



عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱- در کدام مرحله وقوع یادگیری انجام مهارت نیاز به تلاش آگاهانه کمتری دارد؟

- ۰۱ مرحله شناختی ۰۲ مرحله تداعی ۰۳ مرحله پالایش ۰۴ مرحله خودکاری

۲- تغییر محیط روانی از طریق اضافه یا دور کردن افراد خاص به محیط تمرین، جزء کدام روش بالا بردن انگیزه در ژیمناستیکها است؟

- ۰۱ روش همانند سازی ۰۲ روش اطاعت
۰۳ روش غیر مستقیم ۰۴ روش درونی ساختن

۳- به چه دلیل کربوهیدراتها سوخت اصلی رشته ورزشی ژیمناستیک محسوب می شوند؟

- ۰۱ بی هوازی بودن ژیمناستیک ۰۲ استقامتی و قدرتی بودن ژیمناستیک
۰۳ استقامتی بودن ژیمناستیک ۰۴ ایروبیکی بودن ژیمناستیک

۴- کدامیک از چربیهای زیر، جزء چربیهای مشتق شده می باشند؟

- ۰۱ کلسترول ۰۲ لیپوپروتئین ها ۰۳ گلیکولیپید ۰۴ فسفولیپید

۵- در مهارت نیم پشتک مربی چگونه شاگرد را هدایت می کند؟

- ۰۱ با یک دست بازو و با دست دیگر زیر کمر را می گیرد
۰۲ با یک دست بین کتفها و با دست دیگر زیر رانها را حمایت می کند
۰۳ با یک دست زیر کمر و با دست دیگر زیر رانها را می گیرد
۰۴ با یک دست زیر کتف و با دست دیگر زیر کمر را می گیرد

۶- در مهارت شیرجه نیم پشتک فشار دستها از کدام نواحی بدن انجام می شود؟

- ۰۱ مچ دستها ۰۲ کتفها و آرنجها
۰۳ مچ دستها، کتفها و آرنجها ۰۴ مچ دستها و کتفها

۷- پشت در حالت صندلی هنگام آموزش نیم وارو چه وضعیتی دارد؟

- ۰۱ صاف ۰۲ قوس ۰۳ گرد ۰۴ کشیده



عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۸- کدام یک از موارد زیر ایراد عمده ژیمناست هنگام اجرای تاب دادن یک پا و فرود از عقب محسوب نمی شود؟

۰۱. عدم تعویض سریع دست راست در وضعیت درو

۰۲. ناتوانی در دوباره گرفتن دسته چپ حرک با دست راست و بالا آوردن سر و سینه هنگام فرود

۰۳. ناتوانی در چرخش سریع ۹۰ درجه ای به سمت چپ

۰۴. ناتوانی در کشیده نگه داشتن دست ها و پاها در طول حرکت

۹- در حرکت آفتاب دار حلقه دستها به چه سمتی فشار داده می شوند؟

۰۴. پایین

۰۳. طرفین

۰۲. عقب و بالا

۰۱. بالا و جلو

۱۰- در مهارت درو کدام مورد زیر، علت خیلی ضعیف انجام شدن چرخش بدن به سمت عقب نمی باشد؟

۰۲. خم کردن زانوها

۰۱. زود رها کردن حلقه ها

۰۴. دیر رها کردن حلقه ها

۰۳. کافی نبودن تاب بدن

۱۱- کدامیک از حرکات موازنه آکروباتیک می باشد؟

۰۴. غلت جلو

۰۳. تعادلی پا باز

۰۲. تعادلی زانو

۰۱. تعادلی فرشته

۱۲- عدم کنترل بدن با دستها هنگام تماس شانه ها با چوب موازنه، ایراد عمده هنگام اجرای کدام حرکت است؟

۰۲. غلت جلو

۰۱. غلت عقب روی شانه ها

۰۴. بالانس دست

۰۳. بالانس دست-غلت جلو

۱۳- در مهارت چرخ و فلک روی موازنه زاویه شدن بدن ناشی از چیست؟

۰۲. ضعیف بودن ضربه های پا

۰۱. عدم حرکت بدن در سطح فرونتال

۰۴. قرار دادن هر دو دست همزمان روی موازنه

۰۳. ضعف در کنترل حرکت رو به جلوی بدن

۱۴- هنگام اجرای بالانس برگشت بدن حین ضربه زدن به پیش تخته چه زاویه ای با خط عمود دارد؟

۰۴. ۱۳ درجه

۰۳. ۶۰ درجه

۰۲. ۴۵ درجه

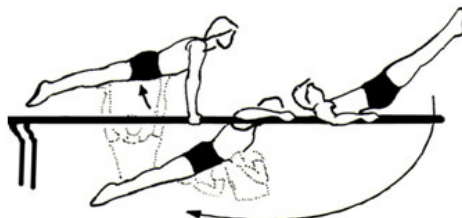
۰۱. ۲۳ تا ۲۵ درجه



عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱۵- مهارت زیر چه نام دارد؟

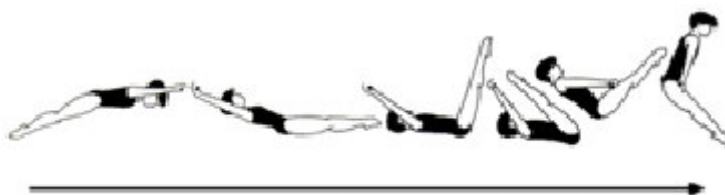


۱. اسکیکا ۲. اسکلیکای رو ۳. ریکا ۴. اسکلیکا زیر

۱۶- در کدام حرکت پارالل دستها رها شده و دوباره چوبها را می گیرند؟

۱. اسکلیکا رو ۲. درو طرفین سر پارالل ۳. اسکیکا ۴. ریکا

۱۷- مهارت زیر چه نام دارد؟

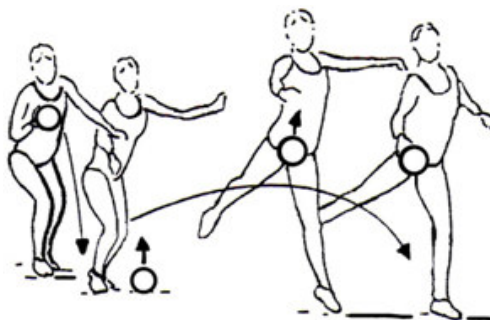


۱. کیپ ۲. اسکلیکا زیر ۳. اسکلیکا عقب ۴. اسکیکا

۱۸- کیفیت کدام فرود در بارفیکس شبیه فرود پا جمع است؟

۱. افت کردن به سمت پایین در برگشت درو طرفین فرود ۲. اجرای حرکت کف پا و فرود ۳. استرادل ۴. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



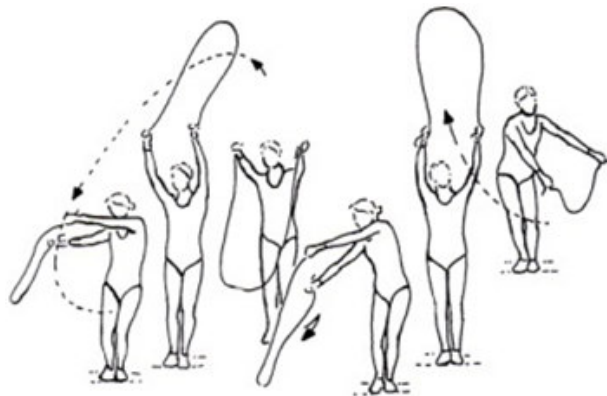
۱. شاسه ۲. گریپ واین ۳. سکسکه ۴. سیسون



عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۴) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۲۰- مهارت زیر چه نام دارد؟



۰۲. تاب دادن طناب - حرکت باز

۰۱. جفت زدن و تعویض طناب

۰۴. جفت زدن و عوض کردن پاها

۰۳. حرکت ۸ لاتین

۲۱- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک مردان جابجایی غیر معمول و غیر قانونی پیش تخته در کدام دسته از تخلفات قرار می گیرند؟

۰۲. تخلفات و خطاهای تیمی

۰۱. خطاها و تخلفات در اسبابها

۰۴. تخلفات و خطاهای رفتاری

۰۳. تخلفات فردی

۲۲- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک مردان هر نوع تاب اضافی متناوب چه خطایی محسوب می شود؟

۰۴. سقوط

۰۳. خطای فاحش

۰۲. خطای متوسط

۰۱. خطای جزئی

۲۳- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک بانوان، ژیمناست بعد از افتادن از موازنه چند ثانیه فرصت دارد تا روی موازنه قرار گیرد؟

۰۴. ۱۰ ثانیه

۰۳. ۲۰ ثانیه

۰۲. ۳۰ ثانیه

۰۱. یک دقیقه

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری ژیمناستیک بانوان پاداش کدام دسته از فرودها ۰/۵ نمره است؟

۰۴. D

۰۳. C

۰۲. B

۰۱. A