

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

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

۰۱ ۱۸۹۶ - آتن ۰۲ ۱۹۲۸ - آمستردام ۰۳ ۱۹۵۴ - رم ۰۴ ۱۹۳۶ - برلین

۲- قطر حلقه های دارحلقه از داخل چقدر است؟

۰۱ ۱۸ سانتی متر ۰۲ ۲۰ سانتی متر ۰۳ ۶/۲۳ سانتی متر ۰۴ ۲۵ سانتی متر

۳- در پارالل بانوان کدام حرکات چیرگی خاصی بر دیگر فاکتورها دارد؟

۰۱ حرکات رها کردنی ۰۲ حرکات ممتد تالی ۰۳ چرخش ها ۰۴ حرکات قدرتی و چرخشی

۴- از نظر برابری شاککی چند درصد ورزش شامل اجراست؟

۰۱ ۹۹ درصد ۰۲ ۹۰ درصد ۰۳ ۵۰ درصد ۰۴ ۱ درصد

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

۰۱ نوع تارهای عضلانی ۰۲ تعداد حرکات انتخابی ۰۳ درصد توزیع تارهای عضلانی ۰۴ مهارت

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

۰۱ ۷۰-۸۰ درصد ۰۲ ۸۰-۱۰۰ درصد ۰۳ ۸۵-۱۰۰ درصد ۰۴ حداکثر

۷- کدام نوع راه رفتن نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد؟

۰۱ راه رفتن خوک آبی ۰۲ راه رفتن فیلی ۰۳ خزیدن مانند تمساح ۰۴ راه رفتن خرچنگی

۸- معیار اصلی تنظیم میکروسیکل از چه چیزی نشات می گیرد؟

۰۱ اهداف اختصاصی تمرین ۰۲ هدف عمومی تمرین ۰۳ آمادگی جسمانی ورزشکار ۰۴ مدت زمان در دسترس

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

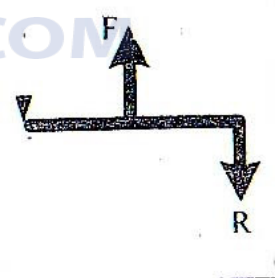
عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۹- کدامیک از اهرم های زیر اهرم نوع دوم می باشد؟

دانشگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور

WWW.PNU-CLUB.COM



کارشناسی  
کارشناسی ارشد

۱۰- در کدامیک از استرادل های زیر پاها موازی سطح زمین قرار می گیرد؟

فروشگاه آنلاین نمونه سوالات پیام نور

۰۲ زاویه استرادل بصورت طاق باز

۰۱ زاویه استرادل بصورت معکوس

۰۴ زاویه استرادل در حالت ایستاده

۰۳ تکیه دادن دستها به زمین در حالت زاویه استرادل

WWW.PDFSTORE.IR

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

۰۴ کمر

۰۳ مچ دست

۰۲ لگن

۰۱ کتفها

۱۲- در حرکت غلت عقب دست راست مچ دست چه وضعیتی دارد؟

۰۴ هیپراکستنشن

۰۳ اکستنشن

۰۲ هیپر فلکشن

۰۱ فلکشن

دانلود رایگان نمونه سوالات پیام نور

۱۳- مقدمه حرکت عرب کدام مهارت زیر است؟

۰۴ نیم پشتک پیچ

۰۳ شیرجه چرخ و فلک

۰۲ چرخ و فلک یکدست

۰۱ چرخ و فلک

منابع پیام نور

پانوق پیام نوری

PNU-CLUB.COM

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

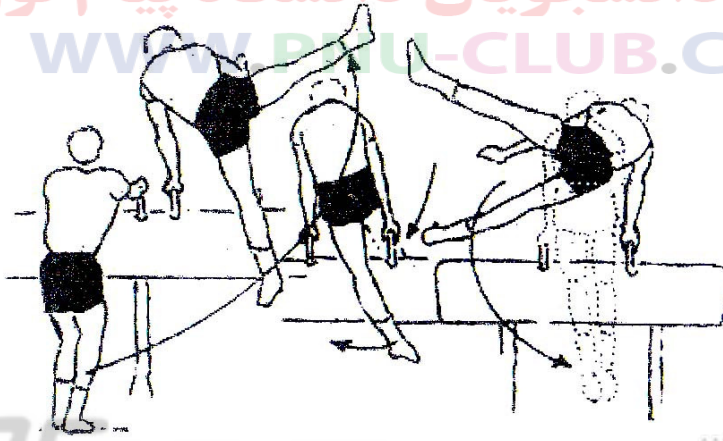
عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۴- مهارت زیر چه نام دارد؟

دانشگاه دانشجویان پیام نور

WWW.PNU-CLUB.COM



۰۲ چرخش کامل یک پا در جهت پادساعت گرد

۰۴ قیچی رو

کارشناسی

۰۱ نیم جفتی

۰۳ عبور دادن تک تک پاها از بین دستها

فروشگاه آنلاین نمونه سوالات پیام نور

آزمون های فراگیر

۱۵- مهارت زیر چه نام دارد؟

WWW.PDESTORE.COM



آخرین اخبار پیام نور

با پاسخنامه

۰۳ لنگی

۰۴ ضربدر زیر

۰۲ نیم جفتی

۰۱ ضربدر رو

منابع پیام نور

۱۶- کدام مهارت در حالت قرار گرفتن از جلو بر روی دارحلقه آغاز می شود؟

۰۴ بانوق پیام نور

۰۳ کیپ

۰۲ بالانس روی شانه ها

۰۱ غلت جلو

PNU-CLUB.COM

۱۷- چه زمانی می توان کورپیت دارحلقه را به نوآموز آموزش داد؟

۰۲ زمانی که در پایین آمدن از دارحلقه ماهر شود

۰۱ زمانی که حرکت کیپ را فرا گرفت

۰۴ زمانی که غلت عقب را توانست اجرا کند

۰۳ زمانی که در تاب خوردن مسلط شود

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

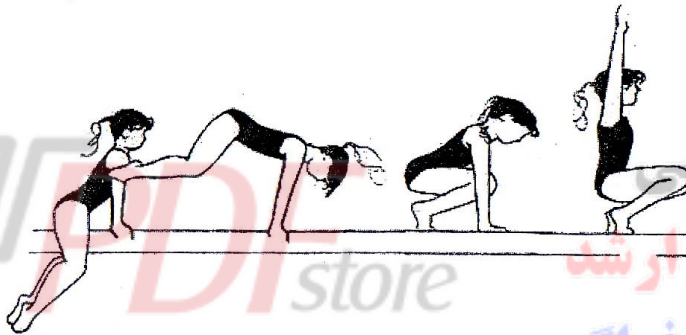
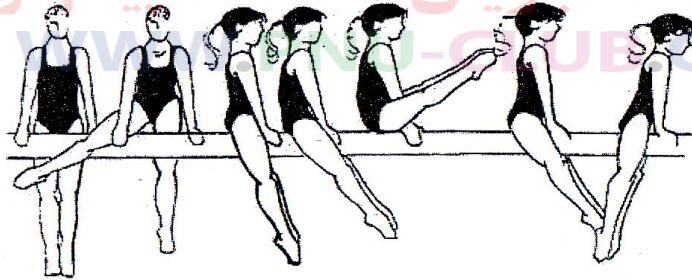
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

۱۸- در حرکات زیر کدام قسمت بدن بعنوان تکیه گاه نقش کلیدی دارد؟



۰۴ ران ها

۰۳ شکم

۰۲ دست ها

۰۱ پاها

۱۹- در مهارت پریدن و فرود روی هر دو پا در موازنه کدام گزینه نادرست است؟

۰۲ پاها کاملاً جفت می شوند

۰۱ زانوها هنگام فرود کمی خم می شوند

۰۴ فرود روی سینه پا اجرا می شود

۰۳ سر اندکی بالا نگه داشته می شوند

۲۰- اجرای مقدماتی درو روی خرک های کوتاه بصورت درجا، چندمین مرحله آموزش درو می باشد؟

۰۳ سومین

۰۲ دومین

۰۱ اولین

۲۱- در آویزان شدن به حالت زاویه از پارالل برای جلوگیری از قوس شدن پشت چه می کنید؟

۰۲ پنجه پاها را می کشیم

۰۱ پاها را کشیده نگه می داریم

۰۴ عضلات شکم را منقبض می کنیم

۰۳ باسن را کپ می کنیم



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: ژیمناستیک ۱- عملی، ژیمناستیک ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۲۸ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۵

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

- ۰۱ پرش از جلو همراه با ۱۸۰ درجه چرخش  
۰۲ فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه  
۰۳ درو طرفین  
۰۴ پرش از عقب

۲۳- کدام نوع از آویزان شدن ها از میله بارفیکس نقش مهمی در توسعه درک فضایی دارد؟

- ۰۱ آویزان شدن مانند خفاش  
۰۲ آویزان شدن مانند تنبل  
۰۳ آویزان شدن به حالت کشش از بارفیکس  
۰۴ آویزان شدن معکوس

۲۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



فروشگاه آنلاین سوالات پیام نور

WWW.PDFSTORE.IR

۰۴ کپ

۰۳ مور

۰۲ بیت

۰۱ کاست

آخرین اخبار پیام نور

دانلود رایگان نمونه سوالات پیام نور

منابع پیام نور

پانوق پیام نوری

PNU-CLUB.COM

