



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): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- در حرکت دست کرال پشت، کدام قسمت ابتدا وارد آب می شود؟

- ۰۱ انگشت شست ۰۲ شانه ۰۳ انگشت کوچک ۰۴ آرنج

۲- چرخش بدن حول محور طولی در شنای کرال پشت چه مزیتی دارد؟

- ۰۱ نیروی مقاوم شکلی کاهش می یابد ۰۲ حرکت پا آسانتر می شود
۰۳ همه نیروهای مقاوم افزایش می یابند ۰۴ کاهش مسافت در شنا صورت می گیرد

۳- تمرین شنای پشت دو دستی و حرکت کف زدن در بالای سر، برای اصلاح کدام خطا در شنای پشت داده می شود؟

- ۰۱ فاصله دستها در مرحله بازگشت، زیاد یا کم (پهن یا ضریب) باشد
۰۲ مرحله پیشران در عمق کم انجام شود
۰۳ در مرحله پیشران، آب کف آلود شود
۰۴ سر، حرکت کند و شنا ناموزون باشد

۴- در شنای کرال پشت، وضعیت سر و بدن چگونه است؟

- ۰۱ باسن و پاها در سطح آب، و سر مانند وضعیت روی بالش، زیر آب است
۰۲ بدن کشیده، سینه و لاله های گوش در سطح آب است
۰۳ صورت و پاها در سطح آب و مسیر دید رو به بالا و پشت سر است
۰۴ بدن همانند قایق، طوری که پشت سر و پاشنه ها بیرون از آب است.

۵- کدام تمرین برای شنای قورباغه به شناگر کمک می کند تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را حس کند؟

- ۰۱ تمرین انتقالی ۰۲ پا زدن معکوس (به پشت)
۰۳ پا زدن با لمس قوزک پا ۰۴ پا زدن عمودی

۶- در هر حرکت کامل دست شنای پروانه، چند ضربه پای کامل انجام می شود؟

- ۰۱ چهار ۰۲ سه ۰۳ دو ۰۴ یک

۷- وضعیت قنوت یا نیایش دستها در شنای قورباغه، همزمان با کدام وضعیت پاها است؟

- ۰۱ پاشنه پاها آماده گرفتن آب ۰۲ مرحله پیشران پاها
۰۳ وضعیت کشیده و صاف ۰۴ موج دلفینی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۸- حالت موجی شکل بدن یا شنای دلفینی در کدام نوع شنای قورباغه رخ می دهد؟

۱. سنتی ۲. اروپایی ۳. آمریکایی ۴. کلاسیک

۹- چنانچه شناگر در نگهداری وضعیت درست بدن در سطح آب، در ابتدای یادگیری شنای کرال پشت مشکل داشته باشد، چه توصیه ای به وی می شود؟

۱. از تخته شنا استفاده کند ۲. پای قوی تر بزند
۳. سر را خم کرده و شکم را سفت کند ۴. سر را عقب برده و نفس عمیق بکشد

۱۰- در زمانبندی شنای قورباغه، صورت و سر در چه زمانی وارد آب می شود؟

۱. پس از بازدم ۲. پس از حرکت پارویی یا پروانه ای دستها
۳. با برگشت دستها به جلو ۴. با بازگشت یا استراحت پاها

۱۱- برای اصلاح کدام خطا در شنای قورباغه، توصیه می شود وضعیت کشیده و خطی بدن به مدت یک تا دو ثانیه حفظ شود؟

۱. زیاد عقب رفتن دستها ۲. زمانبندی روسی ۳. ناکارآمد بودن پاها ۴. پایین بودن باسن

۱۲- از نظر اجرا، کدام بخش شنای پروانه، مهمترین آن است؟

۱. برگشت دستها ۲. پای دلفینی ۳. حرکت سر ۴. هماهنگی

۱۳- استارت چنگی یا گرفتنی توسط کدام شناگر در یک رقابت آزاد تیمی انجام می شود؟

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

۱۴- در استارت کدام شنا، شناگر باید در داخل آب و روبروی دیوار و پشت به مسیر شنا قرار گیرد؟

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

۱۵- طی فرایند انتقال در کدام شنا از ضربات شلاقی پای دلفینی استفاده نمی شود؟

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

۱۶- در شنای پروانه، برای هماهنگی دست و پا شناگر چه کاری باید انجام دهد؟

۱. باید دو ضربه پای قوی بزند ۲. پس از ورود دستها به آب پا نزند
۳. در انتهای پیشران دستها پا نزند ۴. در ابتدای بازگشت دستها پا نزند

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا 2، شنا 2، شنا 2-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۱۷- یک پشتک، در کدام گروه از تکنیکهای برگشت انجام می شوند؟

- ۰۱ برگشت باز ۰۲ برگشت پیچشی ۰۳ برگشت پیچشی ۰۴ برگشت سالتو

۱۸- نخستین حرکت برگشت که شناگران یاد می گیرند کدام حرکت است؟

- ۰۱ تماس ۰۲ عمل چرخش ۰۳ لمس ۰۴ فشار

۱۹- در کدام شنا، برگشت باز در ناحیه عمیق تری انجام می شود، تا انتقال به درستی اجرا شود؟

- ۰۱ پروانه ۰۲ کرال پشت ۰۳ کرال سینه ۰۴ قورباغه

۲۰- کدام داوران در دو طرف استخر و به موازات خط طولی قرار می گیرند؟

- ۰۱ داوران رده بندی ۰۲ داوران استیل ۰۳ داوران برگشت ۰۴ هماهنگ کننده

۲۱- از میان همه تکنیکهای برگشت، کدام یک بیشتر از همه در شناها و برگشتهای مختلف بکار می رود؟

- ۰۱ برگشت سالتو پشت ۰۲ برگشت پیچشی شیرجه ای
۰۳ برگشت باز دو دست ۰۴ برگشت پیچشی نشسته

۲۲- در مسابقات شنای قهرمانی جهان در استخر 50 متر، چه تفاوتی بین مواد مسابقات شنای مردان و زنان وجود دارد؟

- ۰۱ تفاوتی وجود ندارد ۰۲ زنان ماده 1500 متر آزاد ندارند
۰۳ مردان در مختلط انفرادی یک ماده کمتر دارند ۰۴ بستگی به نظر کمیته برگزار کننده دارد

۲۳- اولین و آخرین شنا در مسابقات مختلط تیمی کدامند؟

- ۰۱ پروانه - قورباغه ۰۲ پشت - پروانه ۰۳ پروانه - آزاد ۰۴ پشت - آزاد

۲۴- اولین گام در آموزش شنای قورباغه چگونه است؟

- ۰۱ در عمق کم، روی آب خم شده یا به شکم دراز کشیده و حرکت دستها را تمرین کند
۰۲ تمرین شنای قورباغه انتقالی یا زمانبندی روسی انجام شود
۰۳ روی نیمکت به شکم دراز کشیده و با کمک مربی حرکت پا را تمرین کند
۰۴ با دستهای کشیده، به پشت روی آب دراز کشیده و حرکت پا را تمرین کند

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۱- در کرال پشت، هر حرکت دست از چند مرحله تشکیل شده است؟

۱. سه مرحله ۲. چهار مرحله ۳. دو مرحله ۴. یک مرحله

۲- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شود؟

۱. انگشتان پا ۲. مچ پا ۳. زانو ۴. ران

۳- کدام گزینه در خصوص شنای کرال پشت نادرست است؟

۱. سینه زیر سطح آب قرار دارد ۲. در مرحله بازگشت، شانه قبل از مچ از آب خارج می گردد
۳. ابتدا انگشت کوچک دست وارد آب می گردد ۴. زانوها زیر سطح آب قرار دارند

۴- در مرحله پیشران شنای کرال پشت، حرکت دست به چه صورتی است؟

۱. دست از کنار ران گذشته و کف دست رو به پایین قرار دارد ۲. دست بصورت ذخیره و زاویه 45° با شانه تشکیل می دهد
۳. گرفتن آب در سطح آب انجام می شود ۴. الگوی حرکت دست به شکل S یا علامت سوال است

۵- گزینه صحیح در خصوص شنای قورباغه اروپایی کدام است؟

۱. شناگر هنگام حرکت دست به سمت داخل، از طریق دهان عمل دم را انجام می دهد.
۲. شانه ها هنگام برگشت در زیر سطح آب قرار میگیرند.
۳. در طی مرحله پیش ران پا در حرکت رو به عقب مسیری مستقیم را طی میکند.
۴. سر هنگام باز شدن کامل دست ها به جلو در بالای آب قرار دارد.

۶- کدام گزینه جزء خطاهای شنای قورباغه محسوب نمی شود؟

۱. هنگام نفس گیری سر را بطور مستقل حرکت دادن ۲. چرخاندن پاها به خارج
۳. پایین افتادن یکی از شانه ها ۴. مرحله پیش ران را خیلی عریض انجام دادن

۷- کدام گزینه در خصوص حرکت دست در شنای قورباغه اروپایی، صحیح نیست؟

۱. باز شدن دست مسیر کوتاهتری را می پیماید
۲. برگشت دست آهسته تر صورت می گیرد
۳. حرکت پارویی دست در مرحله پیش ران عریض تر و مشخص تر است
۴. زاویه دست ها در شروع حرکت رو به بالا است

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۸- شکل دست ها و بدن در شنای قورباغه، شبیه کدام حرف انگلیسی می باشد؟

U .۱ H .۲ Y .۳ S .۴

۹- اصلی ترین محور در پیشرفت و تکامل شنای پروانه کدام است؟

۱. مرحله ورود به آب
۲. نفس گیری
۳. پا زدن
۴. زمان بندی

۱۰- در خصوص حرکت پا در شنای پروانه، کدام گزینه نادرست است؟

۱. هر ضربه پای دلفینی مرکب از دو ضربه به پایین و یک ضربه به بالاست.
۲. در سراسر حرکت پا، مچ ها شل و آزاد هستند.
۳. حرکت پای پروانه از حرکت موجی بالا تنه سرچشمه می گیرد.
۴. به طور طبیعی در جریان هر حرکت دست، دو ضربه پای کامل انجام می گیرد.

۱۱- در کدام نوع استارت، شناگر در حالی که انگشتان پاهایش لبه جلویی سکو را چنگ زده است، در جلوی سکوی استارت می ایستد؟

۱. در تمام استارت ها
۲. استارت کانادایی
۳. استارت تعویضی
۴. استارت فینا

۱۲- کدام گزینه در خصوص استارت شنای پشت، صحیح می باشد؟

۱. از بیرون آب و رو به مسیر شنا آغاز می گردد.
۲. از داخل آب و تنها با یک دست می توان گیره های سکوی استارت را گرفت و استارت زد.
۳. با قرارگیری انگشتان پاها روی لبه موج گیر آغاز می گردد.
۴. از داخل آب و پشت به مسیر شنا آغاز می گردد.

۱۳- در کدام مرحله از استارت چنگی، با فرمان استارتر، شناگر بدون معطلی در جلوی سکوی استارت قرار می گیرد؟

۱. وضعیت آماده
۲. به جای خود
۳. جدا شدن از سکو
۴. پرواز

۱۴- هنگام جدا شدن از سکوی پرش، زاویه دست ها نسبت به خط عمود بدن چند درجه باید باشد؟

۱. 45 درجه
۲. 60 درجه
۳. 90 درجه
۴. 180 درجه

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۱۵- برگشت های شنا به طور کلی، چند نوع هستند؟

۱. ۳ نوع
۲. ۴ نوع
۳. ۵ نوع
۴. ۲ نوع

۱۶- برگشت سالتو برای چه نوع شناهایی بکار می رود؟

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

۱۷- کدام گزینه جزء مواد مسابقات شنای قهرمانی جهان نمی باشد؟

۱. ۱۰۰ متر آزاد، ۲۰۰ متر مختلط انفرادی، ۵۰ متر پشت
۲. ۱۰۰ متر قورباغه، ۱۵۰ متر آزاد، ۸۰۰ متر مختلط امدادی
۳. ۵۰ متر پشت، ۱۰۰ متر قورباغه، ۱۰۰ متر آزاد امدادی
۴. ۲۰۰ متر پشت، ۵۰ متر قورباغه، ۵۰ متر پروانه

۱۸- در مسابقات قهرمانی جهان و المپیک به ازای هر خط به ترتیب چند نفر وقت نگه دار و داور برگشت وجود دارد؟

۱. ۲، ۱
۲. ۳، ۲
۳. ۲، ۲
۴. ۱، ۱

۱۹- در مسابقات مختلط تیمی، شناگران به ترتیب کدام شنا را باید اجرا نمایند؟

۱. پشت، قورباغه، پروانه، آزاد
۲. پروانه، پشت، قورباغه، آزاد
۳. آزاد، پشت، پروانه، قورباغه
۴. آزاد، قورباغه، پشت، پروانه

۲۰- در مسابقات رسمی، تعداد داوران استیل و استارتر به ترتیب چند نفر باید باشند؟

۱. ۲ نفر - ۲ نفر
۲. ۲ نفر - ۱ نفر
۳. ۴ نفر - ۲ نفر
۴. ۸ نفر - ۲ نفر

۲۱- در کدام یک از شناها، استارتر از داخل آب انجام می شود؟

۱. مختلط انفرادی
۲. کرال پشت
۳. قورباغه
۴. پروانه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۲۲- در هنگام برگزاری مسابقات شنا کدام حالت خطا محسوب می شود؟

۱. در برگشت شنای قورباغه لمس دیواره توسط دستها بطور ناهمزمان صورت گیرد
۲. برگشت شنای کرال سینه و تماس تنها یک دست با دیواره
۳. ایستادن بر روی کف استخر در شنای آزاد
۴. شروع و برگشت شنا در حالیکه شناگر مسافت 15 متر را در زیر آب شنا کند

۲۳- دومین شنای سرعتی که به عنوان قدرتمندترین شنا می باشد، کدام شنا است؟

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

۲۴- شناگر حرکت برگشت سالتو را زمانی شروع می کند که دست جلویی، حرکت نهایی پیشران را در ناحیه انجام می دهد.

۱. سینه
۲. ران
۳. شکم
۴. جلوی سر

وضعت كليلد پاسخ صحيح د ج ب الف شماره سوال

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا 2، شنا 2، شنا 2- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: - تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- در شنای کراال پشت حرکت پاها از کدام مفصل یا مفاصل شروع می شود؟

۱. مچ پا و زانو ۲. زانو و ران ۳. مفصل زانو ۴. مفصل ران

۲- چرخش بدن در کراال پشت حول کدام محور انجام می شود؟

۱. محور طولی ۲. محور عرضی ۳. محور قدامی خلفی ۴. محور افقی عرضی

۳- مفصل مچ پا هنگام اجرای پای کراال سینه دارای چه وضعیتی است؟

۱. سفت و محکم ۲. شل و آزاد ۳. در حرکت رو به پایین سفت و در حرکت رو به بالا شل
۴. در حرکت رو به پایین شل و در حرکت رو به بالا سفت

۴- در حرکت دست شنای کراال پشت ابتدا کدام قسمت وارد آب می شود؟

۱. آرنج ۲. انگشت بزرگ ۳. انگشت کوچک ۴. کف دست

۵- در شنای کراال پشت مزیت بازدم از بینی چیست؟

۱. بالا بودن بینی نسبت به دهان موجب بازدم بهتر می شود
۲. شناوری را افزایش می دهد
۳. موجب مرطوب شدن هوای تنفسی می شود
۴. موجب جلوگیری از ورود آب به بینی می شود

۶- در کدام تمرین پا زدن در کراال پشت برای حفظ شناوری بدن و باسن ضربات پای قویتری را انجام داد؟

۱. پا زدن با تخته شنا ۲. پا زدن در حالت نیایش
۳. پا زدن با دستهای کشیده در بالا و زیر سر ۴. پا زدن با تخته شنا و پا زدن در حالت نیایش

۷- کدام تمرین برای یادگیری روش صحیح گرفتن آب در شنای کراال پشت مناسب است؟

۱. شنای پهلوی تعدیل شده ۲. کراال پشت تک دست
۳. دست های متناوب ۴. کراال پشت ده ضربه ای

۸- برای اصلاح خطای نامنظم بودن حرکت پاها در شنای کراال پشت، تمرین کراال پشت چند ضربه ای پیشنهاد شده است؟

۱. 4 ضربه ای ۲. 6 ضربه ای ۳. 8 ضربه ای ۴. 10 ضربه ای

۹- در شنای قورباغه اروپایی کدام قسمت بدن باید در هر دور شنا سطح آب را بشکافد؟

۱. دست ۲. پا ۳. سر ۴. باسن

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱۰- مرحله برگشت حرکت پاها در شنای قورباغه توسط کدام مفصل آغاز می شود؟

۱. مچ پا ۲. ران ۳. زانو ۴. کمر

۱۱- در کدام مرحله حرکت دست در شنای قورباغه شانه ها به پایین حرکت می کنند؟

۱. مرحله برگشت ۲. مرحله پیشران ۳. گرفتن آب ۴. گرفتن آب و برگشت

۱۲- در تمرین شنای قورباغه یک دستی برای تمرین حرکت دست، پاها در چه وضعیتی است؟

۱. بر روی کف زمین قرار دارند ۲. حرکت پا زدن را انجام می دهند
۳. با یک جسم شناور حمایت می شوند ۴. به طور متناوب حرکت یک پای را انجام میدهند

۱۳- در تمرین پازدن معکوس در شنای قورباغه دست ها در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. در حالت کشیده در جلوی بدن ۲. در حالت کشیده بر روی تخته شنا در جلوی بدن
۳. در حالت کشیده در کنار بدن ۴. در حالت انجام حرکت دست شنا

۱۴- نفس گیری شنای پروانه در چه زمانی انجام می شود؟

۱. در مرحله برگشت دست ۲. در انتهای مرحله پیشران دست
۳. در مرحله استراحت دست ۴. در ابتدای مرحله پیشران دست

۱۵- به ازای هر حرکت دست چند ضربه پا در شنای پروانه اجرا می شود؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۱۶- کدام عمل برای زمانبندی شنای پروانه ضروری است؟

۱. استراحت بین حرکات موجی بدن ۲. انجام مستمر حرکت موجی بدن
۳. ایجاد وقفه بین حرکت دست و حرکت پا ۴. نفس گیری صحیح

۱۷- کدام استارت در شناهای انفرادی استفاده می شود؟

۱. تعویضی ۲. چنگی ۳. گرفتنی ۴. چنگی و گرفتنی

۱۸- بر اساس کدام قانون در هر مسابقه تنها یک استارت زده می شود؟

۱. قانون استارت کانادایی ۲. قانون استارت فینا
۳. قانون استارت فدراسیون بین المللی شنا ۴. قانون جهانی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱۹- زاویه دادن به دستها بعد از ورود دستها به داخل آب در استارت شنا به چه منظور است؟

۱. جلوگیری از برخورد با کف استخر
۲. حفظ تعادل
۳. افزایش نیروی نفوذ در آب
۴. کمک به خطی شدن بدن

۲۰- ویژگی متمایز کننده برگشت سالتو از سایر برگشت ها چیست؟

۱. حرکت پشتک
۲. حرکت پیچ
۳. حرکت چرخش
۴. حرکت چرخش و پیچ

۲۱- کدام حرکت در برگشت باز و هنگام لمس دودستی دیواره به بهتر شدن سیکل دست برای تماس با دیواره کمک می کند؟

۱. انجام یک دوره اضافی حرکت دست بدون پا زدن
۲. انجام حرکات پای اضافی
۳. انجام ضربه پای خیلی قوی
۴. هر سه عمل گفته شده در گزینه های قبل

۲۲- در کدام برگشت ها امکان نفس گیری وجود دارد؟

۱. باز-سالتو
۲. سالتو-پیچشی
۳. پیچشی-باز
۴. پیچشی-باز-سالتو

۲۳- مسئول اعزام قانونی یک تیم تحت نام یک کشور به مسابقات کدام نهاد است؟

۱. دولت
۲. فدراسیون شنا
۳. دانشگاه ها
۴. دولت فدرال

۲۴- چه مقامی بر تمام عوامل برگزار کننده مسابقات نظارت دارد؟

۱. سرداور
۲. داور
۳. استارتر
۴. سرپرست داوران برگشت

سری سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا 2، شنا 2، شنا 2- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- کدام گزینه در مورد حرکت سر در شنای کراال پشت صحیح می باشد؟

۱. صورت شناگر باید داخل آب باشد.
۲. لاله های گوش شناگر باید بطور کامل در داخل آب باشد.
۳. سر شناگر ثابت و متمایل به بالا نگه داشته باشد.
۴. سینه شناگر در بطور کامل در داخل آب است.

۲- لازمه اجرای صحیح شنای کراال پشت کدام است؟

۱. حرکت پیوسته دست ها
۲. حرکت قوی پیوسته و مداوم پا است.
۳. ثابت نگه داشتن سر در خط مستقیم
۴. مچ پا در سرتا سر حرکت پا ثابت می باشد.

۳- در شنای کراال پشت مرحله اول ورود به آب وضعیت دستها کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱۲ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۱ وارد آب می شوند.
۲. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۱۲ وارد آب می شوند.
۳. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱۱ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۱ وارد آب می شوند.
۴. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱۶ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۵ وارد آب می شوند.

۴- در شنای کراال پشت با چرخش بالاتنه شناگر به سمت دستی که در حال ورود به آب است آغاز می شود و با چرخش شناگر، دست به هنگام وارد آوردن فشار به آب از ناحیه دست و ساعد به زیر آب رفته و خم می شوند از ویژگیهای کدام مرحله است؟

۱. مرحله ورود به آب
۲. مرحله پیشران
۳. مرحله برگشت
۴. مرحله شیرجه زرن

۵- کدام گزینه در مورد شنای قورباغه اروپایی صحیح است؟

۱. به شناگر اجازه می دهد که کل بدن به زیر آب ببرد.
۲. ضروری است که در هر دور شنا سر حداقل دو بار سطح آب را بشکافد.
۳. بدن در سرتا سر حرکت در آب و مستقیم است.
۴. این شنای قورباغه در آمریکای شمالی شنای قورباغه سنتی می نامند.

۶- در کدام شنا بدن ورزشکار شکل موجی-شنای-دلفینی پیدا می کند؟

۱. شنای قورباغه سنتی
۲. شنای قورباغه اروپایی
۳. قوس کمر پایین نمی رود و یا اندکی پایین می رود.
۴. باسن در نزدیکی سطح آب قرار گرفته و منجر به برگشت سریع بدن می شود.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۷- کدام گزینه در مورد مراحل حرکت پا صحیح می باشد؟

۱. مرحله برگشت- مرحله پیشران- مرحله گرفتن آب
۲. مرحله برگشت- مرحله گرفتن آب- مرحله پیشران
۳. مرحله گرفتن آب - مرحله برگشت- مرحله پیشران
۴. هل دادن آب- دیدن مسیر شنا- حرکت

۸- تا حد ممکن نزدیک کردن پاشنه ها به کفها و از بردن زانوها به بالا و به زیر بدن خوداری کنید از ویژگیهای کدام مرحله پا زدن شنای قورباغه است؟

۱. مرحله گرفتن آب
۲. مرحله برگشت
۳. مرحله پیشران
۴. مرحله پیشرفت

۹- کدام گزینه در مورد تفاوت شنای قورباغه اروپایی و سنتی صحیح است؟

۱. در نوع شنای قورباغه اروپایی مرحله پیشران کم عریضتر و احتمالا سطحی تر است.
۲. در نوع شنای قورباغه اروپایی معمولا برگشت پاها تندتر از نوع سنتی است.
۳. در نوع شنای قورباغه اروپایی مرحله پیشران عریضتر و احتمالا عمیقتر است.
۴. در نوع شنای قورباغه اروپایی مرحله پیشران کم عریضتر و احتمالا عمیقتر است.

۱۰- در این مرحله در حالی که ساعدها با نیرومندی تمام به طرف پایین داخل و عقب پارو می زنند مربوط به کدام مرحله دست شنای قورباغه است؟

۱. مرحله پیشران
۲. مرحله برگشت
۳. مرحله گرفتن آب
۴. مرحله نهایی

۱۱- کدام تمرین به شناگر کمک می کند تا لمس آب و نحوه استفاده از دستها (مچ به پایین) و ساعدها را بیاموزند؟

۱. تمرین پا زدن روی میز
۲. پازدن معکوس
۳. حرکت شبیه برف پاکن اتومبیل
۴. تمرین دلفینی

۱۲- انجام این تمرین به شناگر کمک می کند تا حرکت دلفینی را با شنای قورباغه در آمیخته و انجام دهد؟

۱. تمرین انتقالی
۲. تمرین نفس گیری
۳. تمرین پا زدن توام با لمس مچ (قوزک) پا
۴. تمرینات پارویی

۱۳- دومین شنای سرعتی کدام شنا می باشد؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱۴- کدام گزینه در مورد شنای پروانه صحیح می باشد؟

۱. شنای پروانه اساساً یک شنای روی آب می باشد.
۲. هنگام شنا تمام بدن درست مثل یک دلفین حرکت موجی دارد.
۳. کفها در جریان هر سیکل کاملاً در زیر آب می باشند.
۴. شناگر در تمام مراحل و استراحت سطح آب را می شکافد.

۱۵- معمولاً شناگران شنای پروانه در هر چند دست یک بار نفس گیری انجام می دهند؟

۱. در هر یک دست
۲. در هر سه دست
۳. در هر دو دست
۴. در هر چهار دست

۱۶- شانه ها نخست به زیر آب می روند سپس دستها (مچ پایین) و سرانجام آرنجها و ساعدها به زیر آب می روند از ویژگیهای کدام مرحله شنای پروانه می باشد؟

۱. مرحله پیشران
۲. مرحله ورود به آب
۳. مرحله استراحت
۴. مرحله فرود

۱۷- شتاب کدام قسمت از بدن در سرتاسر مرحله پیشران مهم است؟

۱. شتاب سر
۲. شتاب پاها
۳. شتاب دست
۴. شتاب نفس گیری

۱۸- کدام گزینه بیان کننده حرکت پارویی دست ها در شنای پروانه می باشد؟

۱. تغییر جهت به سمت خارج. به سمت داخل و مجدداً به سمت داخل
۲. تغییر جهت به سمت داخل. به سمت داخل و مجدداً به سمت داخل
۳. تغییر جهت به سمت خارج. به سمت داخل و مجدداً به سمت خارج
۴. تغییر جهت به سمت خارج. به سمت خارج و مجدداً به سمت خارج

۱۹- کدام شنای پروانه برای مبتدیان ایده آل است؟

۱. شنای پروانه تک دست که دست دیگر در جلو و امتداد بدن است.
۲. شنای پروانه تک دست که دست دیگر در کنار بدن است.
۳. شنای پروانه که تک پا است.
۴. شنای پروانه که دو پا است.

۲۰- عملی که باعث جدا شدن بدن از دیوار استخر می شود را چه می نامند؟

۱. نزدیک شدن
۲. تماس
۳. انتقال
۴. فشار به دیواره

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا 2، شنا 2، شنا 2- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۲۱- مرحله بعد از نزدیک شدن در برگشت شنا ها چه نام دارد؟

۱. مرحله تماس ۲. مرحله انتقال ۳. مرحله نزدیک شدن ۴. مرحله برگشت

۲۲- نخستین حرکت برگشتی که شناگران یاد می گیرند چه می باشد؟

۱. عمل نزدیک شدن باز ۲. عمل لمس با یک دست ۳. تماس باز ۴. عمل چرخش

۲۳- مدت زمان لازم برای انصراف و کناره گیری از مسابقات چند دقیقه می باشد؟

۱. 50 دقیقه ۲. 20 دقیقه ۳. 15 دقیقه ۴. ۳۰ دقیقه

۲۴- کدام گزینه در مورد اعضای کمیته مسابقات المپیک و قهرمانی جهان صحیح می باشد؟

۱. نماینده فنی - رابط هیات ریسه-رییس و دبیر افتخاری ۲. نماینده فنی - رابط هیات ریسه ۳. رابط هیات ریسه-رییس و دبیر افتخاری ۴. نماینده فنی - رییس و دبیر افتخاری

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

97-2

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا 2، شنا 2، شنا 2-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۱- وضعیت بدن شناگر در کدام گزینه مانند قرار گرفتن یک قایق سرعتی روی سطح آب است؟

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

۲- در کدام شنا، سر شناگر باید همانند زمانی که روی بالش قرار گرفته، ثابت (بدون حرکت) و متمایل به بالا نگهداشته داشته شود؟

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

۳- کدام گزینه در خصوص پای کرال پشت صحیح است؟

۱. کرال باعث راندن و هدایت بدن شناگر به جلو میگردد
۲. حرکت پا در شنای کرال پشت از ناحیه زانو (مفصل زانو) شروع میشود
۳. پا زدن مداوم در کرال پشت فقط با حفظ تعادل میشود
۴. لازمه اجرای صحیح شنای کرال پشت حرکت قوی، پیوسته دستها می باشد

۴- برای گرفتن صحیح آب در کرال پشت، کدام تمرین مناسب است؟

۱. کرال پشت ده ضربه‌ای ۲. پا زدن در حالت نیایش
۳. شنای پهلوی تعدیل شده ۴. کرال پشت 6 ضربه‌ای

۵- استارت کدامیک از شناهای زیر از داخل آب شروع میشود؟

۱. 100 متر قورباغه ۲. 200 متر قورباغه
۳. 4×100 متر مختلط تیمی ۴. 1500 متر آزاد

۶- کدام گزینه از مراحل آخرین تکنیک استارت چنگی به شمار میرود؟

۱. ورود به آب ۲. انتقال ۳. جدایی از سکو ۴. به جای خود

۷- کدام مرحله از حرکت دست در کرال پشت وجود ندارد؟

۱. مرحله ورود به آب ۲. مرحله شلاقی ۳. مرحله برگشت ۴. مرحله پیشران

۸- کدام گزینه در خصوص حرکت پای کرال پشت صحیح نیست؟

۱. مچ پا در سراسر حرکت پا شل و آزاد است ۲. زانوها نباید با سطح آب تماس داشته باشند
۳. حرکت از ناحیه باسن (مفصل ران) آغاز می گردد. ۴. حرکت عمده پا از مفصل ران و کمر مشاهده می گردد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا 2، شنا 2، شنا 2-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۱

۹- کدام گزینه در کرال پشت خطا محسوب نمی گردد؟

۱. خم کردن بیش از حد زانو
۲. سینه شناگر به سمت دستی که وارد آب می شود، می چرخد
۳. کشش دست در حالت راست و کشیده
۴. حرکت دادن سر

۱۰- در چه مرحله ای از حرکت دست ها در شنای قورباغه، شکل دست ها و بدن به شکل Y انگلیسی است؟

۱. حرکت پارویی
۲. مرحله پیشران
۳. مرحله برگشت
۴. مرحله ورود به آب

۱۱- کدام حرکت در شنای قورباغه خطا محسوب نمی گردد؟

۱. راست و ثابت نگه داشتن سر
۲. پایین افتادن یکی از شانه ها
۳. پایین نگه داشتن زیاد باسن
۴. پایین و بالا بردن سر در ابتدای مرحله پیشران

۱۲- تکنیک پا زدن صحیح برای شنای پروانه چگونه است؟

۱. ضربه پا قبل از ورود دستها به داخل آب صورت می گیرد
۲. هنگام ضربه به آب رو به پایین، باسن در زیر آب قرار می گیرد
۳. هر ضربه پای دلفینی مرکب از یک ضربه به پایین و یک ضربه به بالا است.
۴. ضربه پا به بالا موجب جلو بردن بدن می گردد

۱۳- مهمترین بخش در شنای پروانه چه چیزی است؟

۱. نفس گیری
۲. قدرت دست ها
۳. بالا کشیدن باسن
۴. هماهنگی

۱۴- کدام حرکت در شنای پروانه صحیح است؟

۱. هنگام ورود به آب بدن حالت شیرجه به خود می گیرد.
۲. ورود دستها به آب با فاصله 2 برابر عرض شانه
۳. حالت شیرجه نداشتن هنگام ورود به آب
۴. داشتن ضربه پای ضعیف

۱۵- هنگام استارت از روی سکو دستها به خط عمومی بدن چه زاویه دارد؟

۱. زاویه 90 درجه
۲. زاویه 120 درجه
۳. زاویه 60 درجه
۴. زاویه 180 درجه

۱۶- در کدامیک از شناها استارت حتما بایستی از داخل آب انجام گیرد؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۱۷- در کدامیک از قوانین استارت، شناگر در حالی که انگشتان پاهایش لبه جلویی سکو را چنگ زده است، در جلوی سکوی استارت می ایستد؟

۱. قانون کانادایی ۲. قانون فینا ۳. قانون امریکایی ۴. قانون اروپایی

۱۸- استارت تعویضی در چه نوع شنای استفاده می شود؟

۱. شنای پروانه ۲. شنای آزاد ۳. شنای قورباغه ۴. شنای تیمی

۱۹- در کدام نوع از برگشت از حرکت پشتک بهره می گیریم؟

۱. برگشت پیچشی ۲. برگشت باز ۳. برگشت عادی ۴. برگشت سالتو

۲۰- در شنای قورباغه از چه نوع برگشتی باید استفاده کرد و حداقل چند دست باید دیواره را لمس نماید؟

۱. برگشت باز - یک دست ۲. برگشت باز - دو دست
۳. برگشت سالتو - یک دست ۴. برگشت سالتو - دو دست

۲۱- مسابقات آزاد امدادی (تیمی) مسابقات شنای جهان در چه موادی تشکیل می شوند؟

۱. 4 ' 100 ۲. 4 ' 300 ۳. 4 ' 500 ۴. 4 ' 200

۲۲- در مسابقات رسمی برای هر خط چند داور خط نگه دار باید در نظر گرفته شود؟

۱. 1 نفر ۲. 2 نفر ۳. 3 نفر ۴. 4 نفر

۲۳- هر تیم امدادی چند شناگر باید داشته باشد؟

۱. 2 شناگر ۲. 3 شناگر ۳. 6 شناگر ۴. 4 شناگر

۲۴- در مراحل انجام استارت چنگی مرحله انتقال چه زمانی اجرا می گردد؟

۱. در روی سکوی استارت ۲. بعد از ورود به آب ۳. قبل از ورود به آب ۴. قبل از پرواز

98-1

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



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

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۳۱۵۲۴۱)

۱- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شوند؟

۰۱. باسن ۰۲. زانو ۰۳. مچ پا ۰۴. پنجه پا

۲- در شنای کرال پشت وضعیت زانوها چگونه است؟

۰۱. مماس با سطح آب ۰۲. بالای سطح آب ۰۳. زیر سطح آب ۰۴. بالا و زیر سطح آب

۳- در شنای قورباغه در مرحله پیشران، جهت حرکت ساعدها به ترتیب چگونه است؟

۰۱. عقب، پایین، داخل ۰۲. جلو، پایین، عقب ۰۳. عقب، پایین، جلو ۰۴. پایین، داخل، عقب

۴- کدام یک از شناها اساساً شنای زیرآبی است؟

۰۱. کرال سینه ۰۲. کرال پشت ۰۳. قورباغه ۰۴. پروانه

۵- کدام یک از استارت های ذیل در شنای تیمی استفاده می شود؟

۰۱. استارت چنگی ۰۲. استارت تعویضی ۰۳. استارت شنای پشت ۰۴. استارت آمریکایی

۶- شنای کرال پشت با مشت بسته به چه منظوری انجام می شود؟

۰۱. بالابردن تعداد ضربات پاها ۰۲. حفظ وضعیت بدن ۰۳. جلوگیری از قوس بدن در آب ۰۴. مشارکت ساعد در نیروی پیشران

۷- در کدام یک از انواع شناها، حرکت پا با سه شنای دیگر متفاوت می باشد؟

۰۱. کرال سینه ۰۲. کرال پشت ۰۳. قورباغه ۰۴. پروانه

۸- زمانی که حرکت پارویی دست در شنای قورباغه اجرا می شود، کدام مرحله از حرکت پا در حال اجراست؟

۰۱. مرحله گرفتن آب توسط پاها ۰۲. مرحله پیشران پاها ۰۳. مرحله برگشت پاها ۰۴. صاف شدن پاها

۹- در شنای قورباغه طی کردن مسافت بیشتر توسط دستها از مشخصات کدام نوع شنای قورباغه می باشد؟

۰۱. کلاسیک ۰۲. اروپایی ۰۳. سنتی ۰۴. مقدماتی

۱۰- تفاوت دست ها در شنای قورباغه سنتی و اروپایی در چیست؟

۰۱. حرکت دست ها در مرحله پیشران ۰۲. حرکت دست ها در مرحله گرفتن آب ۰۳. حرکت دست ها در مرحله برگشت ۰۴. تفاوتی ندارد



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۴۱)

۱۱- ضربه دلفینی پا در شنای قورباغه در چه زمانی صورت می گیرد؟

- ۰۱ هنگام مرحله پیشران دست و به طور مستقل
۰۲ هنگام شروع مرحله برگشت دستها
۰۳ جمع شدن کامل دستها به پایین و عقب
۰۴ بردن زانوها به بالا و زیر بدن

۱۲- تمرینی که کمک می کند تا حرکت دلفینی با شنای کامل قورباغه با هم آمیخته گردد، از اهداف کدام تمرین می باشد؟

- ۰۱ تمرین پارویی
۰۲ تمرین پازدن
۰۳ تمرین انتقالی
۰۴ تمرین زمانبندی

۱۳- در شنای پروانه وضعیت سر زمانی که شناگر سعی ندارد نفس گیری کند چگونه است؟

- ۰۱ پیشانی پایین تر از سطح آب
۰۲ پیشانی در خط آب
۰۳ پیشانی بالاتر از سطح آب
۰۴ سر کاملاً داخل آب قرار دارد

۱۴- اصلی ترین محور در پیشرفت شنای پروانه کدامیک از موارد ذیل می باشد؟

- ۰۱ هماهنگی
۰۲ استراحت
۰۳ زمانبندی
۰۴ نفس گیری

۱۵- کدام برگشت به خاطر انتقال درست گشتاور بدن، مؤثرتر و کارآمدتر است؟

- ۰۱ پیچشی نشسته
۰۲ پیچشی شیرجه ای
۰۳ باز
۰۴ سالتو

۱۶- در استارت ها مرحله جدا شدن از سکو زاویه دستها نسبت به خط عمومی بدن چقدر است؟

- ۰۱ 45 درجه
۰۲ 50 درجه
۰۳ 75 درجه
۰۴ 90 درجه

۱۷- اولین جایی که در استارت با آب تماس پیدا می کند، کدام قسمت بدن می باشد؟

- ۰۱ سر
۰۲ مچ دستها
۰۳ انگشتان دست ها
۰۴ کف دست ها

۱۸- در کدام مسابقات با سوت ممتد و کشیده سر داور، شناگران باید بی درنگ وارد آب شوند و بدون تلف کردن وقت، حالت استارت بگیرند؟

- ۰۱ آزاد امدادی و مختلط انفرادی
۰۲ پشت و مختلط امدادی
۰۳ مختلط انفرادی و امدادی
۰۴ پشت و مختلط انفرادی

۱۹- برگشت سالتو جلو، توسط کدام یک از شناهای زیر قابل اجراست؟

- ۰۱ برگشت قورباغه
۰۲ برگشت پروانه
۰۳ برگشت کرال پشت
۰۴ برگشت کرال سینه



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۱ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۰ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۴۱

۲۰- کدامیک از برگشت‌های زیر به صورت برگشت پیچشی شیرجه ای صورت می‌گیرد؟

۰۱. کرال پشت به قورباغه ۰۲. کرال پشت ۰۳. قورباغه به کرال پشت ۰۴. پروانه به کرال سینه

۲۱- در مسابقات مختلط انفرادی ترتیب انجام شنا ها چگونه انجام می شود؟

۰۱. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد
۰۲. قورباغه - پشت - پروانه - آزاد
۰۳. پروانه - آزاد - قورباغه - پشت
۰۴. پروانه - قورباغه - آزاد - پشت

۲۲- دومین شنای سرعتی کدام شنا می باشد؟

۰۱. کرال سینه ۰۲. کرال پشت ۰۳. قورباغه ۰۴. پروانه

۲۳- در شنای پشت جهت گرفتن صحیح آب چه نوع تمرینی توصیه می شود؟

۰۱. شنای پهلوی تعدیل شده ۰۲. کرال پشت چهار ضربه ای
۰۳. کرال سینه چهار ضربه ای ۰۴. کرال پشت تک دست

۲۴- در کدام مرحله از استارت پشت، بدن قوس مطلوبی بر می دارد، در حالی که سر بین دستها قرار دارند؟

۰۱. جدا شدن از دیواره ۰۲. پرواز ۰۳. ورود به آب ۰۴. انتقال

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۱- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شود؟

۱. انگشتان پا ۲. زانو ۳. ران ۴. مچ پا

۲- لازمه اجرای صحیح شنای کرال پشت، حرکت قوی و پیوسته کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. سر ۲. دست ۳. ران ۴. پا

۳- کدام تمرین به شناگران اجازه می دهد تا روی حرکت پیشران یک دست در زمان معین متمرکز شوند؟

۱. کرال پشت ده ضربه ای ۲. کرال پشت تک دست ۳. شنای کرال پشت ۴. شنای پشت دو دستی

۴- کدام نوع شنا به شناگر اجازه می دهد که کل بدن را زیر آب ببرد ولی ضروری است که در هر دور شنا، سر حداقل یک بار سطح آب را بشکافد؟

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

۵- وضعیت بدن در شنای قورباغه در نوع سنتی چگونه است؟

۱. باسن در نزدیکی سطح آب قرار می گیرد.
۲. قوس کمر پایین می رود.
۳. پشت شناگر قوس بیشتری می گیرد.
۴. شانه ها هنگام برگشت دست زیر آبی می رود.

۶- حرکت پاروی دست در کدام مرحله از شنای قورباغه در نوع اروپایی عریض تر و مشخص تر است؟

۱. مرحله برگشت ۲. مرحله نفس گیری ۳. پیشران ۴. زمان بندی شنا

۷- کدام تمرین به شناگر کمک می نماید تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را لمس نماید؟

۱. پا زدن با استفاده از تخته شنا ۲. پا زدن عمودی
۳. پا زدن معکوس ۴. پا زدن در کنار دیوار

۸- در کدام دسته از تمرینات از شنای قورباغه، دست ها حالت قنوت یا نیایش را به خود می گیرد؟

۱. تمرینات انتقالی ۲. تمرینات پا روی دست ۳. تمرینات پا زدن ۴. تمرینات زمان بندی

۹- دومین شنای سرعتی پس از شنای کرال سینه کدام است؟

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

۱۰- کدام نوع شنا به عنوان قدرت مند ترین شنا میان انواع شنا ها ظاهر گردیده است؟

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۱۱- در شنای پروانه حرکت دست چند مرحله دارد؟

۱. ۲ ۲. ۳ ۳. ۴ ۴. ۵

۱۲- مهم ترین بخش شنای پروانه کدام مرحله است؟

۱. زمان بندی شنا ۲. حرکات دست ۳. حرکات پا ۴. برگشت

۱۳- کدام نوع از استارت با شلیک تیپانچه یا صدای صوت شروع می شود؟

۱. استارت تعویضی ۲. استارت کانادایی ۳. استارت نشسته ۴. استارت چنگی

۱۴- کدام نوع از استارت توسط شناگر دوم، سوم و چهارم در رقابت های تیمی استفاده می شود؟

۱. چنگی ۲. تعویضی ۳. گرفتی ۴. کانادایی

۱۵- در کدام مرحله از استارت چنگی با فرمان استارت، شناگر بدون معطلی در جلوی سکوی استارت قرار می گیرد؟

۱. پروانه ۲. انتقال ۳. به جای خود ۴. ورود به آب

۱۶- کدام یک از موارد ذیل مربوط به قوانین استارت شنای پشت است؟

۱. خم کردن انگشتان روی لبه موج گیر یا انتهای استخر مجاز نیست.
۲. شناگر نباید بالا تنه را به دست ها به هنگام استارت زدن نزدیک نماید.
۳. هر دو دست شناگر نباید گیره های واقع بر سکوی استخر را بگیرد.
۴. به هنگام استارت، پاها نباید به هیچ وجه زیر سطح آب قرار گیرد.

۱۷- کدام یک از موارد ذیل مربوط به انواع برگشت هایی است که شناگران استفاده می نمایند؟

۱. باز ۲. دو دست پروانه ۳. پروانه ۴. دو دست قورباغه

۱۸- شناگر حرکت برگشت سالتو را زمانی آغاز می نماید که دست جلویی، حرکت نهایی پیشران را از کدام ناحیه انجام دهد؟

۱. پشت ۲. شکم ۳. باسن ۴. ران

۱۹- در کدام نوع از برگشت های شنا، دو دست دیواره را لمس می نماید؟

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

۲۰- در کدام یک از انواع شنا، در طول مسابقه قسمتی از بدن باید سطح آب را بشکافد؟

۱. شنای قورباغه ۲. شنای پشت ۳. شنای آزاد ۴. شنای مختلط

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا ۲، شنا ۲، شنا ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۱) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۰) - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش (۱۲۱۵۲۴۱)

۲۱- شنای مختلط انفرادی به ترتیب شامل کدام مراحل است؟

۱. پشت، قورباغه، پروانه و آزاد
۲. پروانه، آزاد، قورباغه و پشت
۳. پروانه، پشت، قورباغه و آزاد
۴. پشت، پروانه، آزاد و قورباغه

۲۲- در مسابقات المپیک و قهرمانی جهان، حداقل چند داور برگشت وجود دارد؟

۱. 1 نفر
۲. 2 نفر
۳. 3 نفر
۴. 4 نفر

۲۳- کدام دسته از داوران شنا باید در دو طرف استخر و به موازات خط طولی قرار گیرند؟

۱. داوران استیل
۲. داوران برگشت
۳. داوران رده بندی
۴. سرپرست داوران برگشت

۲۴- کدام یک از موارد ذیل حروف اختصاری فدراسیون جهانی شنا است؟

۱. FIVB
۲. FIFA
۳. FINA
۴. ITTF

pdf.۱_۱۲۱۵۲۴۱_۱۲۱۵۱۷۰_۱۲۱۵۰۳۱_

شنا ۲ نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹

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