی است.

د. ژیمناست جهت انجام عملیات و مهارتهای مختلف نیازمند قدرت دینامیکی است.

۸. تمرین روبرو مربوط به آموزش کدام مهارت در دارحلقه است؟

الف. اسکلیکا

ب. چرخ جلو دست خم و بدن زاویه

ج. آفتاب

د. کورپیت



نام درس: ژیمناستیک ۲

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۴

تعداد کل صفحات: ۳

۹. کدامیک از مهارتهای زیر در پارالل با تاب زیر بغل اجرا نمی شود؟
الف. اسکلبکا زیر ب. ریبکا ج. اسکلبکا عقب د. اسکلبکارو
۱۰. اجرای مهارت پرش کورپیت جمع بر وجود در زمان رها کردن میله استوار است؟
الف. قدرت ب. انعطاف زیاد ج. سرعت د. هماهنگی
۱۱. این حرکت مقدمه و پیش نیاز حرکت مهتاب بر روی بارفیکس است.
الف. اسکلبکا ب. چرخ شکم جلو ج. کورپیت باز د. اسکلبکا عقب
۱۲. کدامیک از گروههای عضلانی زیر در حفظ تعادل بدن روی چوب موازنه سهم بیشتری دارند؟
الف. عضلات کمر بند شانه ای ب. عضلات کمر بند لگنی
ج. عضلات همسترینگ د. عضلات شکمی
۱۳. در این دوره تمرینی تصحیح مهارتها، حفظ انعطاف پذیری و قدرت بدنی بویژه در بالاتنه هدف عمده است؟
الف. فصل استراحت ب. تمرینات پیش از فصل مسابقه
ج. تمرینات فصل مسابقه د. فصل تمرین
۱۴. این فاکتور آمادگی جسمانی در کننده شدن بدن برای اجرای فعالیتهایی مانند دووارو باز، سوکوها را و نظایر آن که در ارتفاع بالا اجرا می شوند مورد استفاده قرار می گیرد.
الف. قدرت عضلانی ب. استقامت عضلانی ج. توان عضلانی د. چابکی
۱۵. دراکستشن مچ دست زاویه وضعیت خوب ارزیابی می شود.
الف. بالای ۱۰۰ درجه ب. ۸۵ درجه ج. زیر ۷۵ درجه د. ۸۰ درجه
۱۶. اجرای حرکات با بهره گیری از سبب می شود که ژیمناست بدون ترس از آسیب دیدگی به تمرینات خود بپردازد.
الف. ترامپلین ب. چاله ابر ج. خرک مطبق د. کف بند
۱۷. کدام گزینه در اجرای حرکات قیچی رو و زیر اشتباه محسوب نمی شود؟
الف. بالاتر بودن باسن از حد شانه ها ب. کم بودن سرعت اجرای حرکت
ج. خمیدگی در آرنج های دست د. زاویه داشتن بدن در ناحیه کمر
۱۸. در اجرای حرکت بالانس برگشت بر روی پرش خرک کدام گزینه بعنوان مکث تلقی می شود؟
الف. زاویه داشتن بدن ب. با قدرت به بالانس رفتن
ج. وجود قوس بیش از حد در ناحیه کمر د. ارتفاع کم در پرواز دوم
۱۹. کم کردن جریمه ها از امتیاز نهایی ژیمناست بابت خطاهای زمانی و حرکات غیر ورزشی از وظایف کدامیک از گزینه های زیر است؟
الف. کمیته فنی ب. هیأت داور الف ج. هیأت داور ب د. سر داور
۲۰. در ارزیابی ترکیب یک برنامه هر خطا در نیازهای عمومی منجر به کسر جریمه ای معادل امتیاز می شود.
الف. ۰/۱ ب. ۰/۲ ج. ۰/۳ د. ۰/۴
۲۱. در حرکات تابی که در حد بالانس اجرا می شوند یا حرکات منتهی به بالانس انحراف ۱۶ تا ۳۰ درجه چه جریمه ای بدنبال دارد؟
الف. جریمه تعلق نمی گیرد. ب. ۰/۱ ج. ۰/۲ د. ۰/۴

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۴

تعداد سؤالات: نسنی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

تعداد کل صفحات: ۳

۲۲. در حرکات زمینی کدام ترکیب زیر غلط است؟

د. $C+C=D$

ج. $C+D=E$

ب. $C+B=D$

الف. $B+B=C$

۲۳. زمان گرم کردن یک تیم (بانوان) بر روی پارالل چقدر است؟

د. ۴/۱۰ دقیقه

ج. ۵۰ ثانیه

ب. ۲/۳۰ دقیقه

الف. ۳۰ ثانیه

۲۴. در پرش خرک بانوان کمک کردن توسط فرد کمکی در خلال مرحله فرود چه جریمه‌ای بدنبال دارد؟

د. ۰/۵

ج. ۰/۴

ب. ۰/۳

الف. ۰/۲