

نام درس: شنا ۲

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

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

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۱

تعداد کل صفحات: ۳

۱- در مورد اجرای حرکت پا در شنای کرال پشت، کدام مورد صحیح می باشد؟

الف. حرکت پا از مفصل زانو شروع می گردد.

ب. پاها در تمام طول مسیر حرکت، صاف و محکم نگه داشته می شوند.

ج. زانوها باید با سطح آب تماس پیدا کنند.

د. مچ پا در سراسر حرکت پا، شل و آزاد است.

۲- به هنگام مرحله پیشران حرکت دست در شنای کرال پشت، کدام مورد صحیح است؟

الف. سینه شناگر به سمت دستی که وارد آب می شود، می چرخد.

ب. گرفتن آب توسط دست، در سطح انجام می شود.

ج. نوک انگشتان در طول مسیر حرکت، بالا هستند.

د. دست خم شده و زاویه ۱۲۰ درجه ای با شانه تشکیل می دهد.

۳- کدام یک از موارد به هنگام نفس گیری در شنای کرال پشت صحیح می باشد؟

الف. شناگران بازدم را فقط از راه دهان انجام می دهند.

ب. شناگران بازدم را فقط از راه بینی انجام می دهند.

ج. هنگام تنفس از راه دهان، فک را شل و آزاد نگه می دارند.

د. نفس گیری، الگوی زمانی مشخصی ندارد.

۴- حرکت پا در شنای کرال پشت، از کدام مفصل شروع می گردد؟

الف. مفصل زانو

ب. مفصل ران

ج. مفصل مچ پا

د. مفصل انگشتان پا

۵- کدام یک از موارد به هنگام مرحله بازگشت حرکت پا در شنای قورباغه صحیح است؟

الف. برگشت پا به وسیله حرکت استخوان ران از ناحیه مفصل زانو آغاز می گردد.

ب. پاشنه ها به طرف پایین باسن حرکت می کنند.

ج. پاها از حالت پلانتر فلکشن به حالت دورسی فلکشن تغییر وضعیت می دهند.

د. خم شدن زانو در تمام مرحله بازگشت حرکت پا، به صورت غیر فعال انجام می شود.

۶- کدام یک از موارد زیر جزء تفاوت های اساسی حرکت پای شنای قورباغه اروپایی و سنتی می باشد؟

الف. در شنای قورباغه اروپایی، مرحله بازگشت عریض تر و احتمالاً عمیق تر است.

ب. در شنای قورباغه سنتی، مرحله پیشران عریض تر و احتمالاً عمیق تر است.

ج. در شنای قورباغه سنتی، معمولاً مرحله گرفتن آب، سریع تر از نوع اروپایی انجام می گیرد.

د. در شنای قورباغه اروپایی، معمولاً مرحله برگشت پا، آهسته تر از نوع سنتی انجام می گیرد.

۷- در کدام یک از شنا ها، حرکت پروانه ای (پارویی) و رو به خارج دست ها منجر به ایجاد شکل Y می شود؟

الف. قورباغه

ب. کرال پشت

ج. کرال سینه

د. پروانه

۸- کدام یک از موارد زیر در مقایسه حرکت دست دو نوع شنای قورباغه اروپایی و سنتی صحیح می باشد؟

الف. حرکت پارویی دست در مرحله پیشران شنای قورباغه اروپایی، عریض تر و مشخص تر است.

ب. برگشت دست در شنای قورباغه سنتی، آهسته تر صورت می گیرد.

ج. باز شدن دست در شنای قورباغه سنتی، مسیر طولانی تری را می پیماید.

د. حرکت موجی بدن در شنای قورباغه اروپایی، در کارآمدی حرکت دست تاثیر چندانی ندارد.

نام درس: شنا ۲

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

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

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۱

تعداد کل صفحات: ۳

۹- در کدام یک از شناهای زیر، شناگر با پایین بردن اندک دست ها (از مچ به پایین) و ساعدها، به زیر آب رفته و در آب در یک خط مستقیم و کشیده به حرکت در می آید؟

الف. شنای قورباغه سنتی

ب. شنای قورباغه کلاسیک

ج. شنای قورباغه اروپایی

د. شنای قورباغه آمریکای شمالی

۱۰- ضربه اول و رو به پایین پا در شنای پروانه، چه زمانی انجام می شود؟

الف. انتهای مرحله پیشران

ب. ابتدای ورود دست به آب

ج. ابتدای مرحله پیشران

د. انتهای مرحله استراحت

۱۱- الگوی حرکت دست ها در مرحله پیشران شنای پروانه، به کدام حرف انگلیسی شباهت دارد؟

الف. Y

ب. H

ج. S

د. O

۱۲- اصلی ترین محور در پیشرفت و تکامل آموزش شنای پروانه، کدام یک از موارد زیر است؟

الف. زمان بندی

ب. نفس گیری

ج. حرکت دست

د. حرکت پا

۱۳- کدام یک از موارد به هنگام مرحله ورود دست ها به آب در شنای پروانه صحیح می باشد؟

الف. فاصله دست ها (کل دست)، موقع ورود به آب بیشتر از اندازه عرض شانه هاست.

ب. دست ها (کل دست)، باید در موقع باز شدن، شل و آزاد باشند.

ج. دست ها (مچ به پایین)، به سمت خارج می چرخند.

د. ابتدا دست ها (مچ به پایین)، سپس آرنج ها و ساعد ها و سرانجام شانه ها به زیر آب می روند.

۱۴- در کدام مرحله از استارت چنگی، شناگر سر را بین دست ها به پایین می برد، به طوری که باعث می شود تا بدن به حالت نیزه ای درآید؟

الف. جدا شدن از سکو

ب. ورود به آب

ج. پرواز

د. انتقال

۱۵- شناگر به هنگام استارت تعویضی در وضعیت آماده، تا چه زاویه ای دست هایش را به جلو باز می کند؟

الف. ۳۰ درجه

ب. ۱۲۰ درجه

ج. ۹۰ درجه

د. ۴۵ درجه

۱۶- کدام یک از موارد به هنگام جدا شدن از دیواره، در استارت شنای پشت صحیح است؟

الف. در آستانه شنیدن صدای تپانچه، شناگر چند سانتی متر خود را پایین تر می آورد.

ب. دست ها از طرفین به روی آب پرتاب می شوند.

ج. دست ها به هنگام پرتاب، از ناحیه آرنج کاملاً صاف و کشیده اند.

د. سر شناگر در طول مسیر پرتاب به عقب، ثابت است.

۱۷- در کدام یک از برگشت ها، شناگر با یک دست دیواره را لمس می نماید؟

الف. برگشت باز شنای کرال پشت به شنای قورباغه

ب. برگشت باز شنای قورباغه

ج. برگشت باز شنای قورباغه به کرال سینه

د. برگشت باز شنای پروانه به شنای کرال پشت

۱۸- در کدام یک از برگشت های زیر، فشار به دیواره استخر در ناحیه عمیق تری انجام می شود؟

الف. برگشت پروانه

ب. برگشت قورباغه

ج. برگشت کرال پشت

د. برگشت کرال سینه

نام درس: شنا ۲

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: کرایش: تربیت بدنی

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

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۱

تعداد کل صفحات: ۳

۱۹- کدام یک از موارد در ارتباط با برگشت های پیچشی صحیح می باشد؟

- الف. در برگشت پیچشی نشسته، سر و شانه ها به زیر آب می رود.
 - ب. در برگشت پیچشی شیرجه ای، سر نزدیک به سطح آب و در امتداد بدن قرار می گیرد.
 - ج. تماس با دیوار در برگشت پیچشی نشسته، ۱۷ تا ۲۲ سانتی متر زیر سطح آب انجام می شود.
 - د. تماس با دیوار در برگشت پیچشی شیرجه ای، ۱۲ تا ۱۶ سانتی متر زیر سطح آب انجام می شود.
- ۲۰- کدام یک از برگشت های شناگر، موثر تر و کارا تر می باشد؟

- الف. برگشت باز کرال پشت
 - ب. برگشت باز پروانه
 - ج. برگشت پیچشی نشسته کرال پشت به قورباغه
 - د. برگشت سالتوی کرال سینه
- ۲۱- تسلیم اعتراضات بازیکنان یا تیم ها چگونه انجام می گیرد؟

- الف. اعتراضات باید توسط سرمربی تیم ارائه گردد.
- ب. اعتراضات باید به داور مسابقه تسلیم گردد.
- ج. اعتراضات باید به شکل کتبی ارائه گردد.
- د. اعتراضات حداکثر ۶۰ دقیقه پس از پایان مسابقه تسلیم گردد.

۲۲- کدام یک از رشته های مسابقات شنای قهرمانی جهان مردان در استخر ۲۵ متر و ۵۰ متر مشترک می باشد؟

- الف. ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر قورباغه
- ب. ۸۰۰ متر آزاد
- ج. ۱۰۰ متر مختلط انفرادی
- د. ۳۰۰۰ متر آزاد

۲۳- اطلاع رسانی به سرداور مسابقات درخصوص هرگونه نقض قوانین عمومی در رابطه با تبلیغات و نیز غیبت یک شناگر در

هنگام اعلام اسامی شناگران، از وظایف کدام یک از عوامل فنی و اجرایی می باشد؟

- الف. داوران استیل
- ب. هماهنگ کننده
- ج. منشی
- د. مسوول طناب خطا

۲۴- در مسابقات شنای مختلط تیمی، ترتیب اجرای تکنیک های مختلف شنا چگونه می باشد؟

- الف. ۱. پروانه، ۲. پشت، ۳. قورباغه، ۴. آزاد
- ب. ۱. پروانه، ۲. پشت، ۳. آزاد، ۴. قورباغه
- ج. ۱. قورباغه، ۲. پشت، ۳. پروانه، ۴. آزاد
- د. ۱. پشت، ۲. قورباغه، ۳. پروانه، ۴. آزاد