

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

۱- اجرای بدون تفکر یک مهارت ژیمناستیک، خصوصیت کدام مرحله یادگیری حرکتی است؟
۱. شناختی ۰.۲ تداعی ۰.۳ پالایش ۰.۴ خودکاری

۲- وقتی مربی به ژیمناست در حرکت نیم وارو کمک می کند، از چه روش آموزشی استفاده کرده است؟
۱. روش کل ۰.۲ روش خرد کردن ۰.۳ روش زنجیری ۰.۴ روش ساده سازی

۳- تغییر در نگرش مربی، جزء کدامیک از روش های بالابردن انگیزه در ژیمناست کاران می باشد؟
۱. روش مستقیم ۰.۲ روش غیر مستقیم ۰.۳ درونی سازی ۰.۴ همانند سازی

۴- گلوکز عمدتاً از چه طریقی و توسط چه مرحله ای تجزیه شده و در جریان خون وارد می گردد؟
۱. کبد - گلیکوژنیز ۰.۲ عضلات - گلیکوژنیز

۲. کبد - گلیکوژنولیز ۰.۴ عضلات و کبد - گلیکوژنولیز

۵- پدیده هماتوری در کدامیک از وسایل زیر در ژیمناستها رخ می دهد؟

۱. حرکات زمینی ۰.۲ دارحلقه ۰.۳ پارالل لاین نمونه سوالات پیام نور

۶- کدامیک از عناصر معدنی عامل موفقیت ورزشکاران در رشته استقامتی می باشد؟
۱. سدیم ۰.۲ کلسیم ۰.۳ آهن ۰.۴ فسفر

۷- فاصله بین دو پا در مهارت نیم پشتک تقریباً چقدر است؟

۱. یک گام بلند ۰.۲ یک گام عادی

۳. عرض شانه ها ۰.۴ دو برابر عرض شانه ها

۸- در کدام مراحل آموزش نیم وارو مربی باید ژیمناست را کمک کند؟

۱. قسمت اول ۰.۲ قسمت اول و دوم ۰.۳ قسمت سوم ۰.۴ قسمت سوم و چهارم

۹- کدام حالت زیر در حرک حلقه، سرعت اولیه لازم برای جفتی را بوجود می آورد؟

۱. حالت یک پا جلو یک پا عقب ۰.۲ حالت درو

۳. حالت پا باز ۰.۴ حالت جفت پا

۱۰- کدامیک از مهارتهای دارحلقه از حالت شمع شروع می شود؟

۱. اسکلیکا ۰.۲ ریبیکا ۰.۳ آفتاب ۰.۴ درو طرفین

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱۱- در مهارت آفتاب دارحلقه دست ها به چه سمتی فشار داده می شوند؟

۱. جلو و بالا ۲. پهلوها و پایین ۳. پهلوها و بالا ۴. بالا و عقب

۱۲- در کدام مهارت موازنه، مربی برای کمک به نوآموز با یک دست بازو و با دست دیگر ران نوآموز را گرفته و در اجرای حرکت و برقراری تعادل به او کمک می کند؟

۱. غلت جلو ۲. غلت عقب و نشستن روی موازنه
۳. غلت عقب روی شانه ها ۴. بالانس دست و غلت جلو

۱۳- زاویه شدن بدن در مهارت چرخ و فلک موازنه ناشی از چیست؟

۱. ضعیف بودن ضربه های پا ۲. عدم انعطاف پذیری کتفها
۳. عدم انعطاف پذیری کتفها و کمر ۴. اجرای حرکت بصورت خیلی کند

۱۴- کدام مورد زیر باعث می شود ژیمناست در حرکت بالانس برگشت (پرش خرک) فشار دست قوی ایجاد کند؟

۱. سرعت دویدن ۲. فاصله زیاد پیش تخته از خرک
۳. زیاد نزدیک بودن پیش تخته به خرک ۴. کوتاه بودن پرواز اول

۱۵- کدامیک از مهارت های زیر با تاب زیر بغل شروع نمی شود؟

۱. اسکلبکای زیر ۲. اسکلبکای رو ۳. ریبکا ۴. اسکبکا

۱۶- در پایان کدام حرکت پارالل می توان هم حالت زاویه داشت، هم اینکه به سمت عقب تاب خورد؟

۱. اسکلبکای زیر ۲. اسکلبکای رو ۳. ریبکا ۴. اسکبکا

۱۷- نیروی لازم برای پایین کشیدن میله در مهارت اسکلبکا از کدام ناحیه بدن ایجاد می شود؟

۱. عضلات دو سر بازو ۲. شانه ها
۳. ران ها ۴. عضلات دوسر بازو و میچ دستها

۱۸- در کدام مهارت بارفیکس، مربی برای کمک به نوآموز دست خود را روی شکم نوآموز قرار می دهد و او را در جهت چرخش کمک می کند؟

۱. افت به سمت عقب و در بازگشت فرود از پهلو ۲. فرود پا باز
۳. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس ۴. اجرای حرکت کف پا و فرود

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟

باشگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور

WWW.PDFSTORE.COM



۰۴ شاسه

۰۳ گریپ واین

۰۲ سکسکه

۰۱ سیسون

۲۰- طول طناب را در ژیمناستیک ریتمیک چگونه اندازه گیری می کنند؟

۰۱ با چهار برابر کردن و اندازه گرفتن عرض شانه ها

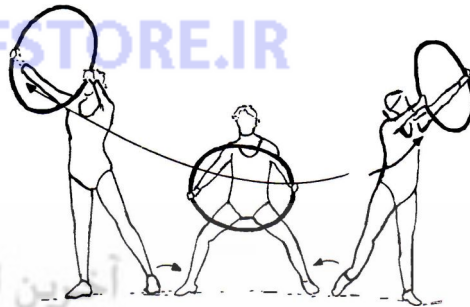
۰۲ با دو برابر کردن و اندازه گرفتن طناب از شانه ها تا زمین

۰۳ با دو برابر کردن و اندازه گرفتن فاصله دو دست در حالی که دستها کاملاً بازند

۰۴ با سه برابر کردن و اندازه گرفتن طناب از لگن تا زمین

فروشگاه آنلاین نمونه سوالات پیام نور

WWW.PDFSTORE.IR



۲۱- ریتم حرکات زیر چیست؟

با پاسخنامه

۰۴ چپ-مکت-راست

۰۳ ۱-مکت-۲

۰۲ ۳-۲-۱

۰۱ ۲-۱

۲۲- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت هر نوع نقض مقررات مربوط به لباس ژیمناست، چند امتیاز از بارم نهایی کسر می شود؟

۰۴ ۰/۸

۰۳ ۰/۵

۰۲ ۰/۳

۰۱ ۰/۱

۲۳- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت تغییر ارتفاع وسایل بدون اجازه گرفتن، چند امتیاز از بارم نهایی کسر می شود؟

۰۴ ۰/۸

۰۳ ۰/۵

۰۲ ۰/۳

۰۱ ۰/۲

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری پرش خرک بانوان، حرکات یاماشیتا و پیچ در کدام گروه قرار می گیرند؟

۰۴ گروه چهار

۰۳ گروه سه

۰۲ گروه دو

۰۱ گروه یک

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: ژیمناستیک ۲، ژیمناستیک ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۳۴ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰)

باشگاه دانشجویان دانشگاه پیام نور
WWW.PNU-CLUB.COM



فروشگاه آنلاین نمونه سوالات پیام نور

WWW.PDFSTORE.IR

کارشناسی
کارشناسی ارشد
آزمون های فراگیر
با پاسخنامه

آخرین اخبار پیام نور
دانلود رایگان نمونه سوالات پیام نور
منابع پیام نور
پانوق پیام نوری
PNU-CLUB.COM

