

سوالات استخدامی: بدمینتون 1

۱(۱۰۱۰) کدام گزینه در ارتباط با رالی صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱۰) رفت و برگشت توپ با اجرای ضربات متوالی فقط برای دو بار

۲(۱۰۱۰) رفت و برگشت توپ با اجرای ضربات متوالی برای ۳ بار

۳(۱۰۱۰) رفت و برگشت توپ با اجرای ضربات متوالی برای یک بار

۴(۱۰۱۰) رفت و برگشت توپ با اجرای ضربات متوالی بازیکنان تا زمان کسب امتیاز

۲(۱۰۱۰) در بین علائم مربوط به بدمینتون، علامت ستاره با کدام یک از موارد زیر مرتبط می باشد؟

۱(۱۰۱۰) مربی ۲(۱۰۱۰) بازیکن ۳(۱۰۱۰) نقطه اجرای ضربه ۴(۱۰۱۰) مسیر حرکت

۳(۱۰۱۰) اولین فدراسیون بدمینتون در چه سالی و با چه عنوانی تشکیل شد؟

۱(۱۰۱۰) IBF – ۱۹۳۴ ۲(۱۰۱۰) FIBA – ۱۹۴۳

۳(۱۰۱۰) FIBA – ۱۹۳۴ ۴(۱۰۱۰) IBF – ۱۹۴۳

۴(۱۰۱۰) شروع بدمینتون جمهوری اسلامی ایران از کدام شهر و در چه سالی فدراسیون آن تشکیل شد؟

۱(۱۰۱۰) مسجدسلیمان – ۱۳۵۱ ۲(۱۰۱۰) مسجدسلیمان – ۱۳۶۱

۳(۱۰۱۰) سیرجان – ۱۳۵۱ ۴(۱۰۱۰) سیرجان – ۱۳۶۱

۵(۱۰۱۰) کدام قسمت راکت کله را به میله وصل می کند؟

۱(۱۰۱۰) صفحه ۲(۱۰۱۰) Butt ۳(۱۰۱۰) گلو ۴(۱۰۱۰) دسته

۶(۱۰۱۰) مقاومت و ضریب بازدهی بالا از ویژگی های کدام راکت ها می باشد؟

۱(۱۰۱۰) کربونکس ۲(۱۰۱۰) فلزی ۳(۱۰۱۰) چوبی ۴(۱۰۱۰) آلومینیوم

۷(۱۰۱۰) کدام عبارت در ارتباط با زه کشی صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱۰) بعد از زهکشی اولیه مرحله زه کشی عرضی شروع می شود

۲(۱۰۱۰) زه کشی اولیه طولی بعد از اتمام زه کشی عرضی شروع می شود

۳(۱۰۱۰) بعد از زه کشی عرضی، گره زنی و کشش شروع می شود

۴(۱۰۱۰) زه کشی اولیه عرضی بعد از اتمام زه کشی طولی شروع می شود

۸) در زه کشی راکت یک تکه و دو تکه چند گره وجود دارد؟

۱) (۱۰۱۰) 1 گره و 2 گره ۲) (۱۰۱۰) 3 گره و 6 گره ۳) (۱۰۱۰) 2 گره و 4 گره ۴) (۱۰۱۰) 2 گره و 5 گره

۹) تعداد پرک‌های توپ بدمینتون معمولاً چند عدد می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) ۱۲ تا ۱۴ ۲) (۱۰۱۰) ۱۴ تا ۱۶ ۳) (۱۰۱۰) 16 تا ۱۸ ۴) (۱۰۱۰) ۱۸ تا ۲۰

۱۰) کدام مورد در ارتباط با وزن توپ بدمینتون صحیح می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) 5/5-6/5 گرم ۲) (۱۰۱۰) ۵ تا ۶ گرم ۳) (۱۰۱۰) 4 تا ۵ گرم ۴) (۱۰۱۰) 5/5-4/47 گرم

۱۱) ارتفاع میله‌های بدمینتون چند سانتی متر می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) ۱۵۲ ۲) (۱۰۱۰) ۱۴۲ ۳) (۱۰۱۰) ۱۵۵ ۴) (۱۰۱۰) ۱۶۵

۱۲) عرض تور بدمینتون چند سانتی متر می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) ۷۶ ۲) (۱۰۱۰) ۶۶ ۳) (۱۰۱۰) ۵۶ ۴) (۱۰۱۰) ۸۶

۱۳) در ضربات بک هند، نحوه اجرای تکنیک به چه شکلی می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) بین انگشتان شست و سبابه حرف لاتین V ایجاد می‌شود.

۲) (۱۰۱۰) انگشت شست نقش کلیدی داشته و روی دسته راکت قرار می‌گیرد.

۳) (۱۰۱۰) انگشت شست و سبابه به شکل ۷ فارسی می‌باشند.

۴) (۱۰۱۰) انگشت سبابه نقش کلیدی را دارد.

۱۴) در جریان رالی، معمولاً وضعیت پاهای بدمینتون بازان به چه شکل می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) پاها موازی و کمی بیشتر از عرض شانه فاصله دارند.

۲) (۱۰۱۰) پای چپ جلو و فاصله آن بیشتر از عرض شانه است.

۳) (۱۰۱۰) پای راست جلو و فاصله آن از عرض شانه کمتر است.

۴) (۱۰۱۰) پای راهنما جلو و فاصله آنها حدوداً دو برابر عرض شانه است.

۱۵) (۱۰۱۰) در ضربه سرویس کدام نکته رعایت می‌شود؟

۱) (۱۰۱۰) ضربه از سمت چپ به سمت راست زننده زده می‌شود.

۲) (۱۰۱۰) ضربه از سمت راست به سمت چپ گیرنده زده می‌شود.

۳) (۱۰۱۰) ضربه به صورت مورب زده می‌شود.

۴) (۱۰۱۰) بستگی به امتیاز بازیکن از هر نقطه‌ای از زمین ضربه زده می‌شود.

۱۶) (۱۰۱۰) در مرحله آخر سرویس، مچ دست زننده در کدام وضعیت قرار می‌گیرد؟

۱) (۱۰۱۰) اکستنشن ۲) (۱۰۱۰) فلکشن ۳) (۱۰۱۰) آبداکشن ۴) (۱۰۱۰) آداکشن

۱۷) (۱۰۱۰) کدام نوع سرویس بهتر از سایر سرویس‌ها اجرا می‌شود؟

۱) (۱۰۱۰) کمترین ارتفاع را نسبت به لبه تور داشته و در نزدیکی خط سرویس کوتاه، فرود آید.

۲) (۱۰۱۰) بیشترین ارتفاع را نسبت به لبه تور داشته و در نزدیکی خط انتهای زمین، فرود آید.

۳) (۱۰۱۰) کمترین ارتفاع را نسبت به لبه تور داشته باشد و در انتهای زمین، فرود آید.

۴) (۱۰۱۰) بیشترین ارتفاع را نسبت به لبه تور داشته و در نزدیکی خط سرویس کوتاه، فرود آید.

۱۸) (۱۰۱۰) فرود توپ روی خط کناری زمین و ترجیحاً سمت بک هند حریف، از ویژگی‌های کدام سرویس استاندارد می‌باشد؟

۱) (۱۰۱۰) سرویس تیز ۲) (۱۰۱۰) سرویس کوتاه ۳) (۱۰۱۰) سرویس بلند ۴) (۱۰۱۰) سرویس متوسط

۱۹) (۱۰۱۰) در سرویس Flick کدام وضعیت اجرا می‌شود؟

۱) (۱۰۱۰) ارسال توپ با فور هند به سمت خط سرویس کوتاه

۲) (۱۰۱۰) ارسال توپ با سرعت کم و قوس نسبتاً زیاد به انتهای زمین

۳) (۱۰۱۰) ارسال توپ با بک هند به سمت خط سرویس کوتاه

۴) (۱۰۱۰) ارسال توپ با سرعت نسبتاً زیاد و قوس مناسب از بالای سر حریف به سمت خطوط انتهایی

۲۰) (۱۰۱۰) کدام ضربه با تمام توان از بالاترین نقطه ممکن در انتهای زمین بازیکن به انتهای زمین حریف فرستاده می‌شود؟

۱) (۱۰۱۰) clear ۲) (۱۰۱۰) smash ۳) (۱۰۱۰) underhand ۴) (۱۰۱۰) net

۲۱) (۱۰۱۰) اجرای کدام تکنیک زیر در بدمینتون، از بقیه سخت تر می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ آندره‌ند (۱۰۱۰)۲ تاس بک هند (۱۰۱۰)۳ تاس فور هند (۱۰۱۰)۴ درایو فورهند

۲۲) (۱۰۱۰) کدام ضربات با تمام قدرت اجرا و به منظور پایان دادن به رالی استفاده می شود؟

(۱۰۱۰)۱ نت و تاس (۱۰۱۰)۲ تاس و اسمش (۱۰۱۰)۳ نت و اسمش (۱۰۱۰)۴ دراپ و نت

۲۳) (۱۰۱۰) در اجرای کدام حرکت، میزان اعمال نیرو کمتر از بقیه می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ دراپ (۱۰۱۰)۲ تاس (۱۰۱۰)۳ اسمش (۱۰۱۰)۴ درایو

۲۴) (۱۰۱۰) فرود توپ در نزدیکی تور و ترجیحاً گوشه بک هند حریف، از ویژگی های کدام تکنیک موفق می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ تاس (۱۰۱۰)۲ درایو (۱۰۱۰)۳ نت (۱۰۱۰)۴ آندره‌ند

۲۵) (۱۰۱۰) الگوی حرکتی کدام تکنیک ها مشابه می باشند؟

(۱۰۱۰)۱ اسمش - آندره‌ند (۱۰۱۰)۲ نت - تاس (۱۰۱۰)۳ درایو - اسمش (۱۰۱۰)۴ دفاع کوتاه - سرویس کوتاه

۲۶) (۱۰۱۰) در جواب ضربات درایو، بهترین پاسخ بازیکن مقابل کدام تکنیک می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ دراپ (۱۰۱۰)۲ درایو (۱۰۱۰)۳ اسمش (۱۰۱۰)۴ تاس

۲۷) (۱۰۱۰) پس از ضربه درایو بک هند، مچ دست ها به چه وضعیتی تغییر می یابند؟

(۱۰۱۰)۱ سوپینیشن (۱۰۱۰)۲ پرونیشن (۱۰۱۰)۳ آبداکشن (۱۰۱۰)۴ هایپر فلکشن

۲۸) (۱۰۱۰) در پاسخ به ضربات ناقص حریف، کدام ضربه مناسب می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ درایو (۱۰۱۰)۲ راش (۱۰۱۰)۳ تاس (۱۰۱۰)۴ نت

۲۹) (۱۰۱۰) در سرویس های کوتاه با ارتفاع حدوداً ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر نسبت به تور، کدام تکنیک اجرا می شود؟

(۱۰۱۰)۱ نت کیل (۱۰۱۰)۲ تاس (۱۰۱۰)۳ درایو (۱۰۱۰)۴ آندره‌ند

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	د
2	ب
3	الف
4	الف
5	ج
6	الف
7	د
8	ج
9	ب
10	د
11	ج
12	الف
13	ب
14	الف
15	ج
16	ب
17	الف
18	الف
19	د
20	الف
21	ب
22	ب
23	الف
24	ج
25	د
26	ب
27	الف
28	ب
29	الف

۱ (۱۰۱۰) توپ بدمینتون به انگلیسی چه می شود؟

Neck (۱۰۱۰)۴

Shaft (۱۰۱۰)۳

Frame (۱۰۱۰)۲

Shuttle (۱۰۱۰)۱

۲ (۱۰۱۰) وزن توپ بدمینتون حداکثر چند گرم می باشد؟

7 (۱۰۱۰)۴

6/5 (۱۰۱۰)۳

6 (۱۰۱۰)۲

5/5 (۱۰۱۰)۱

۳ (۱۰۱۰) ارتفاع تور بدمینتون چند سانتی متر می باشد؟

158 (۱۰۱۰)۴

155 (۱۰۱۰)۳

152 (۱۰۱۰)۲

148 (۱۰۱۰)۱

۴ (۱۰۱۰) در گرفتن راکت به روش بک هند، کدام انگشت نقش عمده ای در تولید نیرو دارد؟

کوچک (۱۰۱۰)۴

حلقه (۱۰۱۰)۳

وسط (۱۰۱۰)۲

شست (۱۰۱۰)۱

۵ (۱۰۱۰) در گرفتن صحیح راکت بدمینتون، بین کدام دو انگشت دست، حالتی شبیه به V انگلیسی تشکیل می شود؟

سبابه و وسط (۱۰۱۰)۴

سبابه و شست (۱۰۱۰)۳

وسط و سابه (۱۰۱۰)۲

وسط و حلقه (۱۰۱۰)۱

۶ (۱۰۱۰) در کدامیک از حالت های آماده در بدمینتون، پاها موازی و کمی بیشتر از عرض شانه قرار می گیرند؟

حالت آماده برای دریافت سرویس (۱۰۱۰)۲

حالت آماده برای اجرای سرویس (۱۰۱۰)۱

حالت آماده جهت اجرای ضربه اسمش (۱۰۱۰)۴

حالت آماده در جریان رالی (۱۰۱۰)۳

۷ (۱۰۱۰) کدام حرکت پا از بهترین حالت تعادل در زمین برخوردار است؟

حرکت پای شمشیر بازی (۱۰۱۰)۲

حرکت پای ترکیبی (۱۰۱۰)۱

ساشوآ (۱۰۱۰)۴

حرکت پای ضربدری (۱۰۱۰)۳

۸ (۱۰۱۰) در مراحل آموزش ضربات بدمینتون، کدام گزینه اولین مرحله می باشد؟

نشان دادن تکنیک (توسط مربی یا اسلاید) (۱۰۱۰)۲

جزء به جزء کردن ضربه (۱۰۱۰)۱

تمرینات ذهنی (۱۰۱۰)۴

سایه زدن (۱۰۱۰)۳

۹ (۱۰۱۰) در کدام سرویس توپ با بیشترین قوس ممکن به انتهای زمین مقابل، روی خط انتها و ترجیحاً به گوشه زمین ارسال می شود؟

سرویس کوتاه با روی راکت (۱۰۱۰)۲

سرویس تیز با پشت راکت (۱۰۱۰)۱

سرویس بلند با روی راکت (۱۰۱۰)۴

سرویس بلند با پشت راکت (۱۰۱۰)۳

۱۰) (۱۰۱۰) کدام گزینه در مورد استفاده از سرویس کوتاه صحیح می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) کمتر در بازی دابل استفاده می شود.

۲) (۱۰۱۰) در مقابل بازیکنانی که در اجرای ضربات جلو ضعیف هستند.

۳) (۱۰۱۰) در مقابل بازیکنانی که در حرکت به سمت انتهای زمین قوی هستند.

۴) (۱۰۱۰) در مقابل بازیکنان دریافت کننده سرویس که خیلی جلو جاگیری می نمایند.

۱۱) (۱۰۱۰) کدام گزینه مربوط به مرحله پس از ضربه در سرویس کوتاه بک هند می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) توپ چند سانتی متر پایین تر از کمر نگه داشته می شود.

۲) (۱۰۱۰) توپ را توسط راکت چند سانتی متر تعقیب کنید و به سرعت به وضعیت آماده برگردید.

۳) (۱۰۱۰) با صفحه راکت باز در ناحیه پایین تر از کمر به توپ ضربه بزنید.

۴) (۱۰۱۰) به توپ در یک مسیر مستقیم (بدون قوس) ضربه بزنید.

۱۲) (۱۰۱۰) کدام سرویس بیشتر در مقابل بازیکنانی که سرعت عکس العمل خوبی ندارند، استفاده می شود؟

۱) (۱۰۱۰) بلند با فورهند ۲) (۱۰۱۰) کوتاه با فورهند ۳) (۱۰۱۰) تیز ۴) (۱۰۱۰) خیلی بلند

۱۳) (۱۰۱۰) سرویس فلیک چه زمانی بسیار موفق خواهد بود؟

۱) (۱۰۱۰) زمانی که حریف انتظار سرویس بلند دارد.

۲) (۱۰۱۰) زمانی که در اجرای سرویس بلند ضعیف هستیم.

۳) (۱۰۱۰) زمانی که حریف در حرکت سریع به عقب تبحر دارد.

۴) (۱۰۱۰) هنگامی که وانمود شود یک سرویس بک هند ساده زده خواهد شد.

۱۴) (۱۰۱۰) در کدام سرویس، حرکت دست در یک مسیر نیمه بیضی، از عقب به سمت پایین و کنار پا به طرف جلو ادامه پیدا می کند تا به نقطه فرود توپ برسد؟

۱) (۱۰۱۰) بلند ۲) (۱۰۱۰) کوتاه ۳) (۱۰۱۰) تیز ۴) (۱۰۱۰) فلیک

۱۵) (۱۰۱۰) تفاوت اصلی در اجرای دو ضربه تاس بلند و تیز در کدام مورد می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) زاویه برخورد توپ با راکت ۲) (۱۰۱۰) نحوه ایستادن قبل از ضربه

۳) (۱۰۱۰) نحوه گرفتن راکت ۴) (۱۰۱۰) نحوه حرکت دست به جلو

۱۶(۱۰۱۰) کدام گزینه از موارد استفاده از ضربه آندرهند حمله ای نمی باشد؟

۱(۱۰۱۰) زمانی که بازیکن در حرکت به سمت جلوی زمین مشکل دارد.

۲(۱۰۱۰) زمانی که حریف را با ضربات کوتاه به نزدیک تور کشانده ایم.

۳(۱۰۱۰) زمین که حریف به سمت عقب زمین جاگیری نموده است.

۴(۱۰۱۰) زمانی که حریف در حمله از انتهای زمین قوی است.

۱۷(۱۰۱۰) در ضربه آندرهند بک هند، مچ دست در مرحله پیش از ضربه، چه حالتی به خود می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) هاپیر اکستنشن ۲(۱۰۱۰) هاپیرفلکشن ۳(۱۰۱۰) اکستنشن ۴(۱۰۱۰) فلکشن

۱۸(۱۰۱۰) در کدام ضربه مچ دست با بیش ترین قدرت ممکن می چرخد؟

۱(۱۰۱۰) نت ۲(۱۰۱۰) تاس ۳(۱۰۱۰) دراپ ۴(۱۰۱۰) اسمش

۱۹(۱۰۱۰) حرکت پیش از ضربه، در کدام ضربات باید شبیه به هم باشد؟

۱(۱۰۱۰) نت، درایو، تاس ۲(۱۰۱۰) نت، درایو، دراپ ۳(۱۰۱۰) تاس، اسمش، دراپ ۴(۱۰۱۰) تاس، اسمش، درایو

۲۰(۱۰۱۰) در کدام ضربه، توپ با کمترین ارتفاع از لبه تور عبور کرده و سرعت توپ بسیار کم است؟

۱(۱۰۱۰) درایو ۲(۱۰۱۰) اسمش ۳(۱۰۱۰) دراپ کات ۴(۱۰۱۰) دراپ شات(تیز)

۲۱(۱۰۱۰) در گزینه در مورد نت بک هند در مرحله پیش از ضربه صحیح می باشد؟

۱(۱۰۱۰) وزن بدن روی هر دو پا تقسیم می شود.

۲(۱۰۱۰) حرکت پا کاملاً شبیه به حرکت پای درایو است.

۳(۱۰۱۰) دست راهنما برای حفظ تعادل، آزادانه در کنار بدن قرار می گیرد.

۴(۱۰۱۰) دست از حالت آماده به صورت خم شده به سمت توپ حرکت می کند.

۲۲(۱۰۱۰) منظور از «لوپ» چیست؟

۱(۱۰۱۰) دفاع تیز ۲(۱۰۱۰) دفاع بلند ۳(۱۰۱۰) دفاع کوتاه ۴(۱۰۱۰) دفاع حمله ای

۲۳(۱۰۱۰) الگوی حرکتی کدام 3 ضربه زیر شبیه به هم می باشد؟

۱(۱۰۱۰) نت کیل، اسمش، براش ۲(۱۰۱۰) نت کیل، اسمش، راش

۳(۱۰۱۰) پوش، براش، اسمش ۴(۱۰۱۰) پوش، براش، راش

۲۴(۱۰۱۰) حرکت فریبنده ای که به حالت حمله شبیه و به حرکت پوش به طرف توپ هجوم برده می شود، اما مقدار نیرویی که به توپ وارد می شود کم بوده و آن را پشت تور می اندازد، چیست؟

Stop (۱۰۱۰)۱ Rush (۱۰۱۰)۲ Brush (۱۰۱۰)۳ Net Kill (۱۰۱۰)۴

۲۵(۱۰۱۰) کدام گزینه ضربه ای است که با یک حرکت کنترل شده بسیار نرم و حساب شده از جلوی زمین زده می شود و توپ با کمترین ارتفاع از روی تور به نزدیک ترین نقطه ممکن به تور در زمین حریف فرستاده می شود؟

(۱۰۱۰)۱ دراپ (۱۰۱۰)۲ اسمش (۱۰۱۰)۳ نت (۱۰۱۰)۴ درایو

۲۶(۱۰۱۰) بهترین حالت ممکن بدن بازیکن نسبت به توپ برای اسمش زدن، کدام است؟

(۱۰۱۰)۱ پشت توپ (۱۰۱۰)۲ زیر توپ

(۱۰۱۰)۳ جلوی توپ (۱۰۱۰)۴ بستگی به تکنیک بازیکن دارد.

۲۷(۱۰۱۰) کدام گزینه از موارد لحظه ضربه در اجرای تکنیک اسمش می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ وزن به پای جلو منتقل می شود. (۱۰۱۰)۲ سر راکت به سمت پای مخالف حرکت می کند.

(۱۰۱۰)۳ مچ را با بیشترین قدرت ممکن می شکنند. (۱۰۱۰)۴ دست راهنما بالا و به طرف توپ اشاره کند.

۲۸(۱۰۱۰) در تاس حمله ای زاویه راکت شما باید چگونه باشد تا توپ از بالای سر حریف، جایی که در دسترس او نباشد، فرستاده شود؟

(۱۰۱۰)۱ کمی از 45 درجه بازتر (۱۰۱۰)۲ کمی از 90 درجه بازتر

(۱۰۱۰)۳ کمی از 60 درجه بازتر (۱۰۱۰)۴ کاملاً باز

۲۹(۱۰۱۰) کدام گزینه در مورد اجرای صحیح سرویس بلند صحیح می باشد؟

(۱۰۱۰)۱ بهترین محل برای اجرای سرویس، حدوداً بیش از یک راکت عقب تر از خط سرویس کوتاه و کنار خط مرکزی است.

(۱۰۱۰)۲ برای بازیکن راست دست، پای چپ عقب قرار می گیرد.

(۱۰۱۰)۳ پاها به صورت موازی قرار می گیرند.

(۱۰۱۰)۴ در شروع حرکت سرویس تمام وزن روی پای جلو می باشد.

۳۰(۱۰۱۰) طبق قوانین ورزش بدمینتون، در بین کدام ست و چه امتیازی، بازیکنان باید زمین بازی خود را عوض کنند؟

(۱۰۱۰)۱ ست 2 و امتیاز 21 (۱۰۱۰)۲ ست 3 و امتیاز 21

(۱۰۱۰)۳ ست 2 و امتیاز 11 (۱۰۱۰)۴ ست 3 و امتیاز 11

باسخ صحيح
شماره سوال

1	الف
2	الف
3	ج
4	الف
5	ج
6	ج
7	د
8	ب
9	د
10	ب
11	ب
12	ج
13	د
14	الف
15	الف
16	ب
17	ب
18	د
19	ج
20	ج
21	ج
22	ب
23	ب
24	الف
25	ج
26	الف
27	ج
28	ب
29	الف
30	د

۱- رفت و برگشت توپ یا اجرای ضربات متوالی توسط بازیکنان دو طرف تور چه نام دارد؟

۱. رالی ۲. سرویس ۳. ضربات مستقیم ۴. کراس

۲- توپ بدمیتون در زبان انگلیسی چه نام دارد؟

۱. Shuttle ۲. Frame ۳. Shaft ۴. Neck

۳- کدام گزینه صحیح است؟

۱. معمولا پای موافق بازیکنان راست دست، پای چپ آن هاست.
۲. معمولا پای مخالف بازیکنان راست دست، پای چپ آن هاست.
۳. معمولا پای راهنما در بازیکنان راست دست، پای چپ آن هاست.
۴. معمولا پای قوی در بازیکنان راست دست، پای راست آن هاست.

۴- برجستگی قسمت انتهایی دسته راکت چه نام دارد؟

۱. Butt ۲. Shaft ۳. Neck ۴. Handle

۵- ارتفاع تور بدمینتون چند سانتی متر می باشد؟

۱. 148 ۲. 152 ۳. 155 ۴. 158

۶- جهت آزمایش سالم بودن پرواز توپ بهتر است از کدام یک از ضربه زیر استفاده شود؟

۱. تاس ۲. اسمش ۳. دراپ شات ۴. آندرهند حمله ای

۷- در مورد گرفتن صحیح راکت بدمینتون، از بین انگشتان سبابه، وسط، حلقه و کوچک، کدامیک با کمی فاصله از انگشتان دیگر مانند وقتی که می خواهیم ماشه اسلحه را بچکانیم، قرار می گیرد؟

۱. سبابه ۲. وسط ۳. حلقه ۴. کوچک

۸- کدام یک از راکت های زیر کم دوام تر هستند؟

۱. فلزی ۲. کربونکس ۳. برم ۴. چوبی

۹- کدامیک از مشخصات زیر برای توپ پری درست می باشد؟

۱. در دریا سبک و در ارتفاعات سنگین می باشد.
۲. در ارتفاعات مختلف پرواز بیشتری دارد.
۳. در ارتفاعات مختلف پرواز متغیر دارد.
۴. در دریا سنگین و در ارتفاعات سبک می باشد.

۱۰- تعداد پرک های توپ باید چقدر باشد؟

۱. 10-12 ۲. 12-14 ۳. 14-16 ۴. 16-18

۱۱- کدام یک از انواع حرکات پا، جهش های قوی ای است که به صورت جفت های طولی بلند انجام می شود و در تغییر مسیرهای آنی موثر است؟

۱. شمشیربازی ۲. ترکیبی ۳. ضربدری ۴. ساشوآ

۱۲- کدام عبارت برای حالت آماده جهت دریافت سرویس صحیح می باشد؟

۱. همیشه پای مخالف دست راکت جلو و ورزن بدن روی پای مخالف است.

۲. دست ضربه، سر راکت را پایین نگه می دارد.

۳. چنانچه بازیکن قصد حمله داشته باشد، پاها کنار هم قرار می گیرند.

۴. دست ها پایین و کنار پاها قرار می گیرند.

۱۳- در مراحل آموزش ضربات بدمینتون، کدام گزینه اولین مرحله می باشد؟

۱. جزء به جزء کردن ضربه ۲. نشان دادن تکنیک (توسط مربی یا اسلاید)

۳. سایه زدن ۴. تمرینات ذهنی

۱۴- روش ساشوآ برای حرکت پا، از اصول کدام یک از تمرینات ذیل نشأت گرفته است؟

۱. تعادلی ۲. فارتلک ۳. اینتروال ۴. پلی متریک

۱۵- در لحظه ضربه سرویس بلند، مچ دست بازیکن چه وضعیتی دارد؟

۱. هایپراکستنشن ۲. هایپراداکشن ۳. ابداکشن ۴. دورسی فلکشن

۱۶- در کدام سرویس توپ با بیشترین قوس ممکن به انتهای زمین مقابل، روی خط انتها و ترجیحاً به گوشه زمین ارسال می شود؟

۱. سرویس تیز با پشت راکت ۲. سرویس کوتاه با روی راکت

۳. سرویس بلند با پشت راکت ۴. سرویس بلند با روی راکت

۱۷- کدام یک از انواع سرویس با 100 درصد قدرت زده می شود؟

۱. بلند ۲. کوتاه بک هند ۳. کوتاه فورهند ۴. تیز

۱۸- بهترین سرویس کوتاه سرویسی است که:

۱. توپ با ارتفاع زیادی از روی تور عبور کند.
۲. توپ یک و نیم متر عقب تر از خط سرویس کوتاه فرود آید.
۳. توپ روی خط سرویس کوتاه فرود آید.
۴. توپ در انتهای زمین به صورت تیز به سمت خطوط کناری زمین فرود آید.

۱۹- کدام گزینه مربوط به مرحله پس از ضربه در سرویس کوتاه بک هند می باشد؟

۱. توپ چند سانتی متر پایین تر از کمر نگه داشته می شود.
۲. توپ را توسط راکت چند سانتی متر تعقیب کرده و به سرعت به وضعیت آماده برگردید.
۳. با صفحه راکت باز در ناحیه پایین تر از کمر به توپ ضربه زده می شود.
۴. به توپ در یک مسیر مستقیم (بدون قوس) ضربه زده شود.

۲۰- در بازی دوبل هنگامی که گیرنده سرویس جلوی زمین در انتظار دریافت توپ سرویس کوتاه می باشد، استفاده از کدام نوع سرویس موثرتر است؟

۱. فیلپ
۲. تیز فورهند
۳. بلند
۴. تیز بک هند

۲۱- مشخصه توپ تاس دفاعی خوب چیست؟

۱. با قوس کم و سرعت زیاد حرکت می کند.
۲. در وسط زمین حریف فرود می آید.
۳. بهترین نقطه فرود روی خط انتها و در گوشه زمین می باشد.
۴. از جلوی زمین، در پایین ترین نقطه ممکن زده می شود.

۲۲- تفاوت اصلی در اجرای دو ضربه تاس بلند و تیز در کدام مورد می باشد؟

۱. زاویه برخورد توپ با راکت
۲. نحوه ایستادن قبل از ضربه
۳. نحوه گرفتن راکت
۴. نحوه حرکت دست به جلو

۲۳- کدام گزینه بهترین حالت ممکن بدن بازیکن نسبت به توپ برای اسمش زدن است؟

۱. پشت توپ
۲. زیر توپ
۳. جلوی توپ
۴. بستگی به تکنیک بازیکن دارد.

۲۴- حرکت پا در ضربه نت بک هند شبیه کدام یک از ضربات زیر می باشد؟

۱. اسمش بک هند
۲. تاس بک هند
۳. آندره‌ند بک هند
۴. دراپ شات بک هند

۲۵- منظور از «لوپ» چیست؟

۱. دفاع تیز
۲. دفاع بلند
۳. دفاع کوتاه
۴. دفاع حمله ای

۲۶- کدام گزینه از موارد استفاده درایو می باشد؟

۱. بیشتر در بازی های انفرادی استفاده می شود.
۲. برای برهم زدن تعادل حریف مناسب است.
۳. برای زمانی که حریف از عکس العمل خوبی برخوردار است مناسب می باشد.
۴. زمانی که به دلیل حمله ای بودن حریف بتوانید توپ کوتاه به زمین او بفرستید.

۲۷- مقدار نیرویی که برای ضربه stop نیاز است به اندازه کدام یک از ضربات زیر می باشد؟

۱. نت
۲. پوش
۳. راش
۴. نت کیل

۲۸- طبق قوانین ورزش بدمینتون، در بین کدام ست و چه امتیازی، بازیکنان باید زمین بازی خود را عوض کنند؟

۱. ست 2 و امتیاز 21
۲. ست 3 و امتیاز 21
۳. ست 2 و امتیاز 11
۴. ست 3 و امتیاز 11

۲۹- کدام گزینه بهترین منطقه قرارگیری یار سرویس زننده در بازی دوبل است؟

۱. کنار بازیکن
۲. نزدیک تور
۳. پشت سر بازیکن
۴. جلوتر از سرویس زننده

۳۰- الگوی حرکتی کدام 3 ضربه زیر شبیه به هم می باشد؟

۱. پوش، اسمش، راش
۲. نت کیل، اسمش، راش
۳. پوش، براش، اسمش
۴. پوش، براش، راش

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	الف
3	ب
4	الف
5	ج
6	د
7	الف
8	د
9	د
10	ج
11	د
12	الف
13	ب
14	د
15	الف
16	د
17	الف
18	ج
19	ب
20	الف
21	ج
22	الف
23	الف
24	ج
25	ب
26	ب
27	الف
28	د
29	ج
30	ب

۱- فدراسیون بدمینتون ایران در چه سالی تأسیس شد؟

۱. 1351 ۲. 1359 ۳. 1360 ۴. 1363

۲- ایران برای اولین بار در چه سالی در بازیهای آسیایی شرکت کرد و مقام چندم را بدست آورد؟

۱. 1353 - پنجم ۲. 1353 - هشتم ۳. 1351 - هشتم ۴. 1351 - پنجم

۳- کدام نوع از راکت‌های زیر ضریب بازدهی بسیار بالایی دارد؟

۱. فلزی و چوبی ۲. کربونکس ۳. فلزی ۴. چوبی

۴- در روش صحیح گرفتن راکت در بک هند، کدام انگشت نقش و نیروی بیشتری اعمال می کند؟

۱. شست ۲. اشاره ۳. میانی ۴. کوچک

۵- کدام گزینه در مورد حالت آماده جهت دریافت سرویس درست نمی باشد؟

۱. در وسط منطقه مجاز جاگیری می کنیم.
۲. پاها به صورت موازی و کنار هم قرار می گیرند.
۳. همیشه پای مخالف دست راکت جلو و وزن بدن روی پای مخالف است.
۴. دست ها به صورت موازی هم، جلوی بدن قرار می گیرند.

۶- حرکت پای ترکیبی، ترکیب دو حرکت پای و است.

۱. ضربدری و شمشیر بازی ۲. ساشوآ و ضربدری
۳. شمشیربازی و ساشوآ ۴. پای بوکس و ساشوآ

۷- کدام نوع از حرکات پا در بدمینتون از تمرینات پلی متریک منشأ گرفته است؟

۱. ضربدری ۲. شمشیربازی ۳. ساشوآ ۴. پای بوکس

۸- کدام ضربه با صد در صد قدرت به انتهای زمین زده می شود؟

۱. آندر هند حمله ای ۲. سرویس بلند ۳. سرویس تیز ۴. دراپ

۹- کدام گزینه از موارد استفاده سرویس کوتاه می باشد؟

۱. در بازی دوبل به منظور تنوع بخشیدن و تغییر آهنگ بازی استفاده می شود.
۲. در مقابل بازیکنانی که در اجرای ضربات عقب ضعیف هستند.
۳. در مقابل بازیکنانی که در حرکت به سمت انتهای زمین ضعیف هستند.
۴. بازیکن مقابل هنگام جاگیری، در زمین مقابل، جلو جا گرفته است.

۱۰- کدام گزینه از مشخصات توپ تاس حمله ای می باشد؟

۱. سرعت توپ کم است.
۲. بهترین نقطه فرود توپ روی خط انتهایی و دو گوشه زمین است.
۳. از وسط زمین و با کمتر 80 درصد قدرت زده می شود.
۴. قوس توپ در این ضربه خیلی اهمیت ندارد.

۱۱- جمله «ابتدا مچ و سپس به وسیله دستتان توپ را تعقیب کنید.» مربوط به کدام مرحله از تاس فورهند می باشد؟

۱. حرکت پیش از ضربه
۲. لحظه ضربه
۳. پس از ضربه
۴. حالت آماده

۱۲- نقطه تماس توپ و راکت در ضربه آندره‌ند معمولاً از دست است و راکت با صفحه به توپ ضربه می زند.

۱. پایین تر - باز
۲. پایین تر - بسته
۳. بالاتر - باز
۴. پایین تر - بسته

۱۳- حرکت دست در کدام تکنیک، شبیه به سرویس بلند است؟

۱. آندره‌ند دفاعی
۲. تاس دفاعی
۳. دراپ
۴. نت

۱۴- در ضربه آندره‌ند فورهند، برای اینکه از حداکثر قدرت مچ استفاده شود، مچ قبل از ضربه به توپ در چه حالتی قرار می گیرد؟

۱. فلکشن
۲. اکستنشن
۳. هایپر فلکشن
۴. هایپر اکستنشن

۱۵- چرا باید در نحوه اجرای اسمش، موقع جاگیری، نسبت به توپ عقب تر باشید؟

۱. تا بتوانیم هنگام ضربه صفحه راکت را به اندازه کافی ببندید.

۲. تا بتوانیم از بالاترین نقطه به توپ ضربه وارد کنیم.

۳. تا راکت از دستمان جدا نشود.

۴. تا از قدرت کمتری استفاده کنیم.

۱۶- کدام ضربه زمانی که حریف تعادل خوبی ندارد، کاربرد بهتری دارد؟

۱. سرویس بلند

۲. تاس دفاعی

۳. آندره‌ند دفاعی

۴. دراپ

۱۷- کدام ضربه با قدرت کمتری زده می شود؟

۱. دراپ شات

۲. دراپ کات

۳. اسمش

۴. تاس بلند

۱۸- الگوی حرکتی و نحوه اجرای دفاع بلند(لوپ)، کاملاً شبیه به کدام ضربه است؟

۱. سرویس تیز

۲. دراپ

۳. آندره‌ند دفاعی

۴. تاس بلند

۱۹- کدام ضربه بیشتر در بازی دونفره استفاده می شود؟

۱. سرویس بلند

۲. تاس بلند

۳. آندره‌ند دفاعی

۴. درایو

۲۰- مشخصات توپ در ضربه اورهد همانند کدام ضربه است؟

۱. دراپ

۲. تاس

۳. نت

۴. اسمش

۲۱- حرکت راکت در کدام ضربه، شبیه برف پاک کن ماشین است؟

۱. راش

۲. نت

۳. پوش

۴. براش

۲۲- الگوی حرکتی نت کیل شبیه به کدام ضربات می باشد؟

۱. استاپ و براش

۲. استاپ و راش

۳. اسمش و راش

۴. اسمش و براش

۲۳- سقف امتیاز در یک ست از بازی بدمینتون چند است؟

۱. 26

۲. 28

۳. 30

۴. 32

۲۴- کدام گزینه در مورد انواع توپ بدمینتون صحیح می باشد؟

۱. توپ پلاستیکی در سطح دریا سنگین می شود.
۲. توپ پلاستیکی در ارتفاعات، سبک و چابک است.
۳. توپ پری در مسابقات و قهرمانی استفاده می شود.
۴. توپ پری نسبت به توپ پلاستیکی کم خرج است.

۲۵- جهت حصول اطمینان از مناسب بودن توپ بدمینتون، بازیکن در کدام قسمت زمین ایستاده و چه نوع ضربه ای به توپ می زند؟

۱. نزدیک به خط سرویس کوتاه - آندرهند حمله ای
۲. نزدیک به خط سرویس کوتاه - تاس حمله ای
۳. نزدیک به خط انتهایی زمین - آندرهند حمله ای
۴. نزدیک به خط انتهایی زمین - تاس حمله ای

۲۶- انتخاب نوع ضربه برای بازیکن در یک رالی به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. تکنیک بازیکن
۲. اجرای صحیح تمرینات
۳. توصیه مربی
۴. تاکتیک بازیکن

۲۷- در چه مواردی باید از ضربه نت استفاده کرد ؟

۱. وقتی خودمان در جلوی زمین ضعیف باشیم.
۲. وقتی حریف در جلوی زمین ضعیف باشد.
۳. وقتی حریف در جلوی زمین باشد.
۴. وقتی حرکت حریف به سمت عقب ضعیف باشد.

۲۸- در ضربه درایو حرکت شلاقی دست که راکت با زاویه 90 درجه به سمت جلو حرکت می کند ، در کدام مرحله از زمان ضربه انجام می شود؟

۱. لحظه ضربه
۲. پیش از ضربه
۳. پس از ضربه
۴. ادامه حرکت

۲۹- الگوی حرکتی کدام مورد شبیه به اسمش و راش است و نزدیک به تور انجام می شود؟

۱. درایو
۲. تاس
۳. نت کیل
۴. براش

۳۰- مقدار نیرویی که برای ضربه stop نیاز است به اندازه کدام یک از ضربات می باشد؟

۱. پوش
۲. نت
۳. راش
۴. نت کیل

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	ب
3	ب
4	الف
5	ب
6	الف
7	ج
8	ب
9	ج
10	ب
11	ج
12	الف
13	الف
14	د
15	الف
16	د
17	الف
18	ج
19	د
20	ب
21	د
22	ج
23	ج
24	ج
25	ج
26	د
27	ب
28	الف
29	ج
30	ب

۱- کدام یک از راکت‌ها بسیار بادوام هستند؟

۱. فلزی ۲. کربونکس ۳. تیتانیوم ۴. چوبی

۲- تیم بدمینتون ایران برای نخستین بار در چه سالی در بازی‌های آسیایی شرکت نمود؟

۱. 1353 ۲. 1365 ۳. 1382 ۴. 1351

۳- منظور از Frame راکت چیست؟

۱. به مجموع Head, Neck و Shaft گفته می‌شود.

۲. به مجموع Head, Neck و Handle گفته می‌شود.

۳. به مجموع Head, Neck و Butt گفته می‌شود.

۴. به مجموع Head, Butt و Handle گفته می‌شود.

۴- به رفت و برگشت توپ یا اجرای ضربات متوالی توسط بازیکنان دو طرف تور چه گفته می‌شود؟

۱. کراس ۲. رالی ۳. ضربات مستقیم ۴. سرویس

۵- ابتدایی‌ترین زه‌هایی که در راکت‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفتند، از چه موادی ساخته می‌شدند؟

۱. پلاستیک ۲. پوست حیوانات ۳. روده حیوانات ۴. ابریشم

۶- تعداد پرک‌های توپ باید چقدر باشد؟

۱. 10-12 ۲. 12-14 ۳. 14-16 ۴. 16-18

۷- برای آزمایش پرواز توپ، بهتر است از کدام ضربه استفاده شود؟

۱. تاس ۲. اسمش ۳. آندره‌ند حمله‌ای ۴. دراپ

۸- کدام گزینه از موارد لحظه ضربه در اجرای تکنیک اسمش می‌باشد؟

۱. وزن به پای جلو منتقل می‌شود.

۲. سر راکت به سمت پای مخالف حرکت می‌کند.

۳. مچ را با بیشترین قدرت ممکن می‌شکند.

۴. دست راهنما بالا و به طرف توپ اشاره کند.

۹- کدام عبارت برای حالت آماده جهت دریافت سرویس صحیح می‌باشد؟

۱. همیشه پای مخالف دست راکت جلو و ورزن بدن روی پای مخالف است.

۲. دست ضربه، سر راکت را پایین نگه می‌دارد.

۳. چنانچه بازیکن قصد حمله داشته باشد، پاها کنار هم قرار می‌گیرند.

۴. دست‌ها پایین و کنار پاها قرار می‌گیرند.

۱۰- روش ساشوآ برای حرکت پا، از اصول کدام یک از گزینه ها نشأت گرفته است؟

۱. تعادلی ۲. فارتلک ۳. اینتروال ۴. پلی متریک

۱۱- کدام یک از انواع سرویس با 100 درصد قدرت زده می شود؟

۱. بلند ۲. کوتاه بک هند ۳. کوتاه فورهند ۴. تیز

۱۲- کدام گزینه در مورد اجرای صحیح سرویس بلند صحیح می باشد؟

۱. بهترین محل برای اجرای سرویس، حدوداً بیش از یک راکت عقب تر از خط سرویس کوتاه و کنار خط مرکزی است.
۲. برای بازیکن راست دست، پای چپ عقب قرار می گیرد.
۳. پاها به صورت موازی قرار می گیرند.
۴. در شروع حرکت سرویس تمام وزن روی پای جلو می باشد.

۱۳- زمانیکه حریف منتظر دریافت سرویس کوتاه در جلوی تور می باشد، از چه نوع سرویسی استفاده می شود؟

۱. فیلپ ۲. کوتاه فورهند ۳. تیز ۴. کوتاه بک هند

۱۴- مشخصه توپ تاس دفاعی خوب چیست؟

۱. با قوس کم و سرعت زیاد حرکت می کند.
۲. در وسط زمین حریف فرود می آید.
۳. بهترین نقطه فرود روی خط انتها و در گوشه زمین می باشد.
۴. از جلوی زمین، در پایین ترین نقطه ممکن زده می شود.

۱۵- بهترین حالت ممکن بدن بازیکن نسبت به توپ برای اسمش زدن، کدام است؟

۱. پشت توپ ۲. زیر توپ
۳. جلوی توپ ۴. بستگی به تکنیک بازیکن دارد.

۱۶- در تاس حمله ای زاویه راکت شما باید چگونه باشد تا توپ از بالای سر حریف، جایی که در دسترس او نباشد، فرستاده شود؟

۱. کمی از 45 درجه بازتر ۲. کمی از 90 درجه بازتر
۳. کمی از 60 درجه بازتر ۴. کاملاً باز

۱۷- کدام گزینه از مشخصات توپ آندره‌اند حمله‌ای است؟

۱. در منطقه کوتاه زمین اجرا می‌شود.

۲. بهترین نقطه فرود می‌تواند روی خط انتها در گوشه زمین باشد.

۳. سرعت توپ باید زیاد باشد.

۴. همه موارد

۱۸- اگر بازیکنی دسته راکت را به طرز صحیحی گرفته باشد، بین انگشتان شست و سبابه کدام حرف لاتین به وجود می‌آید؟

۴. V

۳. I

۲. U

۱. L

۱۹- زمانی که حریف در اجرای ضربات انتهایی زمین مشکل دارد، استفاده از کدام ضربه رامناسب تر می‌دانید؟

۴. تاس دفاعی

۳. درایو

۲. راش

۱. دراپ شات

۲۰- کدام گزینه ضربه ای است که با یک حرکت کنترل شده بسیار نرم و حساب شده از جلوی زمین زده می‌شود و توپ با

کمترین ارتفاع از روی تور به نزدیک ترین نقطه ممکن به تور در زمین حریف فرستاده می‌شود؟

۴. درایو

۳. نت

۲. اسمش

۱. دراپ

۲۱- الگوی حرکتی و نحوه اجرای دفاع بلند (لوپ) کاملاً شبیه به کدام مورد است؟

۴. سرویس تیز

۳. سرویس بلند

۲. دراپ شات

۱. آندره‌اند

۲۲- کدام گزینه از موارد استفاده درایو می‌باشد؟

۱. بیشتر در بازی های انفرادی استفاده می‌شود.

۲. برای برهم زدن تعادل حریف مناسب است.

۳. برای زمانی که حریف از عکس العمل خوبی برخوردار است مناسب می‌باشد.

۴. زمانی که به دلیل حمله ای بودن حریف بتوانید توپ کوتاه به زمین او بفرستید.

۲۳- مقدار نیرویی که برای ضربه stop نیاز است به اندازه کدام یک از ضربات است؟

۴. نت کیل

۳. راش

۲. پوش

۱. نت

۲۴- طبق قوانین ورزش بدمینتون، در بین کدام ست و چه امتیازی، بازیکنان باید زمین بازی خود را عوض کنند؟

۴. ست 3 و امتیاز 11

۳. ست 2 و امتیاز 11

۲. ست 3 و امتیاز 21

۱. ست 2 و امتیاز 21

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

۱- در توپ‌های پری از پر کدام حیوان استفاده می شود؟

۱. پر اردک ۲. پرم مرغ ۳. پر غاز ۴. پر قو

۲- کدام قسمت راکت بدمینتون دسته را به کله متصل می کند؟

۱. کله ۲. گلو ۳. دسته ۴. میله

۳- کدام گزینه از مشخصات توپ پلاستیکی می باشد؟

۱. به راحتی می شکند. ۲. بسیار پر خرج است.
۳. در سطح دریا سنگین است. ۴. در ارتفاع های مختلف، پرواز تغییرپذیر دارد.

۴- عرض تور بدمینتون چند سانتی متر است؟

۱. 76 ۲. 80 ۳. 86 ۴. 90

۵- ارتفاع لبه بالای تور تا زمین در کنار پایه چند سانتی متر است؟

۱. 152 ۲. 155 ۳. 158 ۴. 163

۶- در روش صحیح گرفتن راکت در ضربات فورهند، کدام سه انگشت دسته راکت را می گیرند؟

۱. کوچک، اشاره و میانی ۲. کوچک، انگشتی و میانی
۳. شست، اشاره و میانی ۴. شست، انگشتی و میانی

۷- در گرفتن راکت به روش بک هند، کدام انگشت نقش عمده ای در تولید نیرو دارد؟

۱. اشاره ۲. شست ۳. میانی ۴. انگشتی

۸- کدام گزینه در مورد حالت آماده برای دریافت سرویس برای بازیکن راست دست صحیح می باشد؟

۱. پای چپ جلو و پای راست عقب و دست راست بالا و دست چپ پایین است.
۲. پای راست جلو و پای چپ عقب و دستها به موازات هم در جلوی بدن هستند.
۳. پای چپ جلو و پای راست عقب و دستها به موازات هم در جلوی بدن هستند.
۴. پای راست جلو و پای چپ عقب و دست راست بالا و دست چپ پایین است.

۹- کدام نوع حرکت پا در بدمینتون شبیه پای بوکس است؟

۱. پای ضربدری ۲. پای شمشیربازی ۳. پای ترکیبی ۴. ساشوآ

۱۰- سرویس بلند با چند درصد قدرت و کدام قسمت راکت زده می شود؟

۱. پشت راکت - ۸۰ درصد
۲. پشت راکت - ۱۰۰ درصد
۳. روی راکت - ۸۰ درصد
۴. روی راکت - ۱۰۰ درصد

۱۱- در سرویس بلند مچ دست در طول مسیر حرکت و قبل از ضربه به توپ چه حالتی دارد؟

۱. فلکشن
۲. اکستنشن
۳. هایپر فلکشن
۴. هایپر اکستنشن

۱۲- کدام گزینه در مورد نحوه اجرای سرویس کوتاه با پشت راکت صحیح می باشد؟

۱. تقریباً وسط زمین می ایستیم.
۲. پاها دو برابر عرض شانه باز هستند.
۳. توپ بین انگشت شست و سبابه قرار می گیرد.
۴. پای مخالف دست راکت جلوتر از پای دیگر است.

۱۳- در سرویس فیلک چه وقتی وانمود می شود یک سرویس بسیار موفق است؟

۱. یک سرویس بلند خواهد شد.
۲. یک سرویس خیلی بلند خواهد شد.
۳. یک سرویس بک هند ساده خواهد شد.
۴. یک سرویس تیز خواهد شد.

۱۴- کدام گزینه در موارد استفاده از تاس حمله ای صحیح می باشد؟

۱. زمانی که بازیکن در حرکت به سمت عقب مشکل دارد.
۲. زمانی که حریف در حمله از انتهای زمین قوی است.
۳. زمانی که حریف خیلی عقب جا گرفته است.
۴. زمانی که شما حریف را با ضربات بلند به عقب زمین رانده اید.

۱۵- تفاوت در نحوه اجرای ضربه تاس حمله ای و دفاعی در چیست؟

۱. در تاس حمله ای کمی جلوتر به توپ ضربه می زنیم.
۲. در زاویه برخورد توپ و راکت است.
۳. در نحوه گرفتن راکت است.
۴. در نحوه ایستادن و قرار گرفتن پاهاست.

۱۶- حرکت دست در اجرای آندرهند حمله ای و دفاعی شبیه به کدام ضربه می باشد؟

۱. دراپ شات
۲. سرویس بلند
۳. سرویس کوتاه
۴. درایو

۱۷- حرکت پیش از ضربه در اجرای اسمش دقیقاً شبیه به کدام یک اجرا می شود؟

۱. نت
۲. درایو
۳. تاس فورهند
۴. دراپ

۱۸- کدام گزینه از موارد استفاده از ضربه دراپ نمی باشد؟

۱. زمانی که حریف از تعادل خوبی برخوردار نیست.
۲. زمانی که حریف در حرکت به سمت جلو مشکل دارد.
۳. زمانی که حریف در اجرای ضربات جلوی زمین موفق است.
۴. زمانی که حریف عقب جا گرفته است.

۱۹- حرکت پیش از ضربه دراپ باید کاملاً شبیه به کدام موارد باشد تا حریف نتواند ضربه شما را حدس بزند؟

۱. درایو و تاس
۲. تاس و نت
۳. درایو و اسمش
۴. تاس و اسمش

۲۰- در ضربه دراپ و کات با چرخش جانبی مچ دست به سمت خارج، دست چه حرکتی را انجام می دهد؟

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

۲۱- حرکت کلی در اجرای کدام ضربه شبیه به ضربه آندره‌ند فورهند است؟

۱. درایو فورهند
۲. تاس فورهند
۳. نت فورهند
۴. اسمش فورهند

۲۲- حرکت گول زننده ای که مشابه ضربه پوش به طرف توپ هجوم برده می شود، کدام است؟

۱. استاپ (stop)
۲. راش (rush)
۳. اسمش (smash)
۴. پوش (push)

۲۳- کدام ضربه همان اسمشی است که روی تور و حدود خط سرویس کوتاه زده می شود؟

۱. راش
۲. براش
۳. نت کیل
۴. پوش

۲۴- ضربه درایو از کدام قسمت بدن اجرا می شود؟

۱. ناحیه زانو
۲. پهلوی بدن
۳. بالای سر
۴. ناحیه کمر

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

۱- ایران برای اولین بار در چه سالی در بازیهای آسیایی شرکت کرد و مقام چندم را بدست آورد؟

۱. ۱۳۵۵ - هشتم ۲. ۱۳۵۳ - پنجم ۳. ۱۳۵۱ - ششم ۴. ۱۳۵۳ - هشتم

۲- کدام یک از راکت های ذیل ضریب بازدهی بسیار بالایی دارد؟

۱. آلومینیومی ۲. کربونکس ۳. چوبی ۴. فلزی و چوبی

۳- کدام مورد از مشخصات (توپ پر) می باشد؟

۱. در سطح دریا سبک و در ارتفاعات سنگین می باشد.

۲. در ارتفاعات مختلف پرواز بیشتری دارد.

۳. در ارتفاعات مختلف پرواز متغیر دارد.

۴. در سطح دریا سنگین می شود و در ارتفاعات سبک و چابک است.

۴- کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی ، در بدمینتون بویژه در آشنایی با تور و راکت نقش اساسی دارد؟

۱. استقامت ۲. تعادل

۳. هوازی ۴. هماهنگی عصبی عضلانی

۵- (shadow badminton) به کدام یک از تمرینات زیر اطلاق می شود؟

۱. جزء به جزء کردن تمرین ۲. سایه زدن

۳. تمرین ذهنی ۴. تمرین با تور بسکتبال

۶- انتخاب نوع ضربه برای بازیکن در یک رالی به کدام یک از گزینه های ذیل بستگی دارد؟

۱. تکنیک های بازیکن ۲. توصیه های مربی

۳. تاکتیک بازیکن ۴. اجرای صحیح تمرینات

۷- کدامیک از اصول تمرینی زیر، منشأ ساشوآ است؟

۱. پلی متریک ۲. ایزوکنتریک ۳. ایزوتونیک ۴. ایزومتریک

۸- کدام گزینه سرویسی است که با قوس زیاد و با روی راکت و با صد در صد قدرت زده می شود؟

۱. تیز ۲. فلیک ۳. بلند ۴. کوتاه

۹- کدام یک از ضربات به منظور اتمام رالی و کسب امتیاز، زمانی که حریف در جلوی زمین قرار دارد به انتهای زمین زده می شود؟

۱. تاس حمله ای ۲. تاس ۳. فلیک ۴. تاس دفاعی

۱۰- هنگام زدن کدام ضربه صفحه راکت باز بوده، در زیر توپ جاگیری کرده و در بالاترین نقطه به توپ ضربه زده می شود؟

۱. دراپ ۲. اسمش ۳. تاس ۴. درایو

۱۱- کدام مورد ضربه ای است که از جلوی زمین توپ با قوس به انتهای زمین ارسال می شود؟

۱. دراپ کیل ۲. اسمش ۳. آندره‌ند حمله ای ۴. آندره‌ند دفاعی

۱۲- نقطه فرود کدام ضربه حدود خط سرویس کوتاه و عقب تر از آن می باشد؟

۱. اسمش ۲. سرویس ۳. دراپ کات ۴. دراپ شات (تیز)

۱۳- در ضربه دراپ فورهند، حرکت ضربه باید شبیه به کدام ضربه است؟

۱. نت ۲. تاس ۳. اسمش ۴. تاس

۱۴- در چه مواردی باید از ضربه نت استفاده کرد؟

۱. وقتی پوشش دفاعی حریف در جلوی زمین نقص داشته باشد.

۲. وقتی حریف در جلوی زمین مستقر است.

۳. وقتی حرکت حریف به سمت عقب ضعیف است.

۴. وقتی خودمان در جلوی زمین ضعیف باشیم.

۱۵- سرعت توپ نت بستگی به چه عواملی دارد؟

۱. نوع توپ و حرکت دورانی راکت ۲. نوع توپ و حرکت دورانی دست ضربه

۳. حرکت دست ضربه و مقدار نیروی وارد شده به توپ ۴. حرکت دست ضربه و نیروی وارد شده به زمین

۱۶- از کدام یک از ضربات ذیل نباید به عنوان ضربه دفاع محسوب شود؟

۱. کوتاه ۲. بلند ۳. تیز ۴. نت

۱۷- کدام ضربه بیشتر در بازی‌های دونفره استفاده می‌شود؟

۱. درایو
۲. تاس بلند
۳. آندره‌ند دفاعی
۴. سرویس بلند

۱۸- در ضربه درایو حرکت شلاقی دست که راکت با زاویه 90 درجه به سمت جلو حرکت می‌کند، در کدام مرحله از زمان ضربه انجام می‌شود؟

۱. ادامه حرکت
۲. پس از ضربه
۳. لحظه ضربه
۴. پیش از ضربه

۱۹- کدام ضربه زمانی که بازیکن فرصت گام برداشتن و حتی چرخیدن به سمت توپ را ندارد، استفاده می‌شود؟

۱. راش
۲. براش
۳. آورهد
۴. نت کیل

۲۰- اسمشی که از حدود خط سرویس کوتاه روی توپهایی که ت(وسط حریف) ناقص اجرا شده، زده می‌شود، چه نام دارد؟

۱. راش
۲. نت کیل
۳. پوش
۴. براش

۲۱- الگوی حرکتی کدام گزینه شبیه به اسمش و راش است و نزدیک به تور انجام می‌شود؟

۱. درایو
۲. نت کیل
۳. تاس
۴. آورهد

۲۲- مقدار نیرویی که برای ضربه stop نیاز است به اندازه کدام یک از ضربات زیر می‌باشد؟

۱. نت کیل
۲. نت
۳. پوش
۴. راش

۲۳- اولویت در تصمیم‌گیری بوسیله قرعه کشی در انتخاب زمین و سرویس توسط چه کسی انجام می‌شود؟

۱. سر داور
۲. بازنده قرعه کشی
۳. داور
۴. برنده قرعه کشی

۲۴- تاکتیک بازی بر چه اساسی انتخاب می‌شود؟

۱. تکنیک شخصی
۲. نقاط ضعف حریف
۳. توانمندی جسمانی
۴. حس شخصی

نمبر سوال	ياسخ صحيح
1	د
2	ب
3	د
4	د
5	ب
6	ج
7	الف
8	ج
9	الف
10	ج
11	ج
12	د
13	ج
14	الف
15	ج
16	د
17	الف
18	ج
19	ج
20	الف
21	ب
22	ب
23	ج
24	ج

۱- رفت و برگشت توپ یا اجرای ضربات متوالی توسط بازیکنان دو طرف تور چه نام دارد؟

۱. رالی ۲. سرویس ۳. ضربات مستقیم ۴. کراس

۲- اولین فدراسیون بین المللی بدمینتون در چه سالی تشکیل شد؟

۱. 1972 ۲. 1893 ۳. 1934 ۴. 1992

۳- برجستگی قسمت انتهایی دسته راکت چه نام دارد؟

۱. Buft ۲. Shaft ۳. Neck ۴. Handle

۴- جهت آزمایش سالم بودن پرواز توپ بهتر است از کدام یک از ضربه زیر استفاده شود؟

۱. تاس ۲. اسمش ۳. دراپ شات ۴. آندرهند حمله ای

۵- اگر بازیکنی دسته راکت را به طرز صحیحی گرفته باشد، بین انگشتان شست و سبابه حرف لاتین به وجود می آید.

۱. U ۲. V ۳. L ۴. I

۶- کدام گزینه برای حالت آماده برای دریافت سرویس، صحیح است؟

۱. همیشه پای موافق دست راکت جلو است.
۲. همیشه وزن بدن روی پای موافق است.
۳. باریکن باید در انتهای زمین جا بگیرد.
۴. دست ها به صورت موازی هم، جلوی بدن قرار می گیرند.

۷- کدام یک از انواع حرکات پا، جهش های قوی ای است که به صورت جفت های طولی بلند انجام می شود و در تغییر مسیرهای آنی موثر است؟

۱. ترکیبی ۲. شمشیربازی ۳. ضربدری ۴. ساشوآ

۸- در لحظه ضربه سرویس بلند، مچ دست بازیکن چه وضعیتی دارد؟

۱. هایپراکستنشن ۲. هایپرفلکشن ۳. فلکشن ۴. دورسی فلکشن

۹- بهترین سرویس کوتاه سرویسی است که:

۱. توپ با ارتفاع زیادی از روی تور عبور کند.
۲. توپ یک و نیم متر عقب تر از خط سرویس کوتاه فرود آید.
۳. توپ روی خط سرویس کوتاه فرود آید.
۴. توپ در انتهای زمین به صورت تیز به سمت خطوط کناری زمین فرود آید.

۱۰- در بازی دوبل هنگامی که گیرنده سرویس جلوی زمین در انتظار دریافت توپ سرویس کوتاه می باشد، استفاده از کدام نوع سرویس موثرتر است؟

۱. فیلک ۲. تیز فورهند ۳. بلند ۴. تیز بک هند

۱۱- کدام گزینه در رابطه با اجرای درست ضربه تاس صحیح است؟

۱. بازیکن باید طوری جا بگیرد که کاملاً زیر توپ باشد.
۲. بازیکن باید در پایین ترین نقطه ممکن به توپ ضربه بزند.
۳. هنگام ضربه صفحه راکت باید بسته باشد.
۴. بازیکن باید با 50 درصد قدرت خود به توپ ضربه بزند.

۱۲- بهترین نقطه فرود توپ در ضربه آندره‌ند حمله ای کدام منطقه از زمین بازی است؟

۱. روی خط انتها و دو گوشه زمین
۲. روی خط سرویس کوتاه
۳. وسط زمین
۴. لب تور

۱۳- معمولاً بهترین اسمش ها از کدام ناحیه زمین اجرا می شوند؟

۱. لب تور
۲. میانه زمین
۳. جلوتر از خط سرویس بلند دابل
۴. خط انتهایی زمین

۱۴- تفاوت دراپ بک هند و اسمش بک هند در چیست؟

۱. میزان قدرت و نیروی بازیکن هنگام اجرای ضربه
۲. نحوه جاگیری بازیکن پشت توپ
۳. زاویه برخورد توپ و راکت
۴. زاویه مچ دست

۱۵- کدام گزینه از موارد استفاده از "ضربه نت"، نمی باشد؟

۱. وقتی پوشش دفاعی حریف در جلوی زمین نقص داشته باشد.
۲. حرکت حریف به سمت جلو مشکل داشته باشد.
۳. حریف در اجرای ضربات جلوی زمین توانایی کافی نداشته باشد.
۴. وقتی حریف در جلوی زمین جا گرفته و یا بازیکن با ضربات کوتاه او را به جلو زمین کشانده است.

۱۶- حرکت پا در ضربه نت بک هند شبیه کدام یک از ضربات زیر می باشد؟

۱. اسمش بک هند
۲. تاس بک هند
۳. آندره‌ند بک هند
۴. دراپ شات بک هند

۱۷- الگوی حرکتی در دفاع تیز به غیر از توپ هایی که داخل بدن هستند، به کدام یک از ضربات زیر شباهت دارد؟

۱. دراپ
۲. درایو
۳. آندره‌ند
۴. سرویس بلند

۱۸- بهترین جواب ضربه درایو کدام است؟

۱. اسمش
۲. درایو
۳. اورهد
۴. نت

۱۹- تاس فورهندی که سمت مخالف دست راکت و کاملاً بیرون از بدن روی توپ هایی که سرعت زیادی دارند و به سمت گوشه بک هند انتهای زمین در حرکت اند، زده می شود، چه می گویند؟

۱. درایو
۲. نت
۳. اورهد
۴. راش

۲۰- بهترین ضربه روی توپ هایی که ناقص اجرا شده و توپ به صورت بلند توسط حریف حدود خط سرویس زده شده است، کدام است؟

۱. راش ۲. براش ۳. درایو ۴. اسمش

۲۱- بهترین حمله ای که روی ضربه سرویس کوتاه حریف که ناقص اجرا شده یا ضربات نت که با ارتفاع از روی تور رد می شوند، کدام است؟

۱. راش ۲. براش ۳. نت کیل ۴. پوش

۲۲- حرکت دست در ضربه Stop بیشترین شباهت را به کدام یک از ضربات زیر دارد؟

۱. پوش ۲. نت کیل ۳. درایو ۴. راش

۲۳- بهترین دفاع برای توپی که به طرف صورت و سینه در حرکت باشد، کدام است؟

۱. دفاع بلند ۲. دفاع کوتاه ۳. نت ۴. دفاع تیز

۲۴- بهترین منطقه قرارگیری یار سرویس زننده در بازی دوبل، کدام است؟

۱. کنار بازیکن ۲. پشت سر بازیکن ۳. نزدیک تور ۴. جلوتر از سرویس زننده

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

۱- به رفت و برگشت توپ یا اجرای ضربات متوالی توسط بازیکنان دو طرف تور چه می گویند؟

۱. رالی ۲. سرویس ۳. آندره‌ند ۴. تاس

۲- اولین فدراسیون بین المللی بدمینتون در چه سالی تشکیل شد؟

۱. 1972 ۲. 1934 ۳. 1893 ۴. 1899

۳- اولین بار بدمینتون در کدام شهر رواج یافت؟

۱. رشت ۲. اصفهان ۳. مسجد سلیمان ۴. تهران

۴- برجستگی قسمت انتهایی دسته راکت، چه نام دارد؟

۱. Shaft ۲. Butt ۳. Handle ۴. Neck یا Throat

۵- کدامیک از انواع راکت های زیر توسط بازیکنان حرفه ای استفاده میشود؟

۱. فنری ۲. چوبی ۳. کربونکس ۴. نقره

۶- تعداد پرک های توپ، باید چند تا باشد؟

۱. 14 – 16 ۲. 25-28 ۳. 10-16 ۴. 12-14

۷- کدام گزینه صحیح است؟

۱. تور باید به رنگ روشن باشد.
۲. عرض تور 70 سانتی متر است.
۳. عرض نوار سفید رنگ بالای تور 7/5 سانتی متر دولا شده است.
۴. زمانی که تور روی پایه نصب می شود، باید بین بدنه تور و پایه ها فضای باز وجود داشته باشد.

۸- جهت حصول اطمینان از مناسب بودن پرواز توپ، از کدام ضربه استفاده می شود؟

۱. آندره‌ند حمله ای ۲. تاس حمله ای ۳. دراپ شات ۴. اسمش

۹- در کدامیک از ضربات زیر، انگشت شست، نقش و نیروی عمده ای اعمال می کند؟

۱. سرویس کوتاه فورهند ۲. سرویس کوتاه بک هند ۳. نت فورهند ۴. دراپ فورهند

۱۰- کدامیک از حرکات پا، شبیه پای بوکس است؟

۱. ساشوا ۲. ترکیبی ۳. ضربدری ۴. شمشیربازی

۱۱- نخستین مرحله آموزش ضربات بدمینتون چیست؟

۱. اجرای تکنیک توسط نوآموزان
۲. جزء به جزء کردن ضربه
۳. نشان دادن تکنیک
۴. سایه زدن

۱۲- بهترین محل اجرای سرویس بلند کدام است؟

۱. حدوداً بیش از یک راکت عقب تر از خط سرویس کوتاه و کنار خط مرکزی
۲. دقیقاً پشت خط سرویس کوتاه و کنار خط مرکزی
۳. وسط زمین
۴. انتهای زمین

۱۳- کدام گزینه از موارد استفاده از سرویس کوتاه نیست؟

۱. بازی دوبل
۲. بازی انفرادی به منظور تنوع بخشیدن و تغییر آهنگ بازی
۳. در مقابل بازیکنانی که در حرکت به سمت جلوی زمین ضعیف هستند.
۴. در مقابل بازیکنانی که در اجرای ضربات جلو ضعیف هستند.

۱۴- بهترین نقطه فرود کدامیک از سرویس های زیر خط کناری زمین، ترجیحاً سمت بک هند حریف یا سینه و صورت او می باشد؟

۱. بلند
۲. کوتاه
۳. تیز
۴. فلیک

۱۵- کدام گزینه از موارد استفاده تاس حمله ای است؟

۱. زمانی که بازیکن در حرکت به سمت عقب زمین مشکل دارد.
۲. برای ایجاد عدم موقعیت
۳. در مقابل بازیکن حریف خیلی عقب جا گرفته است.
۴. زمینی که شما با ضربات بلند، او را به عقب تور کشانده اید.

۱۶- در اجرای کدامیک از شوتها بازیکن باید قوی و ماهر باشد؟

۱. تاس فورهند مورب
۲. تاس بک هند
۳. تاس فورهند حمله ای
۴. تاس فورهند دفاعی

۱۷- کدامیک از ضربات زیر ، در پاسخ به توپ هایی که با ارتفاع کم به سمت جلوی زمین می آیند، زده می شود؟

۱. آندرهند
۲. دراپ فورهند
۳. دراپ بک هند
۴. درایو

۱۸- بهترین اسمش ها معمولاً از کدام نقطه زمین اجرا می شوند؟

۱. پشت خط کوتاه
۲. جلوتر از خط سرویس بلند دابل
۳. انتهای زمین
۴. لب تور

۱۹- نقطه فرود توپ در دراپ شات تیز معمولاً:

۱. پشت تور است.
۲. حدود خط سرویس کوتاه است.
۳. وسط زمین است.
۴. انتهای زمین است.

۲۰- حرکت کلی در اجرای ضربه نت فورهند، شبیه کدامیک از ضربات زیر می باشد؟

۱. درایو
۲. دراپ شات
۳. آندرهند فورهند
۴. دراپ تیز

۲۱- بهترین دفاع برای توپی که به طرف صورت و سینه در حرکت باشد، کدام است؟

۱. دفاع بلند
۲. دفاع کوتاه
۳. نت
۴. دفاع تیز

۲۲- کدامیک از ضربات زیر، با صد در صد قدرت از پهلوی بدن، روی توپ هایی که بدون قوس و گاهاً سریع به طرف بازیکن می آیند، اجرا می شوند؟

۱. راش
۲. براش
۳. درایو
۴. نت کیل

۲۳- ضربه تمام کننده ای است که روی سرویس های تیز یا سرویس کوتاهی که برد طولی زیادی دارد، اجرا می شود؟

۱. پوش
۲. نت کیل
۳. براش
۴. راش

۲۴- کدام گزینه در رابطه با بازی دابل صحیح است؟

۱. ارنج بازیکنان هر تیم متناسب با پوئن تیم مقابل شکل می گیرد.
۲. در زمین گیرنده، بازیکنان به صورت یک در میان به توپ سرویس حریف پاسخ می دهند.
۳. اگر بازیکن یا گیرنده سرویس به صورت اتفاقی و ناخواسته، توپ را با راکت خود لمس کند، داور دستور تکرار سرویس را می دهد.
۴. چنانچه اشتباهی در ارنج هر یک از دو تیم زننده یا گیرنده سرویس وجود داشته باشد، پیش از اجرای سرویس ، داور آن را اصلاح خواهد کرد.

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

۱- بدمینتون به عنوان یک ورزش رسمی ، اولین بار در کدام المپیک و چه سالی برگزار شد؟

۱. مونیخ-1972 ۲. سئول - 1988 ۳. بارسلون - 1992 ۴. سیدنی -2000

۲- فدراسیون بدمینتون ایران در چه سالی تأسیس شد؟

۱. 1351 ۲. 1353 ۳. 1365 ۴. 1369

۳- به کدام قسمت راکت بدمینتون «Shaft» گفته می شود؟

۱. گلو ۲. میله ۳. دسته ۴. فریم

۴- توپ بدمینتون چند پرک دارد؟

۱. 14-16 ۲. 18-20 ۳. 22-24 ۴. 26-28

۵- ارتفاع پایه های بدمینتون از سطح بالایی آنها تا زمین در کنار پایه چند سانتی متر می باشد؟

۱. 150 ۲. 155 ۳. 160 ۴. 165

۶- کدام انگشت در ضربات بک هند نقش و نیروی عمده ای اعمال می کند؟

۱. اشاره ۲. وسط ۳. شست ۴. کوچک

۷- کدام گزینه در مورد حالت آماده برای دریافت سرویس صحیح می باشد؟

۱. جاگیری بازیکن در عقب منطقه مجاز می باشد.
۲. وزن بدن روی پای موافق است.
۳. سر راکت در جلوی پاها قرار می گیرد.
۴. پای مخالف دست راکت جلو است.

۸- کدام حرکت پا از جهش های قوی برخوردار بوده و از اصول تمرینات پلی متریک منشاء می گیرد؟

۱. ضربدری ۲. پای شمشیربازی ۳. ترکیبی ۴. ساشوآ

۹- سرویس بلند با چند درصد قدرت زده می شود؟

۱. 70 ۲. 80 ۳. 90 ۴. 100

۱۰- کدام گزینه در مورد نحوه اجرای سرویس بلند صحیح نمی باشد؟

۱. پاها باید به اندازه عرض شانه باز باشد.
۲. برای بازیکن راست دست، پای چپ عقب قرار می گیرد.
۳. در شروع حرکت سرویس تمام وزن روی پای عقب است.
۴. پنجه پایی که عقب قرار می گیرد به سمت پایه تور سمت خودش است.

۱۱- کدام سرویس ها بیشتر در بازی دوبل استفاده می شوند؟

۱. کوتاه و فیلک ۲. بلند و کوتاه ۳. بلند و فیلک ۴. تیز و بلند

۱۲- در سرویس فیلک وانمود می کنیم که سرویس ساده ای زده خواهد شد.

۱. فورهند کوتاه ۲. بلند ۳. بک هند ۴. فورهند تیز

۱۳- کدام گزینه در مورد تاس دفاعی صحیح نمی باشد؟

۱. توپ با قوس زیاد و سرعت کم حرکت می کند.
۲. توپ در انتهای زمین حریف فرود می آید.
۳. زمانی استفاده می شود که حریف در اجرای ضربات انتهای زمین ضعیف است.
۴. در مقابل بازیکنی که در حرکت به سمت عقب زمین مشکل دارد، استفاده می شود.

۱۴- برای موفقیت در ضربه آندرهند دفاعی، بهتر است این ضربه به کجای زمین حریف زده شود؟

۱. به سمت گوشه بک هند ۲. به سمت گوشه فورهند
۳. انتها و وسط ۴. روی خط کوتاه(شورت)

۱۵- حرکت بدن در اجرای آندرهند دفاعی و حمله ای شبیه به هم و حرکت دست خیلی شبیه به حرکت دست در است.

۱. دراپ شات ۲. نت ۳. سرویس کوتاه ۴. سرویس بلند

۱۶- در اسمش بک هند زاویه راکت باید چگونه باشد؟

۱. کاملاً باز ۲. باز ۳. بسته ۴. کاملاً بسته

۱۷- کدام گزینه از موارد استفاده ضربه دراپ می باشد؟

۱. زمین که حریف در حرکت به سمت جلو قوی می باشد.
۲. زمانی که حریف از تعادل خوبی برخوردار است.
۳. زمانی که حریف در اجرای ضربات جلوی زمین موفق نیست.
۴. زمانی که حریف در جلوی زمین جاگیری کرده است.

۱۸- اگر حریف از انتهای زمین دراپ بزند و به جلو نیاید، بهترین ضربه کدام است؟

۱. آندرهند دفاعی ۲. آندرهند حمله ای ۳. نت ۴. دراپو

۱۹- الگوی حرکتی دفاع کوتاه بیشتر شبیه به کدام ضربه است؟

۱. نت ۲. سرویس کوتاه ۳. دراپو ۴. دفاع بلند

۲۰- کدام گزینه در مورد ضربه درایو، صحیح نمی باشد؟

۱. پیش از ضربه با پای موافق به سمت توپ گام بر می داریم.
۲. پیش از ضربه وزن روی پای مخالف است.
۳. پس از ضربه وزن بدن به پای جلو منتقل می شود.
۴. لحظه ضربه حتماً جلوتر از بدن به توپ ضربه بزنید.

۲۱- الگوی ضربه «اورهد» به کدام ضربه شباهت زیادی دارد؟

۱. تاس فورهند
۲. درایو فورهند
۳. تاس بک هند
۴. دراپ بک هند

۲۲- حرکت راکت در ضربه به حرکت برف پاک کن ماشین تشبیه شده است.

۱. راش
۲. براش
۳. نت کیل
۴. پوش

۲۳- در یک بازی بدمینتون وقتی یکی از بازیکنان به امتیاز 11 رسید، چند دقیقه استراحت داده می شود؟

۱. 1
۲. 2
۳. 3
۴. 4

۲۴- سقف امتیازات در یک ست بازی در بدمینتون چه عددی می باشد؟

۱. 21
۲. 25
۳. 30
۴. 34

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

۱- فدراسیون بدمینتون ایران در چه سالی تأسیس شد؟

۱. 1345 ۲. 1351 ۳. 1356 ۴. 1362

۲- کدام راکت توسط بازیکنان حرفه ای استفاده نمی شود؟

۱. کربونکس ۲. برم ۳. فلزی ۴. تیتانیوم

۳- توپ پری بدمینتون چند پرک دارد؟

۱. 14 – 16 پرک ۲. 16-18 پرک ۳. 18-22 پرک ۴. 22-24 پرک

۴- عرض تور بدمینتون چند سانتی متر است؟

۱. 46 ۲. 55 ۳. 76 ۴. 66

۵- با چه ضربه ای مناسب بودن پرواز توپ آزمایش می شود؟

۱. تاس ۲. اسمش ۳. سرویس بلند ۴. آندره‌ند حمله ای

۶- کدام سه انگشت دسته راکت بدمینتون را می گیرند؟

۱. کوچک، شست و میانی
۲. کوچک، انگشتی و اشاره
۳. اشاره، انگشتی و میانی
۴. کوچک، انگشتی و میانی

۷- کدام گزینه در مورد حالت ایستادن در جریان رالی صحیح نمی باشد؟

۱. پاها به صورت عقب و جلو قرار می گیرند.
۲. روی نیمه جلوی پاها(سینه پا) می ایستیم.
۳. بالاتنه کمی به جلو متمایل است.
۴. سر بالا و دید کاملاً متوجه حرکات حریف است.

۸- کدام نوع از حرکت پا در بدمینتون ، شبیه به پای بوکس می باشد؟

۱. ضربدری ۲. پای شمشیربازی ۳. پای ترکیبی ۴. ساشوآ

۹- سرویس بلند با چند درصد از قدرت زده می شود؟

۱. 50 ۲. 70 ۳. 80 ۴. 100

۱۰- مچ دست در مسیر حرکتش در سرویس بلند، از کدام حالت به حالتی دیگر در می آید؟

۱. هایپراکستنشن به فلکشن
۲. فلکشن به اکستنشن
۳. آبداکشن به آداکشن
۴. آبداشکن به فلکشن

۱۱- کدام گزینه درباره موارد استفاده از سرویس کوتاه صحیح نمی باشد؟

۱. بیشتر در بازی دوبل استفاده می شود.
۲. در مقابل بازیکنانی که در مقابل ضربات جلو ضعیف هستند.
۳. در مقابل بازیکنانی که در حرکت به سمت انتهای زمین قوی هستند.
۴. بازیکن حریف هنگام جاگیری در عقب قرار داشته باشد.

۱۲- کدام گزینه از موارد استفاده تاس دفاعی می باشد؟

۱. زمانی که بازیکن در حرکت به سمت عقب زمین مشکل ندارد.
۲. زمانی که حریف شما در اجرای ضربات انتهایی زمین قوی است.
۳. در مقابل بازیکنی که در حرکت به سمت جلوی زمین مشکل دارد.
۴. زمانی که حریف در انتهای زمین جاگیری کرده است.

۱۳- به ضربه ای که به توپ های با ارتفاع کم به سمت جلوی زمین می آیند، گفته می شود؟

۱. تاس
۲. دراپ
۳. آندرهند
۴. درایو

۱۴- به ضربه ای که از جلوی زمین و به منظور اتمام رالی و کسب امتیاز اجرا می شود، چه می گویند؟

۱. آندرهند دفاعی
۲. آندرهند حمله ای
۳. اسمش
۴. تاس حمله ای

۱۵- برای اجرای آندرهند بک هند، مچ دست قبل از ضربه به توپ، چه حالتی دارد؟

۱. فلکشن
۲. هایپرفلکشن
۳. اکستنشن
۴. هایپراکستنشن

۱۶- کدام گزینه از موارد پیش از ضربه در تکنیک اسمش می باشد؟

۱. با پای عقب به زمین فشار بیاورید و دست و بدن خود را به طرف بالا بکشید.
۲. خیلی سریع به حالت آماده در مرکز زمین جفت بزنید.
۳. دست راهنما بالا و به طرف توپ اشاره کند.
۴. مچ را با بیشترین قدرت ممکن بشکنید.

۱۷- کدام گزینه ضربه آهسته ای است که وقتی توپ با قوس به سمت انتهای زمین در حرکت است، بازیکن می تواند در بالاترین نقطه به آن ضربه بزند؟

۱. دراپ
۲. تاس
۳. اسمش
۴. درایو

۱۸- به کدام یک از توپ های زیر می توان نت زد؟

۱. توپ های با ارتفاع کم که در جلوی زمین فرود می آیند.
۲. توپ های با ارتفاع کم که در انتهای زمین فرود می آیند.
۳. توپ های با ارتفاع زیاد که در انتهای زمین فرود می آیند.
۴. توپ های با ارتفاع زیاد که در جلوی زمین فرود می آیند.

۱۹- الگوی حرکتی دفاع تیز به غیر از توپ هایی که داخل بدن هستند، همان الگوی حرکتی است.

۱. نت
۲. تاس
۳. دراپ
۴. درایو

۲۰- ضربه درایو از کدام قسمت بدن اجرا می شود؟

۱. بالای سر
۲. ناحیه کمر
۳. ناحیه زانو
۴. پهلوی بدن

۲۱- بهترین زمان استفاده از ضربه آورهد کدام است؟

۱. زمانی که بازیکن فرصت گام برداشتن و حتی چرخیدن به سمت توپ را ندارد.
۲. زمانی که ضربه به داخل بدن زده می شود.
۳. زمانی که بازیکن حریف نت زده است.
۴. زمانی که حریف اسمش قدرتمندی زده است.

۲۲- کدام گزینه در ارتباط با ضربه راش نادرست است؟

۱. ضربه ای است که با صد درصد قدرت بدن اجرا می شود.
۲. الگوی حرکتی اجرای این ضربه شبیه درایو است.
۳. از حدود خط سرویس اجرا می شود.
۴. راش همان ضربه حمله روی تور است.

۲۳- شما به عنوان یک بازیکن بدمینتون بهترین حمله را روی ضربه سرویس کوتاه حریف که ناقص اجرا شده یا ضربات نت که با ارتفاع از روی تور رد می شوند، کدام می دانید؟

۱. براش
۲. پوش
۳. نت کیل
۴. راش

۲۴- سقف امتیاز بازی بدمینتون چند است؟

۱. 20
۲. 26
۳. 30
۴. 36

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