



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)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا ۱، شنا ۱-عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵
علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷.

۱- قدیمی ترین و مشهور ترین نوع شنا در تاریخ شنا کدام است؟

۱. کراال پشت ۲. پای کراال سینه ۳. قورباغه ۴. پروانه

۲- قوی ترین و موثر ترین عامل بر اجرا و یادگیری در شنا کدام است؟

۱. استقامت ۲. محیط یادگیری ۳. بازخورد ۴. انعطاف و قدرت

۳- به دامنه حرکتی پیرامون یک مفصل چه می گویند؟

۱. چابکی ۲. کشش ۳. قدرت ۴. انعطاف پذیری

۴- کدام یک از فعالیت های زیر جزء فعالیت های ویژه پاها در آب می باشد؟

۱. پرتاب توپ در زیر آب ۲. پا زدن به حالت پشت ۳. لاستیک کششی ۴. طناب زدن

۵- خستگی عضلانی در سلول های عضله ناشی از تجمع کدام یک از موارد در عضله می باشد؟

۱. ATP ۲. CP-ATP ۳. گلیکوژن ۴. اسید لاکتیک

۶- ساده ترین و عملی ترین راه کنترل فعالیت هوازی در یک شناگر کدام است؟

۱. شمارش تواتر قلبی-تنفسی ۲. کنترل وزن ۳. کنترل تغذیه ۴. کنترل سرعت

۷- کدام گزینه از مراحل آمادگی در تکنیک غوطه وری در آب می باشد؟

۱. مچ ها را روی آب نگه داشتن ۲. آرنج ها را کاملاً خمیده نگه داشتن ۳. بردن سر به عقب ۴. دور شدن بدن از دیوار

۸- کدام گزینه در برگشت به حالت اول از غوطه وری به پشت صحیح است؟

۱. زانوها را پایین آورید ۲. چانه ها را به عقب و بالا آورید ۳. دست ها را در پشت بالا ببرید ۴. کف دست ها رو به جلو باشد

۹- نوعی از حرکات دست در آب که در وضعیت غوطه وری به پشت باعث جابجایی در آب می شود؟

۱. حرکت پشت پا ۲. حرکت کراال دست ۳. حرکت پروانه ای دست ۴. حرکت پای غورباغه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا - عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی - رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۰- به چه دلیل افرادی که از شنای ضعیفی برخوردار هستند باید مچ دست ها در اجرای حرکت پروانه ایی دست ، تقویت کنند؟

۱. تا تحمل دست ها در برابر مقاومت زیاد آب زیاد شود.
۲. تا فشار آب را روی دست ها کاهش دهند.
۳. تا بتوانند فشار آب را در جهت پایین اعمال کنند.
۴. تا غوطه وری شناگر در آب زیاد شود.

۱۱- کدام گزینه از نکات مربوط به مرحله آمادگی در حرکت دست پروانه می باشد؟

۱. پاشنه دست ها را به خارج بچرخانیم.
۲. پاشنه دست ها را به داخل بچرخانیم.
۳. دست ها در کنار بدن قرار گیرند.
۴. دست ها را به سمت داخل حرکت دهیم.

۱۲- مشکل اصلی شنا کردن به سینه که دشوار ترین مهارت در شناست کدام است؟

۱. کاهش اهمیت کنترل نفس
۲. افزایش اهمیت کنترل نفس
۳. افزایش شناوری در زیر آب
۴. کاهش شناوری در زیر آب

۱۳- متداول ترین اشتباهات در انجام غوطه وری به سینه کدام است؟

۱. قرار گرفتن دست ها روی زانوها و انجام دادن ستاره دریایی
۲. کشیدن نفس عمیق، خودداری از بازدم
۳. پر شدن بینی از آب و فرو رفتن بدن در آب
۴. کشیده بودن بدن به هنگام وضعیت باز

۱۴- نزدیک ترین لایه به بدن یک شناگر کدام است؟

۱. جریان لایه ای
۲. لایه نهایی
۳. لایه مرزی و نازک بدون سرعت
۴. لایه های مایعی

۱۵- به نیروی مقاوم ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب چه می نامند؟

۱. نیروی مقاوم فشاری یا شکلی
۲. نیروی مقاوم گردابی
۳. نیروی مقاوم اصطحاکایی
۴. نیروی مقاوم موجی

۱۶- عمل پای استاندارد در شنای کراال سینه کدام است؟

۱. 2 ضربه ای
۲. 4 ضربه ای
۳. 4 ضربه ای متقاطع
۴. 6 ضربه ای

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ -
علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۷- در مرحله ورود هر دست به آب در کرال سینه، ابتدا کدام قسمت دست در آب وارد می شود؟

۱. مچ ۲. ساعد ۳. شست و انگشتان ۴. آرنج

۱۸- حرکات دراز و نشست در آب، جزء کدام یک از فعالیت های زیر می باشد؟

۱. فعالیت های ویژه ناحیه پشت در آب ۲. فعالیت های ویژه ناحیه شکم در آب
۳. فعالیت های ویژه دست ها در آب ۴. فعالیت های ویژه پاها در آب

۱۹- عضلاتی که یک اندام را در یک مفصل صاف و راست می کند چه نام دارد؟

۱. تاکننده ها ۲. باز کننده ها ۳. دور کننده ها ۴. نزدیک کننده ها

۲۰- بهترین ترکیب وضعیت بدنی و سریع ترین شنا مربوط به کدام گزینه است؟

۱. سر خوردن ۲. پشت ۳. قورباغه ۴. کرال سینه

۲۱- اگر شناگری در تکنیک غوطه وری سرش به زیر آب فرو رود، کدام یک از روش های زیر برای اصلاح آن پیشنهاد می گردد؟

۱. نگاه کردن به جلو ۲. خم کردن آرنج ها
۳. بردن بدن به آرامی به پایین ۴. نفس عمیق و حبس نفس

۲۲- روش اصلاح شده "به پشت قوس دهید و شکم حالت بر آمده به خود گیرد"، برای کدام خطای غوطه وری به پشت پیشنهاد می شود؟

۱. صورت به زیر آب برود. ۲. بدن نزدیک به حالت عمودی در آید.
۳. عضلات سفت و چنگ هستند. ۴. باسن تمایل به پایین افتادن دارد.

۲۳- انعطاف پذیری کدام قسمت بدن، نیروی رانش (پیشران) پا را در همه شنا ها تعیین می کند؟

۱. کف پا ۲. زانو ۳. مچ پا ۴. ران

۲۴- پوشیدن لباس شنای صیقلی و تراشیدن موهای سطح بدن باعث کاهش کدام نیروی مقاوم می شود؟

۱. نیروی مقاوم موجی ۲. نیروی مقاوم تلاطمی ۳. نیروی مقاوم گردابی ۴. نیروی مقاوم سطحی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک

عنوان درس: شنا، شنا ۱- عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۳) - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- کمیته فنی شنا در فیما در سال 1954 در نتیجه بحث در مورد قوانین کدام شنا پدید آمد؟

۱. شنای پروانه ۲. شنای کرال سینه ۳. شنای کرال پشت ۴. شنای قورباغه

۲- کدام گزینه از نکات و راهنمایی های مربیگری شناگران 6 تا 12 ساله نیست؟

۱. فعالیت ها باید شادی بخش بوده و موفقیت تجربه شود.
۲. به نتایج مسابقات، رکورد ها و استقامت توجه شود.
۳. عدم تکرار و فشار زیاد به یک بخش از بدن
۴. بر مهارت های یادگیری و روحیه ورزشکاری و پیشرفت تمرکز شود.

۳- شروع دوره یادگیری حرکت های بنیادی (پایه) در یک برنامه تمرین های تکاملی، در چه دامنه سنی قرار دارد؟

۱. 6-8 سال ۲. 9-11 سال ۳. 4-6 سال ۴. 4-8 سال

۴- فعالیت های پا زدن دلفینی، برگشت های سالتو به جلو و شنای دلفینی از جمله تمرین های تقویتی برای کدام ناحیه از بدن می باشند؟

۱. ناحیه پشت ۲. ناحیه شکم ۳. ناحیه دست ها ۴. ناحیه پاها

۵- برای گروه سنی 6 تا 12 سال کدام تمرینات تقویتی توصیه نمی شود؟

۱. شنای دو نفره ۲. واترپولی تعدیل شده
۳. پرش ها و دویدن های داخل آب ۴. تمرین با کفش های غواصی و باله های شنا

۶- آزاد سازی انرژی توسط کدام سیستم تولید انرژی را می توان با کار یک باطری و دینام در یک ماشین مقایسه کرد؟

۱. گلیکولیز بی هوازی ۲. هوازی ۳. بی هوازی با لاکتیک ۴. بی هوازی بی لاکتیک

۷- در سنین رشد (6-12 سال)، 70 درصد از کل سازگاری های احتمالی سیستم های انرژی مربوط به کدام سیستم می باشد؟

۱. سیستم هوازی ۲. سیستم بی هوازی لاکتیکی
۳. سیستم بی هوازی غیر لاکتیکی ۴. سیستم ATP-PC

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا - عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی - رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۸- تمرینات کدام سیستم انرژی نباید بیشتر از 20٪ تمرینات هفتگی رشته شنا را به خود اختصاص دهد؟

۱. سیستم هوازی
۲. سیستم بی هوازی لاکتیکی
۳. سیستم بی هوازی غیر لاکتیکی
۴. سیستم بی هوازی لاکتیکی و غیر لاکتیکی

۹- کدام گزینه از متداولترین خطاهای تکنیک غوطه وری عادی است؟

۱. خم کردن آرنجها و حرکات آرام
۲. حبس نفس عمیق
۳. استفاده از کمربند شناوری
۴. بردن سر به عقب

۱۰- با حرکت پروانه ای دست در غوطه وری به پشت، بدن به کدام سمت حرکت می کند؟

۱. به سمت چپ
۲. به سمت راست
۳. به سمت جلو (پاها)
۴. به سمت پشت سر

۱۱- وضعیت ستاره دریایی در کدام یک از مهارتهای زیر شکل می گیرد؟

۱. غوطه وری ایستاده
۲. غوطه وری به سینه
۳. حرکت پروانه دست
۴. شنای کرال سینه

۱۲- پر شدن بینی از آب در کدام گزینه رخ می دهد؟

۱. غوطه وری به پشت
۲. غوطه وری به سینه
۳. شنای کرال سینه
۴. حرکت پروانه دست

۱۳- کدام گزینه برای کسانی که نیروی شناوری کمی دارند و همچنین برای حرکات نمایشی بکار برده می شود؟

۱. حرکت پروانه ای دست در غوطه وری به پشت
۲. حرکت پروانه ای دست در غوطه وری به شکم
۳. حرکت پاها در غوطه وری به پشت
۴. حرکت پاها در غوطه وری ایستاده

۱۴- وقتی در یادگیری تکنیک غوطه وری به پشت، باسن فرد پایین می رود چه اقدامی برای اصلاح آن باید صورت گیرد؟

۱. با نفس عمیق سعی شود دستها از بالاتر باز گردد.
۲. بدن را شل و آزاد کرده و تعداد تنفس بیشتر شود.
۳. عضلات شکم را شل کرده و با قوس به پشت، شکم برآمده گردد.
۴. سر را به جلو خم کرده و با حرکت پاها بدن صاف شود.

۱۵- کدام تکنیک غوطه وری برای یادگیری وضعیت افقی و نجات جان فرد در مواقع اضطراری مفید است؟

۱. غوطه وری به پشت
۲. غوطه وری ایستاده
۳. غوطه وری به شکم
۴. غوطه وری به سینه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۶- بر اساس مفهوم جریان لایه ای آب، کدام لایه آب در برخورد با بدن شناگر، سرعت حرکت بیشتری دارد؟

۱. لایه مرزی یا لایه چسبیده به بدن
۲. لایه نهایی یا لایه چسبیده به بدن
۳. لایه نهایی یا دورترین لایه از بدن
۴. لایه سوم و چند لایه بعدی آن

۱۷- از میان رشته های شنا، کرال سینه بهترین ترکیب وضعیت بدنی را دارد؛ کدام گزینه دلیل این امر نمی باشد؟

۱. سریعترین شنا است و به طور آزاد در سبک های بسیاری اجرا می شود.
۲. در این شنا بدن صاف، کشیده و یکنواخت است.
۳. نیروی جلو برنده آن موجب تلاطم و موجی شدن آب نمی شود.
۴. عمل دستها در این شنا متناوب و پاها پی در پی و شلاقی است.

۱۸- حرکات کدام اندام یا قسمت بدن باعث تثبیت وضعیت خطی بدن در شنای کرال سینه می شود؟

۱. تنه و دستها
۲. تنه
۳. دستها
۴. پاها

۱۹- دو وضعیت کشیدگی بدن همراه با چرخش به راست و چپ در کرال سینه، کدام نیروی مقاوم را می گاهد؟

۱. نیروی مقاوم موجی
۲. نیروی مقاوم گردابی
۳. نیروی مقاوم شکلی
۴. جریان متلاطم

۲۰- چنانچه شناگر نتواند حالت کشیدگی بدن را به خوبی اجرا کند و جریان لایه ای به دلیل سطح یا شکل نامنظم به هم بریزد، کدام نیروی مقاوم افزایش می یابد؟

۱. نیروی مقاوم شکلی
۲. نیروی مقاوم گردابی
۳. نیروی مقاوم سطحی
۴. نیروی مقاوم موجی

۲۱- در شنای کرال سینه کدام عمل عمدتاً منجر به تثبیت وضعیت خطی بدن، تعادل و موزونی شنا می شود؟

۱. عمل شلاقی و پی در پی پاها
۲. وضعیت سر
۳. عمل متناوب دست ها
۴. نفس گیری و زمان بندی شنا

۲۲- کدام یک از انواع شنا، سریع ترین شنا محسوب می شود؟

۱. قورباغه
۲. پروانه
۳. کرال سینه
۴. کرال پشت

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران).
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۲۳- درباره وضعیت سر در شنای کراال سینه کدام گزینه درست نیست؟

۱. به جز زمان نفس گیری، سر ثابت و در وضعیت مرکزی قرار دارد.
۲. آب در بالای پیشانی، نزدیک خط رویش مو قرار می گیرد.
۳. چشمها یک تا دو متر جلوتر، به کف استخر نگاه می کنند.
۴. سر همراه با بدن به راست و چپ می چرخد و گوش ها متناوبا به داخل آب می روند.

۲۴- در شناهای سرعتی و استقامتی به ترتیب از کدام آهنگ ضربه پا بیشتر استفاده می شود؟

۱. دو یا چهار ضربه - شش ضربه
۲. چهار ضربه - شش ضربه
۳. شش ضربه - دو یا چهار ضربه
۴. چهار ضربه - دو ضربه

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



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

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) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ، رفتار حرکتی-رشد حرکتی ، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳- ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵- ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- حرکت انسان و حیوانات بر روی آب به وسیله حرکت دست ها و پاها چه نام دارد؟

۱. کراال ۲. پروانه ۳. شنا ۴. قورباغه

۲- ملیت فردی که شنای دولفین قورباغه را ابداع کرد، چه بود؟

۱. استرالیایی ۲. انگلیسی ۳. یونانی ۴. آمریکایی

۳- محیط یادگیری چیست؟

۱. عوامل اصلی موثر بر فرد ۲. عوامل و شرایط اصلی موثر بر امکان یادگیری
۳. استخر ۴. استخر و یادگیرنده

۴- کدام یک از برنامه های تمرینی زیر نسبت به سایر برنامه ها، در خصوص آموزش شنا برتری دارد؟

۱. 2 جلسه 3 ساعته در هفته ۲. 3 جلسه 1 ساعته در هفته
۳. 2 جلسه 1 ساعته در هفته ۴. 1 جلسه 3 ساعته در هفته

۵- علت انعطاف پذیری استخوان ها چیست؟

۱. وجود پروتئین در آنها ۲. وجود پروتئین و کلسیم در آنها
۳. وجود مواد معدنی در آنها ۴. وجود مواد آلی و معدنی در آنها

۶- کدام بافت از بافت های پیوندی بدن نیست؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. غضروف ۴. استخوان

۷- حرکات انعطاف پذیری فعال از نوع پویا، باعث چه نوع انقباض عضلانی می شود؟

۱. سریع و قوی ۲. مداوم و قوی ۳. مداوم و آهسته ۴. قوی و آهسته

۸- یک شناگر در جریان تمرینات باید چند وعده غذا بخورد؟

۱. 4 وعده ۲. 5 وعده ۳. 6 وعده ۴. 7 وعده



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا 1- عملی

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) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ، رفتار حرکتی-رشد حرکتی ، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۹- هنگام مسابقه شنا و در مراحل اول کدام سیستم تولید انرژی در بدن، انرژی فعالیت را تامین می کند؟

۱. هوازی
۲. بی هوازی با لاکتات
۳. بی هوازی بی لاکتات و هوازی
۴. بی هوازی بی لاکتات

۱۰- شنا بر اساس کدام حقیقت انجام می شود؟

۱. غوطه وری بدن
۲. سنگی بدن نسبت به آب
۳. حرکات دست ها
۴. حرکات بدن

۱۱- هنگام تمرین غوطه وری در آب، آیا لزومی دارد که مربی یا دوست در کنار فرد تمرین کننده حضور داشته باشد؟

۱. باید حضور داشته باشند.
۲. نیازی به حضور آنها وجود ندارد.
۳. در صورت سنگین بودن فرد لازم است حضور داشته باشند.
۴. حضورشان برای اطمینان خاطر و آسودگی است.

۱۲- در کدام غوطه وری امکان استراحت بدون تلاش وجود دارد؟

۱. در لبه استخر
۲. لاک پشت
۳. به پشت
۴. به شکم

۱۳- کدام یک از موارد زیر جزء عوامل محدود کننده انعطاف پذیری شناگر می باشد؟

۱. ساختار استخوانی شناگر
۲. بافت پیوندی موجود در مفاصل
۳. قدرت عضلات شناگر
۴. همه موارد

۱۴- روش اصلاحی "دست را از مچ دست کمتر خم کنید"، برای اصلاح کدام خطا در تکنیک حرکت پروانه ای است؟

۱. به زیر آب می روید
۲. پاها در پایین قرار می گیرند
۳. دست ها خسته هستند
۴. حرکت به سمت جلو انجام نمی شود

۱۵- اگر بخواهید با حرکت پروانه ای دست به سمت راست بچرخید، باید چگونه عمل کنید؟

۱. با دست راست به پایین و دست چپ به پهلو فشار وارد کنید
۲. با دست راست به پهلو و دست چپ به پایین فشار وارد کنید
۳. تنها از دست راست استفاده کنید
۴. دست راست را ثابت نگه دارید و فقط با دست چپ حرکت را انجام دهید.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا 1-عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۶- برای تمرین غوطه وری به سینه، سر تا چه میزانی در آب فرو می رود؟

۱. تنها صورت داخل آب قرار می گیرد
۲. تا زیر گوش ها
۳. تا بالای گوش ها
۴. کل سر در آب فرو می رود

۱۷- باز کردن دست ها و پاها از هم برای اصلاح کدام خطای غوطه وری به سینه است؟

۱. باقی ماندن پاها در کف استخر
۲. عدم توانایی در نگه داشتن سر در آب
۳. چرخش بدن به یک طرف در وضعیت باز بدن
۴. فرو رفتن بدن در آب

۱۸- کدام فعالیت مربوط به مرحله آمادگی غوطه وری به سینه نیست؟

۱. کشیدن نفس عمیق
۲. آرام و شل کردن بدن
۳. خم شدم به جلو از مفصل ران
۴. قرار دادن دست ها روی ران ها

۱۹- سرعت جریان لایه ای در لایه های اطراف بدن شناگر چگونه است؟

۱. همه لایه ها سرعت یکسانی دارند
۲. لایه های میانی سرعت بالاتری دارند
۳. لایه های نزدیک به بدن سرعت بالاتری دارند
۴. لایه های دور از بدن سرعت بالاتری دارند

۲۰- شناگر برای کاهش کدام نیروی مقاوم در زیر آب حرکت می کند؟

۱. گردانی
۲. فشاری
۳. اصطکاکی
۴. موجی

۲۱- نیروی جلوبرنده ممکن است حاصل کدام نیرو یا نیروها است

۱. نیروی مقاوم
۲. نیروی بالابرنده
۳. نیروی شکلی
۴. نیروی مقاوم و بالابرنده

۲۲- کدام شنا به عنوان شنای برگزیده در رشته های آزاد است؟

۱. قورباغه
۲. کرال سینه
۳. کرال پشت
۴. پروانه

۲۳- حرکات کدام اندام یا قسمت بدن باعث تثبیت وضعیت خطی بدن در شنای کرال سینه می شود؟

۱. تنه
۲. دستها
۳. پاها
۴. دستها و پاها



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا-عملی

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) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ، رفتار حرکتی-رشد حرکتی ، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۲۴- زمانی که در حرکت دست کمرال سینه و در زمان بندی سنتی یک دست وارد آب شده و زمان لازم برای عمل گرفتن را دارد، دست مخالف در چه مرحله ای از حرکت خود قرار دارد؟

۱. در انتهای سه چهارم مرحله زیر آب
۲. مرحله خروج از آب
۳. اواسط مرحله جلو بردن
۴. در حال به پایان بردن مرحله جلو بردن

97-1

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا ۱، شنا ۱- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- در عهد باستان در کدام تمدن شنا با اهمیت ترین برنامه ورزشی کودکان بود؟

۱. ایران ۲. یونان ۳. اسپارتهای ۴. روم

۲- شکل اولیه استارت در شنا چگونه بود؟

۱. استارت یک پا ۲. استارت دو پا ۳. استارت از روی سکو ۴. استارت از داخل آب

۳- موثرترین عامل بر اجرا و یادگیری چیست؟

۱. آموزش مهارت ۲. مربی ۳. بازخورد ۴. استخر بزرگ

۴- به افزایش اندازه کل یا بخشی از بدن چه به لحاظ ابعاد یا بافت ها چه گفته می شود؟

۱. بلوغ ۲. تکامل ۳. توسعه ۴. رشد

۵- الگوهای رشدی دختران و پسران در چه دورانی قابل مقایسه است؟

۱. کودکی ۲. جوانی ۳. نوجوانی ۴. بزرگسالی

۶- کدام استخوان از استخوان های پهن می باشد؟

۱. استخوان های مچ دست ۲. استخوان های دست ها

۳. دنده ها ۴. مهره ها

۷- عضلاتی که یک اندام را به خط میانی بدن نزدیک می کنند چه نام دارند؟

۱. تا کننده ۲. باز کننده ۳. دور کننده ۴. نزدیک کننده

۸- چرا استفاده از کمک هم تیمی یا یار کمکی برای انجام تمرین انعطاف پذیری غیرفعال در کودکان 6 تا 12 سال توصیه نمی شود؟

۱. عدم تاثیر مثبت یار بر گسترش انعطاف پذیری ۲. بالا بودن انعطاف پذیری در این سن

۳. احتمال وقوع آسیب دیدگی ۴. خصوصیات اخلاقی افراد در این سن

۹- کدام عامل می تواند بر توانایی افزایش انعطاف پذیری کلی تاثیر بگذارد؟

۱. ساختار استخوانی ۲. بافت پیوندی ۳. قدرت عضلات ۴. اندازه عضلات

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شناخت عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۰- در یک مسابقه شنای 1500 متر در ابتدای مسابقه از کدام سیستم انرژی برای تولید انرژی بیشتر استفاده می شود؟

۱. بی هوازی ۲. بی هوازی بی لاکتیک ۳. بی هوازی با لاکتیک ۴. هوازی

۱۱- کدام سیستم انرژی قادر به تامین انرژی فعالیت های طولانی مدت است؟

۱. بی هوازی ۲. ATP-CP ۳. بی هوازی با لاکتیک ۴. هوازی

۱۲- مربی مجاز است چند درصد از زمان تمرین هفتگی را برای سن 6 تا 12 سال به تمرینات بی هوازی لاکتیکی اختصاص دهد؟

۱. 50 درصد ۲. 70 درصد ۳. 40 درصد ۴. 20 درصد

۱۳- کدام جمله در مورد غوطه وری صحیح است؟

۱. یک ویژگی اکتسابی است ۲. هنگام غوطه وری بدن باید سفت باشد
۳. کنترل تنفس می تواند به کنترل میزان شناوری کمک کند ۴. غوطه وری در همه یکسان است

۱۴- هنگام یادگیری نحوه اجرای غوطه وری پشت، عمق آب باید چقدر باشد؟

۱. بیشتر از قد شناگر ۲. در حدود چانه شناگر ۳. در حدود شانه شناگر ۴. در حدود کمر شناگر

۱۵- حرکت پروانه ای دست در کدام شنا کاربرد دارد؟

۱. قورباغه ۲. نمایشی موزون ۳. پروانه ۴. کرال سینه

۱۶- وضعیت آغازین حرکت پروانه ای دست کدام است؟

۱. غوطه وری ۲. غوطه وری به پشت ۳. غوطه وری به سینه ۴. ایستاده

۱۷- اهمیت یادگیری غوطه وری به سینه چیست؟

۱. اساس همه شناها است ۲. اساس همه تکنیکهای شنای روی سینه است
۳. اساس همه غوطه وری ها است ۴. اساس تمام تکنیک های شنای کرال سینه است

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۸- هنگام اجرای تکنیک غوطه وری به سینه با تخته شنا از کف استخر، در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. در ابتدا در تماس با کف استخر هستند
۲. یک پا به لبه استخر فشار وارد می کند
۳. می توانند در لبه استخر یا کف استخر باشند
۴. روی تخته شنا قرار دارند

۱۹- کدام جمله در مورد سرعت جریان لایه ای صحیح است؟

۱. سرعت جریان لایه ای بیشتر از سرعت شناگر است
۲. جریان لایه ای در لایه های مختلف دارای سرعت یکسانی است
۳. جریان لایه ای در لایه های نزدیک بدن شناگر دارای سرعت کمتری است
۴. جریان لایه ای در لایه های بین لایه های دور و نزدیک به بدن شناگر دارای سرعت بیشتری است

۲۰- کدام حالت بدن موجب کاهش نیروی مقاوم گردابی می شود؟

۱. خم کردن سر
۲. کشیده کردن بدن
۳. خم کردن زانو ها
۴. کشیده کردن دستها در داخل خارج از آب

۲۱- مقدار حرکت تولید شده به سمت جلو در شنا به کدام عامل بستگی دارد؟

۱. میزان غوطه وری
۲. میزان کشیدگی بدن
۳. وزن بدن
۴. چگالی بدن

۲۲- عمل شلاقی پاها چه کمکی به شناگر می کند؟

۱. تثبیت وضعیت خطی بدن
۲. تعادل بدن
۳. تثبیت وضعیت خطی بدن و وضعیت سر
۴. تعادل بدن و تثبیت وضعیت خطی بدن

۲۳- در شناهای استقامتی و نیمه استقامتی از کدام اهنک ضربه پا استفاده می شود؟

۱. دو ضربه ای
۲. ۴ ضربه ای
۳. ۶ ضربه ای
۴. ۸ ضربه ای

۲۴- در کرال سینه با دست های متناوب از کدام الگوی دست استفاده می شود؟

۱. الگوی دست سریع
۲. الگوی دست سنتی
۳. الگوی دست آهسته
۴. الگوی دست سرعتی و سنتی

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱					الف	عادي
۲					د	عادي
۳					ج	عادي
۴					د	عادي
۵					الف	عادي
۶					ج	عادي
۷					د	عادي
۸					ج	عادي
۹					الف	عادي
۱۰					ب	عادي
۱۱					د	عادي
۱۲					د	عادي
۱۳					ج	عادي
۱۴					ب	عادي
۱۵					ب	عادي
۱۶					ب	عادي
۱۷					ب	عادي
۱۸					الف	عادي
۱۹					ج	عادي
۲۰					ب	عادي
۲۱					ب	عادي
۲۲					د	عادي
۲۳					الف	عادي
۲۴					الف	عادي

97-2

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا ۱- عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش)، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- نخستین رقابت بین المللی شنا در چه سالی و در چه کشوری برگزار گردید؟

۱. سال 1858 در کشور امریکا
۲. سال 1858 در کشور ایتالیا
۳. سال 1858 در کشور سوئد
۴. سال 1858 در کشور استرالیا

۲- فدراسیون بین المللی شنا کدام است؟

۱. FILA
۲. ISF
۳. FINA
۴. FISN

۳- اولین شناگر مردی که شنای 100 متر کراال سینه را زیر 1 دقیقه شنا کرد، چه کسی بود؟

۱. مارک اسپتیز
۲. جک سیگ
۳. جرج دبلیون هن
۴. جانی ویسمولر

۴- در آموزش شنا محور کار، شناگران چند ساله می باشد؟

۱. 5 تا 20 سال
۲. 4 تا 8 سال
۳. 6 تا 12 سال
۴. 10 تا 15 سال

۵- در هر سطحی از ورزش، یکی از عوامل موثر بر اجرا (عملکرد) کدام است؟

۱. انعطاف پذیری
۲. سرعت
۳. قدرت
۴. توان

۶- در بدن مفاصلی که آزادانه حرکت می کنند چه نامیده میشوند؟

۱. زینی
۲. لولایی
۳. سینوویال
۴. فیبروزی

۷- نوعی از سیستم انرژی است که در فعالیت های فوق العاده سریع و کمتر از 10 ثانیه به کار گرفته می شود؟

۱. بی هوازی
۲. هوازی
۳. ATP-PC
۴. اسید لاکتیک

۸- تمایل به غوطه ور شدن بدن که ویژگی ارثی بدنی است چه نامیده می شود؟

۱. اینرسی
۲. فشار
۳. مگنوس
۴. شناوری

۹- نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن است که شناگر خواهد آموخت چه حرکتی است؟

۱. حرکت کراال
۲. حرکت پروانه ای دست
۳. ضربه پا
۴. ضربه دست

۱۰- کاربرد حرکت شلاقی پاها در شنای کراال سینه در حفظ کدامیک از موارد زیر است؟

۱. وضع مناسب نفس گیری
۲. تثبیت حالت یکنواخت و خطی بدن
۳. کار پیوسته پاها
۴. سکون بدن

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شناخت، شناخت-عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۱- عوامل محدود کننده انعطاف پذیری کدامها هستند؟

۱. ساختار استخوانی، اندازه و قدرت عضلات پیرامون مفصل، بافت پیوندی موجود در مفاصل
۲. اندازه استخوان، اندازه عضلات، جنسیت
۳. ساختار عضلات، نوع عضلات، سن
۴. دامنه حرکتی مفصل، قدرت عضلانی، کشش بیش از اندازه

۱۲- سه ویژگی رشدی و تکاملی کودکان 6 تا 12 ساله کدامند؟

۱. رشد شناختی- رشد عقلانی - رشد بدنی
۲. رشد بدنی - رشد عقلانی - رشد ادراکی
۳. رشد بدنی - رشد شناختی - رشد هیجانی
۴. رشد تکاملی - رشد تدریجی - رشد جسمانی

۱۳- بدن در شنای کرال سینه چند وضعیت اساسی دارد؟

۱. دو
۲. سه
۳. چهار
۴. شش

۱۴- کدام تکنیک در شنای کرال غلط است؟

۱. عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ شش ضربه ای است
۲. مچ پا در کرال سینه بطور طبیعی باید خم باشد
۳. عمل پای کرال سینه از ناحیه ران (باسن) شروع میشود
۴. عمل پای کرال سینه حتی الامکان باید از زانو صورت گیرد

۱۵- کدام گزینه خطا در شنای کرال سینه محسوب می گردد؟

۱. به محض اینکه دست از آب خارج شد، مرحله بازگشت شروع میشود
۲. پایین بودن سر تا حد فرق سر
۳. نفس گیری دو طرفه
۴. پایین انداختن آرنج در مرحله پیشران

۱۶- در شنا چند نوع نیروی مقاوم وجود دارد؟

۱. 1 نوع
۲. 2 نوع
۳. 4 نوع
۴. 5 نوع

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا - عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی - رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۲۷)

۱۷- وقتی یک مایع در طول یک سطح حرکت میکند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح افزایش مییابد، فشار مایع وارد بر سطح می یابد.

۱. کاهش می یابد
۲. افزایش می یابد
۳. تغییر نمی کند
۴. بصورت تصاعدی افزایش می یابد

۱۸- لایه مرزی آب که با بدن ورزشکار در تماس است نسبت به لایه های دورتر تلاطم آب چه وضعیتی دارد؟

۱. تمام لایه ها سرعتی یکسان دارند
۲. بستگی به دمای آب دارد
۳. بیشترین سرعت را دارد
۴. کمترین سرعت را دارد

۱۹- دانش مربوط به ویژگی های مایعات چه نام دارد؟

۱. بیومکانیک
۲. هیدروپنماتیک
۳. هیدرولوژی
۴. هیدروتراپی

۲۰- را می توان خیلی سریع و آسان یاد گرفت و تکنیکی است که میتواند شناگر را از غرق شدن در آب نجات دهد.

۱. شنا کردن به پشت
۲. شنا کردن از جلو (کرال)
۳. غوطه ور شدن
۴. شنای قورباغه

۲۱- عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ چند ضربه ای است؟

۱. آهنگ شش ضربه ای
۲. آهنگ چهار ضربه ای
۳. آهنگ سه ضربه ای
۴. آهنگ دو ضربه ای

۲۲- شنای سنتی پشت تا چه المپیک رایج بوده؟

۱. المپیک ۱۹۰۲
۲. المپیک ۱۹۲۰
۳. المپیک ۱۹۰۸
۴. المپیک ۱۹۱۲

۲۳- در کرال سینه عمل دست ها چگونه است؟

۱. پرتاب به جلو - خم شدن - جلو کشیدن بدن
۲. مرحله ورود به آب - جلو بردن - بازگشت به حالت اول
۳. جلو بردن - ورود به آب - بازگشت به حالت اول
۴. خروج از آب - جلو کشیدن - بازگشت به حالت اول

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، شنا - عملی

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 (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی - رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۲۷)

۲۴- سریع ترین شنا چه شنایی است؟

۲. کرال پشت

۱. قورباغه

۴. پروانه

۳. کرال سینه

98-1

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



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا ۱- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۲۷

۱- انگلیسی ها اولین مسابقات شنا را در چه قرنی و در کجا پی افکنند؟

۱. اوایل قرن شانزدهم، لندن
۲. اوایل قرن چهاردهم، لیورپول
۳. اوایل قرن چهاردهم، لندن
۴. اوایل قرن شانزدهم، لیورپول

۲- اولین کتاب درباره شنا در چه سالی و توسط چه کسی به چاپ رسید؟

۱. ۱۵۳۸ - وین من
۲. ۱۵۳۸ - لرد بایرون
۳. ۱۵۴۰ - وین من
۴. ۱۵۳۷ - گوتس موتس

۳- دبیر موسس فدراسیون بین المللی شنا و علامت اختصاری فدراسیون بین المللی شنا به ترتیب کدام اند؟

۱. مارک اسپیتز - FILA
۲. جورج دبلیو هنر - FINA
۳. داون فریزر - FINA
۴. دی هنبر - FILA

۴- قوی ترین و موثر ترین عامل موثر بر اجرا و یادگیری کدام است؟

۱. بازخورد
۲. اجرای حرکات
۳. زمان
۴. قدرت

۵- در آموزش شنا، محور کار کدام دسته از شناگران می باشد؟

۱. شناگران ۱۲ تا ۱۸ ساله
۲. شناگران ۱۸ تا ۲۴ ساله
۳. شناگران ۲۴ تا ۳ ساله
۴. شناگران ۶ تا ۱۲ ساله

۶- کدام یک از موارد ذیل از فرآیند های تکامل جسمانی است؟

۱. رشد - بلوغ
۲. سن - عوامل محیطی
۳. آب و هوا - تغذیه
۴. انرژی - تطابق

۷- در عمل کشش بارفیکس همچنان که ورزشکار خودش را به طرف بالا می کشد و زاویه آرنج کاهش می یابد، چه انقباضی وجود دارد؟

۱. انقباض استریک
۲. انقباض عضروفی
۳. انقباض کانسنتریک
۴. انقباض ایزوکنیتیک

۸- کدام یک از موارد ذیل جزء خطاها در تکنیک غوطه وری می باشد؟

۱. آرنج ها کاملاً به صورت خمیده است.
۲. کاملاً به جلو نگاه کردن
۳. بردن سر به عقب
۴. بدن را به آرامی پایین بردن



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا ۱- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۲۷

۹- کدام سیستم انرژی در درجه اول برای به کار انداختن انرژی استفاده می شود و بیشترین انرژی مورد نیاز برای فعالیت های فوق العاده سریع یا کم مقاومت را که 10 ثانیه یا کمتر به طول می انجامد تامین می کند؟

۱. ATP ۲. ATP-PC ۳. ADP ۴. AMP

۱۰- دستجات سخت فیبروزی که عضلات را به استخوان ها متصل می کند چه نام دارد؟

۱. غضروف ها ۲. رباط ها ۳. لیگامنت ها ۴. تاندون ها

۱۱- تمرین اولیه غوطه وری به پشت در مرحله اجرا شامل کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. دست ها را به داخل حرکت دادن ۲. نفس عمیق کشیدن
۳. به جلو قوس دادن ۴. دیواره استخر را محکم داشتن

۱۲- کدام یک از موارد ذیل در خصوص تمرین غوطه وری به پشت در مرحله پایانی صحیح است؟

۱. دست ها را به پشت بردن ۲. زانو ها را صاف کردن
۳. حالت افقی گرفتن ۴. نفس را حبس کردن

۱۳- چه حرکتی در غوطه وری به پشت موجب جابجایی در آب می شود؟

۱. حرکت پروانه ای دست ۲. حرکت کراال سینه
۳. حرکت پای دوچرخه ۴. حرکت شنای قورباغه ای

۱۴- حرکت از یک نقطه به نقطه دیگر هنگام غوطه وری کدام است؟

۱. چابکی ۲. جابجایی ۳. شنا ۴. سر خوردن

۱۵- در اجرای حرکت پروانه ای دست، پاشنه و دست ها باید در چند سانتی متر دور از بدن به حرکت در آید؟

۱. 50 ۲. 35 ۳. 40 ۴. 45

۱۶- عیب اصلی شنا کردن به سینه کدام است؟

۱. افزایش انعطاف پذیری دست ها ۲. افزایش اهمیت هماهنگی دست ها
۳. افزایش اهمیت هماهنگی پا ۴. افزایش اهمیت کنترل تنفس



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۱، شنا ۱- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۲۷

۱۷- اساس و پایه تمامی تکنیک های شنا به سینه کدام است؟

۱. غوطه وری به پشت ۲. غوطه وری به سینه ۳. غوطه وری به پهلو ۴. غوطه وری عمودی

۱۸- در اجرای کدام یک از حرکات ذیل دست ها و پا درست مانند شاخک های یک ستاره دریایی باید باشد؟

۱. کرال پشت ۲. شنای قورباغه ۳. غوطه وری به سینه ۴. غوطه وری به پهلو

۱۹- هر چه قدر بدن شناگر کشیده تر باشد، تلاطم جریان لایه ای چه تغییری پیدا می کند؟

۱. کمتر می شود. ۲. بیشتر می شود. ۳. بلند تر می شود. ۴. کوتاه تر می شود.

۲۰- مقاومتی که در برابر حرکت ایجاد می شود چه نام دارد؟

۱. کشیدگی بدن ۲. جریان لایه ای ۳. نیروی مقاوم ۴. نیروی جلو برنده

۲۱- کدام یک از نیروهای ذیل، نیروی مقاومت سطحی نیز خوانده می شود؟

۱. نیروی مقاوم گردابی ۲. نیروی مقاوم اصطکاکی ۳. نیروی مقاوم موجی ۴. نیروی مقاوم فشاری

۲۲- نیروی ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب کدام است؟

۱. نیروی مقاوم موجی ۲. نیروی مقاوم فشاری ۳. نیروی مقاوم اصطکاکی ۴. نیروی مقاوم تلاطمی

۲۳- به چه دلیل شنای کرال سینه به عنوان شنای برگزیده در رشته های آزاد محسوب می شود؟

۱. زیرا سریع ترین شنا است. ۲. زیرا کند ترین شنا است. ۳. زیرا دقیق ترین شنا است. ۴. زیرا منظم ترین شنا است.

۲۴- عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ چند ضربه ای است؟

۱. چهار ضربه ای ۲. پنج ضربه ای ۳. شش ضربه ای ۴. هفت ضربه ای

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا ۱، شنا ۱- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- مبدا آغاز توسعه و گسترش ورزش شنا در دوران انقلاب صنعتی کدام کشور بود؟

۱. ایتالیا ۲. انگلیس ۳. اسپانیا ۴. روسیه

۲- فدراسیون بین المللی شنا در سال بنیان نهاده شد.

۱. فیبا - 1919 ۲. فیلا - 1919 ۳. فیفا - 1908 ۴. فیفا - 1908

۳- در شیوه آموزش یادگیری شنا کدامیک از روشهای یادگیری توصیه نمی شود؟

۱. آموزش طولانی مدت ۲. آموزش کوتاه مدت ۳. آموزش کیفی ۴. تصویر سازی ذهنی

۴- کدامیک از راهنمایی های زیر جهت شناگران 6-12 ساله مفید نمی باشد؟

۱. توجه به نتایج اجرا ۲. اجرای تمرینات شادی بخش ۳. عدم توجه به پیروزی و شکست ۴. آموزش نحوه پیشرفت

۵- کودکان زیر ده سال به سختی می کوشند تا خوشحالی خود را به تاخیر اندازند: این ویژگی مربوط به کدامیک از دوره های تکاملی کودکان 6-12 سال می باشد؟

۱. عاطفی ۲. جسمی ۳. توسعه ای ۴. شناختی

۶- کدام گزینه در ارتباط با اهمیت انعطاف پذیری برای شناگران صحیح نیست؟

۱. کمک به آموختن مهارت تخصصی ۲. استفاده موثر از عامل استقامت ۳. بالارفتن کارایی حرکت ۴. آماده به کار شدن در گرم کردن بدن

۷- جهت بالا بردن قدرت شناگران مبتدی 6-12 سال کدام حرکت را توصیه می شود؟

۱. استفاده از کفشهای غواصی ۲. استفاده از باله های شنا ۳. فعالیتهای ویژه دست و پا در آب و خشکی ۴. دستگاههای افزایش قدرت

۸- شناگری که 2 ساعت مانده به مسابقه صبحانه می خورد از چه مواد غذایی باید استفاده کند؟

۱. غذاهای نشاسته ای ۲. گوشت قرمز ۳. خشکبار و غذاهای خام ۴. گوشت سفید

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۹- زمانی که شناگر استراحت می کند کدام ترکیب شیمیایی موجود در عضله اسکلتی از راه سیستم انرژی هوازی بازسازی می شود؟

۱. ATP ۲. ATP-PC ۳. CP ۴. AMP

۱۰- در هنگام شنا کردن سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک حد اکثر تا چند دقیقه به کمک شناگر می شتابد؟

۱. کمتر از ۱ دقیقه ۲. ۵ دقیقه ۳. ۲ دقیقه ۴. بالاتر از ۵ دقیقه

۱۱- در چه صورتی میتوان متوجه شد که شناگر مبتدی در حال سیستم هوازی تمرین می کند؟

۱. رنگ صورت قرمز است ۲. نمی تواند سرعت شنا کردن را حفظ کند
۳. نفس کشیدن بیش از حد نیست ۴. هیچکدام

۱۲- برای افراد بزرگسال که که نیروی شناوری منفی دارند کدام گزینه را پیشنهاد می شود؟

۱. عدم استفاده از وسایل کمک آموزشی ۲. بستن کمر بند اسفنجی
۳. بردن سر به زیر آب ۴. بردن سر کاملاً به عقب

۱۳- کنترل نیروی شناوری به کدامیک از عوامل ذیل بستگی ندارد؟

۱. کنترل وضعیت بدن از راه تعادل ۲. بازگشت به وضعیت ایستادن
۳. کنترل شناوری از راه دم و بازدم ۴. شل و آزاد نبودن بدن

۱۴- کدامیک از تمرینات زیر از اجزا تمرینات غوطه وری به پشت نمی باشد؟

۱. تمرین اولیه غوطه وری به پشت ۲. غوطه وری به پشت در آب عمیق
۳. تمرین نفس نکشیدن در خشکی ۴. غوطه وری به پشت از حالت ایستاده

۱۵- در کدامیک از مراحل غوطه وری به پشت مرحله حبس نفس انجام می شود؟

۱. اجرا ۲. آمادگی ۳. میانی ۴. پایانی

۱۶- نخستین حرکت شنای به جلو برنده که مبتدی یاد می گیرد می باشد.

۱. حرکت دست قورباغه ۲. حرکت پروانه ای دست
۳. حرکت پای کرال ۴. غوطه وری به پشت

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا ۱- عملی

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۷- کدامیک از گزینه های ذیل دشوارترین مرحله در شنا کردن به سینه است؟

۱. شناور شدن ۲. غوطه وری ۳. حرکت دست و پا ۴. کنترل تنفس

۱۸- در حالت غوطه وری زمانی که بدن در آب فرو می رود و پاها به کف استخر می رسد، می بایست کدام حرکت را آموزش داد؟

۱. بازدم عمیق ۲. استفاده نکردن از کمر بند
۳. حبس نفس عمیق ۴. حرکت ستاره

۱۹- هنگام شنا کردن هر قدر بدن شناگر کشیده تر باشد، کدام گزینه کمتر می شود؟

۱. تلاطم جریان لایه ای ۲. جریان سطحی ۳. تلاطم جریان نهایی ۴. نیروی پیشران

۲۰- دورترین لایه ای که از روی بدن شناگر عبور می کند باعث ایجاد چه جریانی می شود؟

۱. سرعت جریان نهایی ۲. نیروی محرک ۳. نیروی جلو برنده ۴. نیروی جریان پیشران

۲۱- به نیرویی که توسط امواج تولید می شود،..... می گویند؟

۱. نیروی مقاوم اصطکاک ۲. نیروی مقاوم گردابی ۳. نیروی مقاوم فشاری ۴. نیروی مقاوم موجی

۲۲- در خصوص وضعیت بدن در شنای کرال سینه کدام گزینه صحیح است؟

۱. بدن کشیده و هیچگونه چرخشی ندارد ۲. بدن کشیده فقط به سمت دست نفس گیری می چرخد
۳. بدن کشیده و به سمت راست و چپ می چرخد ۴. بدن کشیده فقط به سمت دست چپ می چرخد

۲۳- پا برای حفظ تعادل بدن در شناها ی استقامتی و نیمه استقامتی کاربرد بیشتری دارد.

۱. آهنگ ۲ ضربه ای ۲. آهنگ 6 ضربه ای متقاطع
۳. آهنگ 8 ضربه ای ۴. آهنگ 4 ضربه ای متقاطع

۲۴- کدامیک از گزینه های ذیل در خصوص مراحل دست کرال سینه صحیح نمی باشد؟

۱. مرحله ورود به آب ۲. مرحله تعویض دست ها
۳. مرحله بازگشت به مرحله اول ۴. مرحله جلو بردن

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
1	ب	عادي
2	د	عادي
3	الف	عادي
4	الف	عادي
5	د	عادي
6	ب	عادي
7	ج	عادي
8	الف	عادي
9	الف	عادي
10	ج	عادي
11	ج	عادي
12	ب	عادي
13	د	عادي
14	ج	عادي
15	الف	عادي
16	ب	عادي
17	د	عادي
18	ج	عادي
19	الف	عادي
20	الف	عادي
21	د	عادي
22	ج	عادي
23	الف	عادي
24	ب	عادي