



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

[pnuexam.com](http://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: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱- اولین کشوری که ژیمناستیک را بوجود آورد و نام آن را انتخاب کرد کدام کشور بود؟

۱. چین      ۲. سوئد      ۳. روسیه      ۴. یونان

۲- اجرای حرکات در بارفیکس چه حرکاتی را شامل نمی شود؟

۱. حرکات قدرتی      ۲. حرکات تابی از جلو و عقب  
۳. حرکات رها کردنی      ۴. فرود های آروباتیک

۳- ارتفاع میله بالایی و پایینی پارالل بانوان چند متر است؟

۱. 2/66 و 1/46 متر      ۲. 2/40 و 1/44 متر      ۳. 2/50 و 1/64 متر      ۴. 2/46 و 1/66 متر

۴- موثرترین روش جهت بهبود آمادگی عضلانی و انرژی در رشته ژیمناستیک چیست؟

۱. انجام تمرینات مهارتی      ۲. انجام تمرینات قدرتی با کش  
۳. انجام تمرینات قدرتی با وزنه      ۴. انجام تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری توام با هم

۵- آخرین مرحله گرم کردن بدن کدام گزینه زیر است؟

۱. فعالیت اصلی      ۲. حرکات نرمشی      ۳. تمرینات کششی      ۴. حرکات زمینی

۶- از بین عوامل تعیین کننده زمان حرکت کدامیک را می توان بهبود بخشید؟

۱. تمرین      ۲. تعداد حرکات انتخابی  
۳. درصد توزیع تارهای عضلانی      ۴. مهارت

۷- مقابله یا مقاومت مفصل در برابر حرکت اصطلاحاً چه نامیده می شود؟

۱. انعطاف پذیری ایستا      ۲. تعادل پویا      ۳. تعادل ایستا      ۴. انعطاف پذیری پویا

۸- مدت مرحله حجیم سازی در زمانبندی قدرت چند هفته است؟

۱. 4-2 هفته      ۲. دو ماه      ۳. سه ماه      ۴. 6-4 هفته

۹- در طرح تمرین سالیانه سه دوره ای چند دوره کوتاه مدت بدون فشار تمرین وجود دارد؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۰- کدامیک از جلسات تمرینی زیر ویژه ورزشکاران پیشرفته است؟

۱. جلسه تمرینی با هدف یادگیری  
۲. جلسه تمرینی با هدف تکرار  
۳. جلسه تمرینی با هدف تکمیل مهارت  
۴. جلسه تمرینی با هدف ارزیابی

۱۱- کدامیک از عوامل زیر در تقویت عضلات برای نگهداری بدن در حالت خارج از بالانس دخالت دارد؟

۱. ادراک حرکتی  
۲. ادراک بینایی  
۳. انعطاف پذیری و چابکی  
۴. استفاده از اهرمهای مکانیکی بدن

۱۲- معمولاً مرکز ثقل در چند درصدی بلندی قد هر فردی قرار دارد؟

۱. 45 درصدی  
۲. 50 درصدی  
۳. 55 درصدی  
۴. 60 درصدی

۱۳- سن شروع ژیمناستیک برای پسران چه سنی است؟

۱. 3 الی 4 سال  
۲. 4 الی 5 سال  
۳. 6 الی 7 سال  
۴. 7 الی 8 سال

۱۴- مهمترین انعطاف پذیری در ژیمناستیک مربوط به کدام ناحیه بدن است؟

۱. کتفها  
۲. لگن  
۳. مچ دست  
۴. کمر

۱۵- کدامیک از راه رفتن های زیر باعث افزایش انعطاف پذیری قوزک پا می شود؟

۱. شتری  
۲. خرچنگی  
۳. خوک آبی  
۴. فیلی

۱۶- غلت عقب پا باز در چه سطحی اجرا می شود؟

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

۱۷- در آموزش چرخ و فلک استفاده از کدام وسیله برای بهبود پرتاب پاها به سمت بالا استفاده می شود؟

۱. خرک  
۲. نیمکت  
۳. طناب  
۴. توپ

۱۸- اولین مرحله آموزش حرکت پیچ چیست؟

۱. تسلط در اجرای چرخ و فلک  
۲. آموزش مسیر حرکت  
۳. آموزش فشار دستها  
۴. آموزش درو

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶)

۱۹- اولین مرحله اجرای قوس جلو کدام گزینه زیر است؟

۱. راست ایستادن  
۲. ایستادن بصورت کشیده  
۳. ایستادن بصورت سینه تو  
۴. قوس ایستادن

۲۰- در آویزان شدن از عقب در دار حلقه شانه ها چه وضعیتی دارند؟

۱. فلکشن  
۲. هیپر فلکشن  
۳. اکستنشن  
۴. هیپراکستنشن

۲۱- کدام حرکت دار حلقه به سه شکل جمع باز و زاویه قابل اجراست؟

۱. بالانس شانه  
۲. کیپ  
۳. غلت عقب  
۴. کورپیت

۲۲- مربی برای کمک به نوآموز در تبدیل حالت قرار گرفتن پا باز به حالت پشت روی چوب موازنه در کجا مستقر می شود؟

۱. پشت  
۲. جلو و پهلو  
۳. پهلو  
۴. پشت و پهلو

۲۳- قدرت کدام ناحیه از بدن برای موفقیت ژیمناست در پارالل بسیار مهم است؟

۱. عضلات پشت  
۲. ساعد و مچ دستها  
۳. کمربند شانه  
۴. عضلات شکم، پشت و رانها

۲۴- دستها در حالت گرفتن میله به شکل مهتابی چه وضعیتی دارد؟

۱. اکستنشن  
۲. آبداکشن  
۳. پرونیشن  
۴. سوپینیشن



ژيمناستېک ١ عملي نيمسال دوم سال تحصيلي ٩٦-٩٥

وضعيټ کليد پاسخ صحيح د ج ب الف شماره سوال

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

سری سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/کد درس: - تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸  
تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱- کدام کشور برای اولین بار ریشه کلمه ژیمناستیک را بوجود آورد؟

۱. چین      ۲. ایران      ۳. یونان      ۴. مصر

۲- اولین اروپایی که تمرینات ژیمناستیک را به طور مدون تدریس نمود، چه نام داشت؟

۱. مرکرنالیس      ۲. گوتس موتس      ۳. جان بیس دوی      ۴. فردریک لودویک یان

۳- اولین فدراسیون ژیمناستیک ایران در چه سالی تاسیس شد؟

۱. ۱۳۲۵      ۲. ۱۳۶۰      ۳. ۱۳۶۸      ۴. ۱۳۷۰

۴- در ژیمناستیک هنری، مردان..... وسیله و زنان در..... وسیله به رقابت می پردازند.

۱. ۶-۴      ۲. ۵-۳      ۳. ۶-۳      ۴. ۵-۴

۵- حداکثر زمان اجرای حرکت روی چوب موازنه چند ثانیه است؟

۱. ۸۰      ۲. ۹۰      ۳. ۱۰۰      ۴. ۱۱۰

۶- موثرترین روش جهت بهبود آمادگی عضلانی و انرژی در یک رشته ورزشی چیست؟

۱. انجام تمرینات قدرتی      ۲. انجام تمرینات استقامتی  
۳. انجام تمرینات مهارتی      ۴. انجام تمرینات انفجاری

۷- دستگاه های اصلی تولید انرژی برای ورزش هایی که زمان اجرای آن ها ۳۰ ثانیه است، چیست؟

۱. فسفاژن      ۲. فسفاژن و اسیدلاکتیک      ۳. اسیدلاکتیک      ۴. اکسیژن

۸- کدام یک از اصول زیر به سازگاری های فیزیولوژیکی اشاره دارد که نتیجه آن بهبود قلبی- تنفسی، کسب قدرت و استقامت در ورزشکاران است؟

۱. مقاومت فزاینده      ۲. انطباق      ۳. اضافه بار      ۴. ویژگی تمرین

۹- در کدام یک از تارهای ماهیچه ای زیر، تراکم میوگلوبین و میتوکندری بیشتر است؟

۱. تند تنش مقاوم به خستگی      ۲. تند تنش خستگی پذیر  
۳. کند تنش خستگی ناپذیر      ۴. کند تنش خستگی پذیر

۱۰- در روش..... سرعت انقباض نقش مهمی ایفا می کند.

۱. هم تنش      ۲. برون گرا      ۳. ایستا      ۴. هم جنبش

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶)

۱۱- کدام یک از تمرینات زیر با یار تمرینی یا کمک مربی اجرا شده و سبب ایجاد انقباضات هم جنبش در عضلات می شود؟

۱. مقاومت های قابل ارتجاع

۲. پلايومتریک

۳. توانی- مقاومتی

۴. نیروی متقابل

۱۲- کدام یک از طرح های تمرینی زیر برای ژیمناست هایی مناسب است که در سطح بین المللی مسابقه می دهند؟

۱. سالانه تک دوره ای

۲. سالانه دو دوره ای

۳. سالانه سه دوره ای

۴. ماهانه

۱۳- در کدام یک از جلسات تمرینی، هدف تثبیت یادگیری است؟

۱. جلسه تمرین با هدف یادگیری

۲. جلسه تمرین با هدف تکرار

۳. جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت

۴. جلسه تمرین با هدف ارزیابی

۱۴- کدام یک از حرکات زیر حول محور افقی فرونتال انجام می شود؟

۱. بطر

۲. وارو یا پشتک

۳. چرخ و فلک

۴. واروی پهلو

۱۵- سن مناسب شروع ژیمناستیک برای پسران چیست؟

۱. 6-7 سالگی

۲. 7-8 سالگی

۳. 8-9 سالگی

۴. 5-6 سالگی

۱۶- کدام یک از حالات زیر بیشتر در شروع حرکات استفاده می شود؟

۱. دسته ها به حالت مورب در بالای سر

۲. دست ها به حالت گرد شده در بالای سر

۳. دست ها به حالت کشیده در بالای سر

۴. دست ها در طرفین موازی با سطح زمین

۱۷- جهت گسترش انعطاف پذیری مفاصل لگن، کدام روش تمرینی مناسب تر است؟

۱. کشش پویا

۲. برون گرا

۳. مقاومت حداکثر

۴. کشش ایستا

۱۸- در کدام شکل از راه رفتن های زیر، سر در بین دو دست و بازو قرار گرفته و چشم ها به زمین دوخته می شود؟

۱. خرسی

۲. خوک آبی

۳. خرچنگی

۴. فیلی

۱۹- در اجرای مهارت پیچ، فاصله دست اول از پای تکیه گاه به اندازه.....می باشد.

۱. طول یک ساق پا

۲. بیشتر از عرض شانه

۳. یک گام بلند

۴. کمتر از عرض شانه

۲۰- سخت ترین وسیله ژیمناستیک چیست؟

۱. بارفیکس

۲. خرک حلقه

۳. پارالل

۴. چوب موازنه

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۲۱- در دارحلقه از ..... برای بالا رفتن و قرار دادن بدن روی حلقه ها از حالت آویزان شدن معکوس استفاده می شود.

۱. تاب      ۲. کورپیت      ۳. کیپ      ۴. بالانس روی شانه ها

۲۲- مهارت بنیادی پرش خرک چیست؟

۱. دویدن      ۲. راه رفتن      ۳. ایستادن      ۴. پریدن

۲۳- کدام یک از وضعیت های زیر برای توسعه درک فضایی مفیدتر می باشد؟

۱. زاویه      ۲. معکوس      ۳. کشیده      ۴. جمع

۲۴- به کدام یک از حالت های آویزان شدن اصطلاحا استرادل گفته می شود؟

۱. زاویه و معکوس      ۲. جمع و معکوس      ۳. پاباز و معکوس      ۴. زاویه و پاباز



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۵) - علوم ورزشی، علوم ورزشی، آموزش، علوم ورزشی، آموزش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱- خاستگاه حرک حلقه کدام کشور است؟

۱. ایران      ۲. مصر      ۳. چین      ۴. یونان

۲- اولین اروپایی که تمرینات ژیمناستیک را به طور مدون تدریس نمود، چه نام داشت؟

۱. مرکرنالیس      ۲. گوتس موتس      ۳. جان بیس دوی      ۴. فردریک لودویک یان

۳- زمان موزیک ژیمناستیک ریتمیک انفرادی چند ثانیه است؟

۱. 60      ۲. 80      ۳. 90      ۴. 150

۴- کدام گزینه از ترکیب حرکت افقی و عمودی در فضا که همراه با چرخش و فرود کنترل شده می باشد، انجام می شود؟

۱. حرکات انفجاری      ۲. حرکات تابی      ۳. حرکات جفتی      ۴. حرکات قیچی

۵- حداکثر زمان اجرای برنامه حرکات زمینی چند ثانیه است؟

۱. 70      ۲. 90      ۳. 120      ۴. 130

۶- دستگاه اصلی تولید انرژی در پرش از روی حرک کدام است؟

۱. اسیدلاکتیک      ۲. فسفاژن      ۳. اکسیژن      ۴. فسفاژن و اسیدلاکتیک

۷- کدام اصل تمرین به منظور جلوگیری از دزدگی و از بین رفتن علاقه ورزشکاران در تمرین، اعمال می شود؟

۱. مقاومت فزاینده      ۲. انطباق      ۳. اضافه بار      ۴. تنوع

۸- فیلامنت های پروتئینی توسط کدام قسمت تارعضلانی در بر گرفته می شود؟

۱. آندومیوزیوم      ۲. پری میوزیوم      ۳. سارکوپلاسم      ۴. اپی میوزیوم

۹- در کدام یک از تارهای عضلانی، تراکم میوگلوبین بیشتر است؟

۱. تند تنش مقاوم به خستگی      ۲. تند تنش خستگی پذیر      ۳. کند تنش خستگی ناپذیر      ۴. کند تنش خستگی پذیر

۱۰- در کدام نوع از انقباض، در هنگام انقباض بر طول عضله افزوده می شود و تنش عضله گسترش می یابد؟

۱. ایزومتریک      ۲. ایزوتونیک      ۳. اکسنتریک      ۴. ایزوکنتریک

۱۱- به حداکثر نیرویی که می تواند در مقابل مقاومت معینی برای یک بار اعمال گردد، چه می گویند؟

۱. استقامت      ۲. قدرت      ۳. توان      ۴. سرعت

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، آموزش، علوم ورزشی، آموزش، علوم ورزشی، آموزش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۲- کدام نوع از تمرینات دارای چند ایستگاه فعالیت می باشد، که ورزشکار در آن جا فعالیتهای ورزشی خاصی را در زمان معین انجام می دهد؟

۱. دایره ای      ۲. تناوبی      ۳. سرعتی      ۴. قدرتی

۱۳- هدف کدام مرحله از تمرینات قدرتی، سازگاری تدریجی عضلات و مخصوصا اتصالات عضلانی به استخوان است؟

۱. سازگاری آناتومیکی      ۲. حجیم سازی  
۳. قدرت حداکثر      ۴. تبدیل قدرت حداکثر به توان

۱۴- کدام یک از تمرینات زیر شیوه ای برای توسعه توان انفجاری می باشد؟

۱. مقاومت های قابل ارتجاع      ۲. پلایومتریک  
۳. توانی - مقاومتی      ۴. نیروی متقابل

۱۵- کدام نوع از طرح های تمرینی برای ژیمناست های با تجربه ای مناسب است که در سطح ملی مسابقه می دهند؟

۱. سالانه تک دوره ای      ۲. سالانه دو دوره ای      ۳. سالانه سه دوره ای      ۴. ماهانه

۱۶- در کدام نوع از جلسات تمرینی، مربیان از طریق آزمون های مختلف یا شرکت در مسابقات تدارکاتی، سطح آمادگی ورزشکاران را برآورد می کنند؟

۱. جلسه تمرین با هدف یادگیری      ۲. جلسه تمرین با هدف تکرار  
۳. جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت      ۴. جلسه تمرین با هدف ارزیابی

۱۷- کدام یک از حرکات زیر حول محور افقی ساجیتال انجام می شود؟

۱. بطر      ۲. وارو      ۳. چرخ و فلک      ۴. واروی پهلو

۱۸- در کدام یک از حرکات زیر بدن حالتی شبیه هواپیما به خود می گیرد؟

۱. تعادلی فرشته روی زانو      ۲. تعادلی فرشته روی زانو و دست ها  
۳. تعادلی نیمه پا باز      ۴. تعادلی روی یک زانو

۱۹- در کدام نوع از انواع راه رفتن، نوآموز روی شکم خوابیده و با استفاده از دست و پای مخالف به سمت جلو حرکت می کند؟

۱. خرسی      ۲. خوک آبی      ۳. خرچنگی      ۴. تمساح

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸) - تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲۱۵۱۷۵) - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم ورزشی (انسانی ورزش) ۱۲۱۵۲۴۶

۲۰- در اجرای کدام مهارت، پس از غلتیدن بدن به روی پشت و گردن، پاها به سمت بالا پرتاب می شود و ژیمناست در حالت بالانس قرار می گیرد؟

۱. بالانس غلت      ۲. ویمیک بالانس      ۳. نیم پشتک پیچ      ۴. قوس عقب

۲۱- سخت ترین وسیله ژیمناستیک چیست؟

۱. پارالل      ۲. بارفیکس      ۳. چوب موازنه      ۴. خرک حلقه

۲۲- در وسیله دارحلقه حالت شمع به کدام یک از وضعیت های زیر اطلاق می شود؟

۱. آویزان شدن به حالت L      ۲. آویزان شدن معکوس      ۳. آویزان شدن از عقب      ۴. زاویه روی حلقه ها

۲۳- در کدام نوع وضعیت قرارگیری دست ها روی چوب موازنه، دست اول از پهلو روی چوب موازنه قرار می گیرد و دست دوم به طرف دست دیگر می چرخد و روی چوب موازنه قرار می گیرد؟

۱. حالت موازی      ۲. حالت انگلیسی      ۳. حالت چرخ و فلک      ۴. حالت قیچی

۲۴- به کدام یک از حالت های آویزان شدن معکوس، اصطلاحاً استراادل گفته می شود؟

۱. پاباز و معکوس      ۲. زاویه و معکوس      ۳. جمع و معکوس      ۴. زاویه و پاباز

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعت کلید
١					الف	عادي
٢					ج	عادي
٣					ج	عادي
٤					الف	عادي
٥					ب	عادي
٦					ب	عادي
٧					د	عادي
٨					د	عادي
٩					د	عادي
١٠					د	عادي
١١					ب	عادي
١٢					الف	عادي
١٣					الف	عادي
١٤					ب	عادي
١٥					ب	عادي
١٦					د	عادي
١٧					د	عادي
١٨					الف	عادي
١٩					د	عادي
٢٠					ب	عادي
٢١					د	عادي
٢٢					ب	عادي
٢٣					ج	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: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، علوم ورزشی، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۴۶ ورزش

۱- خرک حلقه اولیه توسط مردم کدام کشور به وجود آمده است؟

۱. ایران      ۲. مصر      ۳. چین      ۴. یونان

۲- نام اولین فردی که کتاب ژیمناستیک را چاپ و منتشر کرد و به پدر ژیمناستیک معروف شد، چیست؟

۱. جان بیس دوی      ۲. گوتس موتس      ۳. فردریک لودویک یان      ۴. پرهنریک لینک

۳- ژیمناستیک ریتمیک در چه سالی در بازی های المپیک رواج یافت؟

۱. ۱۹۵۰      ۲. ۱۹۸۴      ۳. ۱۹۶۳      ۴. ۱۹۴۲

۴- ابعاد زمین در بخش حرکات زمینی ژیمناستیک مردان، چه اندازه می باشد؟

۱. ۱۲ x ۱۲      ۲. ۱۴ x ۱۴      ۳. ۲۰ x ۲۰      ۴. ۱۵ x ۱۵

۵- در کدام یک از وسایل زیر، ضرورتی برای خاتمه دادن به برنامه با یک فرود آکروباتیک وجود ندارد؟

۱. دارحلقه      ۲. خرک حلقه      ۳. پارالل      ۴. بارفیکس

۶- دستگاه اصلی تولید انرژی در خرک حلقه کدام می باشد؟

۱. اسیدلاکتیک      ۲. فسفاژن      ۳. اکسیژن      ۴. فسفاژن و اسیدلاکتیک

۷- کدام یک از اصول زیر به سازگاری های فیزیولوژیکی که نتیجه آن بهبود قلبی - تنفسی و کسب قدرت و استقامت است، اشاره دارد؟

۱. مقاومت فزاینده      ۲. انطباق      ۳. اضافه بار      ۴. تنوع

۸- ماده ژلاتینی شکل که تمام فضای بین تارچه های عضلانی را پر کرده است، چه نام دارد؟

۱. سارکولما      ۲. سیتوپلاسم      ۳. فیلامنت      ۴. سارکوپلاسم

۹- مناسب ترین نوع از انواع تارهای عضلانی برای انجام کارهای استقامتی چیست؟

۱. تند تنش مقاوم به خستگی      ۲. تند تنش خستگی پذیر      ۳. کند تنش خستگی ناپذیر      ۴. کند تنش خستگی پذیر

۱۰- در کدام نوع از انواع انقباض، عضله کوتاه نمی شود اما تنش عضله گسترش می یابد؟

۱. ایزومتریک      ۲. ایزوتونیک      ۳. اکسنتریک      ۴. ایزوکنتریک

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱۱- به قابلیت یا ظرفیت گروهی از عضلات جهت انقباض های مکرر در برابر یک مقاومت و یا نگهداری انقباض برای مدت طولانی، چه می گویند؟

۱. قدرت      ۲. استقامت      ۳. توان      ۴. سرعت

۱۲- مریبان ژیمناستیک از کدام یک از تمرینات زیر جهت توسعه دستگاه فسفاژن و قدرت عضلانی استفاده می کنند؟

۱. دایره ای      ۲. تناوبی      ۳. سرعتی      ۴. قدرتی

۱۳- کدام یک از تمرینات زیر تنش بیشتری در عضلات ایجاد می کند؟

۱. هم تنش      ۲. برون گرا      ۳. ایستا      ۴. هم طول

۱۴- در مبحث پلايومتریک به کشش سریع تارهای عضلانی قبل از انقباض عضله چه گفته می شود؟

۱. مرحله کانستریک      ۲. مرحله برونگرا      ۳. توانی- مقاومتی      ۴. نیروی متقابل

۱۵- کدام یک از تمرینات زیر ترکیبی از سه انقباض هم تنش، هم طول و یک حرکت پرتابی می باشد؟

۱. مقاومت های قابل ارتجاع      ۲. پلايومتریک

۳. توانی- مقاومتی      ۴. نیروی متقابل

۱۶- در طرح های تمرینی سالانه در کدام مرحله حجم تمرینات بالا و شدت آن پایین است؟

۱. آماده سازی اختصاصی      ۲. پیش از مسابقه      ۳. آماده سازی عمومی      ۴. هنگام مسابقه

۱۷- کدام یک از جلسات تمرینی با هدف آموزش و کسب مهارت های جدید می باشد؟

۱. جلسه تمرین با هدف یادگیری      ۲. جلسه تمرین با هدف تکرار

۳. جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت      ۴. جلسه تمرین با هدف ارزیابی

۱۸- کدام یک از حرکات زیر حول محور عمودی یا ورتیکال انجام می شود؟

۱. وارو      ۲. چرخ و فلک      ۳. بطر      ۴. واروی پهلو

۱۹- مناسب ترین سن شروع ژیمناستیک برای دختران کدام است؟

۱. 6-7 سالگی      ۲. 7-8 سالگی      ۳. 8-9 سالگی      ۴. 5-6 سالگی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۲۰- در کدام یک از حرکات زیر فرد به صورت کشیده ایستاده و قسمت زیر پاشنه پای خود را با دست می گیرد و با کمک دست پا را از پهلو بالا می آورد؟

۱. تعادلی فرشته روی زانو

۲. تعادلی فرشته به صورت Y

۳. تعادلی نیمه پا باز

۴. تعادلی روی یک زانو

۲۱- در کدام شکل از راه رفتن های زیر، وضعیت بدن شبیه راه رفتن شتری است؟

۱. خرسی

۲. خوک آبی

۳. خرچنگی

۴. فیلی

۲۲- هدف از اجرای کدام یک از مهارت های زیر تغییر مسیر حرکت رو به جلو به حرکت رو به عقب، بدون کاهش سرعت افقی است؟

۱. بالانس غلت

۲. ویمیک بالانس

۳. نیم پشتک پیچ

۴. قوس عقب

۲۳- تشکی که برای ایمنی در اطراف دارحلقه استفاده می شود، چقدر باید ضخامت داشته باشد؟

۱. 30 سانتی متر

۲. 10 سانتی متر

۳. 20 سانتی متر

۴. 50 سانتی متر

۲۴- کدام یک از انواع وضعیت قرارگیری دست ها روی چوب موازنه، تحت عنوان اورگرپ هم نامیده می شود؟

۱. حالت موازی

۲. حالت انگلیسی

۳. حالت چرخ و فلک

۴. حالت قیچی

98-1

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





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

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۴۶)

۱- ژیمناستیک آقایان در چه سالی و در کدام المپیک به عنوان یک رشته از بازیها منظور شد؟

۱. ۱۸۹۶ - آتن      ۲. ۱۹۲۸ - آمستردام      ۳. ۱۹۵۴ - رم      ۴. ۱۹۳۶ - برلین

۲- طول روبان در بزرگسالان چند متر است؟

۱. ۴ متر      ۲. ۵ متر      ۳. ۶ متر      ۴. ۷ متر

۳- ارتفاع تشک حرک حلقه چند سانتی متر است؟

۱. ۱۰ سانتی متر      ۲. ۱۵ سانتی متر      ۳. ۲۰ سانتی متر      ۴. ۲۵ سانتی متر

۴- ارتفاع تشک پارالل چند سانتیمتر است؟

۱. ۱۰ سانتی متر      ۲. ۱۵ سانتی متر      ۳. ۲۰ سانتی متر      ۴. ۲۵ سانتی متر

۵- پارالل بانوان کدام دسته از حرکات را شامل نمی شود؟

۱. حرکات چرخشی      ۲. حرکات رها کردنی      ۳. حرکات ممتد تابی      ۴. حرکات تعادلی

۶- زمان واکنش ورزشکار تحت تاثیر کدام یک از عوامل زیر قرار می گیرد؟

۱. درصد توزیع تارهای عضلانی و مهارت      ۲. تمرین و تعداد حرکات انتخابی  
۳. تمرین و مهارت      ۴. درصد تارهای تند انقباض و مهارت

۷- مقدار مقاومت در مرحله حجیم سازی چند درصد است؟

۱. ۷۰-۸۰ درصد      ۲. ۸۰-۱۰۰ درصد      ۳. ۸۵-۱۰۰ درصد      ۴. حداکثر

۸- در تمرینات پلایومتریک دوره زمانی کوتاه بین مرحله کشش و مرحله انقباض چه نامیده می شود؟

۱. مرحله توقف      ۲. مرحله برونگرا      ۳. مرحله درونگرا      ۴. بازتاب کششی

۹- رمز تمرین با مقاومتیهای قابل ارتجاع چیست؟

۱. عدم اتکاء به جاذبه      ۲. تنوع حرکات      ۳. قابلیت حمل (سبکی)      ۴. سادگی اجرا

۱۰- میکروسیکلهای ۱+۵ شامل چند استراحت در هفته می باشد؟

۱. ۳      ۲. ۴      ۳. ۵      ۴. ۶



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

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۴۶)

۱۱- کدام جلسه تمرینی ویژه ورزشکاران پیشرفته است؟

۱. جلسه تمرین با هدف یادگیری
۲. جلسه تمرین با هدف تکرار
۳. جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت
۴. جلسه تمرین با هدف ارزیابی

۱۲- کدامیک از تمرینات زیر باید در ابتدای بخش بدنه اصلی تمرین قرار گیرد؟

۱. استقامت موضعی
۲. تمرینات استقامتی
۳. تمرینات قدرتی
۴. هماهنگی عصبی-عضلانی

۱۳- کدامیک از کمیت های زیر در حرکت پشتک به منظور پرتاب کردن ژیمناستیک در فضا می باشد؟

۱. اندازه حرکت زاویه ای
۲. گشتاور
۳. اندازه حرکت خطی
۴. گشتاور زاویه ای

۱۴- در تعادلی فرشته از پهلو پاها چه حالتی دارند؟

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

۱۵- در کدامیک از تعادلیهای زیر دستها عمود بر پای موافق خود می باشد؟

۱. تعادلی فرشته
۲. تعادلی فرشته از پهلو
۳. تعادلی فرشته به صورت Y
۴. تعادلی نیمه پا باز

۱۶- در حرکت بطر کدام قسمت بدن نقش اصلی را در چرخش بدن بازی می کند؟

۱. سر
۲. شانه ها
۳. کمر
۴. لگن

۱۷- کدامیک از راه رفتنهای زیر نقش مهمی در یادگیری حرک حلقه بازی می کنند؟

۱. راه رفتن خرسی
۲. راه رفتن خوک آبی
۳. راه رفتن خرچنگی
۴. راه رفتن عنکبوتی

۱۸- بالانس دست نیاز به انعطاف پذیری در کدام قسمت بدن دارد؟

۱. کمر بند شانه
۲. کمر و بالای پشت
۳. بالای پشت
۴. کتفها

۱۹- حرکت نیم پیچ بعد از تسلط بر چه مهارتی آموزش داده می شود؟

۱. بالانس دست
۲. چرخ و فلک
۳. نیم پشتک
۴. پیچ

۲۰- در کدام حالت قرار گرفتن روی حرک حلقه سرعت اولیه برای مهارت جفتی به وجود می آید؟

۱. حالت پا باز
۲. حالت یک پا جلو یک پا عقب
۳. حالت درو
۴. حالت قرار گرفتن از عقب روی حلقه ها



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱-عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۴۶)

۲۱- در کدام حرکت موازنه هنگام چرخش، پشت کمی قوس می شود تا شانه ها بالای پاها باقی بمانند؟

۱. چرخش با تاب دادن یک پا
۲. چرخش در حالت ایستاده
۳. چرخش در حالت نیمه نشسته
۴. چرخش در حالت نشسته

۲۲- در تاب میخی پارالل، بدن در عقب چه حالتی دارد؟

۱. هیپر اکستنشن
۲. هیپر فلکشن
۳. فلکشن
۴. کاملاً صاف است

۲۳- ناتوانی در قفل کردن آرنج ایراد عمده نوآموز در کدام مهارت زیر است؟

۱. پرش از عقب
۲. فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه
۳. درو طرفین
۴. پرش از جلو همراه با ۱۸۰ درجه چرخش

۲۴- تاب شلاقی در پارالل بانوان اصطلاحاً چه نامیده می شود؟

۱. مور
۲. بیت
۳. کاست
۴. کیپ

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



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۱، ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی، گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۱- حرکاتی که در آن زمان کنترل می شود چه حرکاتی در ژیمناستیک می باشند؟

۱. حرکات دار حلقه      ۲. حرکات خرک حلقه      ۳. حرکات زمینی      ۴. حرکات بارفیکس

۲- در حرکات زمینی ژیمناستیک کدام منبع انرژی بیشتر در گیر می باشند؟

۱. فقط فسفاژن      ۲. فسفاژن و اسید لاکتیک  
۳. فقط اسید لاکتیک      ۴. هوازی

۳- کدامیک از ژیمناستها دارای برتری نسبت به بقیه هستند؟

۱. دارای تراکم میو گلو بین بیشتری باشند      ۲. دارای تارهای کند انقباض بیشتری باشند  
۳. دارای تارهای تند انقباض بیشتری باشند      ۴. دارای تارهای تند انقباض و کند انقباض باشند

۴- مربیان ژیمناستیک جهت توسعه دستگاه فسفاژن و قدرت عضلانی از چه تمریناتی استفاده می کنند؟

۱. قدرتی      ۲. سرعتی      ۳. استقامتی      ۴. انعطاف پذیری

۵- طرحهای تمرینی که یک مربی پیشنهاد می دهد باید چه خصوصیتی داشته باشد؟

۱. باید ساده و غیر قابل انعطاف باشد      ۲. از پراکنده کاری به دورو پیشنهاد پذیر باشد  
۳. باید پیچیده و پیشنهاد پذیر باشد      ۴. غیر قابل انعطاف و پیشنهاد پذیر باشد

۶- برای حفظ تعادل در ژیمناستیک کدامیک از نکات زیر مهم است؟

۱. خارج کردن بدن از مرکز ثقل  
۲. کشیدگی عضلات برای نگهداری بدن در حالت ایستاده  
۳. تقویت عضلات داخلی بدن در خارج از حالت تعادل و بالانس  
۴. تقویت عضلات برای نگهداری بدن در خارج از حالت تعادل و بالانس

۷- چرا بدن انسان برای انجام حرکات سریع تجهیز شده است؟

۱. چون اهرمهای بدن دارای بازوی کارگر کوتاهتر نسبت به بازوی مقاوم هستند  
۲. چون اهرمهای بدن دارای عکس العمل خلاف جهت هم هستند  
۳. چون اهرمهای بدن دارای بازوی کارگر بلند تری نسبت به بازوی مقاوم هستند  
۴. چون اهرمهای بدن دارای عکس العمل موافق جهت هم هستند

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک I، ژیمناستیک I-عملی، ژیمناستیک I

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) - ۱۲۱۵۰۲۸ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۷۵ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۴۶

۸- هنگام فرود برای اینکه ژیمناست از فشار وارد به ستون فقرات و مفصل ران کم کند باید چه کاری انجام دهد؟

۱. زانوان را خم کند      ۲. زانوان را باز کند      ۳. دستها را باز کند      ۴. دستها را چرخش دهد

۹- کدامیک از حرکات زیر جزء حرکات صحیح هنگام بالانس می باشد؟

۱. قوس کمر      ۲. پایین افتادن شانه ها      ۳. پرتاب پایپین افتادن شانه های عقب      ۴. زاویه داشتن بدن

۱۰- کدامیک از حرکات زیر باعث تغییر مسیر حرکت رو به جلو به حرکت رو به عقب بدون کاهش سرعت افقی می شود؟

۱. چرخ و فلک پیچ      ۲. چرخ و فلک      ۳. ویمیک      ۴. بالانس غلت

۱۱- آویزان شدن به حالت شمع و به حالت L از وضعیتهای کدام وسیله می باشد؟

۱. موازنه      ۲. دار حلقه      ۳. خرک      ۴. خرک حلقه

۱۲- برای بالا رفتن و قرار دادن بدن روی حلقه ها در دار حلقه از کدام حرکت استفاده می شود؟

۱. اسکلیکا      ۲. تاب      ۳. کورپیت      ۴. بالانس

۱۳- در وضعیت قرار گیری دستها روی چوب موازنه ، زمانی که یک دست روی موازنه و دست دوم به سمت دیگر می چرخد ، این قرار گرفتن دستها به کدام شکل نامیده می شود؟

۱. حالت انگلیسی      ۲. حالت موازی      ۳. حالت چرخ فلک پیچ      ۴. حالت جمع

۱۴- عمده ترین حرکات چوب موازنه کدامیک از مهارتها ی زیر می باشد؟

۱. چرخش      ۲. جابجایی      ۳. مقدماتی      ۴. انتقالی

۱۵- در پرش خرک حالتی که نو آموز در پرواز اول پاها را از عقب به سمت پشت و بالا حرکت می دهد و زانوها را به داخل سینه جمع می کند ، کدام حرکت نامیده می شود؟

۱. درو تو دست پا جمع      ۲. درو طرفین      ۳. کیپ      ۴. درو تو دست زانو راست

۱۶- کدامیک از اصول زیر اصل اساسی برای گرفتن پارالل نمی باشد؟

۱. اندازه حرکت      ۲. قدرت شانه ها و دستها      ۳. تعادل      ۴. وضعیت صحیح بدنی



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

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