

سوالات استخدامی : ژیمناستیک 1

۱- کدام واژه به معنی تمرین کردن با بدن برهنه است؟

۱. ژیمنازیا ۲. پایدوتتری بز ۳. کاراکالا ۴. گیمنوس

۲- در المپیک 2016 در قسمت بانوان در مجموع چهار وسیله قهرمان قهرمانان از چه کشوری بود؟

۱. ژاپن ۲. چین ۳. ایالات متحده آمریکا ۴. آلمان

۳- ریاست اولین فدراسیون ژیمناستیک ایران چه کسی بود؟

۱. میرمهدی ورزنده ۲. محمود نامجو ۳. جعفر درویش زاده ۴. غضنفر جبّاری

۴- ترامپولین در چه سالی جواز حضور در مسابقات المپیک را گرفت؟

۱. 1950 ۲. 2000 ۳. 2004 ۴. 2012

۵- واژه ترامپولین به چه معنایی است؟

۱. فنر مانند ۲. آکروبات ۳. محکم پریدن ۴. شبکه توری مانند

۶- از نظر برایان شارکی ورزش شامل چند درصد آمادگی است؟

۱. 99 درصد آمادگی ۲. 90 درصد آمادگی ۳. 60 درصد آمادگی ۴. 50 درصد آمادگی

۷- در حرکت جلو بازو (تا شدن مفصل آرنج) کدام عضله نقش همکار را دارد؟

۱. بازویی قدامی ۲. دوسربازو ۳. سه سر بازو ۴. برون گرداننده دراز

۸- در تمرینات اینتروال ویژه ژیمناستیک نسبت فعالیت به استراحت چقدر است؟

۱. 1 به 1/2 ۲. 1 به 1 ۳. 1 به 2 ۴. 1 به 3

۹- در زمانبندی قدرت برای ژیمناستیک کاران کدام مرحله را می توان حذف کرد؟

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

۱۰- در تمرین های کش و تیوب برای گسترش توان تعداد تکرارها بر اساس تکرارهای بیشینه چقدر است؟

۱. 3-6 تکرار ۲. 10 - 12 تکرار ۳. 15 - 20 تکرار ۴. 20 - 25 تکرار

۱۱- (m.v) فرمول محاسبه کدام وضعیت بیومکانیکی است؟

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

۱۲- در کدام اهرم بازوی محرک بلندتر از بازوی مقاوم است و کار آن افزایش نیرو می باشد؟

۱. نوع اول
۲. نوع دوم
۳. نوع سوم
۴. نوع اول و دوم

۱۳- حالتی که در آن پاها باز و زانوها کاملاً کشیده هستند چه نامید می شود؟

۱. جمع
۲. زاویه
۳. چمباتمه
۴. استرادل

۱۴- در حرکات چرخشی با فرض کشیده بودن بدن کدام قسمت بدن نقش اساسی در چرخش دارد؟

۱. سر
۲. شانه ها
۳. شکم
۴. باسن

۱۵- اجرای صحیح بالانس دست نیاز به انعطاف پذیری مناسب در کدام قسمت بدن دارد؟

۱. کتف ها
۲. کمر
۳. لگن
۴. مچ دستها

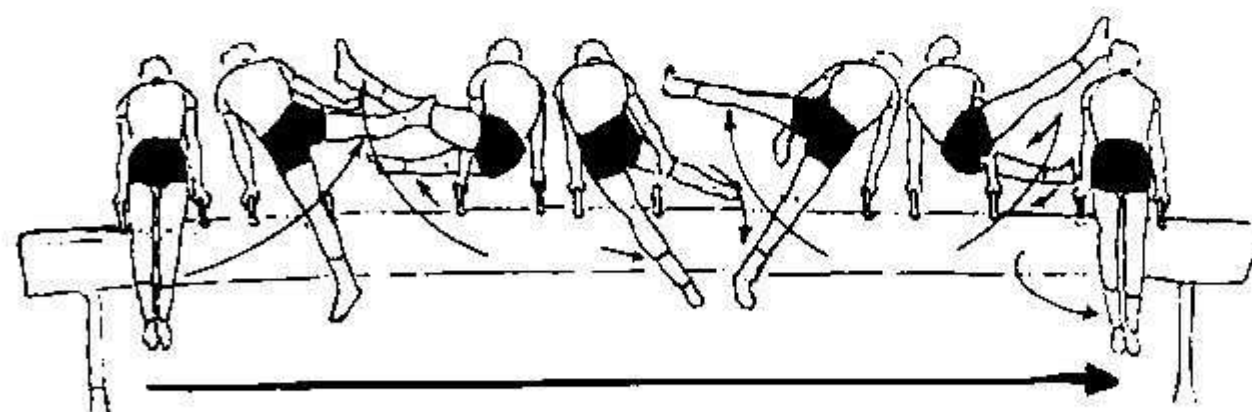
۱۶- مقدمه و پیش نیاز یادگیری چرخ و فلک معلق کدام مهارت زیر است؟

۱. چرخ و فلک یک دست با دست نزدیک تر
۲. شیرجه
۳. شیرجه چرخ و فلک
۴. چرخ و فلک یکدست با دست درورتر

۱۷- اجرای حرکات در کدام وسیله ژیمناستیک نیاز به قدرت فراوان دارد اما اجرای هرگونه حرکات قدرتی در آن مجاز نیست؟

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

۱۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. جفتی
۲. لنگی
۳. توماس
۴. قیچی

۱۹- ارتفاع حلقه در وسیله دار حلقه از سطح زمین چند سانتیمتر است؟

۱. سه متر ۲. 260 سانتیمتر ۳. 270 سانتیمتر ۴. 280 سانتیمتر

۲۰- کدام حرکت دار حلقه از حالت زاویه و کشیده قابل اجراست؟

۱. غلت جلو ۲. غلت عقب ۳. بالانس روی شانه ها ۴. کورپیت

۲۱- کدام وسیله ژیمناستیک همانند حرکات زمینی دارای زمان می باشد؟

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

۲۲- در کدام نوع قرار گرفتن نزدیک چوب موازنه خط شانه ها عمود بر موازنه است؟

۱. قرار گرفتن از جلو ۲. قرار گرفتن از عقب ۳. قرار گرفتن از پهلو ۴. قرار گرفتن مورب از جلو

۲۳- اجرای هر حرکتی در پرش خرک چند مرحله دارد؟

۱. پنج مرحله ۲. سه مرحله ۳. چهار مرحله ۴. شش مرحله

۲۴- ناتوانی در بالا آوردن پاها و افتادن سر به سمت عقب اشتباه عمده در کدام حرکت پارالل است؟

۱. قرار گرفتن زیر بغل به صورت زاویه پا باز ۲. قرار گرفتن زیر بغل به صورت زاویه و معکوس ۳. قرار گرفتن زیر بغل به صورت پا کشیده ۴. قرار گرفتن به صورت زاویه پاباز روی پارالل

۲۵- کدام نوع فرود در پارالل باید سر پارالل صورت بگیرد؟

۱. درو طرفین ۲. فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه ۳. پرش از جلو با چرخش 90 درجه ای ۴. پرش از جلو همراه با چرخش 180 درجه

۲۶- ارتفاع میله پایینی پارالل بانوان از سطح زمین چقدر است؟

۱. 1/50 متر ۲. 1/66 متر ۳. 1/70 متر ۴. 1/80 متر

۲۷- در کدام نوع گرفتن بارفیکس دستها (دست) حالت پرونیشن ندارد؟

۱. گرفتن میله از جلو ۲. گرفتن میله به حالت آفتابی ۳. گرفتن میله به حالت معکوس ۴. گرفتن ترکیبی

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

۱- مقاله «کاراکالا» که گالن پزشک مشهور یونانی آنرا نوشته در مورد چیست؟

۱. حرکت شناسی
۲. حرکت درمانی
۳. فیزیولوژی ژیمناستیک
۴. بیومکانیک ژیمناستیک

۲- اولین مدال آسیایی ایرانیان در مسابقات ژیمناستیک قهرمانی مردان آسیا در هیروشیما ژاپن در چه وسیله ای بود؟

۱. حرکات زمینی
۲. خرک حلقه
۳. پرش از روی خرک
۴. دارحلقه

۳- واژه ترامپولین به چه معنایی است؟

۱. محکم پریدن
۲. شبکه توری مانند
۳. آکروبات
۴. فنر مانند

۴- شکل غیر رقابتی رشته ورزشی ژیمناستیک کدام است؟

۱. ایروبیک ژیمناستیک
۲. آکروژیم
۳. ژیمناستیک هنری
۴. ژیمناستیک همگانی

۵- پوشش یا غشای محافظتی که اطراف هر تار عضلانی را احاطه کرده چه نامیده می شود؟

۱. اندومیوزیوم
۲. پری میوزیوم
۳. اپی میوزیوم
۴. سارکولما

۶- به عضلاتی که به حرکت دهنده های اصلی کمک می کنند چه می گویند؟

۱. Agonist
۲. Antagonist
۳. Synergist
۴. Prime Mover

۷- در اجرای کدام مهارت از انقباض ایزومتریک استفاده می شود؟

۱. صلیب دارحلقه
۲. نیم پشتک
۳. اسکلبکا
۴. نیم وارو

۸- توانایی تغییر مسیر و سرعت حرکت با حفظ تعادل و درک موقعیت چه نام دارد؟

۱. تعادل پویا
۲. چابکی
۳. سرعت
۴. توان

۹- در تمرینات بدنسازی ژیمناستیک معمولاً نسبت فعالیت به تمرین چگونه است؟

۱. 1 به 1/2
۲. 1 به 1
۳. 1 به 2
۴. 1 به 3

۱۰- در بدنسازی، اجرای حرکات ترکیبی مانند وارو - پشتک یا اجرای متوالی نیم وارو از چه شیوه تمرینی استفاده می شود؟

۱. روش توانی - مقاومتی
۲. روش تناوبی
۳. روش پلايومتریک
۴. روش نیروی متقابل

۱۱- حرکت پشتک در کدام سطح آناتومیکی انجام می گیرد؟

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

۱۲- کدام گزینه اندازه حرکت زاویه ای را نشان می دهد؟

۱. m ۲. $m \times v$ ۳. $m \times r^2$ ۴. $m \times r^2 \times \omega$

۱۳- در کدامیک از حالت های قرارگیری دستها کمر بند شانه به طرف پایین فشار داده می شود و جناغ به سمت بالا کشیده می شود؟

۱. دستها به حالت مورب در بالای سر ۲. دستها به حالت کشیده در بالای سر
۳. دستها به حالت گرد شده در بالای سر ۴. همه موارد

۱۴- حرکت پل نیازمند انعطاف پذیری در کدام ناحیه بدن است؟

۱. کمر ۲. کتف ۳. بالای پشت ۴. کتف و بالای پشت

۱۵- کدامیک از راه رفتن های تقلیدی زیر سبب تقویت کمر بند شانه شده و نقش مهمی در یادگیری حرکات خرک حلقه دارد؟

۱. راه رفتن خرچنگی ۲. راه رفتن عنکبوتی
۳. راه رفتن خرسی ۴. راه رفتن یا خزیدن شبیه تمساح

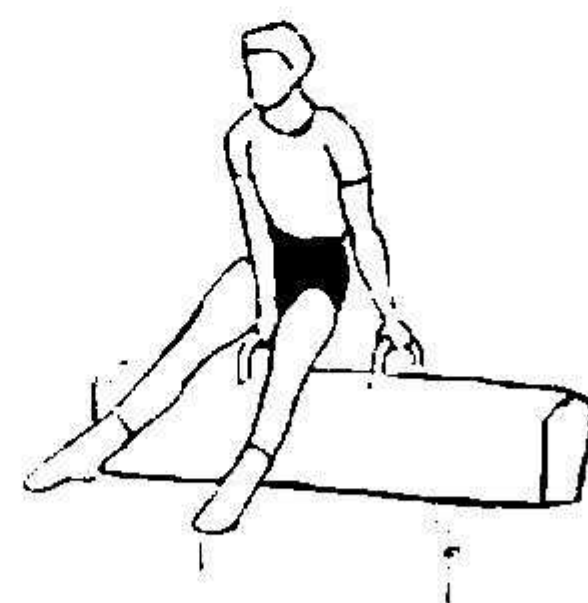
۱۶- مقدمه و پیشنیاز کدام حرکت تسلط بر اجرای مهارت گهواره است؟

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

۱۷- پیش نیازهای لازم برای شروع آموزش ویمیک بالانس چیست؟

۱. غلت جلو و بالانس ۲. غلت های عقب و غلت های جلو
۳. غلت جلو و بالانس دست ۴. غلت عقب و بالانس دست

۱۸- شیوه قرار گرفتن زیر روی خرک حلقه چه نامیده می شود؟



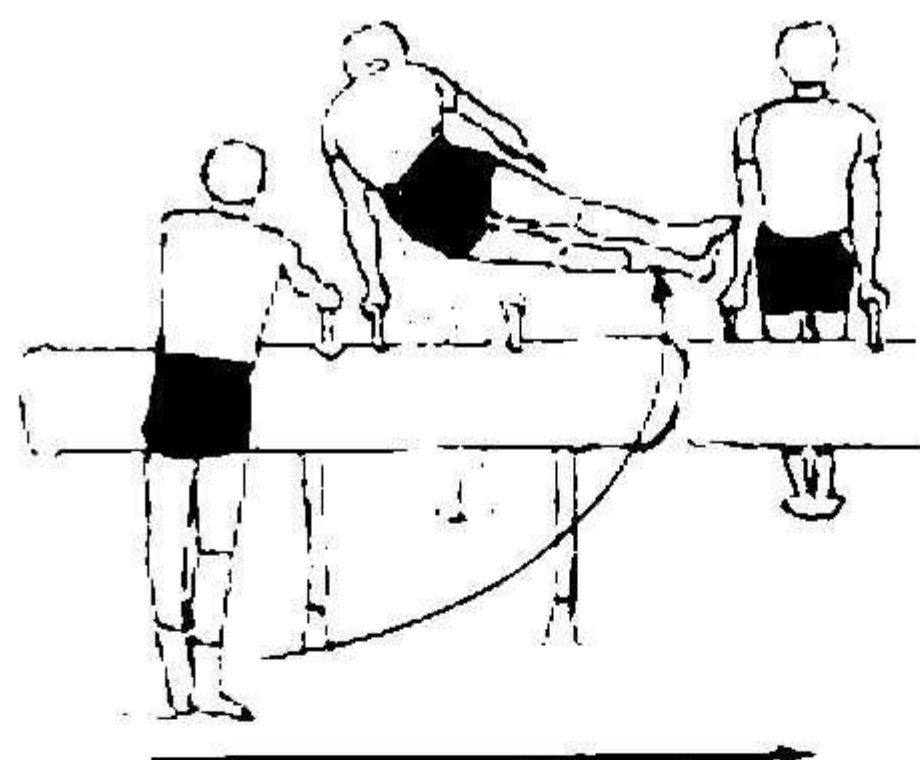
۱. حالت درو

۲. حالت پاباز

۳. قرار گرفتن از جلو

۴. قرار گرفتن یک پا پهلو یک پا وسط

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. قیچی

۲. لنگی

۳. جفتی

۴. ضربدر

۲۰- در کدام مهارت دار حلقه دستها حالت هیپراکستنشن دارند؟

۱. حالت شمع

۲. آویزان شدن از عقب

۳. زاویه یا حالت L روی دار حلقه

۴. آویزان شدن به حالت L

۲۱- در دار حلقه کدام حرکت به سه شکل جمع زاویه باز قابل اجرا است؟

۱. افتاب

۲. مهتاب

۳. بالانس

۴. کورپیت

۲۲- مهارت های چوب موازنه به چند گروه تقسیم می شود؟

۱. 3 گروه

۲. 4 گروه

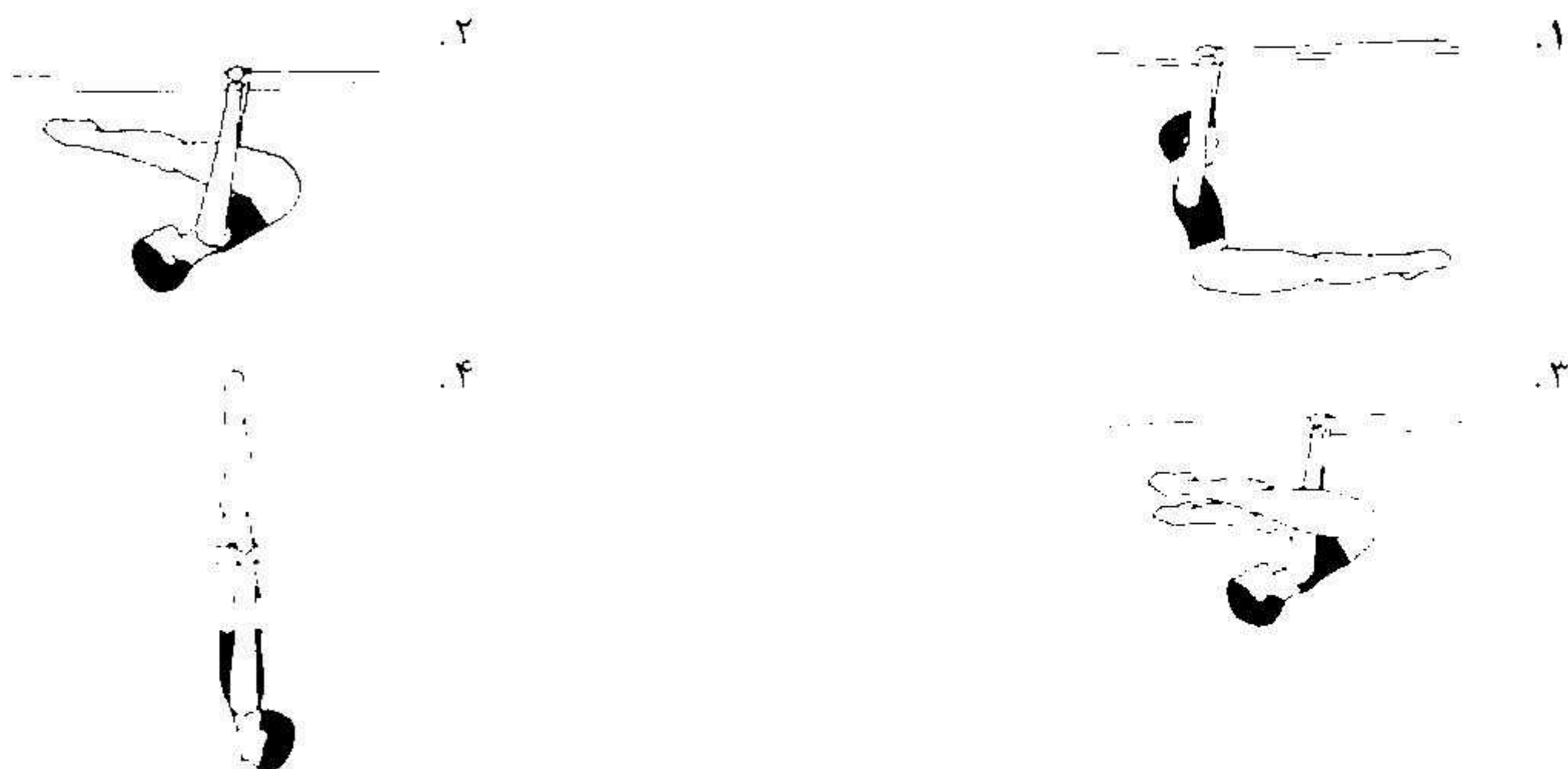
۳. 5 گروه

۴. 6 گروه

۲۳- زاویه بین لبه اکروجت و خط عمود چند درجه است؟

۱. 3 درجه ۲. 5 درجه ۳. 8 درجه ۴. 10 درجه

۲۴- کدام حالت اویزان شدن از پارالل شبیه حالت شمع دار حلقه است؟



۲۵- فرو رفتن سر و سینه به طرف پایین بین چوبها هنگام قرار گرفتن به حالت زیر بغل نشانه چیست؟

۱. ضعف در عضلات کمر بند شانه ۲. ضعف عضلات ناحیه کمر
۳. ضعف عضلات زیر بغل ۴. ضعف عضلات ساعد

۲۶- کدامیک از مهارت‌های فرود در سر پارالل انجام می شود؟

۱. درو طرفین ۲. فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه
۳. پرش همراه با 90 درجه چرخش ۴. پرش همراه با 180 درجه چرخش

۲۷- اصطلاح Uneven Parallel Bar مربوط به کدام وسیله ژیمناستیک هنری است؟

۱. پارالل مردان ۲. چوب موازنه ۳. بارفیکس مردان ۴. پارالل بانوان

۲۸- هنگام گرفتن کدام نوع از میله بارفیکس بدن تمایل دارد 180 درجه بچرخد؟

۱. گرفتن میله از زیر ۲. گرفتن میله از رو ۳. گرفتن میله از جلو ۴. گرفتن ترکیبی

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

۱- پوشش روی دسته تار عضلانی (فاسیکول) چه نام دارد؟

۱. اپی میوزیوم
۲. اندوتلیوم
۳. پری میوزیوم
۴. اندومیوزیوم

۲- انقباض به کار رفته در حرکت صلیب زاویه روی دار حلقه چه انقباضی است؟

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

۳- کدامیک از مهارت‌های زیر تمرینی برای گسترش استقامت موضعی عضلانی ایستا است؟

۱. کشش از بارفیکس متوالی
۲. نیم واروهای پشت سر هم
۳. تاب بالانس متوالی روی پارالل
۴. زاویه نگه داشتن روی زمین

۴- عامل کلیدی در تمرینات مرحله هیپرتروفی کدام گزینه است؟

۱. خستگی مضاعف و فزاینده
۲. ریکاوری
۳. خستگی کم
۴. اجرای حرکات با سرعت متوسط تا زیاد

۵- در تمرینات مقاومتی با کشها در صورتی که هدف گسترش قدرت و توان عضلانی ژیمناستها باشد تعداد تکرارها چقدر است؟

۱. 3-6 تکرار بیشینه
۲. 6-8 تکرار بیشینه
۳. 10-12 تکرار بیشینه
۴. 20-25 تکرار بیشینه

۶- تمرینات نیروی متقابل از کدام تکنیک زیر برای افزایش قدرت عضلانی استفاده می کند؟

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

۷- مهارت وارو پهلو حول کدام محور حرکتی اجرا می شود؟

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

۸- در رابطه با اندازه حرکت ژیمناست هنگام اجرای پشتک جمع کدام گزینه غلط است؟

۱. ژیمناست هنگام پریدن به بالا گشتاور اینرسی نسبتا زیادی دارد.
۲. ژیمناست هنگام پریدن به بالا سرعت زاویه ای زیادی دارد.
۳. زمانی که ژیمناست بدن خود را جمع می کند گشتاور اینرسی را کاهش می دهد.
۴. ژیمناست هنگام فرود با باز کردن بدنش گشتاور اینرسی را افزایش می دهد.

۹- در کدام وضعیت قرارگیری دستها، قفسه سینه کمی بالا می آید؟

۱. دستها به حالت مورب در بالای سر
۲. دستها به حالت کشیده در بالای سر
۳. دستها به حالت گرد شده در بالای سر
۴. دستها در طرفین موازی با سطح زمین

۱۰- در کدام تعادلی روی ساق هر دو پا با زمین در تماس است؟

۱. فرشته روی زانو
۲. تعادلی فرشته روی زانو و دست ها
۳. تعادلی نیمه پاباز
۴. تعادلی Y

۱۱- در کدام نوع راه رفتن پای متحرک هنگام عبور از کنار پای تکیه گاه 90 درجه خم می شود؟

۱. راه رفتن به جلو
۲. راه رفتن به عقب
۳. راه رفتن به طرفین
۴. راه رفتن به پهلو و عقب

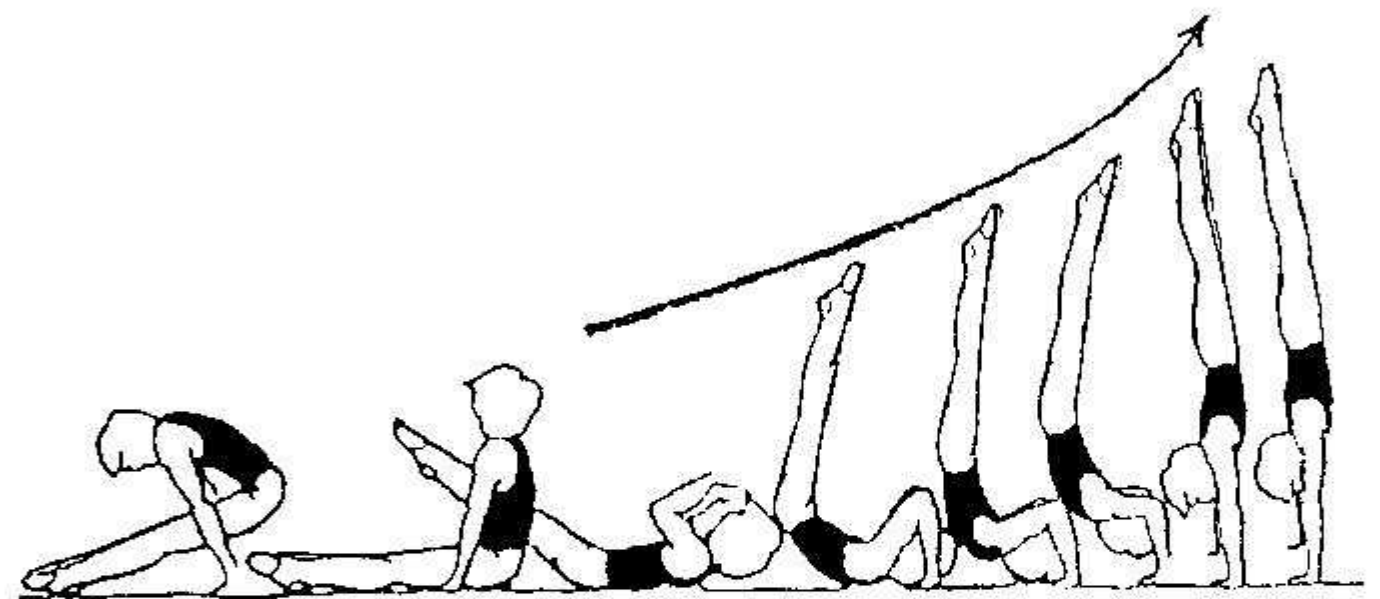
۱۲- کدام نوع راه رفتن که با تقلید از حیوانات انجام می شود سبب افزایش انعطاف پذیری قوزک پا می شود؟

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

۱۳- ابعاد کادر ژیمناستیک ریتمیک چقدر است؟

۱. 7×7
۲. 10×10
۳. 12×12
۴. 13×13

۱۴- مهارت زیر چه نام دارد؟

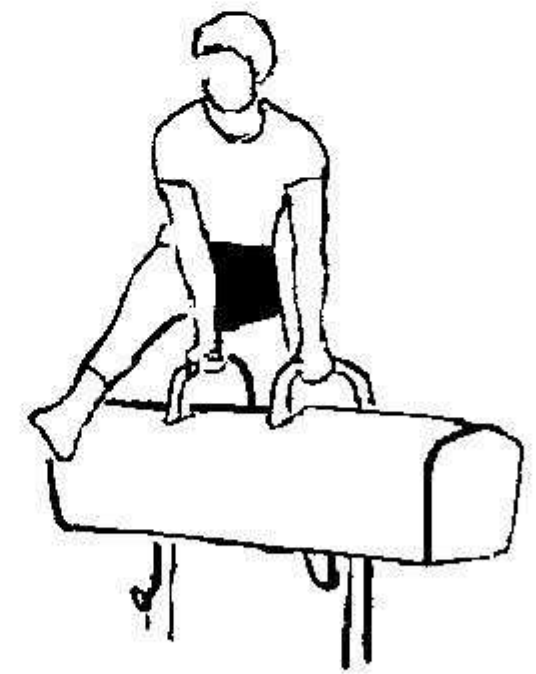


۱. بالانس غلت پا کشیده
۲. گهواره دست راست و حالت شمع
۳. غلت جلو پا راست
۴. ویمیک بالانس

۱۵- کدام حرکت از ترکیب بالانس و پل به وجود می آید؟

۱. نیم پشتک
۲. قوس جلو
۳. نیم پشتک پیچ
۴. عرب

۱۶- نحوه قرار گرفتن زیر بر روی خرک حلقه چه نام دارد؟



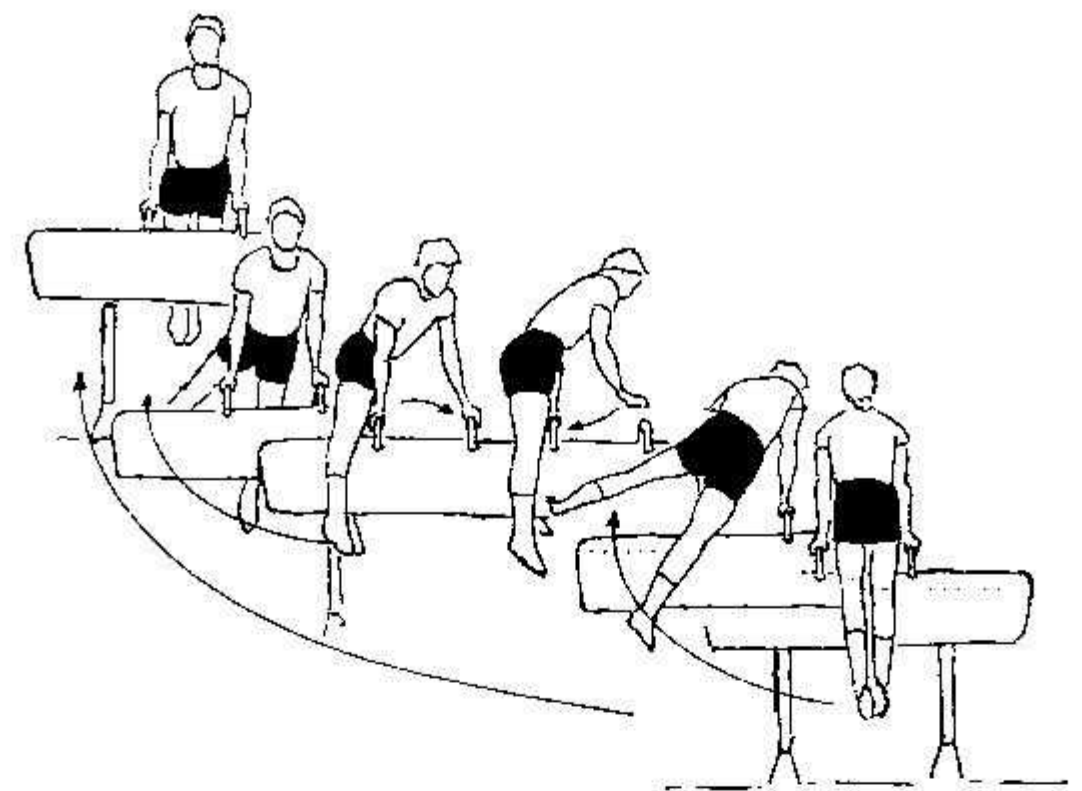
۱. قرار گرفتن از عقب

۲. قرار گرفتن از جلو

۳. حالت پایاز

۴. حالت درو

۱۷- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. لنگی

۲. قیچی

۳. مور

۴. جفتی

۱۸- در دار حلقه به آویزان شدن معکوس چه می گویند؟

۱. حالت شمع

۲. حالت L

۳. کورپیت

۴. high

۱۹- در کدام نوع بالا رفتن از موازنه ژیمناست، پهلوی موازنه قرار می گیرد؟

۱. قدم برداشتن و نشستن روی چوب موازنه

۲. پریدن و نشستن روی چوب موازنه

۳. پریدن و قرار گرفتن به صورت پایاز روی چوب موازنه

۴. بالا رفتن و قرار گرفتن به صورت یک پا خم و یک پا کشیده

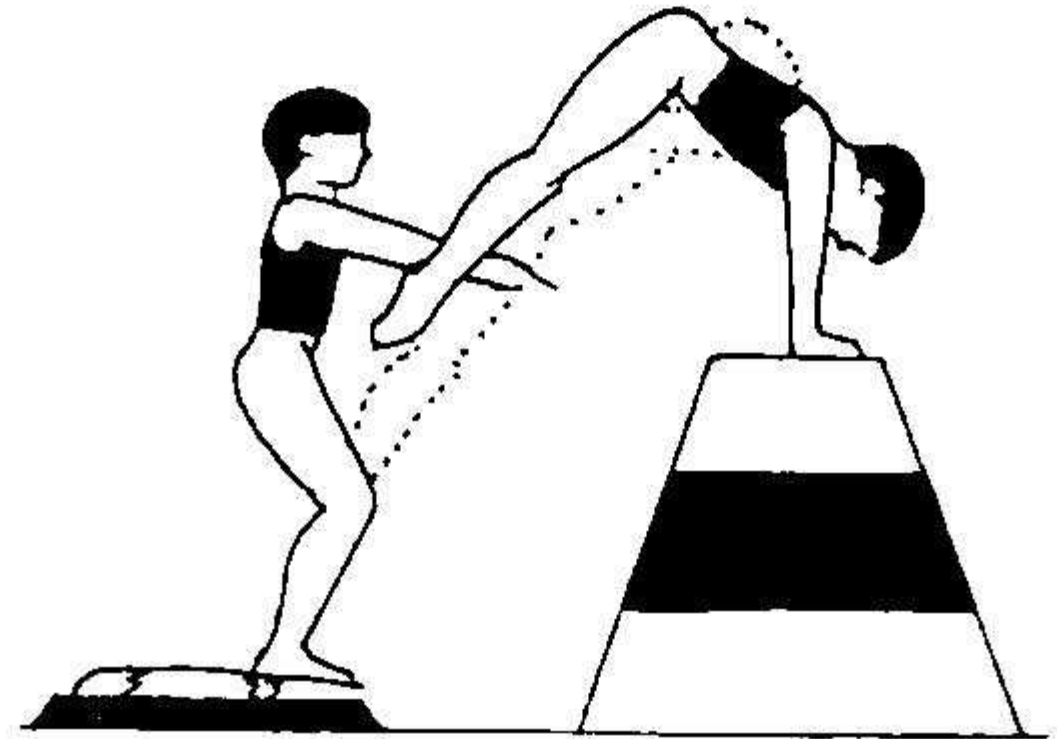
۲۰- قسمت عمده حرکات چوب موازنه را کدام دسته از مهارت‌های زیر تشکیل می‌دهند؟

۱. مهارت‌های تعادلی
۲. مهارت‌های جا به جایی
۳. مهارت‌های انعطافی
۴. مهارت‌های پرشی

۲۱- اجرای هر حرکت در پرش از روی خرک چند مرحله دارد؟

۱. 3 مرحله
۲. 4 مرحله
۳. 5 مرحله
۴. 6 مرحله

۲۲- تصویر زیر مربوط به آموزش ابتدایی کدام مهارت در پرش از روی خرک است؟



۱. درو طرفین
۲. درو پا جمع
۳. درو پا باز
۴. درو زانو راست

۲۳- هنگام قرار گرفتن به صورت زیر بغل در پارالل فرو رفتن سر و سینه به طرف پایین بین چوبها نشانه ضعف کدام عضلات است؟

۱. عضلات کمر بند شانه
۲. عضلات شکمی
۳. عضلات ناحیه گُر
۴. عضلات بالای پشت

۲۴- در تاب روی پارالل زمانی که بدن به جلو حرکت می‌کند چه وضعیتی دارد؟

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

۲۵- کدامیک از مهارت‌های زیر برای فرود، در سر چوبهای پارالل انجام می‌شود؟

۱. فرود چرخ و فلکی از بالانس شانه
۲. درو طرفین با عبور دادن هر دو پا از روی چوبها
۳. پرش از جلو همراه با چرخش 180 درجه
۴. پرش از عقب

۲۶- در کدام نوع گرفتن بارفیکس بدن تمایل به چرخش دارد؟

۱. گرفتن از جلو
۲. گرفتن از زیر
۳. گرفتن معکوس
۴. گرفتن ترکیبی

۲۷- در بارفیکس قرار گرفتن به حالت پا باز و معکوس چه نام دارد؟

۱. استرادل
۲. اسکلیکا
۳. کاست
۴. بیت

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

۱- موزیک ژیمناستیک ریتمیک گروهی چند ثانیه است؟

۱. 150 ثانیه ۲. 70 ثانیه ۳. 60 ثانیه ۴. 30 ثانیه

۲- کشور ایران خاستگاه کدام یک از ابزارهای ژیمناستیک می باشد؟

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

۳- در کدام یک از بخش های ژیمناستیک هنری زمان کنترل می شود؟

۱. حرکات زمینی ۲. خرک حلقه ۳. دارحلقه ۴. پارالل

۴- در حرکت صلیب دارحلقه از چه انقباضی استفاده می شود؟

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

۵- در کدام انقباض تنش عضله گسترش می یابد و بر طول عضله افزوده می شود؟

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

۶- کدام روش شیوه ای برای توسعه توان انفجاری که عنصر مهمی در بیشتر فعالیتهای ورزشی محسوب می شود؟

۱. روش پلامتریک ۲. روش توانی ۳. روش مقاومتی ۴. روش هم طول

۷- رمز تمرین با کش در ژیمناستیک چیست؟

۱. تنوع حرکات ۲. سادگی اجرا ۳. قابلیت حمل ۴. ارزانی

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

۱. چرخ و فلک ۲. نیم وارو ۳. وارو ۴. پشتک

۹- وضعیتی است که در آن زانو و ران خم است و زانوها بظرف سینه کشیده می شوند و در بسیاری از مهارت ها مانند غلت جلو ها، پرش جمع، وارو جمع و پشتک مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. استرادل ۲. سینه تو ایستادن ۳. زاویه ۴. جمع

۱۰- توضیح زیر مربوط به کدام یک از محورهای چرخش است؟

" این محور بر سطح ساجیتال عمود می باشد و حرکاتی مانند وارو یا پشتک حول این محور صورت می گیرند."

۱. محور افقی فرونتال ۲. محور افقی عمودی ۳. محور افقی ورتیکال ۴. محور افقی ساجیتال

۱۱- در کدام یک از تمرینات مربیان به منظور توسعه دستگاه فضاژن و قدرت عضلانی استفاده می‌کنند؟

۱. تمرینات قدرتی ۲. تمرینات تناوبی ۳. تمرینات سرعتی ۴. تمرینات دایره‌ای

۱۲- کدام نوع راه رفتن در آموزش ژیمناستیک در حالت شنا انجام می‌شود و نقش مهمی در یادگیری حرکات خرک حلقه بازی می‌کند؟

۱. راه رفتن فیلی ۲. راه رفتن خرچنگی ۳. راه رفتن عنکبوتی ۴. راه رفتن خرسی

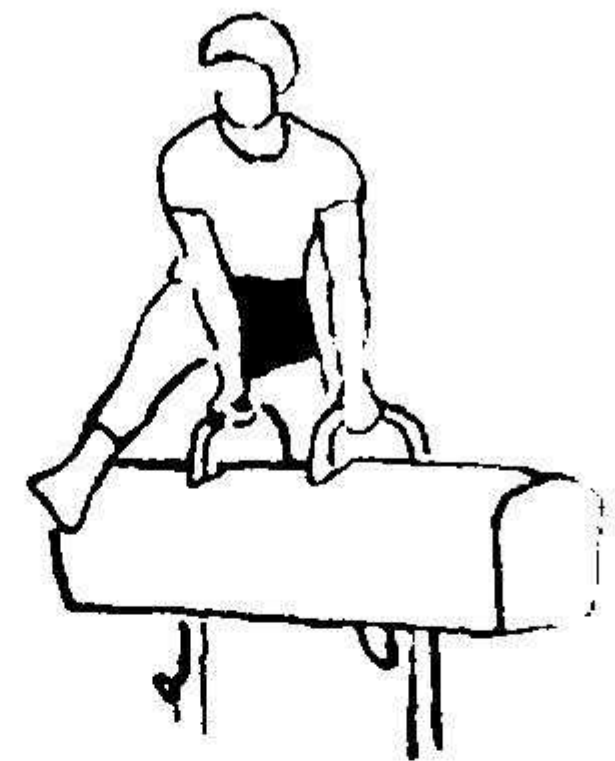
۱۳- یکی از کلیدی ترین حرکات ژیمناستیک که به انعطاف پذیری بالای کتف ها نیاز دارد؟

۱. غلت پا جمع ۲. ویمیک بالانس ۳. بالانس غلت ۴. بالانس دست

۱۴- با در نظر گرفتن ارتفاع تشک، ارتفاع خرک از سطح زمین چند سانتی متر است؟

۱. 120 سانتی متر ۲. 105 سانتی متر ۳. 125 سانتی متر ۴. 135 سانتی متر

۱۵- در تصویر زیر که یک پا به حالت کشیده در کنار دست قرار می گیرد و برای حرکت جفتی سرعت اولیه تامین می شود چه نام دارد؟



۱. قرارگیری بر روی خرک بصورت یک پا جلو و یک پا عقب ۲. حالت پاباز
۳. حالت درو ۴. قرارگیری از عقب بر روی حلقه ها

۱۶- نحوه صحیح قرار گرفتن حلقه ها به چه صورتی است؟

۱. swing ۲. Rings ۳. flyway ۴. high

۱۷- حالت شمع به کدام یک از وضعیت ها اطلاق می شود؟

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

۱۸- در کدام نوع بالارفتن نوآموز نسبت به چوب موازنه مورب قرار می‌گیرد؟

۱. بالا راه رفتن به صورت قیچی
۲. پریدن و نشستن روی چوب موازنه
۳. قدم برداشتن و نشستن روی چوب موازنه
۴. پریدن و قرار گرفتن به صورت پایاز روی چوب موازنه

۱۹- کدام حالت قرار گیری دست‌ها روی موازنه تحت عنوان (over grip) نامیده می‌شود؟

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

۲۰- ارتفاع اکروجت برای مردان چند سانتی‌متر است؟

۱. 140 سانتی‌متر
۲. 125 سانتی‌متر
۳. 135 سانتی‌متر
۴. 110 سانتی‌متر

۲۱- اجرای هر حرکتی در پرش خرک چند مرحله دارد؟

۱. یک مرحله: نزدیک شدن و پریدن روی پیش‌تخته
۲. دو دسته: دویدن - فرود
۳. سه مرحله: نزدیک شدن به پیش‌تخته - دویدن - پرواز اول
۴. پنج مرحله: دویدن - پریدن روی پیش‌تخته و پرواز اول - تماس با خرک - پرواز دوم - فرود

۲۲- حرکتی در روی پارالل که کمک زیادی به توسعه قدرت خصوصا در ناحیه کمر بند شانه می‌کند و در دو جهت عقب و جلو می‌توان آن را انجام داد؟

۱. راه رفتن روی پارالل
۲. تاب زیرغل
۳. غلت جلو پایاز
۴. آویزان شدن جمه از پارالل

۲۳- کدام یک از حالت های آویزان شدن از میله بارفیکس به نام استراادل نامیده می‌شود؟

۱. حالت زاویه معکوس
۲. حالت پایاز و معکوس
۳. حالت جمع معکوس
۴. حالت آویزان شدن مانند خفاش

۲۴- دور و نزدیک کردن بدن به میله در حالتی که از جلو روی میله بارفیکس قرار گرفته‌اید اصطلاحاً چه نامیده می‌شود؟

۱. بیت
۲. مور
۳. کاست
۴. کیپ

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

۱- معروف ترین شاخه حوزه ورزشی ژیمناستیک کدام نوع ژیمناستیک است؟

۱. ژیمناستیک هنری
۲. ژیمناستیک ریتمیک
۳. ژیمناستیک آکروباتیک
۴. ایروپیک ژیمناستیک

۲- در ایروپیک ژیمناستیک کدام گروه حرکات جهشی و پرشی را شامل می شود؟

۱. گروه A
۲. گروه B
۳. گروه C
۴. گروه D

۳- شکل غیر رقابتی رشته ورزشی ژیمناستیک کدام است؟

۱. اکروژیم
۲. ترامپولین
۳. ژیمناستیک ریتمیک
۴. ژیمناستیک برای همه

۴- عضلاتی که به عضلات حرکت دهنده اصلی کمک می کنند چه نام دارند؟

۱. آگونیست
۲. آنتاگونیست
۳. سینرژیست
۴. عضله مخالف

۵- پایین آمدن از حرکت صلیب دار حلقه به حالت آویزان چه نوع انقباضی است؟

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

۶- درصد نیاز به فاکتور انعطاف پذیری در کدام شاخه ژیمناستیک بیشتر است؟

۱. ژیمناستیک هنری
۲. اکروژیم
۳. ایروپیک ژیمناستیک
۴. ژیمناستیک ریتمیک

۷- در کدام روش تمرینی تعداد تکرارها در هر نوبت 1-4 تکرار است؟

۱. روش هم تنش
۲. روش ایستا
۳. روش مقاومت حداکثر
۴. روش اکسنتریک

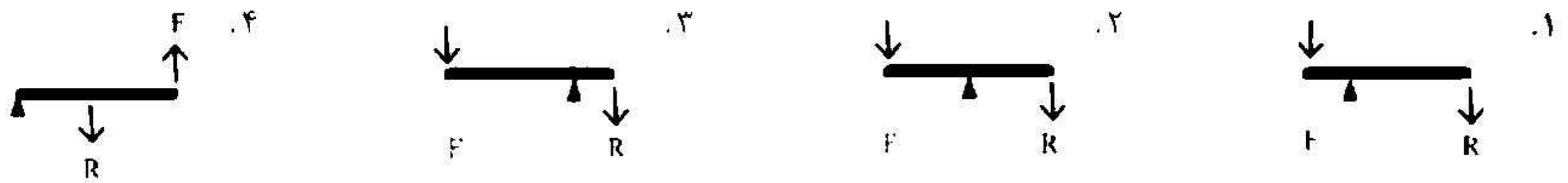
۸- کدامیک از روش های تمرینی زیر از تکنیک ایزوکنتریک استفاده می کند؟

۱. تمرین های پلایومتریک
۲. روش توانی - مقاومتی
۳. تمرینات دایره ای
۴. تمرینات نیروی متقابل

۹- مهارت چرخ و فلک حول کدام محور فرضی انجام می شود؟

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

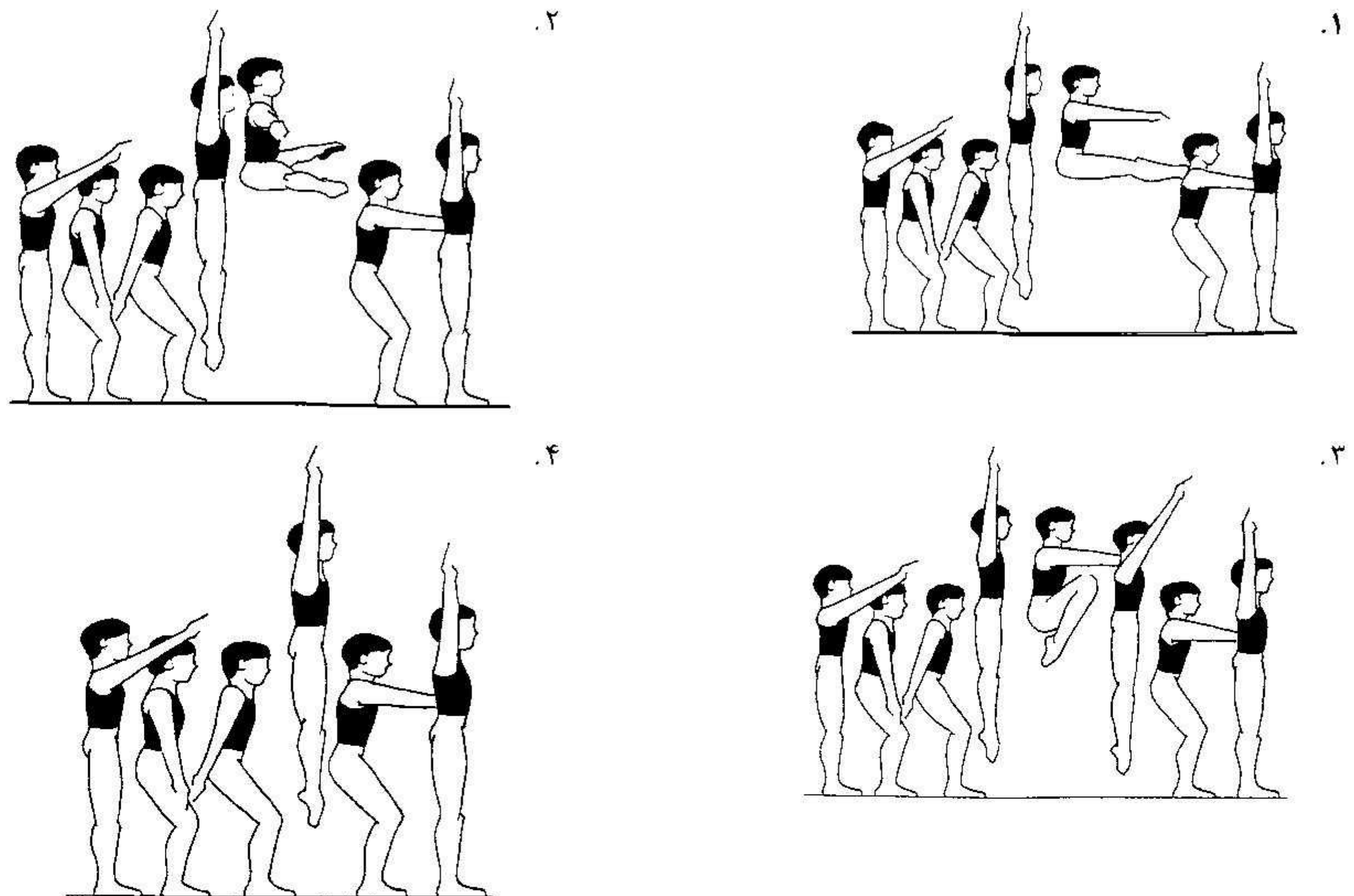
۱۰- کدامیک از اهرمهای زیر کار افزایش سرعت را بر عهده دارد؟



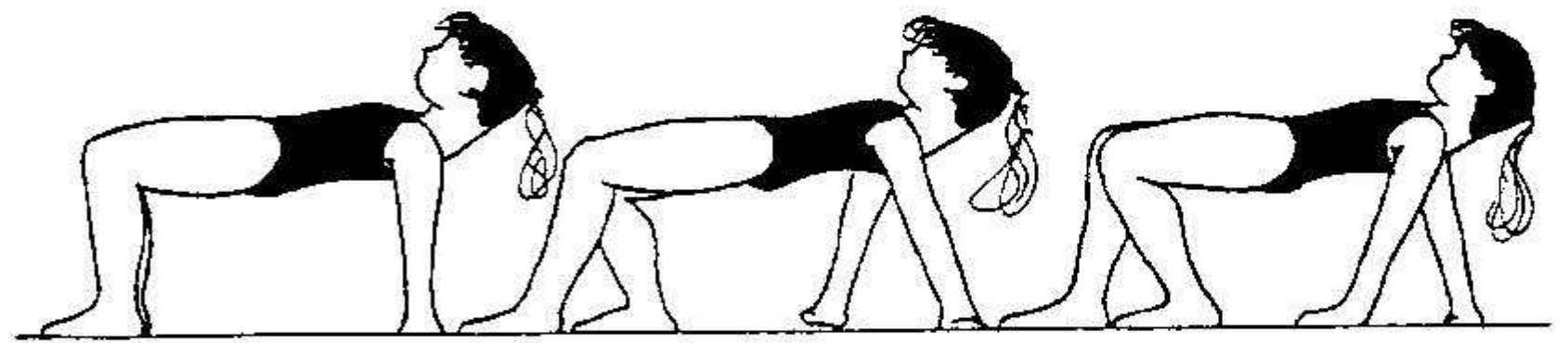
۱۱- کدامیک از مهارت‌های اساسی زیر ساده ترین شکل حرکات در خانواده حرکات استرادل است؟

۱. پایباز در حالت نشسته
۲. پایباز در حالت ایستاده
۳. زاویه پایباز در حالت ایستاده
۴. تکیه دادن دست ها به زمین در حالت زاویه پایباز

۱۲- به کدامیک از پرشهای زیر اصطلاحاً پرش ماهی گفته می شود؟



۱۳- راه رفتن زیر تقلید از چه حیوانی است؟



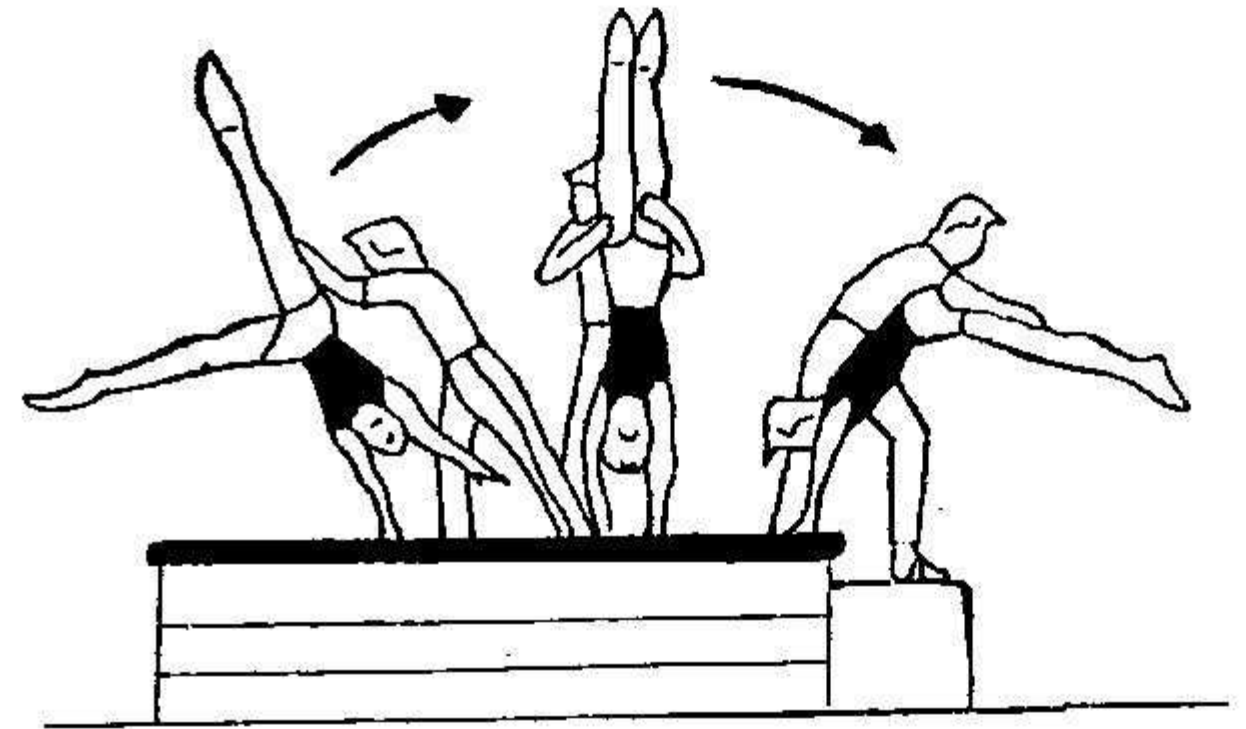
۱. خرچنگ

۲. عنکبوت

۳. خوک آبی

۴. تمساح

۱۴- تمرین زیر مربوط به مراحل آموزشی کدام مهارت است؟



۱. بالانس دست

۲. چرخ و فلک

۳. نیم پشتک پیچ

۴. شیرجه چرخ و فلک

۱۵- در خُرک حلقه عبور دادن تک تک پاها از بین دست ها چه حرکتی است؟

۱. جفتی

۲. لنگی

۳. قیچی

۴. مور

۱۶- Over Grip به کدامیک از حالت های قرار گرفتن دستها روی چوب موازنه اطلاق می شود؟

۱. حالت موازی

۲. حالت انگلیسی

۳. حالت چرخ و فلک پیچ

۴. حالت غلت عقب

۱۷- اساسی ترین وضعیت قرار گیری بر روی چوب موازنه چه حالتی است؟

۱. قرار گرفتن از جلو روی موازنه

۲. قرار گرفتن از عقب روی موازنه

۳. قرار گرفتن به حالت پا باز روی موازنه

۴. قرار گرفتن به حالت پا جمع روی موازنه

۱۸- در شکل پیشرفته درو تو دست زانو راست ، بدن در پرواز اول چه زاویه ای دارد؟

۱. 10 درجه

۲. 30 درجه

۳. 15 درجه

۴. 45 درجه

۱۹- زاویه بین لبه آکروجت با خط عمود چقدر است؟

۱. 2 درجه

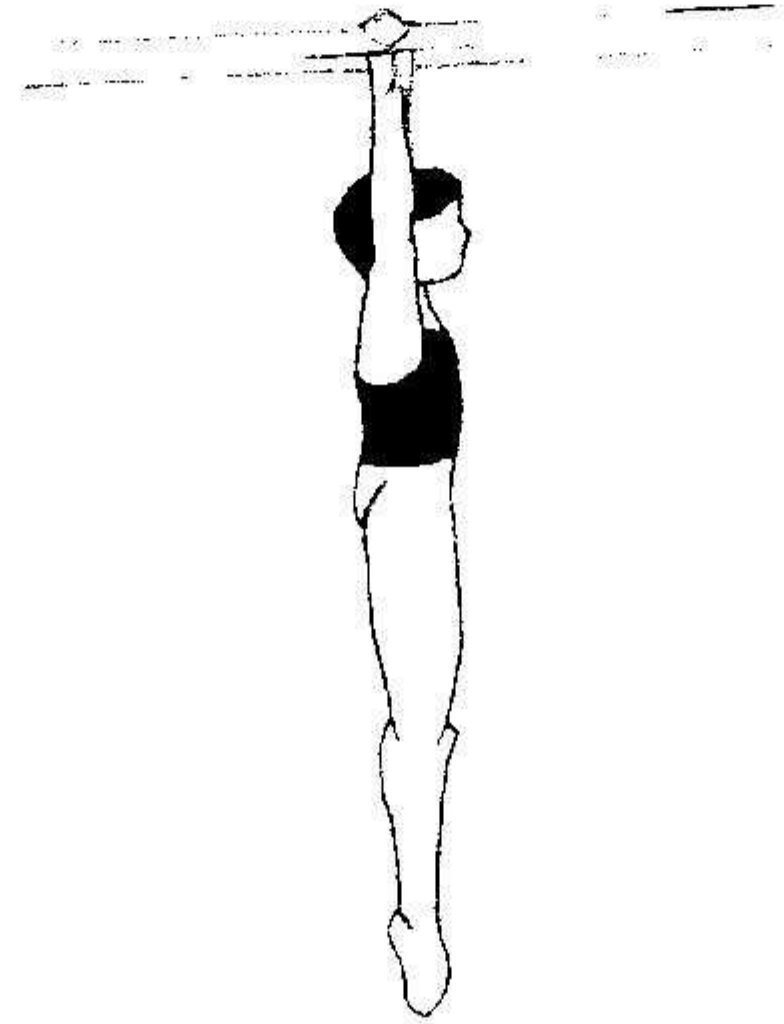
۲. 3 درجه

۳. 5 درجه

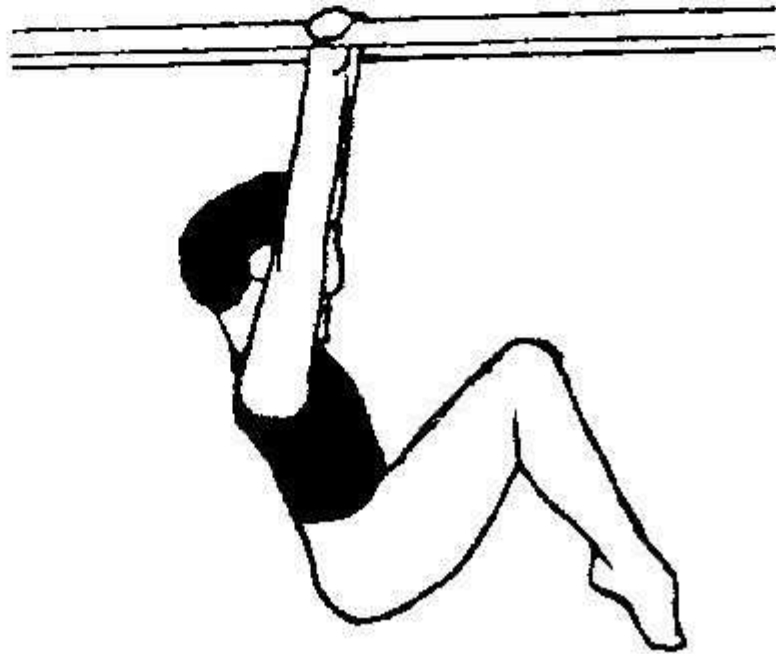
۴. 10 درجه

۲۰- کدام وضعیت قرارگیری در پارالل برای توسعه درک فضایی ژیمناست ها موثر است؟

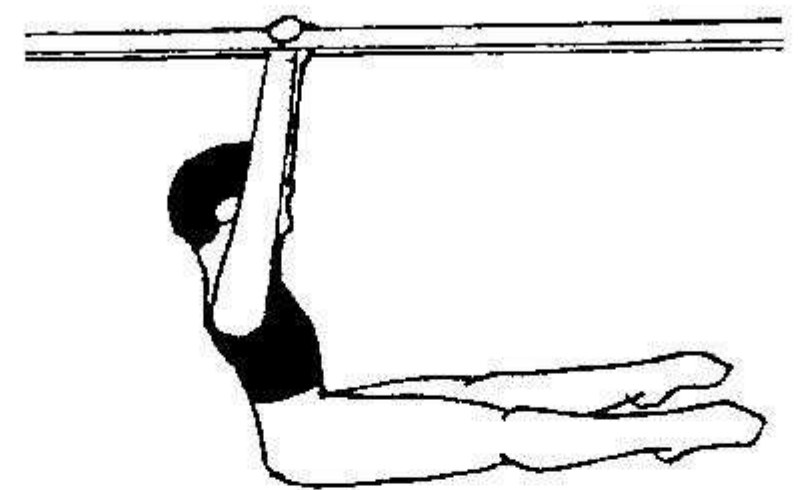
۱.



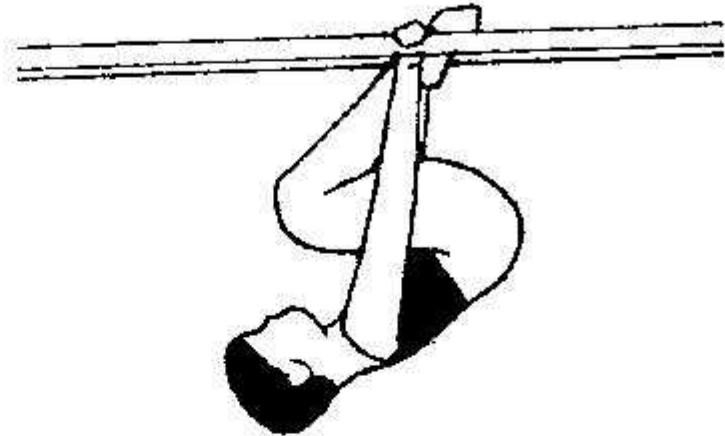
۲.



۳.



۴.



۲۱- پرش های متوالی روی پارالل برای توسعه کدام فاکتور آمادگی جسمانی موثر است؟

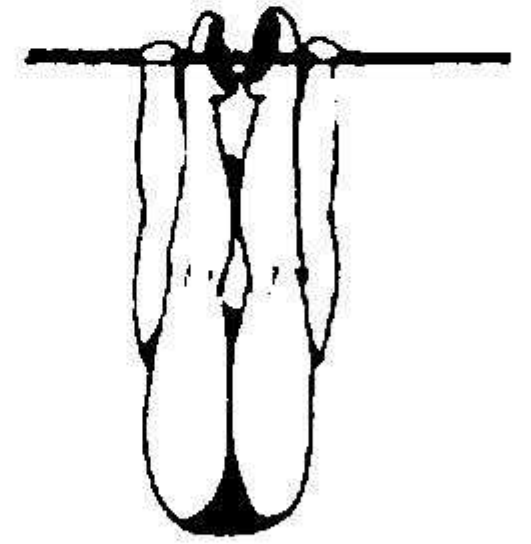
۱. قدرت دستها

۲. استقامت موضعی کمر بند شانه

۳. توان انفجاری پاها

۴. توان انفجاری کمر بند شانه

۲۲- آویزان شدن از بارفیکس به شکل زیر چه نوع آویزان شدنی است؟



۱. حالت زاویه

۲. آویزان شدن مانند خفاش

۳. آویزان شدن معکوس

۴. آویزان شدن مانند تنبل

۲۳- دور و نزدیک کردن بدن به میله بارفیکس در حالی که از جلو روی میله قرار گرفته اید اصطلاحاً چه نامیده می شود؟

۱. مور

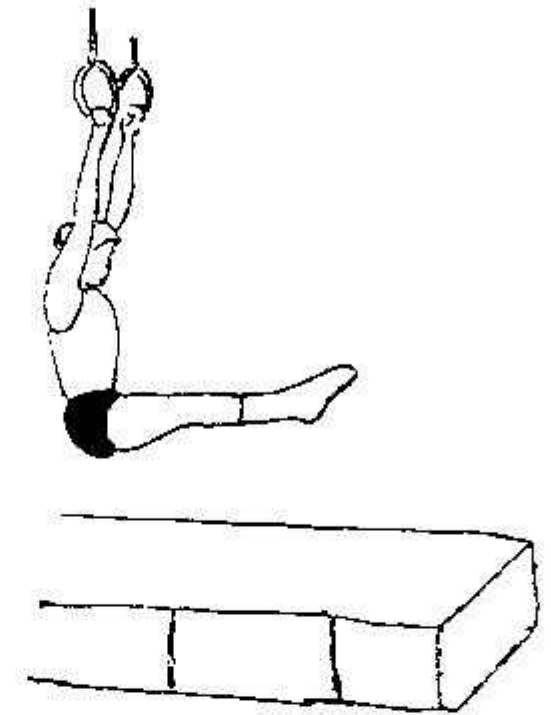
۲. کاست

۳. کیپ

۴. بیت

۲۴- در دار حلقه به کدام حالت اصطلاحاً حالت شمع گفته می شود؟

۱.



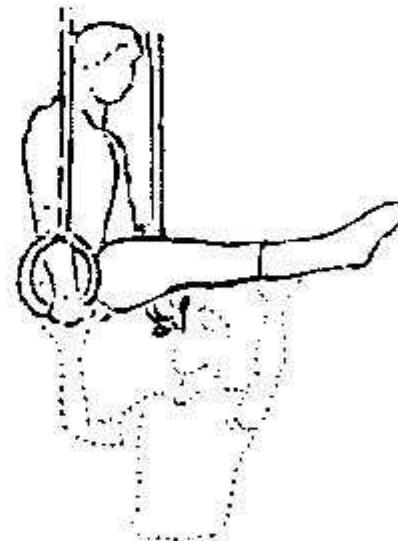
۲.



۳.



۴.



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

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- مرییان 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 دور و 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

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 پاپایین 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 دست 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 زانو ها 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

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

۱. چین ۲. ایران ۳. یونان ۴. مصر

۱۸- در قبل از میلاد اولین بازی های المپیک در کدام کشور برگزار شد؟

۱. ایران ۲. یونان ۳. ژاپن ۴. ایتالیا

۱۹- ارتفاع چوب موازنه از سطح زمین چند متر است؟

۱. 1 متر ۲. 1/15 متر ۳. 1/25 متر ۴. 1/35 متر

۲۰- در کدام حالت ایستادن، دست ها لزوما بالای سر قرار ندارند؟

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

۲۱- حرکت غلت عقب پا جمع، از کدام حالت ایستادن آغاز می شود؟

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

۲۲- کدام یک از حرکات زیر، در سطح فرونتال حول محور ساجیتال 360 درجه می چرخد؟

۱. وارو ۲. پشتک ۳. ویمیک ۴. چرخ و فلک

۲۳- سخت ترین وسیله ژیمناستیک که مورخان خاستگاه آن را ایران می دانند، کدام است؟

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

۲۴- کدام یک از حالت های زیر، در آویزان شدن از پارالل شبیه به حالت شمع در دارحلقه است؟

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

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

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

۱. 1896 - آتن ۲. 1928 - آمستردام ۳. 1954 - رم ۴. 1936 - برلین

۲- طول روبان در بزرگسالان چند متر است؟

۱. 4 متر ۲. 5 متر ۳. 6 متر ۴. 7 متر

۳- ارتفاع تشک حرک حلقه چند سانتی متر است؟

۱. 10 سانتی متر ۲. 15 سانتی متر ۳. 20 سانتی متر ۴. 25 سانتی متر

۴- ارتفاع تشک پارالل چند سانتیمتر است؟

۱. 10 سانتی متر ۲. 15 سانتی متر ۳. 20 سانتی متر ۴. 25 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. 70-80 درصد ۲. 80-100 درصد ۳. 85-100 درصد ۴. حداکثر

۸- در تمرینات پلايومتریك 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 مقاومتهای قابل ارتجاع چیست؟

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

۱۰- میکروسیکلهای 1+5 شامل چند استراحت در هفته می باشد؟

۱. 3 ۲. 4 ۳. 5 ۴. 6

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 پهلوی 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 پهلوی
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 خرک 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 خرک 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

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 180 درجه چرخش

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

۱. مور
۲. بیت
۳. کاست
۴. کیپ

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

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. 1950 ۲. 1984 ۳. 1963 ۴. 1942

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

۱. 12×12 ۲. 14×14 ۳. 20×20 ۴. 15×15

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

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- مربیان 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 پلائیومتریک به کشش سریع تارهای عضلانی قبل از انقباض عضله چه گفته می شود؟

۱. مرحله کانسنتریک ۲. مرحله برون گرا 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. پلائیومتریک

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

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 پهلوی 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 اورگریپ هم نامیده می شود؟

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

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

۱- خاستگاه خرک 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 خرک کدام است؟

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

۷- کدام اصل تمرین به منظور جلوگیری از دلزدگی 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

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

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 ، اصطلاحا استرادل گفته می شود؟

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

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

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

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

۱. 1325 ۲. 1360 ۳. 1368 ۴. 1370

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

۱. 6-4 ۲. 5-3 ۳. 6-3 ۴. 5-4

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

۱. 80 ۲. 90 ۳. 100 ۴. 110

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 30 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

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. پلایومتریک
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 پهلوی

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. فیل

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

نمبر رد سوال	ياسخ صحيح
١	ج
٢	ج
٣	الف
٤	الف
٥	ب
٦	ج
٧	الف
٨	ب
٩	ج
١٠	الف
١١	د
١٢	ج
١٣	ب
١٤	ب
١٥	ب
١٦	ج
١٧	د
١٨	د
١٩	الف
٢٠	ب