



دانلود رایگان
نمونه سوالات
پیام نور
در سایت
پی ان یو اگزام

pnuexam.com



دانشگاه پیام نور

رشته های فنی مهندسی | علوم پایه | روانشناسی | مدیریت | حقوق



[pnuexam_com](https://t.me/pnuexam_com)

سری سوال: یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۱- چه قسمتی از بدن تنها در وضعیت ایستادن آناتومیکی مطالعه می شود؟

۱. ران ۲. ساعد ۳. بازو ۴. ساق پا

۲- مفاصل بین زواید مفصل مهره ها از چه نوعی است؟

۱. کروی ۲. مسطح ۳. لولایی ۴. لقمه ای

۳- کدام یک از عضلات چهارسر ران در هدایت صحیح کشکک زانو برای به خارج متمایل نشدن دخیل است؟

۱. راست رانی ۲. پهن خارجی ۳. پهن میانی ۴. پهن داخلی

۴- کدام عضلات، کتف را از ستون فقرات دور می کنند؟

۱. دندانان ای قدامی و سینه ای کوچک ۲. دندانان ای قدامی و گوشه ای ۳. سینه ای کوچک و گوشه ای ۴. گوشه ای و متوازی الاضلاع

۵- کدام عضلات در حرکات مچ پا متضاد یکدیگر عمل می کنند؟

۱. دوقلو و نعلی ۲. ساقی قدامی و بازکننده انگشتان ۳. دوقلو و ساقی قدامی ۴. تاکننده دراز پشت و ساقی خلفی

۶- عضله رکیبی در کدام حرکت زیر دخالت دارد؟

۱. چرخش خارجی ساق پا و باز شدن زانو ۲. چرخش داخلی ساق پا و خم شدن زانو ۳. چرخش خارجی زانو ۴. خم شدن زانو

۷- کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

۱. فلکشن ۲. چرخش تنه ۳. اکستنشن ۴. فلکشن جانبی

۸- تنها عملکرد کدام عضله فلکشن آرنج است؟

۱. دوسربازویی ۲. بازویی زنداعلابی ۳. بازویی قدامی ۴. دلتوئید قدامی

۹- کدام یک از عضلات زیر از مهمترین و اصلی ترین بازکننده های آرنج به شمار می رود؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. سه سر بازویی ۳. دو سر بازویی ۴. زند اعلابی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳)

۱۰- سر ثابت کدام عضله یا عضلات خم کننده زانو، در قسمت داخلی بدن قرار دارد؟

۱. نیمه وتری ۲. خیاطه ۳. کف پای ۴. رکیبی

۱۱- کدام عضله، باز کننده زانو است؟

۱. راست قدامی ۲. دوسر رانی ۳. خیاطه ۴. دوقلو

۱۲- در کدام گزینه انقباض دو طرفه منجر به ثابت شدن ستون مهره ها می گردد؟

۱. مربع کمری ۲. راست شکمی ۳. مورب داخلی و خارجی ۴. خاصره ای دنده ای

۱۳- کدام عضله یا عضله ها چرخش خارجی زانو را موجب می شود؟

۱. نیم غشایی و نیم وتری ۲. دوسر رانی ۳. خیاطه و رکیبی ۴. کشنده پهن نیام

۱۴- مفصل بین دو مهره آکسیس و اطلس، از کدام نوع مفاصل سینوویال است؟

۱. لولایی ۲. استوانه ای ۳. کروی ۴. لقمه ای

۱۵- حرکت نزدیکتر شدن پنجه به ساق پا چه نام دارد؟

۱. اینورژن ۲. دورسی فلکشن ۳. اورژن ۴. پلانتر فلکشن

۱۶- کدام عضله در عمل فلکشن و چرخش سر به یک طرف بسیار قوی عمل می کند؟

۱. گوشه ای ۲. نردبانی ۳. طویل گردانی ۴. جناغی - چنبری

۱۷- حرکت دورانی در چه مفصلی می تواند انجام شود؟

۱. همه مفاصل ۲. زینی و لقمه ای ۳. فقط کروی ۴. استوانه ای و کروی

۱۸- کدام عضله در حرکت چرخش داخلی استخوان بازو موثر است؟

۱. گرد کوچک ۲. تحت کتفی ۳. تحت خاری ۴. فوق خاری

۱۹- چرخش خارجی و داخلی ساعد حول کدام محور یا محورهای زیر انجام می شود؟

۱. عمودی ۲. افقی و سهمی ۳. افقی و عرضی ۴. افقی و سهمی-عرضی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۲۰- کدام عضله هم در فلکشن ران و هم در اکستنشن زانو فعالیت دارد؟

۱. پهن میانی ۲. خیاطه ۳. راست رانی ۴. راست داخلی

۲۱- عملکرد عضله غرابی بازویی چیست؟

۱. چرخش خارجی بازو ۲. نزدیک بازو ۳. باز شدن بازو ۴. خم شدن افقی بازو

۲۲- کدام یک از موارد زیر، اهرم نوع دوم است؟

۱. عملکرد عضله سه سر در باز کردن آرنج ۲. بلند شدن روی پنجه پا
۳. عملکرد عضله دو سر در خم کردن آرنج ۴. بازی الاکلنگ

۲۳- در حرکت رو به بالای اسکوات در ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی انجام می شود؟

۱. خم شدن - باز شدن ۲. باز شدن - خم شدن ۳. خم شدن - خم شدن ۴. باز شدن - باز شدن

۲۴- کدام عضله موجب اورژن و پلاتنار فلکشن پا می شود؟

۱. نازک نئی کوتاه ۲. ساقی قدامی ۳. ساقی خلفی ۴. نازک نئی طرفی

۲۵- سیستم عضلانی اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم های زیر عمل می کند؟

۱. اهرم نوع اول ۲. اهرم نوع دوم ۳. اهرم نوع سوم ۴. اهرم نوع اول و دوم

۲۶- نیروهای رباط و زردپی، جزء کدام نیروهاست؟

۱. نیروهای داخلی فعال ۲. نیروهای داخلی غیر فعال
۳. نیروهای خارجی فعال ۴. نیروهای خارجی غیر فعال

۲۷- حرکات چرخشی ستون مهره ها حول کدام محور انجام می شود؟

۱. عمودی ۲. هوریزونتال ۳. افقی ۴. عرضی

۲۸- در چه صورت عضله راست شکمی در خم کردن لگن مشارکت دارد؟

۱. خم شدن جانبی ۲. فعال شدن عضله خاصه ای
۳. ثابت بودن بالاتنه ۴. انجام دراز و نشست با وزنه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۲۹- کدام نیرو از نیروهای خارجی عمل کننده بر روی انسان است؟

۱. نیروی جاذبه ۲. مرکز ثقل ۳. نیروی رباط ها ۴. نیروی عضلات

۳۰- کدامیک از حرکات کتف به حرکت بازو وابسته است؟

۱. دور شدن کتف ۲. بالارفتن ۳. نزدیک شدن ۴. بلند شدن لبه پایینی

نمره نهایی پس از ورود بخش تشریحی، عملی و میان ترم محاسبه و در اطلاعات جامع دانشجو قابل مشاهده است

وضعیت کلید پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادی			ب	X	۱
عادی			ب	X	۲
عادی		ج		X	۳
عادی		الف		X	۴
عادی		ج		X	۵
عادی		ب		X	۶
عادی		ب		X	۷
عادی		ج		X	۸
عادی		ب		X	۹
عادی		الف		X	۱۰
عادی		الف		X	۱۱
عادی		الف		X	۱۲
عادی		ب		X	۱۳
عادی		ب		X	۱۴
عادی		ب		X	۱۵
عادی	د			X	۱۶
عادی		ج		X	۱۷
عادی		ب		X	۱۸
عادی		الف		X	۱۹
عادی		ج		X	۲۰
عادی		د		X	۲۱
عادی		ب		X	۲۲
عادی		د		X	۲۳
عادی		الف		X	۲۴
عادی		ج		X	۲۵
عادی		ب		X	۲۶
عادی		الف		X	۲۷
عادی		ج		X	۲۸
عادی		الف		X	۲۹
عادی		د		X	۳۰

96-1

سری سوال: یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۱- حرکات هایپر آداکشن و هایپر آداکشن حول کدام محور انجام می شود؟

۱. افقی - عرضی ۲. افقی - سهمی ۳. عمودی ۴. افقی

۲- حرکات خم شدن و باز شدن حول کدام محور انجام می شود؟

۱. افقی - عرضی ۲. افقی - سهمی ۳. عمودی ۴. افقی

۳- مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس جزو کدامیک از مفاصل زیر است؟

۱. مفصل لولایی ۲. مفصل کروی ۳. مفصل استوانه ای ۴. مفصل لقمه ای

۴- مفصل زانو جزو کدامیک از مفاصل زیر است؟

۱. مفصل لولایی ۲. مفصل کروی ۳. مفصل استوانه ای ۴. مفصل لقمه ای

۵- کدام یک از عضلات زیر در حرکت دور کردن ران دخالت دارد؟

۱. پهن خارجی ۲. راست رانی ۳. کشنده پهن نیام ۴. خاصره ای

۶- کدام یک از عضلات زیر در عمل نزدیک کردن ران نقش اصلی را به عهده دارد؟

۱. راست داخلی ۲. شانه ای ۳. نیم وتری ۴. نیم غشایی

۷- کدامیک از عضلات زیر در خم شدن زانو دخالت دارد؟

۱. عضلات پشت ران ۲. عضله دوقلو ۳. کشنده پهن نیام ۴. نیم غشایی

۸- چرخش خارجی زانو توسط کدامیک از عضلات زیر انجام می شود؟

۱. دوسر رانی ۲. راست رانی ۳. راست داخلی ۴. رکیبی

۹- کدام عضله در حرکت اورژن پا دخالت دارد؟

۱. ساقی قدامی ۲. نازک نی کوتاه ۳. ساقی خلفی ۴. تا کننده دراز انگشتان

۱۰- مطالعه کدامیک از حرکات زیر در حالت آناتومیکی امکان پذیر نیست؟

۱. چرخش بالایی کتف ۲. دور شدن کتف ۳. چرخش پایینی کتف ۴. بالا رفتن کتف

۱۱- کدامیک از حرکات زیر در ژیمناستیک، بارفیکس و اسپک زدن در والیبال به کار می رود؟

۱. چرخش بالایی کتف ۲. دور شدن کتف ۳. چرخش پایینی کتف ۴. بالا رفتن کتف

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد فرس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۱۲- در مرحله اول حرکت پرس، در کتف چه حرکتی انجام می شود؟

۱. کشش بالایی ۲. کشش پایینی ۳. نزدیک شدن ۴. دی پرسن

۱۳- عمل اصلی کدامیک از عضلات زیر بالا کشیدن استخوان کتف است و نیز به صورت ضعیف در حرکت نزدیک کردن کتف موثر است؟

۱. دندانان ای بزرگ ۲. متوازی الاضلاع ۳. دوزنقه ۴. گوشه ای

۱۴- کدامیک از عضلات زیر علاوه بر دور کردن کتف از خط میانی بدن، باعث چرخش بالایی کتف می شود؟

۱. دندانان ای بزرگ ۲. متوازی الاضلاع ۳. دوزنقه ۴. گوشه ای

۱۵- کدامیک از عضلات زیر بالا کشنده کتف هستند؟

۱. سینه ای کوچک ۲. دوزنقه ای قسمت چهارم ۳. دوزنقه ای قسمت 2و1 ۴. تحت ترقوه ای

۱۶- در پرتاب دیسک کدامیک از حرکات زیر در مفصل شانه انجام می شود؟

۱. خم شدن ۲. آداکشن افقی ۳. آداکشن ۴. چرخش خارجی

۱۷- کدام عضله زیر به استحکام سر استخوان بازو در حفره دوری کمک می کند و در حرکات پرتابی نقش مهمی به عهده دارد؟

۱. فوق خاری ۲. پشتی بزرگ ۳. گرد بزرگ ۴. تحت کتفی

۱۸- کدامیک از حرکات گردن از مفصل اطلس و آکسیس انجام می شود؟

۱. خم شدن و باز شدن ۲. خم شدن جانبی ۳. فرا باز شدن ۴. چرخش

۱۹- کدامیک از عضلات زیر مهمترین عضله در خم شدن تنه محسوب می شود؟

۱. خاصره ای ۲. طویل ۳. راسی ۴. راست شکمی

۲۰- نقش اصلی کدامیک از عضلات زیر در باز شدن و فرا باز شدن تنه است؟

۱. مورب خارجی ۲. مورب داخلی ۳. خاصره ای ۴. مربع کمری

۲۱- حرکات خم شدن جانبی در ستون مهره های کمری، حول کدام محور انجام می شود؟

۱. افقی - عرضی ۲. عمودی ۳. افقی - سهمی ۴. فرونتال

تعداد سوالات: تستی: ۳۰، تشریحی: ۰. زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰، تشریحی: ۰. سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درسی: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی
گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۲۲- در صورتی که کتف به کمک عضلات دیگری ثابت شده باشد، انقباض کدامیک از عضلات زیر در حرکات گردن موثر است؟

۱. مهره ای راسی ۲. گوشه ای ۳. نیم خاری راسی ۴. مهره ای گردنی

۲۳- معمولا محل اتصال عضله به استخوان در اهرم ها چه نامیده می شود؟

۱. نقطه اتکاء ۲. نیروی محرک ۳. نیروی مقاوم ۴. مفصل

۲۴- عملکرد عضله سه سر در باز کردن آرنج، اهرم نوع چندم محسوب می شود؟

۱. نوع اول ۲. نوع دوم ۳. نوع سوم ۴. قرقره است.

۲۵- عملکرد عضله دو سر، چه نوع اهرمی محسوب می شود؟

۱. نوع اول ۲. نوع دوم ۳. نوع سوم ۴. قرقره است.

۲۶- کدامیک از موارد زیر در مورد نیروی عضله، صحیح است؟

۱. از نیروهای خارجی است و برای کاهش نیروی اصطکاک و افزایش نیروی عمودی به کار گرفته می شود
۲. از نیروهای داخلی است و برای کاهش نیروی اصطکاک و افزایش نیروی عمودی به کار گرفته می شود
۳. از نیروهای خارجی است و برای افزایش اصطکاک و نیروی عمودی به کار گرفته می شود
۴. از نیروهای داخلی است و برای کاهش نیروی اصطکاک و نیروی عمودی به کار گرفته می شود

۲۷- اگر مساحت تغییر کند، چه تغییری در نیروی مقاوم حاصل می شود؟

۱. ثابت می ماند. ۲. تغییر می کند.
۳. این دو فاکتور ربطی به هم ندارند. ۴. اطلاعات دیگری مورد نیاز است.

۲۸- چنانچه نقطه اتصال مهمترین تا کننده های بازو در دو فرد متفاوت باشد، تغییرات قدرت و سرعت در آنها به چه صورتی خواهد بود؟

۱. آنها در قدرت و سرعت حرکت بازوان خود تفاوت خواهند داشت.
۲. آنها در قدرت و سرعت حرکت بازوان خود تفاوتی نخواهند داشت.
۳. آنها در قدرت یکسان و سرعت حرکت بازوان متفاوت خواهند داشت.
۴. آنها در قدرت متفاوت و سرعت حرکت بازوان یکسان خواهند داشت.



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳

۲۹- در مرحله اول و دوم حرکت اسکوات، چه حرکتی در میج پا، انجام می شود؟

۱. در مرحله اول پلنتار فلکشن و در مرحله دوم بدون حرکت.
۲. در مرحله اول بدون حرکت و در مرحله دوم دورسی فلکشن.
۳. در مرحله اول و دوم حرکت ندارد.
۴. در مرحله اول اورژن و در مرحله دوم اینورژن.

۳۰- در مرحله دوم حرکت شنا روی زمین، چه حرکتی در آرنج انجام می شود؟

۱. باز شدن
۲. فرا باز شدن
۳. نزدیک شدن
۴. خم شدن

حرکت شناسی نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۵

_۱_۱۲۱۵۲۴۳_۱۲۱۵۰۰۸_

وضعیت کلید پاسخ صحیح د ج ب الف شماره سوال

96-2

۱	ب	عادي
۲	الف	عادي
۳	ج	عادي
۴	د	عادي
۵	ج	عادي
۶	الف	عادي
۷	ب	عادي
۸	الف	عادي
۹	ب	عادي
۱۰	ج	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	د	عادي
۱۴	الف	عادي
۱۵	ج	عادي
۱۶	ب	عادي
۱۷	الف	عادي
۱۸	د	عادي
۱۹	د	عادي
۲۰	ج	عادي
۲۱	ج	عادي
۲۲	ب	عادي
۲۳	ب	عادي
۲۴	الف	عادي
۲۵	ج	عادي
۲۶	ب	عادي
۲۷	ب	عادي
۲۸	الف	عادي
۲۹	ج	عادي
۳۰	د	عادي

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۸ علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳ ، علوم ورزشی ، ۱۳۱۵۴۶۳

۱- سطحی از بدن که به صورت صفحه ای از چپ به راست بدن می گذرد و بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند؟

۱. سطح افقی ۲. سطح عرضی ۳. سطح قدامی ۴. سطح هوریزنتال

۲- حرکت فلکشن مفصل آرنج حول کدام یک از محور های زیر انجام می شود؟

۱. عرضی ۲. افقی- سهمی ۳. عمودی ۴. عمودی- سهمی

۳- حرکت هایپر اکستنشن ستون مهره ها به موازات کدام سطح یا صفحه صورت می گیرد؟

۱. سطح عرضی ۲. سطح افقی ۳. سطح سهمی ۴. سطح فرونتال

۴- مفصلی که انتهای تحتانی زند زبرین را به استخوان های میج دست متصل می کند، چه نوع مفصلی می باشد؟

۱. مفصل استوانه ای ۲. مفصل قرقه ای ۳. مفصل زینی ۴. مفصل لقمه ای

۵- کدام یک از مفاصل زیر جزء مفاصل کروی بدن می باشد؟

۱. مفصل ران ۲. مفصل زانو ۳. مفصل آرنج ۴. مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس

۶- دور شدن پا از خط میانی بدن به صورتی که زاویه پا و ناحیه جانبی تنه کاهش یابد، با کدام مورد مرتبط می باشد؟

۱. آداکشن ۲. آبداکشن ۳. هایپر آداکشن ۴. فلکشن

۷- کدام حرکت به صورت مخروطی و فقط در مفاصل کروی انجام می شود؟

۱. آداکشن افقی ۲. چرخش داخلی ۳. دورانی ۴. چرخش خارجی

۸- کدام عضله از اصلی ترین عضلات در حرکت خم شدن ران بوده و جزء عضلات باز کننده زانو نیز محسوب می شود؟

۱. خیاطه ۲. کشنده پهن نیام ۳. نیم غشایی ۴. راست رانی

۹- در حرکت دور شدن ران، کدام عضله از مهمترین و اصلی ترین عمل کننده ها می باشد؟

۱. سرینی میانی ۲. راست داخلی ۳. راست رانی ۴. خیاطه

۱۰- کدام مفصل، حجیم ترین مفصل بدن می باشد؟

۱. ران ۲. زانو ۳. شانه ۴. آرنج

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۸ ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳ - ، علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۶۳

۱۱- کدام عضله علاوه بر خم شدن زانو، در حرکت پلانتر فلکشن مچ پا نیز نقش دارد؟

۱. رکیبی ۲. پهن میانی ۳. دوقلو ۴. نعلی

۱۲- حرکات پلانتر فلکشن و دورسی فلکشن مچ پا در کدام مفصل انجام می شود؟

۱. مفصل بین استخوان قاپ و پاشنه

۲. مفصل بین استخوان قاپ و بخش تحتانی استخوان های ساق

۳. مفصل بین قاپ و ناوی

۴. مفصل بین پاشنه و ناوی

۱۳- در کدام یک از حرکات مفصل ساب تالار مچ پا، کف پا به طرف خارج متمایل می گردد؟

۱. پلانتر فلکشن ۲. دورسی فلکشن ۳. اینورژن ۴. اورژن

۱۴- عضله ساقی قدامی در کدام یک از حرکات مچ پا نقش دارد؟

۱. دورسی فلکشن و اینورژن ۲. دورسی فلکشن و اورژن

۳. پلانتر فلکشن و اینورژن ۴. پلانتر فلکشن و اورژن

۱۵- کدام عضله فقط از مفصل مچ پا عبور کرده و عملکرد آن نیز تنها روی این مفصل است؟

۱. ساقی خلفی ۲. دو قلو ۳. کف پایي ۴. پلانتریس

۱۶- نزدیک شدن لبه داخلی دو کتف به یکدیگر، چه نام دارد؟

۱. چرخش بالایی ۲. چرخش پایینی ۳. آداکشن ۴. پایین کشیدن

۱۷- عضله متوازی الاضلاع علاوه بر نزدیک کردن کتفها، موجب کدام حرکت دیگر در این عضو می شود؟

۱. دور شدن ۲. چرخش بالایی ۳. پروترکشن کتف ۴. بالا کشیدن

۱۸- کدام عضله، علاوه بر ثابت نگه داشتن مفصل ترقوه - جناغ، در بالا کشیدن دنده اول نیز موثر است؟

۱. تحت کتفی ۲. تحت ترقوه ای ۳. دندانه ای قدامی ۴. سینه ای کوچک

۱۹- کدام عضله در چرخش بالایی کتف نقش دارد؟

۱. متوازی الاضلاع ۲. گوشه ای ۳. بخش دوم عضله ذوزنقه ۴. سینه ای کوچک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۸ ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ - ، علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۶۳

۲۰- کدام عضله از زائده عرضی چهار مهره اول گردن منشأ می گیرد و به لبه داخلی کتف بین زاویه بالایی و پایه خار کتف اتصال می یابد؟

۱. سینه ای بزرگ ۲. تحت ترقوه ای ۳. ذوزنقه ۴. گوشه ای

۲۱- کدام عضله در حرکات مفاصل بازو و آرنج دخالت دارد؟

۱. دو سر بازویی ۲. سینه ای بزرگ ۳. غرابی بازویی ۴. پشتی بزرگ

۲۲- در حرکت نزدیک شدن بازو، کدام یک از عضلات زیر دخالت ندارد؟

۱. سینه ای بزرگ ۲. دلتوئید ۳. پشتی بزرگ ۴. تحت کتفی

۲۳- اصطلاح چرخش خارجی ساعد کدام مورد می باشد؟

۱. باز شدن ساعد ۲. خم شدن ساعد ۳. سوپینیشن ۴. پرونیشن

۲۴- کدام عضله در پوشش دادن غشای سینوویالی مفصل آرنج نقش مهمتری دارد؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. سه سر بازویی ۳. بازویی زند اعلائی ۴. بازویی قدامی

۲۵- موثرترین عمل عضله برون گرداننده کوتاه در حرکت چرخش خارجی در چه وضعیتی از آرنج می باشد؟

۱. آرنج در حالت بسته ۲. آرنج در حالت چرخیده به داخل ۳. آرنج در حالت چرخیده به خارج ۴. آرنج در حالت باز شده

۲۶- بهترین و آزاد ترین حرکت در مهره های پشتی ستون فقرات کدام حرکت است؟

۱. فرا باز شدن ۲. چرخشی ۳. خم شدن ۴. باز شدن

۲۷- وقتی که حفره شکم حجیم تر می شود یا به هر نحو دیگری فشار شکم زیاد می شود، کدام عضله در شکل دادن به بدن نقش مهمی را بر عهده دارد؟

۱. مربع کمری ۲. پسواس ۳. عرضی شکمی ۴. راست شکمی

۲۸- عملکرد عضله دو قلو در بلند شدن روی پنجه پا، کدام یک از انواع اهرمها را نشان می دهد؟

۱. اهرم نوع اول ۲. اهرم نوع دوم ۳. اهرم نوع سوم ۴. هیچکدام

۲۹- کدام گزینه جزء نیروهای خارجی وارد بر بدن می باشد؟

۱. نیروی وزن ۲. نیروی تاندون ها ۳. نیروی عضلات ۴. نیروی رباط ها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰
سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۸
- ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳ - ، علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۶۳

۳۰- نقطه ای که یک جسم می تواند در آن معلق شود و بدون در نظر گرفتن وضعیت آن به حالت تعادل در آید، چه نام دارد؟

۱. تکیه گاه ۲. نقطه تقارن ۳. نقطه کشش ۴. مرکز ثقل

١٢١٥٤٦٣_١٢١٥٢٤٣_١٢١٥٠٠٨_

حرکت شناسی نیمسال دوم سال تحصیلی ٩٧-٩٦

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضیعت کلید
١					ب	عادي
٢					الف	عادي
٣					ج	عادي
٤					د	عادي
٥					الف	عادي
٦					ب	عادي
٧					ج	عادي
٨					د	عادي
٩					الف	عادي
١٠					ب	عادي
١١					ج	عادي
١٢					ب	عادي
١٣					د	عادي
١٤					الف	عادي
١٥					الف	عادي
١٦					ج	عادي
١٧					د	عادي
١٨					ب	عادي
١٩					ج	عادي
٢٠					د	عادي
٢١					الف	عادي
٢٢					ب	عادي
٢٣					ج	عادي
٢٤					الف	عادي
٢٥					د	عادي
٢٦					ب	عادي
٢٧					ج	عادي
٢٨					ب	عادي
٢٩					الف	عادي
٣٠					د	عادي

97-2

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۱- کدام یک از حرکات زیر در ستون فقرات (مهرهای پشتی) آزادتر و راحت تر انجام می شود؟

۱. فلکشن ۲. اکستنشن ۳. حرکات چرخشی ۴. آبداکشن

۲- دامنه حرکتی سر در کدام یک از بخشهای زیر نسبت به سایرین محدودتر است؟

۱. جلو ۲. عقب ۳. سمت چپ ۴. سمت راست

۳- با اجرای کدام یک از حرکات زیر لبه تحتانی کتف بلند می شود؟

۱. هابیراکستنشن بازوها ۲. هابیرفلکشن بازوها ۳. اکستنشن افقی بازو ۴. چرخش بازو

۴- کدام یک از حرکات زیر در نتیجه انقباض یک طرفه عضله مورب خارجی ایجاد می شود؟

۱. اکستنشن تنه ۲. فلکشن جانبی تنه ۳. فلکشن لگن ۴. فلکشن تنه

۵- سر متحرک عضله پشتی بزرگ به کجا متصل است؟

۱. زائده عرضی مهره های پشتی ۲. سطح خلفی و تحتانی استخوان بازو ۳. زائده عرضی مهره های پشتی و مهره های کمری ۴. سطح قدامی و فوقانی

۶- کدام یک از عضلات زیر از نظر تنوع حرکات نسبت به سایرین در وضعیت پائین تری است؟

۱. خیاطه ۲. دلتوئید ۳. قدامی بازویی ۴. پشتی بزرگ

۷- کدام یک از حرکات زیر جزو وظایف عضله نزدیک کننده کوتاه نمی باشد؟

۱. اکستنشن ۲. فلکشن ۳. چرخش داخلی ۴. آداکشن

۸- کدام یک از عضلات زیر فقط روی حرکات یک مفصل موثر است؟

۱. کف پانی ۲. دوقلوی پشت ساق ۳. ثعلی ۴. بازکننده انگشتان

۹- چرخش پا حول محور سهمی بطرف داخل را چه می نامند؟

۱. دورسی فلکشن ۲. پلاتنار فلکشن ۳. اینورژن ۴. اورژن

تعداد سوالات: تستی: ۳۰، تشریحی: ۰. زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰، تشریحی: ۰. سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۴۳ - علوم ورزشی ۱۳۱۵۴۶۳

۱۰- سر متحرک عضله ساق خلفی Tibialis posterior به کدام بخش از سیستم اسکلتی متصل است؟

۱. استخوانهای تاسی، پاشنه و سر استخوان میخی
۲. پاشنه
۳. بند دوم انگشتان پا
۴. استخوانهای کف پای

۱۱- کدام یک از حرکات زیر در کتف انجام نمی شود؟

۱. بلند شدن لبه تحتانی
۲. چرخش بالایی
۳. کشش بالایی
۴. سوپینیشن

۱۲- کدام بخش از عضله دوزنقه در کشش بالایی استخوان کتف دخالت مؤثرتری دارد؟

۱. بخش اول
۲. بخش دوم
۳. بخش سوم
۴. بخش چهارم

۱۳- عضله متوازی الاضلاع می تواند:

۱. کتف را بالا و نزدیک خط میانی بدن بکشد.
۲. کتف را فقط دور می کند.
۳. کتف را فقط بالا می کشد.
۴. روی کتف اثری ندارد.

۱۴- کدامیک از عضلات زیر باعث اینورژن مچ پا می شوند؟

۱. بازکننده دراز انگشتان
۲. تاکننده دراز شست
۳. نازک تنی بلند
۴. نازک نی کوتاه

۱۵- عضله نیم وتری از کجا منشا می گیرد؟

۱. برجستگی ورکی
۲. برجستگی بزرگ ران
۳. برجستگی کوچک ران
۴. خط خشن ران

۱۶- کدامیک از عضلات زیر در زمره چرخش دهنده های خارجی ران محسوب می شوند؟

۱. دو سر رانی
۲. کشنده پهن نیام
۳. راست داخلی
۴. مربع رانی

۱۷- فردی با زانوی مستقیم و خمیده از ران از میله بارفیکس آویزان شده است، چنانچه مرکز ثقل ران او 40٪ متر دورتر از مفصل باشد و نیروی جاذبه ای برابر 100 نیوتن روی پا اعمال شود، وزن پای فرد چند کیلوگرم می باشد؟

۱. 40
۲. 25
۳. 15
۴. 10

۱۸- کتف در کدامیک از سطوح فوق قادر به حرکت می باشد؟

۱. سهمی
۲. هوریزنتال
۳. فرونتال
۴. عمودی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۲ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۱۹- عمل اصلی عضله گوشه ایی چیست؟

۱. بالا کشیدن استخوان کتف
۲. پایین کشیدن استخوان کتف
۳. چرخش کتف به سمت داخل
۴. چرخش کتف به سمت خارج

۲۰- کدامیک از عضلات زیر در انجام حرکت آبداکشن اصلی ترین نقش را به عهده دارد؟

۱. سر کوتاه عضله دوسر بازویی
۲. سردراز عضله دو سر بازویی
۳. سر کوتاه عضله دوسر بازویی
۴. عضله دلتوئید

۲۱- در حرکت خم شدن مفصل آرنج کدامیک از عضلات زیر نقش اصلی تری را به عهده دارند؟

۱. درون گرداننده مدور
۲. دو سر بازویی
۳. سینه ای بزرگ
۴. بازویی قدامی

۲۲- سر ثابت گروه عضلات نزدیک کننده به کجا متصل است؟

۱. عانه
۲. ورک
۳. تاج خاصره
۴. ارتفاع عانه

۲۳- کدام عضله زیر هم می تواند سر رابه یک طرف خم کند و هم کتف رابه بالا بکشد؟

۱. جناغی- چنبری- پستانی
۲. نردبانی
۳. گوشه ای
۴. راست راسی

۲۴- عضله متوازی الاضلاع می تواند:

۱. کتف راقط دور کند
۲. کتف راقط نزدیک کند
۳. کتف رابالا و نزدیک خط میانی بدن بکشد
۴. به تنهایی در تعداد زیادی از حرکات کتف اثر گذارد

۲۵- مهمترین وظیفه کدامیک از بخشهای عضله دوزنقه ثابت کردن کتف برای حرکات بازو است؟

۱. اول
۲. دوم
۳. سوم
۴. چهارم

۲۶- عضله دندانه ای علاوه بر دور کردن کتف از خط میانی بدن باعث.....کتف میشود؟

۱. چرخش بالایی
۲. چرخش پایینی
۳. نزدیک کردن
۴. پایین کشیدن

۲۷- سر عضله سینه کوچک قسمت چهارم عضله دوزنقه ای و تحت ترقوه ای کدامیک از اعمال زیر را انجام می دهند؟

۱. دور کردن کتف
۲. چرخش بالایی کتف
۳. نزدیک کردن کتف
۴. پایین کشیدن کتف

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۲۸- حرکت فلکشن جانبی گردن توسط کدامیک از عضلات زیر انجام میشود؟(وقتی عضلات دیگر کتف ثابت شده باشد)

۱. متوازی الاضلاع ۲. ذوزنقه ۱ و ۲ ۳. سینه ای کوچک ۴. تحت ترقوه ای

۲۹- مفصل زانو از کدام نوع مفاصل سینوویال محسوب میشود؟

۱. زینی ۲. لقمه ای ۳. کروی ۴. استوانه ای

۳۰- کدام یک از عضلات زیر در چرخش خارجی ساعد دخالت دارند؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. بازوی قدامی ۳. غرابی بازویی ۴. بازوی زند اعلائی

97-3

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
١	ج	عادي
٢	ب	عادي
٣	الف	عادي
٤	ب	عادي
٥	د	عادي
٦	ج	عادي
٧	الف	عادي
٨	ج	عادي
٩	ج	عادي
١٠	الف	عادي
١١	د	عادي
١٢	الف	عادي
١٣	الف	عادي
١٤	ب	عادي
١٥	الف	عادي
١٦	د	عادي
١٧	ب	عادي
١٨	ج	عادي
١٩	الف	عادي
٢٠	د	عادي
٢١	د	عادي
٢٢	الف	عادي
٢٣	ج	عادي
٢٤	ج	عادي
٢٥	د	عادي
٢٦	الف	عادي
٢٧	د	عادي
٢٨	ب	عادي
٢٩	ب	عادي
٣٠	د	عادي



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۱- فاصله گرفتن یک اندام از محور میانی بدن را چه می نامند؟

۱. فلکشن ۲. آداکشن ۳. آبداکشن ۴. اکستنشن

۲- مفصل بین اولین و دومین مهره گردن از کدام نوع است؟

۱. استوانه ای ۲. غضروفی ۳. لغزنده ۴. قرقره ای

۳- سر متحرک (انتهای) عضله خاصه ای - پسواس به چه ناحیه ای از استخوان ران متصل می شود؟

۱. خط خشن ۲. برجستگی کوچک ۳. برجستگی بزرگ ۴. بالای حفره حقه ای

۴- گروه عضلات همسترینگ کدام اند؟

۱. نیم وتری، نیم غشایی، راست رانی ۲. دوسر رانی، نیم وتری، نیم غشایی
۳. دوسر رانی، راست رانی، راست داخلی ۴. راست رانی، پهن داخلی، پهن خارجی، پهن میانی

۵- مهمترین عضله دورکننده ران کدام است؟

۱. کشنده پهن نیام ۲. سرینی کوچک ۳. سرینی میانی ۴. خیاطه

۶- کدام گروه از عضلات زیر از استخوان عانه منشاء (سر ثابت) می گیرند؟

۱. عضلات دورکننده ران ۲. عضلات نزدیک کننده ران
۳. عضلات خم کننده ران ۴. عضلات باز کننده ران

۷- کدام یک از عضلات زیر در حرکات دو مفصل زانو و مچ پا دخالت دارد؟

۱. عضله کف پایی ۲. عضله نعلی ۳. ساقی خلفی ۴. ساقی قدامی

۸- عضلات دوقلو، نعلی و ساقی خلفی به ترتیب در کدام یک از حرکات مفصل مچ پا دخالت دارند؟

۱. پلانتار فلکشن، دورسی فلکشن، پلانتار فلکشن ۲. دورسی فلکشن، پلانتار فلکشن، پلانتار فلکشن
۳. دورسی فلکشن، دورسی فلکشن، دورسی فلکشن ۴. پلانتار فلکشن، پلانتار فلکشن، پلانتار فلکشن

۹- حرکات اینورژن و اورژن در مفصل ساب تالار بر روی کدام سطح و حول کدام محور حرکتی انجام می شوند؟

۱. سطح افقی - محور سهمی ۲. سطح افقی - محور عرضی
۳. سطح سهمی - محور عرضی ۴. سطح عرضی - محور سهمی



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) (۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳)

۱۰- بلند شدن لبه تحتانی استخوان کتف از روی قفسه سینه همراه با کدام یک از حرکات استخوان باز امکان پذیر است؟

۱. آبداکشن ۲. هایپراکستنشن ۳. فلکشن ۴. هایپراآبداکشن

۱۱- بخش 2 و 4 عضله ذوزنقه ای و عضله دندانان ای قدامی در کدام یک از حرکات استخوان کتف به صورت زوج نیرو با هم همکاری می کنند؟

۱. چرخش بالای استخوان کتف ۲. دور کردن استخوان کتف
۳. چرخش پایینی استخوان کتف ۴. نزدیک کردن استخوان کتف

۱۲- کدام یک از عضلات ناحیه کمر بند شانه ای به دنبال حرکات استخوان بازو نقش مهمی در ثابت کردن استخوان کتف بر عهده دارند؟

۱. دندانان ای قدامی - ذوزنقه ای ۲. متوازی الاضلاع - گوشه ای
۳. دندانان ای قدامی - گوشه ای ۴. متوازی الاضلاع - ذوزنقه ای

۱۳- عملکرد کدام یک از عضلات زیر در حرکات مفصل شانه یکسان است؟

۱. تحت کتفی - تحت خاری ۲. فوق خاری - تحت خاری
۳. گرد بزرگ - گرد کوچک ۴. تحت خاری - گرد کوچک

۱۴- عضله رکیبی در انجام کدام یک از حرکات زیر دخالت دارد؟

۱. باز شدن زانو و چرخش داخلی ساق پا ۲. خم شدن زانو و چرخش داخلی ساق پا
۳. باز شدن زانو و چرخش خارجی ساق پا ۴. خم شدن زانو و چرخش خارجی ساق پا

۱۵- در حرکت دراز و نشست همراه با چرخش تنه به سمت چپ، کدام یک از عضلات شکمی دخالت می کنند؟

۱. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت چپ
۲. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت راست
۳. عضلات مورب داخلی سمت چپ و مورب خارجی سمت راست
۴. عضلات مورب داخلی سمت راست و مورب خارجی سمت چپ

۱۶- حرکات مفصل شانه بر روی صفحه فرونتال (عرضی) کدام اند؟

۱. آبداکشن - آداکشن ۲. فلکشن - اکستنشن
۳. فلکشن افقی - اکستنشن افقی ۴. چرخش داخلی - چرخش خارجی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ - علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۱۷- مفصل بین استخوان های بازو و زند زیرین از کدام نوع است؟

۱. لولایی ۲. استوانه ای ۳. کروی ۴. لقمه ای شکل

۱۸- پوشش غشای سینوویال مفصل آرنج جزو وظایف کدام یک از عضلات زیر است؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. سه سر پشت بازو ۳. بازویی زند اعلائی ۴. بازویی قدامی

۱۹- عمل عضله فوق خاری در مفصل شانه کدام است؟

۱. نزدیک کردن و چرخش داخلی ۲. دور کردن افقی و چرخش خارجی
۳. دور کردن و چرخش خارجی ۴. نزدیک کردن افقی و چرخش داخلی

۲۰- عمل اصلی عضله دلتوئید بر روی مفصل شانه کدام است؟

۱. خم کردن ۲. چرخش داخلی ۳. دور کردن ۴. نزدیک کردن افقی

۲۱- کدام یک از مفاصل زیر توانایی انجام حرکت حول سه محور حرکتی را دارد؟

۱. مچ دست ۲. ران ۳. مچ پا ۴. کف دستی - انگشتی

۲۲- عمل اصلی عضله سرینی بزرگ کدام است؟

۱. بازکردن و چرخش خارجی ران ۲. بازکردن و چرخش داخلی ران
۳. بازکردن و فرا بازکردن ۴. دور کردن و چرخش خارجی ران

۲۳- عضله سه سر بازویی کدام یک از حرکات زیر را موجب می شود؟

۱. چرخش خارجی ساعد ۲. خم کردن آرنج
۳. دور کردن بازو ۴. نزدیک کردن بازو

۲۴- کدام یک از عضلات زیر پنجه پا را به ساق پا نزدیک می کند؟

۱. نازک نئی بلند ۲. درشت نئی خلفی ۳. نازک نئی طرفی ۴. نازک نئی کوتاه

۲۵- اهرم عضله دوقلو در حرکات پلانترفلکشن مفصل مچ پا و ایستادن بر روی پنجه پا به ترتیب از چه نوعی است؟

۱. نوع سوم - نوع اول ۲. نوع اول - نوع دوم
۳. نوع اول - نوع سوم ۴. نوع سوم - نوع دوم



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ -، علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۲۶- کدام یک از گزینه های زیر ویژگی های اهرم نوع سوم را نشان می دهد؟

۱. نیروی مقاوم بین نقطه تکیه گاه و نیروی محرک قرار دارد.
۲. نقطه تکیه گاه بین نیروی محرک و نیروی مقاوم قرار دارد.
۳. نیروی محرک بین نقطه تکیه گاه و نیروی مقاوم قرار دارد.
۴. نقطه تکیه گاه بین دو نیروی مقاوم خارجی قرار دارد.

۲۷- در حرکت اسکوات و در فاز برگشت از حالت نیم خیز به حالت ایستاده، در مفاصل ران و زانو به ترتیب چه حرکتی رخ می دهد؟

۱. باز شدن - باز شدن
۲. خم شدن - خم شدن
۳. باز شدن - خم شدن
۴. خم شدن - باز شدن

۲۸- عوامل تعیین کننده در مقدار گشتاور نیرو کدام اند؟

۱. زاویه اعمال نیرو و کشش عضله
۲. مقدار نیرو و سرعت اعمال آن
۳. مقدار نیرو و فاصله اعمال آن
۴. زاویه و سرعت اعمال نیرو

۲۹- کدام یک از عضلات زیر قابل لمس نیست؟

۱. پستی بزرگ
۲. دوزنقه ای
۳. جناغی - چنبری - پستانی
۴. تحت کتفی

۳۰- در حرکت پرس یک هالتر به بالای سر در مفاصل شانه و آرنج به ترتیب چه حرکتی رخ می دهد؟

۱. اکستنشن - اکستنشن
۲. فلکشن - فلکشن
۳. اکستنشن - فلکشن
۴. فلکشن - اکستنشن

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	ج	عادي
۲	الف	عادي
۳	ب	عادي
۴	ب	عادي
۵	ج	عادي
۶	ب	عادي
۷	الف	عادي
۸	د	عادي
۹	د	عادي
۱۰	ب	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	د	عادي
۱۳	د	عادي
۱۴	ب	عادي
۱۵	ج	عادي
۱۶	الف	عادي
۱۷	ج	عادي
۱۸	الف	عادي
۱۹	ج	عادي
۲۰	ج	عادي
۲۱	ب	عادي
۲۲	الف	عادي
۲۳	د	عادي
۲۴	ج	عادي
۲۵	ب	عادي
۲۶	ج	عادي
۲۷	الف	عادي
۲۸	ج	عادي
۲۹	د	عادي
۳۰	ب	عادي



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ -، علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۱- کدام دسته از حرکات حول محور افقی - سهمی انجام می شود؟

۱. ابداکشن، خم شدن جانبی، هایپر اداکشن
۲. اکستنشن، هایپر اکستنشن، فلکشن
۳. فلکشن، هایپر فلکشن، فلکشن جانبی
۴. برگشت از هایپر اداکشن، چرخش خارجی، سوپینیشن

۲- سطح عرضی نام دیگر کدام یک از سطوح ذیل است؟

۱. آهانه ای
۲. عمودی
۳. افقی
۴. قدامی - خلفی

۳- مفاصل بین زواید مفصل مهره ها از چه نوعی است؟

۱. لغزنده
۲. لقمه ای
۳. کروی
۴. لولایی

۴- کدام عضله در خم کردن مفصل زانو و ران نقش دارد؟

۱. چهار سر رانی
۲. راست داخلی
۳. دو سر رانی
۴. خیاطه

۵- عضله دو سر رانی در چه سطحی از استخوان ران قرار دارد؟

۱. سطح داخلی
۲. سطح قدامی
۳. سطح خلفی
۴. سطح خارجی

۶- نقش عضله دو سر رانی نسبت به عضلات نیم غشایی و نیم وتری در چه حرکاتی متفاوت است؟

۱. پلانتر فلکشن، دورسی فلکشن
۲. ابداکشن و اداکشن
۳. چرخشی داخلی و چرخشی خارجی
۴. فلکشن و اکستنشن

۷- عضله شانه ای موجب حرکت کدام یک از مفاصل ذیل می شود؟

۱. زانو
۲. شانه
۳. ران
۴. کمر بند شانه

۸- عضله رکیبی در کدام حرکت زیر ایفای نقش می نماید؟

۱. چرخش داخلی ساق
۲. چرخش خارجی ساق و خم شدن زانو
۳. باز شدن زانو
۴. چرخش داخلی ساق و خم شدن زانو

۹- نقش عضله دوقلو شامل کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. خم کردن زانو و مچ پا
۲. خم کردن زانو و پلانتر فلکشن مچ پا
۳. باز کردن زانو و پلانتر فلکشن مچ پا
۴. باز کردن زانو و دورسی فلکشن مچ پا



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ -، علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۱- حرکات پلانتر فلکشن و دورسی فلکشن مچ پا حول کدام یک از مفاصل انجام می شود؟

۱. کف پا با استخوان های مچ پا
۲. پاشنه و میخی
۳. کف پا با پاشنه پا
۴. قاپ و بخش تحتانی استخوان های ساق

۱۱- یکی از مهم ترین عضلات در حرکت دورسی فلکشن کدام است؟

۱. ساقی قدامی
۲. ساقی خلفی
۳. نعلی
۴. تا کننده دراز انگشتان

۱۲- بلند شدن لبه پایینی استخوان کتف و برگشت به حالت اولیه حول کدام محور انجام می شود؟

۱. فرونتال
۲. ساجیتال
۳. عمودی
۴. افقی

۱۳- مهم ترین عضله در کشش بالایی کتف کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. متوازی الاضلاع
۲. تحت ترقوه ای
۳. گوشه ای
۴. سینه ای کوچک

۱۴- کدام عضله می تواند موجب حرکت کتف به سمت بالا و پایین شود؟

۱. ذوزنقه ای
۲. سینه ای کوچک
۳. متوازی الاضلاع
۴. گوشه ای

۱۵- کدام عضله در حرکت چرخش داخلی استخوان بازو موثر است؟

۱. تحت کتفی
۲. تحت خاری
۳. گرد کوچک
۴. فوق خاری

۱۶- کدام یک از عضلات زیر توانایی حرکت عضو حول سه محور حرکتی را دارد؟

۱. عضله چهار سر رانی
۲. عضله مربع کمری
۳. عضلات همسترینگ
۴. عضله دلتوئید

۱۷- سر متحرک عضله فوق خاری به کدام قسمت اتصال داشته و نقش آن کدام است؟

۱. برجستگی بزرگ، چرخش دهنده داخلی است.
۲. برجستگی کوچک، فقط دور کننده بازو است.
۳. برجستگی بزرگ، چرخش دهنده خارجی است.
۴. برجستگی کوچک، چرخش دهنده خارجی است.

۱۸- عملکرد کدام یک از عضلات ذیل مشابه با عضله تحت خاری است؟

۱. گرد کوچک
۲. تحت کتفی
۳. گرد بزرگ
۴. سینه ای بزرگ

۱۹- عملکرد سر بلند عضله دو سر بازویی در مفصل شانه کدام است؟

۱. خم شدن
۲. نزدیک شدن
۳. چرخش داخلی
۴. چرخش خارجی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ -، علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۲۰- در صورت انقباض دو طرفه عضله مربع کمری، چه نتیجه ای حاصل می شود؟

۱. باز کنندگی ستون مهره ها
۲. خنثی شدن مهره های کمری
۳. ثابت شدن مهره های کمری
۴. خم کردن ستون مهره ها

۲۱- مهم ترین عضله در خم شدن تنه کدام است؟

۱. راست شکمی
۲. پسواس
۳. مربع کمری
۴. مورب داخلی شکمی

۲۲- کدام عضله از سطح قدامی تاج خاصره منشا می گیرد و به لبه هشت دنده پایینی متصل می شود؟

۱. مورب داخلی شکم
۲. مورب خارجی شکمی
۳. راست شکمی
۴. پسواس

۲۳- کدام یک از موارد ذیل، مثال مناسبی برای اهرم نوع دوم است؟

۱. عملکرد عضله چهار سر ران در حرکت پرس پا با دستگاه بدنسازی
۲. عملکرد عضله دوقلو در بلند شدن روی پنجه پا
۳. عملکرد عضله سه سر در بازکردن آرنج
۴. عملکرد عضله دوقلوی پشت ساق پا در حرکت باز شدن مچ پا

۲۴- کدام یک از موارد زیر به عنوان نیروی داخلی محسوب می شود؟

۱. نیروی جاذبه
۲. نیروی زردپی
۳. نیروی عمودی
۴. نیروی اصطکاک

۲۵- چنانچه جسمی 5 کیلوگرمی در فاصله دو متری از مرکز الاکلنگ قرار گیرد، مقدار نیرو با توجه به محل تکیه گاه چند نیوتن متر است؟

۱. 2
۲. 5
۳. 10
۴. 2/5

۲۶- اصیل ترین نقش در حرکت ابداکشن شانه مربوط به کدام یک از عضلات ذیل است؟

۱. فوق خاری
۲. تحت خاری
۳. دلتوئید
۴. غرابی بازویی

۲۷- کدام یک از عضلات ذیل در ناحیه خلفی آرنج قرار دارد؟

۱. دو سر بازویی
۲. سه گوش آرنجی
۳. غرابی بازویی
۴. بازویی قدامی

۲۸- انقباض یک طرفه عضله کدام یک از عضلات ذیل موجب حرکت خم شدن جانبی گردن می شود؟

۱. متوازی الاضلاع
۲. ذوزنقه
۳. گوشه ای
۴. سینه ای کوچک



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: حرکت شناسی، حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، آسیب شناسی ورزشی

و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۸ -، علوم ورزشی

گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۳ -، علوم ورزشی ۱۲۱۵۴۶۳

۲۹- کدام یک از عضلات ذیل سبب دور شدن کتف از ستون فقرات می شود؟

۱. متوازی الاضلاع ۲. گوشه ای ۳. تحت ترقوه ای ۴. دندانان ای بزرگ

۳۰- حجیم ترین مفصل بدن کدام است؟

۱. مچ دست ۲. زانو ۳. آرنج ۴. جناغی ترقوه ای

99-1

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	الف	عادي
۲	الف	عادي
۳	الف	عادي
۴	د	عادي
۵	ج	عادي
۶	ج	عادي
۷	ج	عادي
۸	د	عادي
۹	ب	عادي
۱۰	د	عادي
۱۱	الف	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	ج	عادي
۱۴	الف	عادي
۱۵	الف	عادي
۱۶	د	عادي
۱۷	ج	عادي
۱۸	الف	عادي
۱۹	د	عادي
۲۰	ج	عادي
۲۱	الف	عادي
۲۲	ب	عادي
۲۳	ب	عادي
۲۴	ب	عادي
۲۵	ج	عادي
۲۶	ج	عادي
۲۷	ب	عادي
۲۸	ج	عادي
۲۹	د	عادي
۳۰	ب	عادي