

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۱- کدام یک از تکنیک های بدمینتون، مادر ضربات بالای سر در ورزش بدمینتون به حساب می آید؟

۱. تاس ۰۱ ۲. دراپ ۰۲ ۳. اسمش ۰۳ ۴. درایو ۰۴

۲- بهترین ضربه تقریباً مماس با تور که توپ با ارتفاع کم از تور عبور می کند، کدام است؟

۱. آندرهند ۰۱ ۲. تاس ۰۲ ۳. دراپ ۰۳ ۴. نت ۰۴

۳- کدام یک از ضربات خصوصاً زمانی که با ضربه تاس همراه شود، موثر تر می باشد؟

۱. اسمش ۰۱ ۲. سرویس ۰۲ ۳. درایو ۰۳ ۴. دراپ ۰۴

۴- در بازی های دو نفره، بهترین جا برای ضربه زدن اسمش کدام است؟

۱. پشت تور ۰۱ ۲. کناره های زمین ۰۲ ۳. وسط دو بازیکن ۰۳ ۴. منطقه کوتاه ۰۴

۵- در پاسخ به سرویس های بلند در بازی های یکنفره، عمدتاً کدام یک از ضربات زیر کارایی بالاتری دارد؟

۱. درایو ۰۱ ۲. اسمش ۰۲ ۳. دراپ ۰۳ ۴. تاس ۰۴

۶- کدام یک از گزینه های زیر صحیح می باشد؟

۱. به هنگام ضربه به توپ بدمینتون به توپ خیره شوید. ۰۱

۲. سعی کنید ضربات به توپ از بالاتر و جلوتر زده شود. ۰۲

۳. بعد از هر ضربه به انتهای زمین برگشت نمایید. ۰۳

۴. راکت را با استفاده از ساعد و شانه هدایت کنید. ۰۴

۷- کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱. یک تیم ایده آل دو نفره از یک چپ دست و یک راست دست تشکیل می شود. ۰۱

۲. طریقه ایستادن بازیکنان در زمین به هنگام دفاع به صورت جلو و عقب است. ۰۲

۳. طریقه ایستادن بازیکنان در زمین به هنگام حمله به صورت پهلو و پهلو است. ۰۳

۴. یک تیم ایده آل دو نفره از دو بازیکن راست دست تشکیل می شود. ۰۴

۸- کدام یک از انواع تمرینات زیر برای تمرین سرعت، تمرکز حواس و عکس العمل سریع در حرکت به کار می رود؟

۱. بازی در زمین بزرگتر ۰۱ ۲. بازی در زمین کوچکتر ۰۲

۳. بازی با راکت های سنگین تر ۰۳ ۴. تمرین با رنگ ها ۰۴

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۸

۹- کدام یک از موارد زیر به هنگام انجام تمرین با رنگ ها صحیح است؟

۱. بهتر است دو رنگ متضاد برای زدن فورهند و بک هند یک نوع ضربه استفاده شود.
۲. بهتر است رنگ هایی روشن سمت دست مخالف باشد.
۳. در تمرین ها سعی شود جای رنگ ها تغییر یابد.
۴. در تمرین ها سعی شود از رنگ های متغیر استفاده می شود.

۱۰- لازمه شروع یادگیری ورزش بدمینتون کدام است؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. سرعت عکس العمل
۴. هماهنگی

۱۱- کدام یک از انواع تمرینات ذیل برای بهبود سرعت و عکس العمل مناسب است؟

۱. دویدن در سرازیری
۲. بازی تمرینات پرشی
۳. بدمینتون با سایه
۴. دویدن مسافت طولانی

۱۲- کدام یک از موارد زیر برای بهبود انعطاف پذیری و تعادل در ورزش بدمینتون مناسب است؟

۱. دویدن از جلو و عقب
۲. چرخاندن دو زانوی پا به طور همزمان
۳. دویدن زیگزگ
۴. پرش با سرعت های مختلف به دفعات

۱۳- در کدام یک از فصل های تمرین، بازیکنان به ورزش های غیر اختصاصی می پردازند؟

۱. تمرینات اولیه
۲. پیش از فصل مسابقه
۳. فصل مسابقه
۴. خارج از فصل مسابقه

۱۴- در کدام یک از مسابقات، انتخاب امتیاز اضافی مجاز نمی باشد؟

۱. مسابقات ۱۵ امتیازی
۲. مسابقات ۱۱ امتیازی
۳. مسابقات ۲۱ امتیازی
۴. مسابقات تعادلی

۱۵- داوران خط و سرویس را به طور معمول چه کسی انتخاب می نماید؟

۱. سرداور
۲. داور سرویس
۳. منشی
۴. سرپرست فنی

۱۶- تنها مرجع تصمیم گیرنده اصلی برای به تعلیق در آوردن بازی کدام است؟

۱. داور
۲. سرداور
۳. سرپرست فنی
۴. داور خط

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: بدمینتون ۲- عملی خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۸

۱۷- اعلام نتایج مسابقه برای بازیکنان و تماشاچیان از جمله وظایف چه کسی است؟

۱. سرداور ۰۱
۲. منشی ۰۲
۳. داور ۰۳
۴. سرپرست فنی ۰۴

۱۸- بهترین فاصله داوران با خط های زمین بدمینتون چقدر است؟

۱. ۱ متر ۰۱
۲. ۱/۵ متر ۰۲
۳. ۰/۵ متر ۰۳
۴. ۲ متر ۰۴

۱۹- در یک مسابقه ۱۲ تیمی به روش یک حذفی، تعداد بازی چقدر است؟

۱. ۱۱ ۰۱
۲. ۱۲ ۰۲
۳. ۱۳ ۰۳
۴. ۱۶ ۰۴

۲۰- در یک جدول یک حذفی با ۲۰ بازیکن، تعداد استراحت و تعداد دورهای بازی به ترتیب کدام است؟

۱. ۴، ۱۲ ۰۱
۲. ۵، ۱۲ ۰۲
۳. ۴، ۱۳ ۰۳
۴. ۵، ۱۳ ۰۴

۲۱- آزمون فرانسوی بدمینتون برای ارزیابی کدام یک از تکنیک های بدمینتون مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. سرویس کوتاه ۰۱
۲. تاس ۰۲
۳. دراپ ۰۳
۴. درایو ۰۴

۲۲- اندازه طول و عرض زمین بدمینتون برای بازی دونفره به ترتیب چند متر است؟

۱. ۶/۱۰، ۱۲/۶۰ ۰۱
۲. ۵/۱۸، ۱۳/۴۰ ۰۲
۳. ۶/۱۰، ۱۳/۴۰ ۰۳
۴. ۵/۱۸، ۱۲/۶۰ ۰۴

۲۳- برای معلولینی که از ناحیه میچ دست دچار محدودیت حرکتی هستند، استفاده از کدام یک از ضربه های زیر کارسازتر می باشد؟

۱. تاس ۰۱
۲. نت ۰۲
۳. درایو ۰۳
۴. دراپ ۰۴

۲۴- افرادی که از چهار پایه استفاده می کنند، جزء کدام دسته از معلولین به حساب می آیند؟

۱. معلولان متحرک ۰۱
۲. معلولان نیمه متحرک ۰۲
۳. معلولان غیر متحرک ۰۳
۴. معلولان قطع نخاع ۰۴