

سوالات استخوانی ژیمناستیک 2

۱(۱۰۱۰) در کدام یک از مراحل یادگیری مهارت حرکتی ، اجرا متغیر است و فرد نمی تواند خطاهای خود را شناسایی و کشف کند؟

۱(۱۰۱۰) شناختی ۲(۱۰۱۰) تداعی ۳(۱۰۱۰) حرکتی ۴(۱۰۱۰) خودکاری

۲(۱۰۱۰) کدام یک از موارد زیر از شیوه های ایجاد انگیزه به روش مستقیم در ورزشکاران است؟

۱(۱۰۱۰) همانند سازی ۲(۱۰۱۰) تغییر در نگرش مربی ۳(۱۰۱۰) تغییر موقعیت ۴(۱۰۱۰) دادن آزادی به ورزشکار

۳(۱۰۱۰) کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) برای تولید هموگلوبین، وجود آهن در غذای ژیمناست ها ضروری نیست.
۲(۱۰۱۰) هماتوری به مشاهده هموگلوبین در ادرار گفته می شود.
۳(۱۰۱۰) اجرای حرکات دارحلقه موجب هماتوری می شود.
۴(۱۰۱۰) نتایج تحقیقات نشان می دهد که استفاده از مکمل های مواد معدنی سبب بهبود عملکرد ورزشکار می شود.

۴(۱۰۱۰) در رابطه با نیازهای غذایی ژیمناست ها قبل از مسابقه، کدام یک از موارد زیر صحت دارد؟

۱(۱۰۱۰) این وعده های غذایی باید حاوی چربی و پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم باشند.
۲(۱۰۱۰) غذا باید حاوی 70 الی 60 درصد کربوهیدرات باشد.
۳(۱۰۱۰) 3 الی 4 ساعت قبل از وعده مسابقه غذاهای سبک می تواند مصرف شود.
۴(۱۰۱۰) این وعده ها بتواند ذخایر گلیکوژنی و مایعات بدن را تامین کند.

۵(۱۰۱۰) کدام یک از نکات زیر برای اجرای شیرجه غلت زاویه باید مورد توجه قرار گیرد؟

۱(۱۰۱۰) پرش باید با کف پا انجام شود. ۲(۱۰۱۰) تمایل بدن به جلو در هنگام پرش
۳(۱۰۱۰) حرکت پاها به پشت و بالا بعد از جدا شدن از زمین ۴(۱۰۱۰) اکستنشن بدن در هنگامی که در فضا معلق است.

۶(۱۰۱۰) کدام یک از گزینه ها از نکات قابل توجه مربیان در اجرا و آموزش اسکلبکا سر می باشد؟

۱(۱۰۱۰) قرار دادن دست ها عقب تر از سر ۲(۱۰۱۰) فرود به حالت قوس و دستها طرفین و بالای سر
۳(۱۰۱۰) جلوتر بودن پای راهنما در شروع حرکت ۴(۱۰۱۰) خم کردن بدن در شروع یاپایان حرکت

۷(۱۰۱۰) مهمترین مرحله در آموزش پیچ نیم وارو چیست؟

۱(۱۰۱۰) درو کردن ۲(۱۰۱۰) نیم وارو ۳(۱۰۱۰) بالانس ۴(۱۰۱۰) پرش کمر قوس

۸(۱۰۱۰) کدام تمرین زیر باعث درک زمانبندی تعویض دستها در مراحل اولیه آموزش جفتی می شود؟

- ۱(۱۰۱۰) حرکت خوک آبی به سمت جلو در حالت پرواز
۲(۱۰۱۰) حرکت خوک آبی به عقب در حالت سوپین
۳(۱۰۱۰) راه رفتن با دستها روی خرک حلقه
۴(۱۰۱۰) جفتی با سطل

۹(۱۰۱۰) کدام مهارت از حالت شمع شروع می شود؟

- ۱(۱۰۱۰) آفتاب
۲(۱۰۱۰) مهتاب
۳(۱۰۱۰) ریبکا
۴(۱۰۱۰) اسکلبکا

۱۰(۱۰۱۰) کدام یک از موارد زیر در حرکت آفتاب مجاز است و ایراد محسوب نمی شود؟

- ۱(۱۰۱۰) خم کردن دستها در طول حرکت
۲(۱۰۱۰) پرتاب پاها به عقب بیش از 45 درجه
۳(۱۰۱۰) حرکت سر به عقب
۴(۱۰۱۰) باز شدن دستها همزمان با پرتاب پاها به عقب و داشتن حالت پرونیشن

۱۱(۱۰۱۰) مهارتی که نیازمند تاب بلند است و بنام اسکبکا معروف است کدام است؟

- ۱(۱۰۱۰) بالا رفتن از عقب
۲(۱۰۱۰) بالا رفتن از جلو
۳(۱۰۱۰) ریبکا
۴(۱۰۱۰) مهتاب

۱۲(۱۰۱۰) در حرکت درو به طرف عقب و فرود در دارحلقه، کدام یک از موارد زیر ایراد و اشکال محسوب نمی شود؟

- ۱(۱۰۱۰) تاب بدن به سمت جلو و بالا
۲(۱۰۱۰) زود رها کردن حلقه ها
۳(۱۰۱۰) دیر رها کردن حلقه ها
۴(۱۰۱۰) خم کردن زانوها

۱۳(۱۰۱۰) کدام یک از حرکات روی چوب موازنه، آکروباتیک محسوب می شود؟

- ۱(۱۰۱۰) بالا رفتن از چوب موازنه
۲(۱۰۱۰) چرخش ها
۳(۱۰۱۰) تعادلی ها
۴(۱۰۱۰) حرکات زمینی

۱۴(۱۰۱۰) عدم تمرکز نگاه به انتهای چوب موازنه در طی حرکت و همچنین انتهای حرکت، ایراد عمده کدام مهارت است؟

- ۱(۱۰۱۰) بالانس دست
۲(۱۰۱۰) غلت عقب روی شانه
۳(۱۰۱۰) غلت جلو
۴(۱۰۱۰) چرخ و فلک

۱۵) ایراد عمده نوآموزان در پرتاب پاها به بالا و فرود از پهلوی در چوب موازنه چیست؟

۱) کشیده نبودن دست ها و پاها (۱۰۱۰)۱

۲) ضعف در چرخش 90 درجه (۱۰۱۰)۲

۳) راست نگه داشتن بالاتنه (۱۰۱۰)۳

۴) جفت کردن پاها ضمن فرود (۱۰۱۰)۴

۱۶) کدام یک از گزینه های زیر در مورد مهارت بالانس برگشت در پرش خرک صحیح است؟

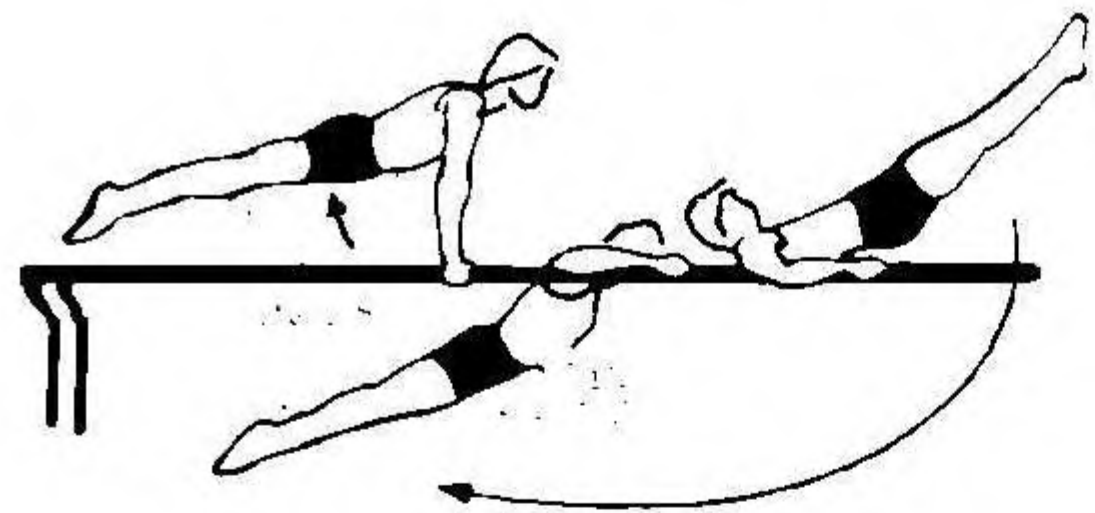
۱) اساس پرش های منتهی به قهرمانی (۱۰۱۰)۱

۲) از 6 مرحله دویدن، پرواز اول، تماس، فشار و کنده شدن، پرواز دوم و فرود تشکیل شده است. (۱۰۱۰)۲

۳) ضربه به پیش تخته باید به یک سوم ابتدایی باشد. (۱۰۱۰)۳

۴) دور بودن پیش تخته باعث زاویه دار شدن بدن می شود. (۱۰۱۰)۴

۱۷) مهارت زیر چه نام دارد؟



۱) اسکبکا (۱۰۱۰)۱

۲) ریبکا (۱۰۱۰)۲

۳) اسکلبکا رو (۱۰۱۰)۳

۴) اسکلبکا زیر (۱۰۱۰)۴

۱۸) کدام گزینه در مورد مهارت ریبکا صحیح است؟

۱) از تاب زیر بغل شروع می شود. (۱۰۱۰)۱

۲) دستها همزمان با تاب دستها باز می شوند. (۱۰۱۰)۲

۳) در شروع حرکت زانوها خم هستند. (۱۰۱۰)۳

۴) از انتهای پارالل فرد حرکت را شوع می کند. (۱۰۱۰)۴

۱۹) کدام گزینه در مورد مهارت اسکلبکا در بافیکس مردان ایراد محسوب نمی شود؟

۱) خم کردن زانوها با حرکت بدن به جلو (۱۰۱۰)۱

۲) گرفتن دست ها به حالت مهتابی (۱۰۱۰)۲

۳) زود ضربه زدن (۱۰۱۰)۳

۴) خم کردن دست ها (۱۰۱۰)۴

۲۰) در تمرین پرچم جلو در دار حلقه یا بارفیکس کدام عضله تقویت می شود؟

۱) بازکننده های بازو (۱۰۱۰)۱

۲) خم کننده های زانو (۱۰۱۰)۲

۳) دلتوئید (۱۰۱۰)۳

۴) سرینی بزرگ (۱۰۱۰)۴

۲۱) (۱۰۱۰) در کدام مهارت زمانبندی و هماهنگی بین فشار پاها و کشش میله به پایین اهمیت بسزایی دارد؟

۱) (۱۰۱۰) حرکت کف پا و پرش کمر قوس

۲) (۱۰۱۰) حرکت کف پا و فرود

۳) (۱۰۱۰) بالا رفتن از میله بلند با فشار دادن پاها روی میله کوتاه

۴) (۱۰۱۰) 180 درجه چرخش در حالت پایاز

۲۲) (۱۰۱۰) مربیان باید آموزش دهند که ژیمناست ها چه زمانی میله بلند را در مهارت چرخ شکم از حالت آویزان شده از میله بلند رها کنند؟

۱) (۱۰۱۰) بعد از تماس شکم با میله کوتاه و زاویه شدن بدن

۲) (۱۰۱۰) قبل از تماس شکم با میله کوتاه و زاویه شدن بدن

۳) (۱۰۱۰) پس از خم کردن زانوها و زاویه شدن بدن با میله بلند

۴) (۱۰۱۰) پس از صاف شدن بدن و جدا شدن بدن از میله کوتاه

۲۳) (۱۰۱۰) زاویه بازوها در طناب زدن تقریباً چقدر هستند؟

۱) (۱۰۱۰) 90 درجه

۲) (۱۰۱۰) 45 درجه

۳) (۱۰۱۰) 60 درجه

۴) (۱۰۱۰) 160 درجه

۲۴) (۱۰۱۰) طول طناب چگونه برای هر فرد تنظیم می شود؟

۱) (۱۰۱۰) دو برابر فاصله از زمین تا شانه هر فرد

۲) (۱۰۱۰) دو برابر فاصله از زمین تا کمر هر فرد

۳) (۱۰۱۰) دو برابر فاصله از زمین تا سینه هر فرد

۴) (۱۰۱۰) دو برابر فاصله از زمین تا آرنج های هر فرد

۲۵) (۱۰۱۰) در ژیمناستیک توانایی زیست حرکتی غالب کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) ابتدا قدرت سپس سرعت

۲) (۱۰۱۰) ابتدا انعطاف پذیری سپس سرعت

۳) (۱۰۱۰) ابتدا انعطاف پذیری سپس استقامت

۴) (۱۰۱۰) ابتدا سرعت سپس استقامت

۲۶) (۱۰۱۰) عبارت زیر به کدام جزء اصل ویژگی تمرین اشاره دارد؟

«کلیه شاخه های ژیمناستیک ویژگی های حرکتی و عضلانی خاص خود را دارند»

۱) (۱۰۱۰) اختصاصی بودن دستگاههای انرژی

۲) (۱۰۱۰) اختصاصی بودن شیوه تمرین

۳) (۱۰۱۰) اختصاصی بودن الگوهای حرکتی

۴) (۱۰۱۰) اصل اضافه بار

۲۷) (۱۰۱۰) در رابطه با تنفس صحیح هنگام تمرین کدام گزینه صحیح است؟

- ۱) (۱۰۱۰) عمل باز دم را در قسمت اکسنتریک انجام دهید.
۲) (۱۰۱۰) عمل دم را در قسمت کانسنتریک انجام دهید.
۳) (۱۰۱۰) هرگز در تمرینات نفس خود را حبس نکنید.
۴) (۱۰۱۰) حبس نفس باعث کاهش فشار درون سینه می شود.

۲۸) (۱۰۱۰) اجرای تمرین «گهواره در حالت سینه تو» کدام عضله را تقویت می کند؟

- ۱) (۱۰۱۰) راست شکمی
۲) (۱۰۱۰) راست کننده ستون مهره ها
۳) (۱۰۱۰) همسترینگ ها
۴) (۱۰۱۰) خم کننده های زانو

۲۹) (۱۰۱۰) کدام حرکت در بین ژیمناست ها به دراز و نشست کتابی معروف است؟

- ۱) (۱۰۱۰) V-ups
۲) (۱۰۱۰) حالت V
۳) (۱۰۱۰) حالت سینه تو
۴) (۱۰۱۰) حالت L

۳۰) (۱۰۱۰) هدف اصلی اجرای حرکت دیپ روی پارالل چیست؟

- ۱) (۱۰۱۰) تقویت سه سر بازویی
۲) (۱۰۱۰) تقویت راست شکمی
۳) (۱۰۱۰) تقویت پستی بزرگ
۴) (۱۰۱۰) تقویت عضله گلابی شکل

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

۱- در کدام مرحله یادگیری فیتز و پوسنر ژیمناست اصول بنیادی و مکانیک حرکت را فراگرفته است؟

۱. شناختی ۲. کلامی - حرکتی ۳. خودکاری ۴. پالایش

۲- برای غلبه بر مشکل کنار هم قرار دادن بخش های جداگانه مهارت هنگام اجرای کلی کدام روش آموزشی را پیشنهاد می کنید؟

۱. روش خرد کردن ۲. روش تقطیع ۳. روش ساده سازی ۴. روش کل

۳- موثرترین تغییری که ناظر بر یادگیرهای رفتاری انسان است چیست؟

۱. آموزش ۲. انگیزش ۳. بازخورد ۴. تمرین ذهنی

۴- تغییر نگرش مربی برای بالابردن انگیزه ورزشکارها مربوط به کدام روش افزایش انگیزه است؟

۱. روش غیر مستقیم ۲. اطاعت ۳. همانند سازی ۴. درونی ساختن

۵- کدام قند در غذاها یافت نشده و فقط در شیر وجود دارد؟

۱. دکستروز ۲. فروکتوز ۳. ساکاروز ۴. گالاکتوز

۶- در تمرین های سبک تا متوسط چربی ها چند درصد انرژی مورد نیاز را تامین می کنند؟

۱. 30 درصد ۲. 50 درصد ۳. 60 درصد ۴. 80 درصد

۷- کدام عنصر عامل مهمی در لخته نشدن خون محسوب می شود؟

۱. کلسیم ۲. فسفر ۳. آهن ۴. ید

۸- تمرین زیر در آموزش کدام مهارت کاربرد دارد؟

۱. بالانس دست ۲. اسکلبکای سر ۳. شیرجه ۴. نیم پشتک

۹- علت خم شدن زانوها هنگام فرود و سقوط به سمت عقب در مهارت نیم پشتک چیست؟

۱. کافی نبودن ضربه پای راهنما ۲. داخل قرار گرفتن سر هنگام بالانس

۳. به جلو حرکت کردن شانه ها در وضعیت بالانس ۴. کافی نبودن فشار دستها به زمین

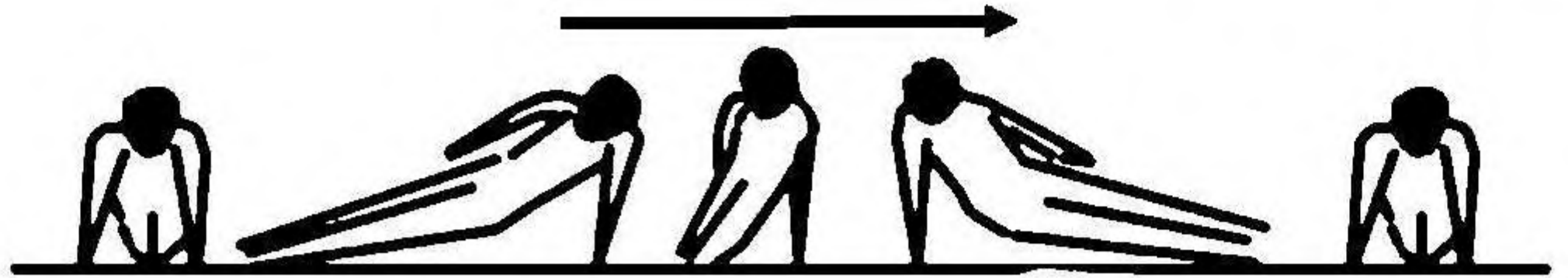
۱۰- حالت صندلی در آموزش کدام مهارت به کار می رود؟

۱. نیم پشتک ۲. نیم وارو ۳. اسکلبکای سر ۴. شیرجه نیم پشتک

۱۱- در تمرین خوک آبی در حالت سوپین برای آموزش جفتی ایراد عمده کدام است؟

۱. قوس بودن بدن
۲. زاویه بودن بدن
۳. ناتوانی در انتقال وزن بدن روی دست چپ و راست
۴. ناتوانی در چرخش مخروطی

۱۲- هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟



۱. ایجاد قدرت لازم برای اجرای جفتی
۲. ایجاد استقامت عضلانی لازم برای اجرای جفتی
۳. آموزش نحوه تعویض دستها
۴. ایجاد قدرت و استقامت عضلانی برای اجرای جفتی

۱۳- کدامیک از مهارت‌های زیر در دارحلقه مهارت ربطی محسوب می شود؟

۱. مهتاب
۲. ریبکا
۳. اسکلبکا
۴. کورپیت

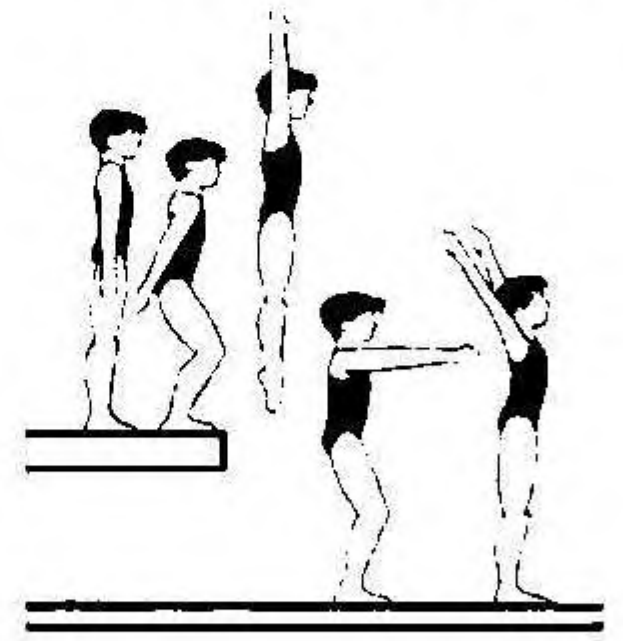
۱۴- ژیمناست در اجرای کدام مهارت دارحلقه علاوه بر تاب بلند باید توانایی کافی برای اجرای مرحله کشش و فشار را داشته باشد؟

۱. ریبکا
۲. افتاب
۳. مهتاب
۴. کورپیت

۱۵- کدامیک از مهارت‌های زیر شبیه کورپیت اجرا می شود؟

۱. افتاب
۲. مهتاب
۳. ریبکا
۴. درو به طرف عقب

۱۶- مهارت زیر چه نام دارد؟



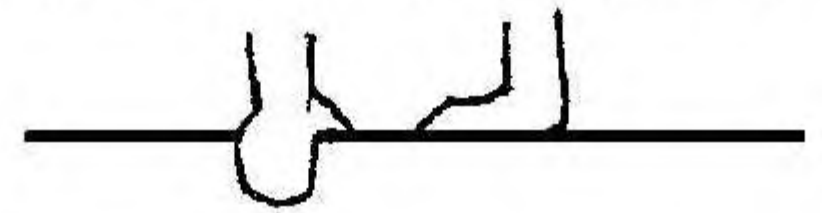
۱. گام برداشتن و فرود کردن

۳. پرش زاویه و فرود کردن

۲. پرش ماهی

۴. پرش استرادل و فرود کردن

۱۷- در اجرای کدام حرکت وضعیت قرارگیری دستها روی موازنه به شکل زیر است؟



۱. چرخ و فلک

۲. بالانس از پهلو

۳. غلت عقب

۴. پیچ

۱۸- کدام عامل هنگام اجرای بالانس برگشت باعث اجرای ضعیف پرش می شود؟

۱. کوتاه بودن پرواز اول

۲. فاصله زیاد و یا کم پیش تخته از خرک

۳. با سرعت دویدن

۴. فشاردادن دستها روی خرک

۱۹- زاویه بین ران و ساق پا در بالانس برگشت در عمیق ترین فرودها چقدر است؟

۱. 160

۲. 165

۳. 90

۴. 45

۲۰- کدام گزینه در مورد تاب بالانس پارالل غلط است؟

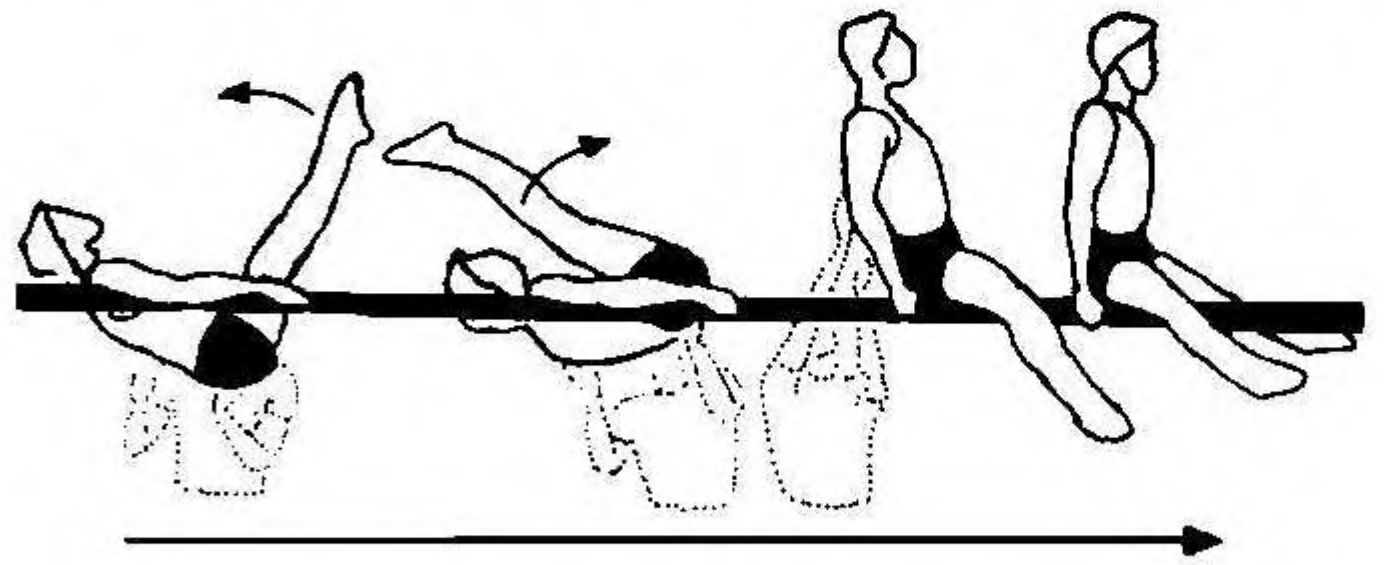
۱. در تاب جلو بدن حالت فلکشن دارد.

۲. در تاب عقب بدن حالت هیپرفلکشن دارد.

۳. در تاب جلو چشمها سقف را نگاه می کند.

۴. در تاب عقب از بین چوبها پایین را نگاه می کند.

۲۱- تمرین زیر مربوط به آموزش و کمک کردن به کدام مهارت است؟



۱. اسکلیکا رو ۲. اسکلیکا زیر ۳. ریبکا ۴. اسکلیکا

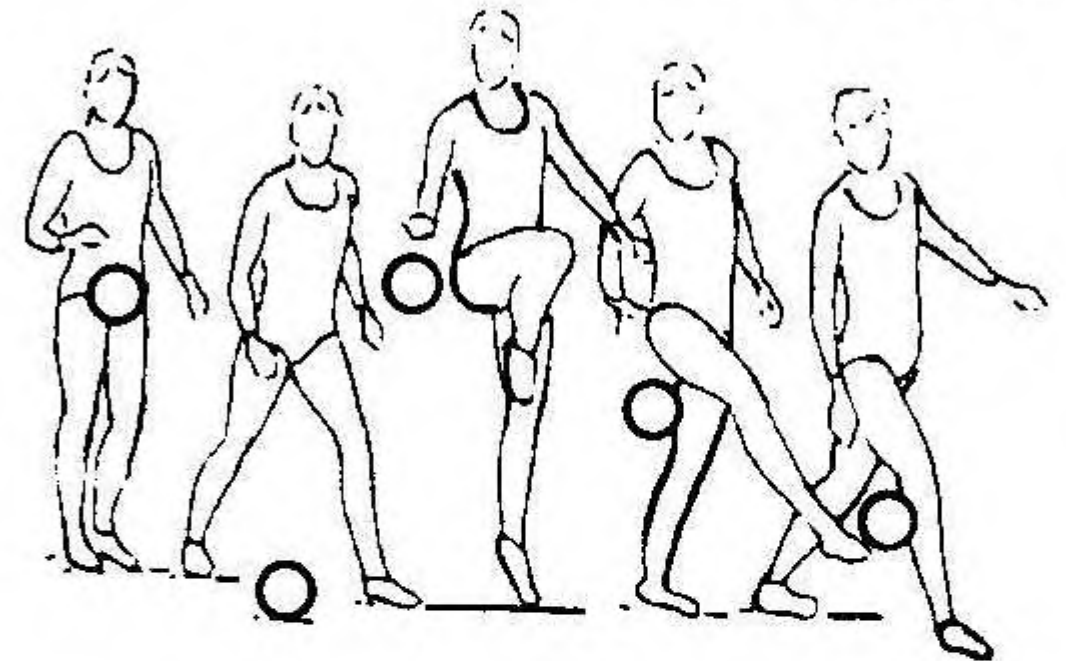
۲۲- در کدام مهارت بارفیکس مربی برای کمک به نوآموز یک دست را روی ران و با دست دیگر شکم یا سینه او را حمایت می کند؟

۱. اسکلیکا ۲. اسکیکا ۳. چرخ شکم جلو ۴. چرخ شکم عقب

۲۳- در بارفیکس کیفیت فرود استرادل شبیه کدام فرود است؟

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

۲۴- مهارت زیر چه نام دارد؟

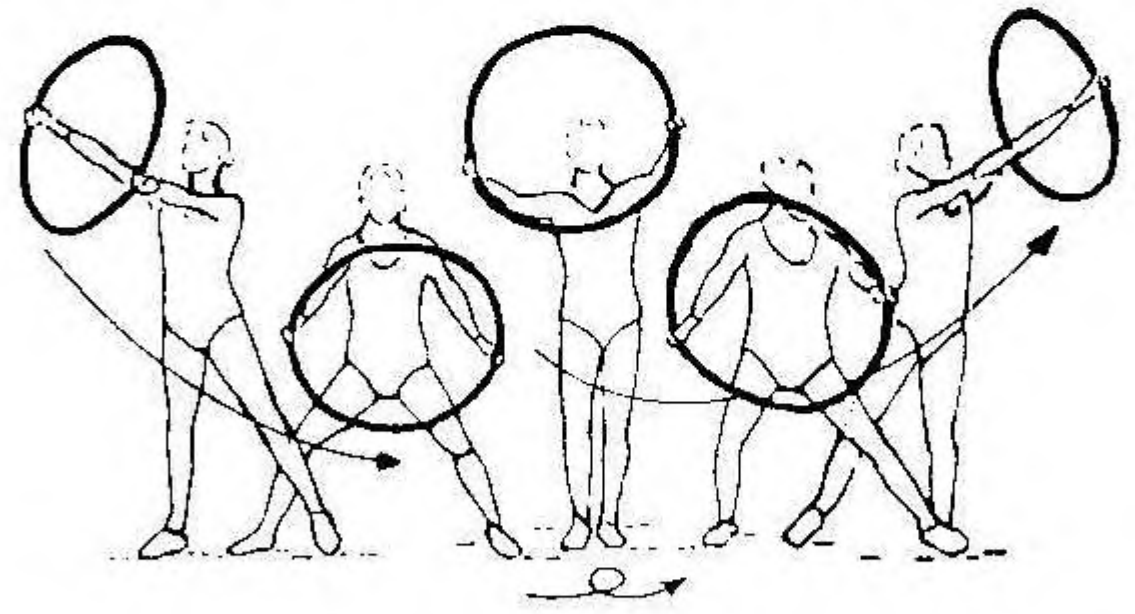


۱. سکسکه ۲. شاسه ۳. سیسون ۴. گریپ واین

۲۵- کدام یک از وسایل ژیمناستیک ریتمیک چند کاره هستند؟

۱. توپ ۲. حلقه ۳. طناب ۴. روبان

۲۶- مهارت زیر در کدام صفحه فرضی صورت می گیرد؟



۱. ساجیتال

۲. تاجی

۳. هوریزنتال

۴. سهمی

۲۷- مدت زمان وارد آوردن یک فشار در برابر یک مانع ثابت را چه می گویند؟

۱. قدرت ایستا

۲. قدرت پویا

۳. استقامت ایستا

۴. استقامت پویا

۲۸- دستکاری شدت، زمان و تعداد جلسات تمرین مربوط به کدام اصل تمرینی می شود؟

۱. اصل ویژگی تمرین

۲. اصل اضافه بار

۳. اصل انطباق

۴. اصل مقاومت فزاینده

۲۹- v-ups در بین ژیمناست ها به چه حرکتی معروف است؟

۱. دیپ

۲. پرچم

۳. کرانچ

۴. درازو نشست کتابی

۳۰- کدام تمرین بدنسازی باعث تقویت چرخش دهنده های داخلی بازو می شود؟

۱. از حالت تاب زیر بغل رفتن روی دستها در پارالل

۲. تاب- دیپ

۳. پرچم جلو

۴. کشش ایستا- زاویه

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

۱- مرور شناختی مهارت‌های ژیمناستیک در غیاب حرکت بدنی چه نامیده می‌شود؟

۱. یادگیری مشاهده ای ۲. یادگیری کلامی ۳. تمرین جزء جزء ۴. تمرین ذهنی

۲- در تمرینات ژیمناستیک چه میزان خستگی برای عملکرد زیان بخش است اما یادگیری به وقوع می‌پیوندد؟

۱. خستگی کم ۲. خستگی کم تا متوسط

۳. خستگی متوسط تا زیاد ۴. خستگی زیاد

۳- کدامیک از روش‌های ایجاد انگیزه در ورزشکاران مبتنی بر تشویق‌های بیرونی و تنبیه است؟

۱. روش‌های غیر مستقیم ۲. اطاعت

۳. همانند سازی ۴. درونی ساختن

۴- استفاده از سمنو و جوانه جو در جیره غذایی ژیمناستها کدام دی ساکارید را به بدن آنها می‌رساند؟

۱. ساکاروز ۲. لاکتوز ۳. مالتوز ۴. فروکتوز

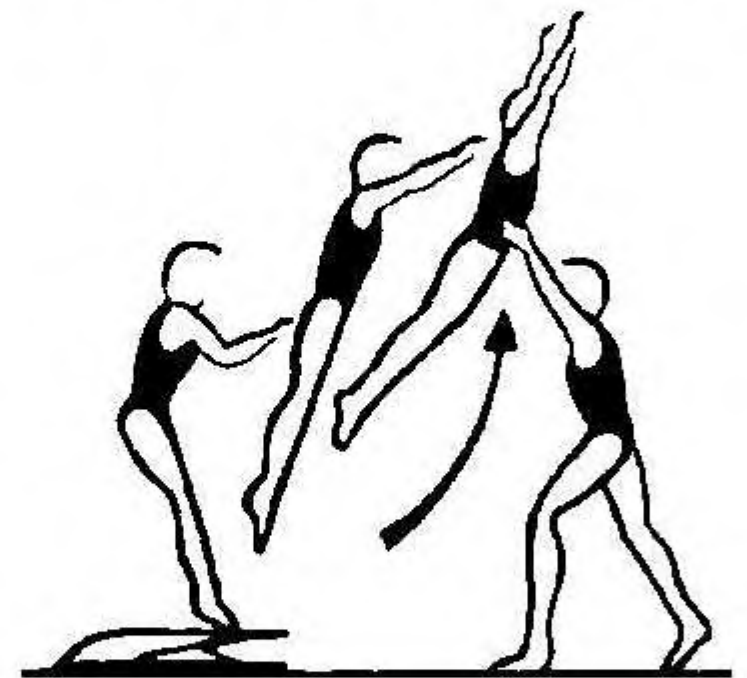
۵- تنظیم قند خون به طور عمده در کجا انجام می‌شود و فرایند تجزیه گلیکوژن چه نام دارد؟

۱. کبد - گلیکوژنیز ۲. عضلات - گلیکوژنولیز ۳. عضلات - گلیکوژنیز ۴. کبد - گلیکوژنولیز

۶- در طول تمرین‌های با شدت سبک تا متوسط چند درصد انرژی مورد نیاز توسط چربیها تامین می‌شود؟

۱. 20 درصد ۲. 30 درصد ۳. 40 درصد ۴. 50 درصد

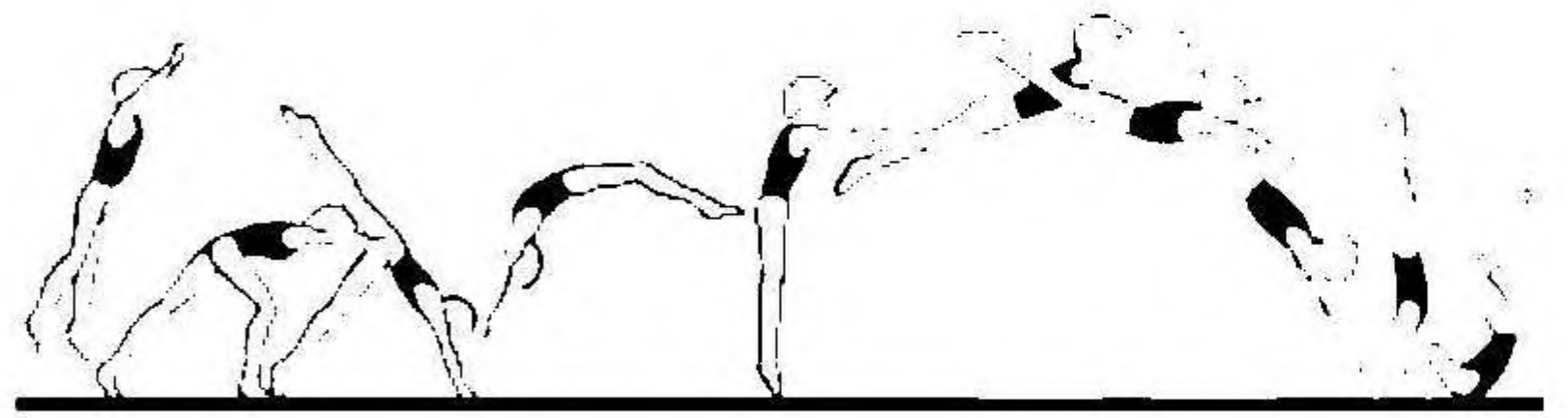
۷- از تمرین زیر برای آموزش کدام مهارت استفاده می‌شود؟



۱. شیرجه غلت زاویه ۲. شیرجه غلت کمر قوس

۳. پشتک ۴. اسکلیکای سر

۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. نیم پشتک ۲. نیم وارو ۳. نیم پشتک شیرجه ۴. شیرجه نیم پشتک

۹- در آموزش کدام مهارت از حالت صندلی استفاده می شود؟

۱. شیرجه ۲. اسکلبکای سر ۳. نیم پشتک ۴. نیم وارو

۱۰- در آموزش کدام مهارت ترس ناشی از تغییر مسیر باعث آسیب دیدگی نوآموز می شود؟

۱. نیم پشتک شیرجه ۲. نیم وارو ۳. اسکلبکای سر ۴. چرخ و فلک پیچ نیم وارو

۱۱- در کدام یک از وسایل ژیمناستیک هنری طبیعتا نمی توان به نوآموز کمک کرد؟

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

۱۲- در آموزش مهارت جفتی در خرک حلقه کدام شیوه راه رفتن را توصیه می کنید؟

۱. خوک آبی ۲. عنکبوتی ۳. خرسی ۴. فیللی

۱۳- در اجرای جفتی خرک حلقه بدن چند چرخش دارد؟

۱. یک چرخش ۲. دو چرخش ۳. سه چرخش ۴. چرخش ندارد فقط دستها جا به جا می شود.

۱۴- مهارت تابی در دارحلقه، که حرکات را به یکدیگر وصل می کند چه نام دارد؟

۱. آفتاب ۲. ریبکا ۳. شمع ۴. اسکبکا

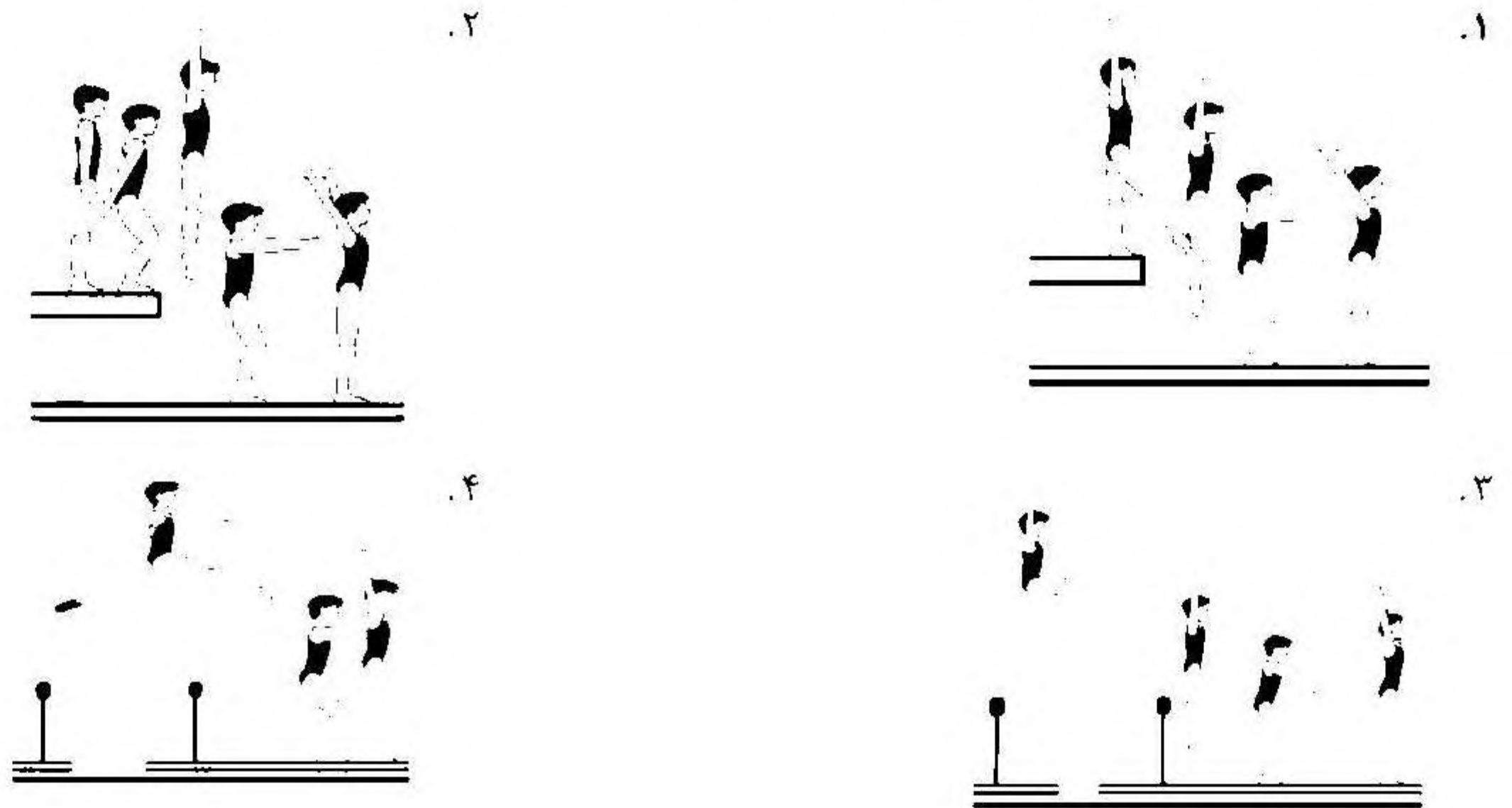
۱۵- کدام مهارت دارحلقه با تاب عقب انجام می شود؟

۱. آفتاب ۲. ریبکا ۳. اسکبکا ۴. درو به طرف عقب و فرود

۱۶- افت ناگهانی بدن روی چوب موازنه ایراد عمده نوآموزان در هنگام اجرای کدام مهارت است؟

۱. غلت جلو
۲. غلت عقب
۳. غلت عقب روی شانه
۴. بالانس دست - غلت جلو

۱۷- کدامیک از مهارتهای زیر پرش ماهی نامیده می شوند؟



۱۸- در حرکت بالانس برگشت بدن هنگام پرواز اول چه وضعیتی دارد؟

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

۱۹- بدن در تاب جلوی پارالل چه وضعیتی دارد؟

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

۲۰- در آموزش درو طرفین سر پارالل از چه ناحیه ای به نوآموز کمک می کنید؟

۱. کمر
۲. ران
۳. شکم
۴. کتفها

۲۱- برای کمک کردن به کدام مهارت، مربی با یک دست پشت نوآموز و با دست دیگر پشت ران او را حمایت می کند؟

۱. اسکلبیکا
۲. اسکلبیکا (اسکلبیکا عقب)
۳. فرود پا جمع
۴. افت به سمت عقب و در برگشت فرود از پهلو

۲۲- عدم چرخش مچ های دست به سمت جلو و بالا ایراد عمده نوآموزان هنگام اجرای کدام مهارت در پارالل بانوان است؟

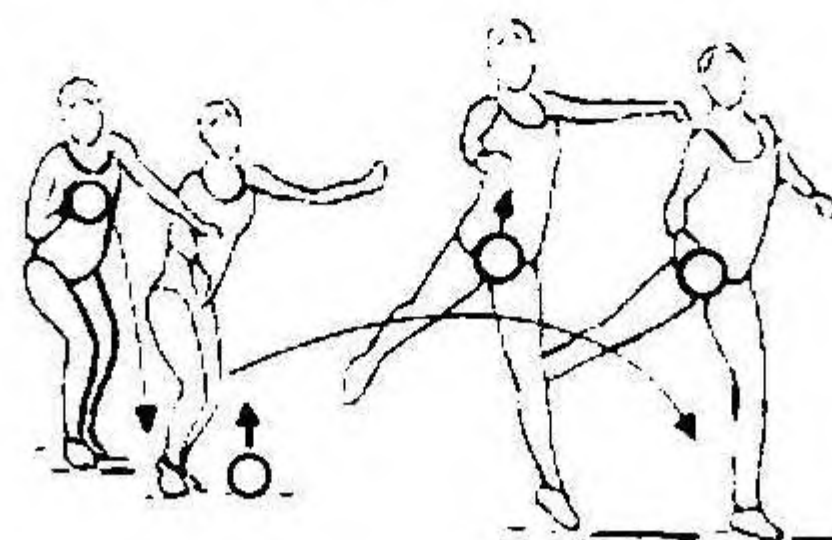
۲. اسکلبکا از میله کوتاه به طرف میله بلند

۱. 180 درجه چرخش در حالت پایاز

۴. بالانس همراه با 90 درجه چرخش

۳. کاست

۲۳- شکل زیر بیانگر کدام نوع حرکت با توپ است؟



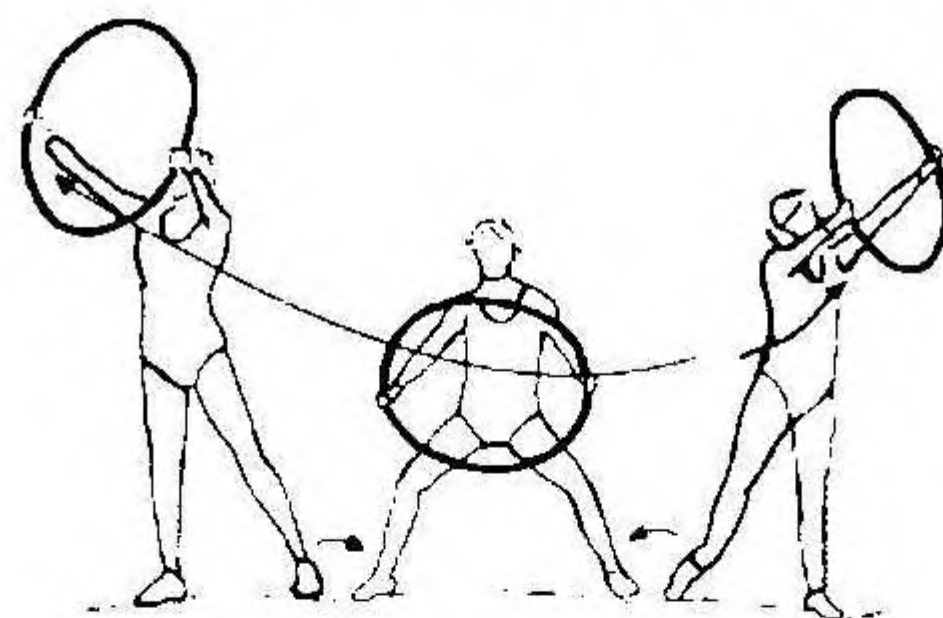
۱. سیسون

۲. سکسکه

۳. شاسه

۴. گریپ واین

۲۴- این حرکت در کدام صفحه آناتومیکی انجام می شود؟



۱. سهمی

۲. ساجیتال

۳. ورتیکال

۴. تاجی

۲۵- معادل فارسی حرکت شاسه چیست؟

۱. یورتمه رفتن

۲. سر خوردن

۳. پابکس رفتن

۴. جست زدن

۲۶- با توجه به مثلث سه گانه توانایی های زیست حرکتی در ژیمناستیک کدام توانایی غالب است؟

۱. قدرت

۲. سرعت

۳. استقامت

۴. توان

۲۷- اختصاصی بودن الگوهای حرکتی و گروههای عضلانی در تمرینات ژیمناستیک مربوط به کدام اصل تمرینی است؟

۱. اصل ویژگی تمرین

۲. اصل اضافه بار

۳. اصل تفاوت های فردی

۴. اصل مقاومت فزاینده

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

۱- یک توانایی ماهرانه دارای چه ویژگی‌هایی است؟

۱. شکل زیبایی دارد و با صرف حداقل انرژی و زمان موجب رسیدن به هدف می‌شود.
۲. با حداکثر اطمینان و با صرف حداقل انرژی و زمان موجب رسیدن به هدف می‌شود.
۳. شکل زیبایی دارد و با حداکثر اطمینان موجب رسیدن به هدف می‌شود.
۴. با حداکثر اطمینان و صرف حداکثر انرژی و زمان موجب رسیدن به هدف می‌شود.

۲- مهارت‌های ژیمناستیک از کدام دسته مهارت‌ها هستند؟

۱. گسسته یا زنجیره‌ای و باز
۲. پیوسته یا زنجیره‌ای و باز
۳. گسسته یا زنجیره‌ای و بسته
۴. پیوسته یا زنجیره‌ای و بسته

۳- تمرین ذهنی بیشتر برای یادگیری کدام مهارت‌ها مفید است؟

۱. یادگیری مهارت‌های جدید
۲. بازآموزی مهارت‌های کهنه
۳. بازآموزی مهارت‌های کهنه و یادگیری مهارت‌های جدید
۴. مرور کل مهارت‌ها شامل مهارت‌های فعلی، مهارت‌های کهنه و مهارت‌های جدید

۴- گزینه‌های زیر منابع درونی و بیرونی انگیزه هستند. نوع منبع کدام گزینه با سایرین متفاوت است؟

۱. موفقیت
۲. چیره دستی
۳. شایستگی
۴. تحسین

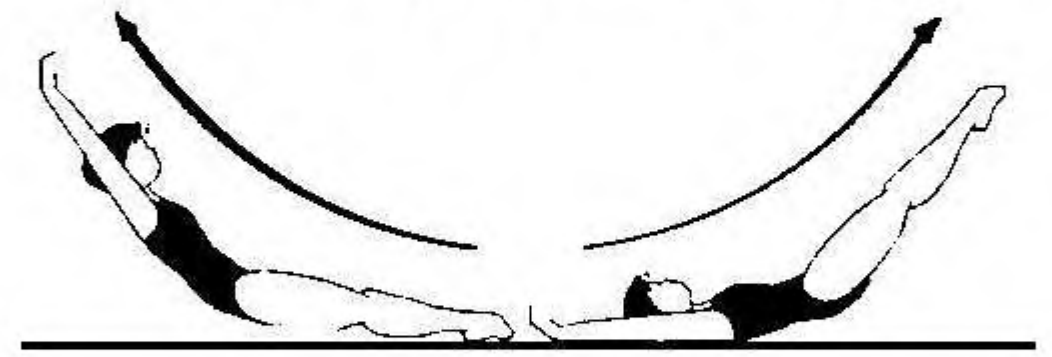
۵- کدام کربوهیدرات قند خون را تشکیل می‌دهد و از نوع کدام قندها است؟

۱. فروکتوز-دی ساکارید
۲. گلوکز-منوساکارید
۳. گلوکز-دی ساکارید
۴. فروکتوز-منوساکارید

۶- کدام نوع از لیپوپروتئین‌ها میل ترکیبی کمتری با دیواره شریان‌ها دارند؟

۱. لیپوپروتئین‌های سبک
۲. لیپوپروتئین‌های خیلی سبک
۳. لیپوپروتئین‌های سنگین
۴. لیپوپروتئین‌های سبک و لیپوپروتئین‌های خیلی سبک

۷- تمرین زیر کدام عضله را تقویت نمی کند؟



۱. راست شکمی ۲. بازکننده های ران ۳. بازکننده های زانو ۴. خم کننده های ران

۸- در نیم پشتک بدن حول کدام محور می چرخد؟

۱. سهمی ۲. عمودی ۳. ورتیکال ۴. عرضی

۹- کدام جمله در مورد کمک به اجرای مهارت های حرک حلقه هنگام آموزش صحیح است؟

۱. بیشتر مهارت های حرک حلقه به کمک نیاز ندارند یا اینکه نمی توان به ژیمناست کمک کرد.
۲. بیشتر مهارت های حرک حلقه به کمک نیاز دارند یا اینکه نمیتوان به ژیمناست کمک کرد.
۳. بیشتر مهارت های حرک حلقه به کمک نیاز دارند یا اینکه می توان به ژیمناست کمک کرد.
۴. همه مهارت های حرک حلقه برای اجرا هنگام آموزش به کمک نیاز دارند.

۱۰- تمرین جفتی با سطل بر روی حرک یا قارچ موجب بهبود کدام گزینه در یادگیرنده می شود؟

۱. افزایش قدرت ۲. افزایش استقامت
۳. درک زمانبندی تعویض پاها ۴. درک زمانبندی تعویض دستها

۱۱- مهارت کورپیت در کدام وسیله ژیمناستیک قابل اجرا است؟

۱. حرک حلقه ۲. چوب موازنه ۳. دار حلقه ۴. پرش از روی حرک

۱۲- کدام حرکت در دار حلقه یک حرکت قدرتی است؟

۱. صلیب ۲. آفتاب ۳. اسکبکا ۴. ریبکا

۱۳- V-UPS کدام عضله را تقویت می کند؟

۱. عضلات شکم ۲. عضلات سینه ای بزرگ و گرد بزرگ
۳. عضلات کمر بند شانه ای ۴. عضلات پایین کمر

۱۴- چند نوع فرود از حالت چرخ و فلک در روی چوب موازنه وجود دارد؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۱۵- هنگام استفاده از پیش تخته برای پرش، باید روی کدام قسمت پیش تخته ضربه زد؟

۱. یک سوم وسط ۲. نیمه وسط ۳. یک سوم جلویی ۴. یک سوم عقب

۱۶- در ژیمناستیک ریتمیک تنها ابزاری که نباید محکم گرفته شود کدام است؟

۱. توپ ۲. طناب ۳. حلقه ۴. روبان

۱۷- معنی واژه اسکلبکا چیست؟

۱. از زیر به رو آوردن ۲. از رو به زیر بردن ۳. افقی شدن ۴. سر را به زیر بردن

۱۸- هنگام اجرای کدام قسمت از حرکات زیر عمل بازدم را انجام می دهید؟

۱. هنگام بالا آمدن در حرکت دیپ پارالل ۲. هنگام پایین آمدن از کشش بارفیکس
۳. هنگام خم کردن دستها در حرکت شنو روی زمین ۴. هنگام اجرای قسمت برونگرای همه حرکات

۱۹- منشا ژیمناستیک موزون کدام منطقه یا کشور است؟

۱. چین ۲. هند ۳. اروپا ۴. کره

۲۰- توانایی های زیست حرکتی غالب در ژیمناستیک کدام هستند و در ترکیب با همدیگر چه نامیده می شوند؟

۱. استقامت و قدرت-استقامت در قدرت ۲. استقامت و قدرت-توان
۳. سرعت و قدرت-چابکی ۴. سرعت و قدرت-توان

۲۱- کدام اصل تمرین به کارگیری دستگاه انرژی غالب رشته ورزشی را در تمرین مورد تاکید دارد؟

۱. اضافه بار ۲. ویژگی تمرین ۳. انطباق ۴. تنوع

۲۲- در اجرای پرچم جلو روی بارفیکس عضله اصلی کدام است؟

۱. پشته بزرگ ۲. سه سر بازویی ۳. دوسربازویی ۴. دوزنقه

۲۳- سازمان و پیچیدگی مهارت های ژیمناستیک چگونه است و بهترین روش آموزش آنها چه روشی است؟

۱. سازمان متوسط و پیچیدگی کم-آموزش بخش بخش ۲. سازمان متوسط و پیچیدگی زیاد-آموزش بخش بخش
۳. سازمان زیاد و پیچیدگی زیاد-آموزش کلی ۴. سازمان متوسط و پیچیدگی زیاد-آموزش کلی

۲۴- کدام ویتامین در بدن ذخیره می‌شود؟

۱. C ۲. B ۳. ب کمپلکس ۴. A

۲۵- بر اساس مراحل یادگیری فیتز و پوسنر اولین مرحله یادگیری کدام مرحله است؟

۱. مرحله تداعی ۲. مرحله شناختی ۳. مرحله حرکتی ۴. مرحله خودکاری

۲۶- کدام مواد معدنی در بدن انسان الکترولیت هستند؟

۱. سدیم و کلسیم ۲. کلر و پتاسیم ۳. کلر و کلسیم ۴. کلسیم و پتاسیم

۲۷- زاویه مناسب پرواز در حرکت صندلی (حالت صندلی) چند درجه است؟

۱. 50 ۲. 60 ۳. 70 ۴. 80

۲۸- در وضعیت درو بر روی خرک حلقه وضعیت پا چگونه است؟

۱. هر دو پا کشیده و در کنار دست‌ها هستند
۲. هر دو پا کشیده و عمود بر زمین قرار دارند
۳. یک پا حالت کشیده دارد و در کنار دست موافق قرار دارد
۴. یک پا حالت کشیده دارد و در کنار دست مخالف قرار دارد

۲۹- حرکات دار حلقه نشان دهنده کدام قابلیت‌های بدن هستند؟

۱. قدرت، تعادل و استقامت موضعی ۲. قدرت، انعطاف پذیری و استقامت عمومی
۳. قدرت عمومی، تعادل و سرعت ۴. استقامت عمومی، قدرت و تعادل

۳۰- کدام حرکت در بین ژیمناست‌ها به اسکبکا معروف است؟

۱. اسکلبکا سر ۲. اسکلبکا عقب ۳. اسکلبکا زیر ۴. اسکلبکا

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

۱- قوی ترین ومؤثرترین متغییری که ناظر بر یادگیری های رفتاری انسان است؟

۱. تقطیع ۲. زنجیری ۳. بازخورد ۴. انگیزش

۲- عبارت زیر مربوط به کدام روش می باشد؟

" در واقع نوع تغییر شکل یافته ای از راهبرد تمرین کلی است و شامل کاهش دشواری کل مهارت است."

۱. روش تقطیع ۲. روش خرد کردن ۳. روش زنجیری ۴. روش ساده سازی

۳- در کدام روش انگیزش براساس رابطه مربی با ورزشکاران بنا نهاده شده است؟

۱. اطاعت ۲. تداعی ۳. همانندسازی ۴. درونی ساختن

۴- کدامیک از ویتامین ها محلول در آب است؟

۱. ویتامین C ۲. ویتامین D ۳. ویتامین A ۴. ویتامین E

۵- ورزشکاران ورزیده قدرتی (ژیمناستیک کاران) روزانه چند گرم پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن نیاز دارند؟

۱. 0/7 گرم ۲. 1/4 تا 1/8 گرم ۳. 3 تا 5 گرم ۴. 2 الی 4 گرم

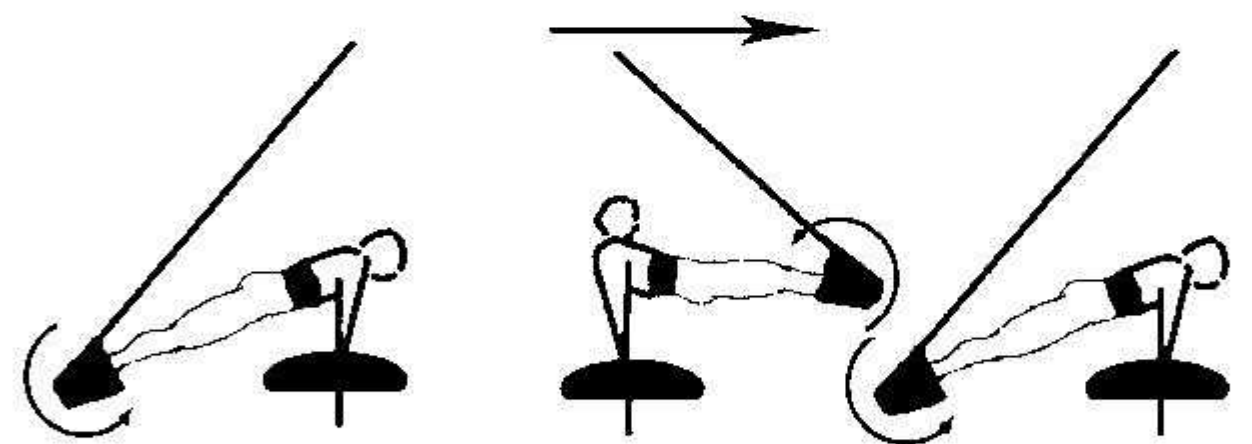
۶- حرکتی است که بدن به دور محور عرضی (فرونال) 360درجه چرخش می کند؟

۱. نیم وارو ۲. شیرجه نیم پشتک ۳. شیرجه غلت ۴. اسکلبکاسر

۷- در حالت صندلی زاویه مناسب پرواز چند درجه است؟

۱. 45 درجه ۲. 70 درجه ۳. 90 درجه ۴. 30 درجه

۸- تمرین زیر در آموزش کدام مهارت کاربرد دارد؟



۲. اجرای یک چهارم چرخش روی قارچ

۱. نیم جفتی روی قارچ

۴. جفتی با سطل

۳. حرکت پاورچین قیچی

۹- قارچ از وسایل کمک آموزشی کدام است؟

۱. خرک حلقه ۲. دار حلقه ۳. پارلل ۴. بارفیکس

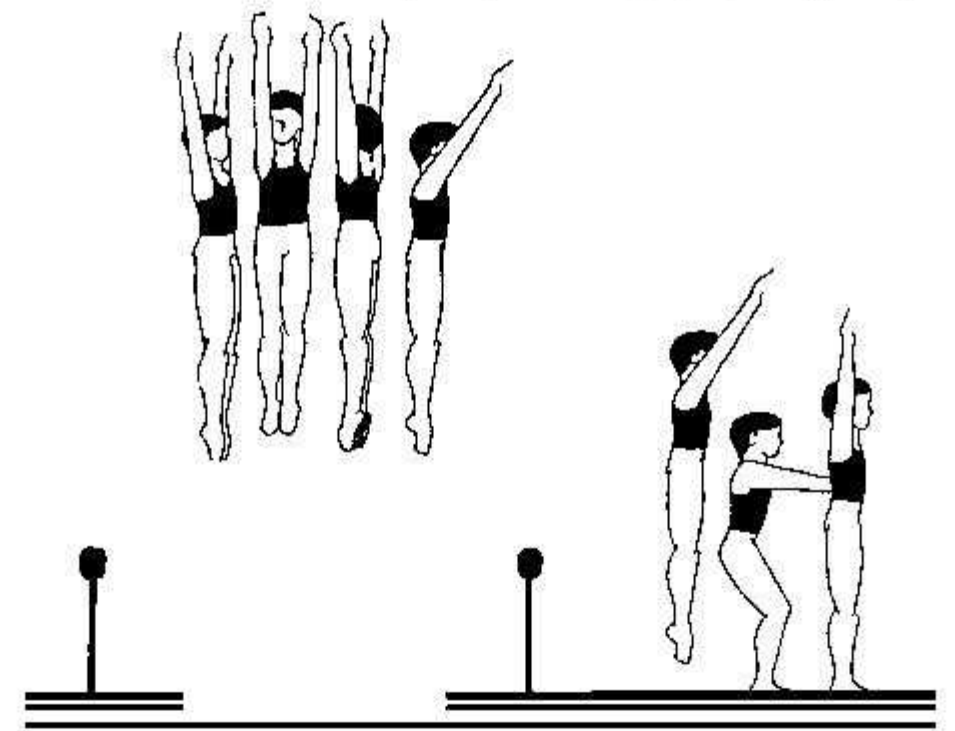
۱۰- یکی از مهارت‌های تابی است که حرکات را به یکدیگر مرتبط می‌کند و در جهت مخالف مهارت مهتاب انجام می‌شود؟

۱. دیپ ۲. ریبکا ۳. اسکبکا ۴. آفتاب

۱۱- در مهارت ریبکا در مرحله کشش بدن چه حالتی دارد؟

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

۱۲- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. پرش پا جمع ۲. پرش ماهی ۳. بطر ۴. پرش زاویه

۱۳- از حالت چرخ و فلک چند نوع فرود وجود دارد؟

۱. دو نوع ۲. سه نوع ۳. چهار نوع ۴. یک نوع

۱۴- کدام حرکت پایه و اساس پرش‌های منتهی به قهرمانی است؟

۱. ضربه پشت پا ۲. بالانس برگشت ۳. شیجه ۴. نیم‌پشتک

۱۵- انقباض عضلات هنگام فرود در ابتدا چگونه است؟

۱. برون‌گرا (اکسنتریک) ۲. ایزوتونیک
۳. درون‌گرا (کانسنتریک) ۴. اسکلبکا

۱۶- در حرکت اسکلبکا رو پاها در چه زاویه‌ای باز می‌شوند؟

۱. 90 درجه ۲. 45 درجه ۳. 80 درجه ۴. 60 درجه

۱۷- کدام مورد کلیدی ترین نکته مهارت تاب بالانس است؟

۱. ریم تاب گرفتن
۲. حفظ تعادل
۳. انقباض عضلات کر
۴. حفظ کشیدگی بدن و کیپ بودن باسن

۱۸- پریدن روی میله، تمرین مناسبی برای آموزش کدام مورد در بافیکس است؟

۱. تقویت عضلات پاها
۲. آموزش نحوه چرخش مچ دستها
۳. آموزش حرکت مچ دست و نحوه پایین کشیدن میله
۴. آموزش حرکت مچ دست و نحوه بالا کشیدن میله

۱۹- در کدام حرکت قبل از اجرای حرکت نوآموز از پشت روی میله مستقر است؟

۱. اسکلبکا از میله کوتاه به طرف میله بلند
۲. پایین آمدن از میله بلند و قرار گرفتن به شکل پا باز روی میله کوتاه
۳. بالا رفتن از میله بلند با فشار دادن پاها روی میله کوتاه
۴. 180 درجه چرخش در حالت پاباز

۲۰- در ژیمناستیک ریتمیک قطر داخلی حلقه چند سانتی متر است؟

۱. 70 تا 80 سانتی متر
۲. 50 تا 60 سانتی متر
۳. 80 تا 90 سانتی متر
۴. 90 تا 100 سانتی متر

۲۱- در ژیمناستیک ریتمیک حداقل وزن توپ چند گرم است؟

۱. 200 گرم
۲. 500 گرم
۳. 400 گرم
۴. 300 گرم

۲۲- هدف اصلی از اجرای تمرین V-UPS چیست؟

۱. تقویت عضلات ران
۲. تقویت عضلات راست شکمی
۳. تقویت عضلات کمر بند شانه ای
۴. تقویت عضلات کمر بند لگن

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

۱- کمک کردن به اجرای مهارت نیم وارو چه نوع شیوه آموزشی است؟

۱. روش خرد کردن ۲. روش تقطیع ۳. روش زنجیری ۴. روش ساده سازی

۲- برای بالا بردن انگیزه ژیمناستها، تغییر در محیط فیزیکی یا محیط روانی به کدام گزینه اشاره دارد؟

۱. روش مستقیم ۲. روش غیر مستقیم ۳. همانند سازی ۴. اطاعت

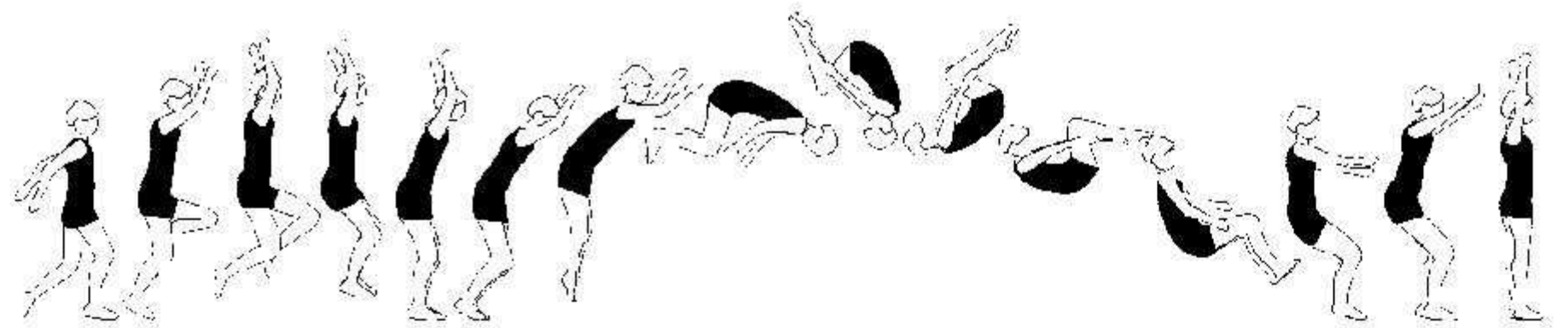
۳- میزان نیاز به پروتئین در ژیمناست های ورزیده چند گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن توصیه می شود؟

۱. ۱ الی ۲ گرم ۲. ۰/۸ گرم ۳. ۱/۴ الی ۱/۸ گرم ۴. ۲ تا ۴ گرم

۴- کدامیک از ویتامین های زیر محلول در آب هستند؟

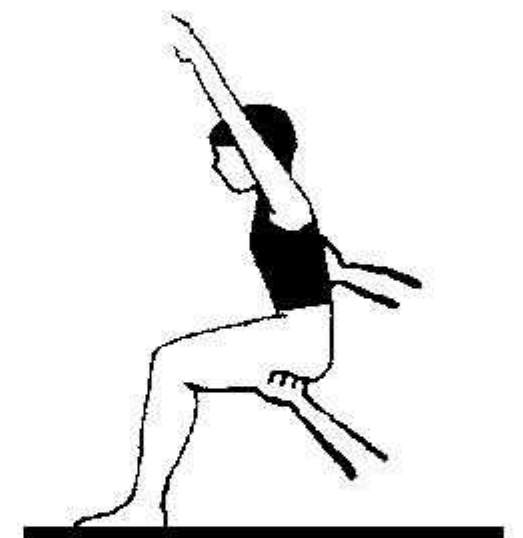
۱. B - کمپلکس ۲. K ۳. D ۴. E

۵- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. شیرجه زاویه ۲. پشتک ۳. شیرجه کمر قوس ۴. نیم پشتک

۶- تصویر زیر نحوه کمک کردن به نوآموز در چه مهارتی است؟

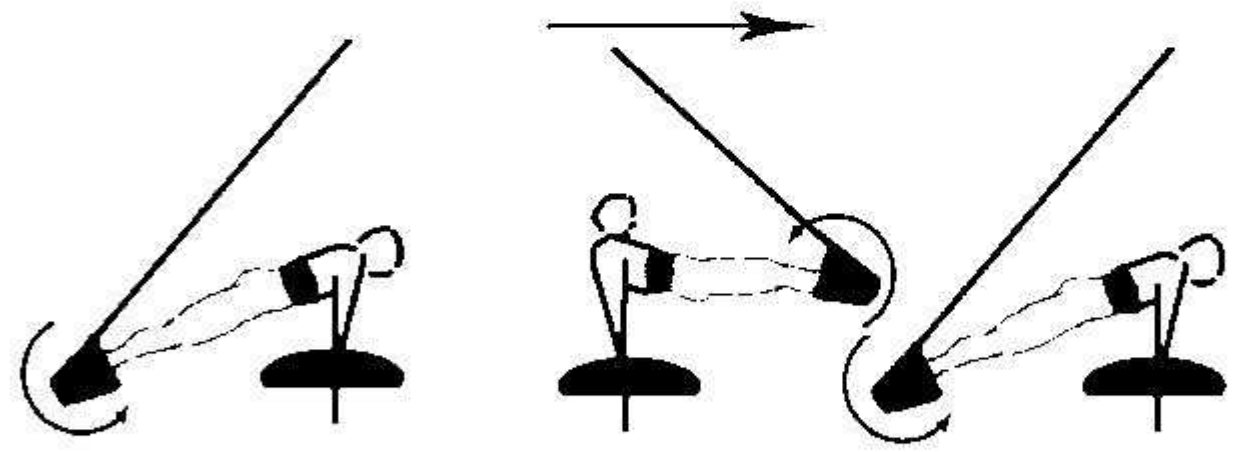


۱. نیم پشتک ۲. نیم وارو ۳. نیم پشتک یک پا ۴. شیرجه غلت زاویه

۷- کدام مورد از مهارت های تابی است که حرکات را به یکدیگر مرتبط می کند و در جهت مخالف مهارت مهتاب انجام می شود؟

۱. دیپ ۲. آفتاب ۳. اسکبکا ۴. ریبکا

۸- تمرین زیر در آموزش کدام مهارت کاربرد دارد؟



۱. جفتی

۲. لنگی

۳. قیچی

۴. توماس

۹- در آموزش کدام مهارت چوب موازنه بهتر است از دو حمایت کننده استفاده کنیم؟

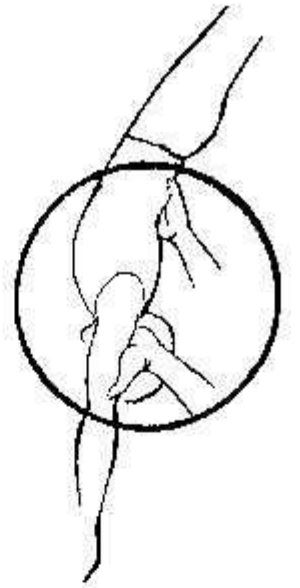
۱. غلت عقب روی شانه

۲. غلت جلو

۳. غلت عقب و نشستن روی موازنه

۴. بالانس دست

۱۰- شکل زیر نحوه کمک کردن در کدام حرکت را نشان می دهد؟



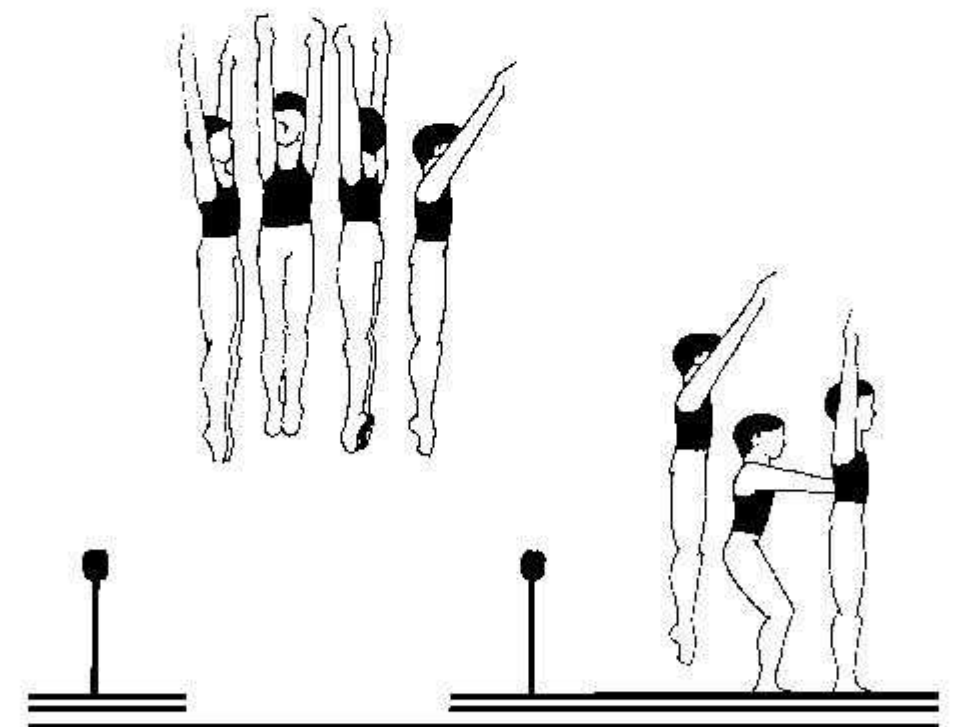
۱. اسکلبکای سر

۲. نیم وارو

۳. نیم پشتک

۴. شیرجه غلت کمر قوس

۱۱- مهارت زیر چه نام دارد؟



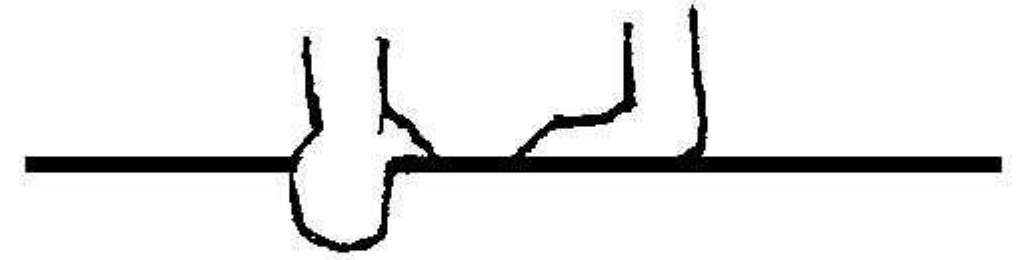
۱. پرش ماهی

۲. پرش زاویه

۳. پرش پا جمع

۴. بطر

۱۲- تصویر زیر نحوه قرار گیری دستها را در کدام مهارت چوب موازنه نشان می دهد؟

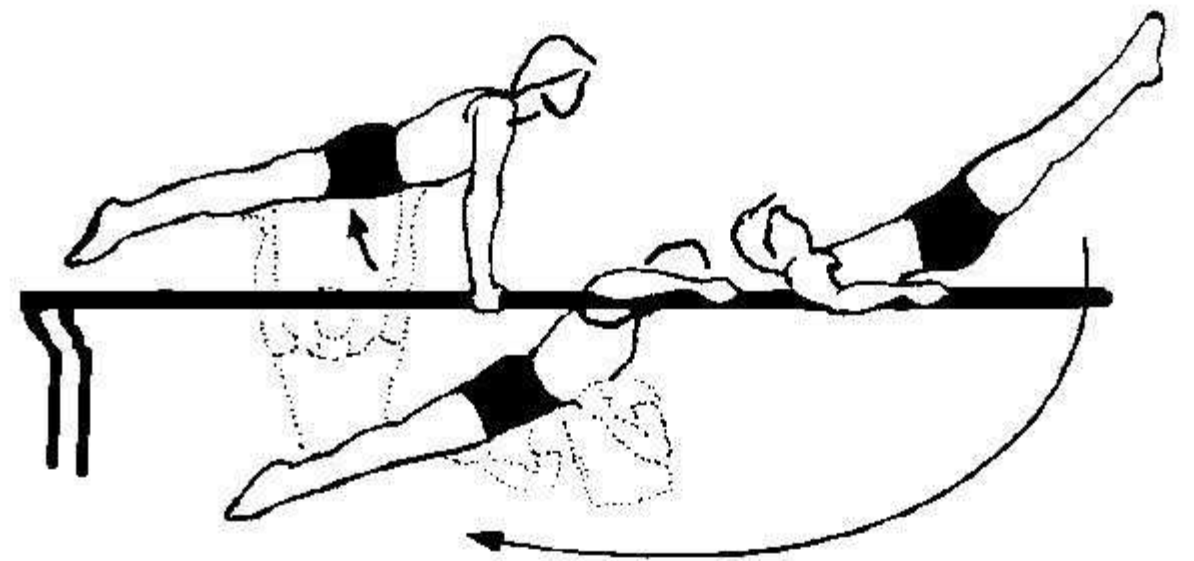


۱. چرخ و فلک ۲. بالانس دست ۳. غلت جلو ۴. پیچ

۱۳- در اجرای کدامیک از مهارتهای زیر چوبهای پارالل از داخل گرفته می شود؟

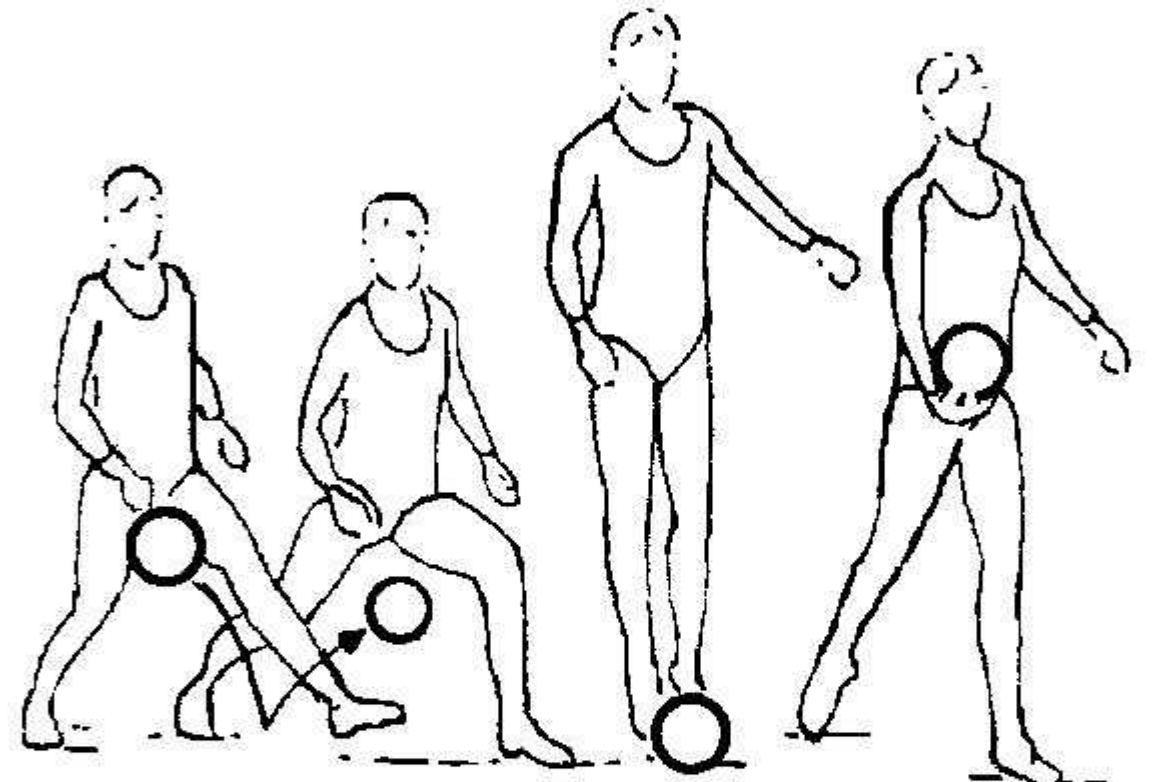
۱. اسکلبکای زیر ۲. اسکلبکای رو ۳. ریبکا ۴. اسکبکا

۱۴- مهارت زیر چه نام دارد؟



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

۱۵- حرکت زیر چه نام دارد؟



۱. شاسه ۲. گریپ واین ۳. سیسون ۴. سکسکه

۱۶- اصل مهم در حرکات حلقه کدام است؟

۱. پرتابهای ناگهانی با کنترل زمان ۲. چرخش های سهمی
۳. هماهنگی صحیح و دقیق حرکات ۴. زمانبندی گام ها

۱۷- وضعیت های ایستایی کدام وسیله می تواند همراه با حلقه به کار برده شود؟

۱. چوب موازنه ۲. پارالل ۳. بارفیکس ۴. دارحلقه

۱۸- بیشترین نیرویی است که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال می شود؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. استقامت ۴. توان

۱۹- کدام مورد در عوامل مربوط تمرین، راز موفقیت طولانی و پایدار است؟

۱. اصل تمرین دراز مدت ۲. اصل برگشت پذیری
۳. اصل اعتدال ۴. اصل گرم کردن - سرد کردن

۲۰- کدام حرکت در بین ژیمناست ها به دراز و نشست کتابی معروف است؟

۱. حالت L ۲. حالت V ۳. V-ups ۴. حالت سینه تو

۲۱- برای ارزیابی میزان یادگیری یک ژیمناست از کدام معیار زیر استفاده می کنید؟

۱. دقت ۲. سرعت ۳. میزان انجام مهارت ۴. یادداری

۲۲- هدف اصلی تاب-دیپ علاوه بر تقویت عضله سه سربازویی کدام گزینه است؟

۱. گسترش انعطاف پذیری پویا ۲. گسترش تعادل پویا
۳. توسعه توان ۴. توسعه سرعت عکس العمل

۲۳- دروه ای از زمان تمرین که در آن پیشرفتی در ژیمناست مشاهده نمی شود چه نامیده می شود؟

۱. بیش تمرینی ۲. فلات یادگیری ۳. فلات اجرا ۴. تمرین زدگی

۲۴- تمرین تاب سبدي یادگیری کدام مهارت را تسهیل می کند؟

۱. اسکلبکا عقب ۲. اسکلبکا
۳. اسکلبکا ۴. حرکت کف پا و پرش کمر قوس

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

۱- حلقه باز یا بسته به کدام دسته از طبقه بندیهای زیر مربوط می شود؟

۱. ظرافت حرکتی
۲. کنترل بازخورد
۳. تمایز نقطه آغاز و پایان
۴. ثبات محیط

۲- اجرای بدون تفکر یک مهارت ژیمناستیک خصوصیت کدام مرحله ی یادگیری حرکتی است؟

۱. شناختی
۲. تداعی
۳. پالایش
۴. خودکاری

۳- وقتی مربی به ژیمناست در حرکت اسکلبکا کمک می کند از چه روش آموزشی استفاده کرده است؟

۱. روش کل
۲. روش خرد کردن
۳. روش زنجیری
۴. روش ساده سازی

۴- وقتی مربی درباره خطای ژیمناست صحبت می کند بازخورد، چه نقشی دارد؟

۱. نقش اطلاعاتی
۲. نقش تقویتی
۳. نقش انگیزشی
۴. نقش بیرونی

۵- در رابطه با تمرینات منقطع و ممتد کدام گزینه غلط است؟

۱. در میزان یادگیری، تمرینات منقطع بر ممتد برتری دارد
۲. در میزان یادگیری، تمرینات ممتد بر منقطع برتری دارد
۳. در اجرا، تمرینات منقطع بر ممتد برتری دارد
۴. در اجرا، تمرینات ممتد بر منقطع برتری دارد

۶- کدام روش انگیزه دادن در بین ورزشکارانی که ملاکهای رفتاری آنها خوب شکل نگرفته و خودپنداره ضعیفی دارند موثری است؟

۱. روش مستقیم
۲. اطاعت
۳. همانند سازی
۴. درونی سازی

۷- کدام روش زیر از طریق آشکار ساختن اعتقادات و ارزشهای بازیکنان برای خود آنها بدنبال ایجاد انگیزه است؟

۱. روش مستقیم
۲. اطلاعات
۳. همانند سازی
۴. درونی سازی

۸- کدامیک از گزینه های زیر جزء نقش های فسفولیپید ها محسوب نمی شوند؟

۱. پایداری ساختمان سلول
۲. لخته شدن خون
۳. انتقال چربی خون
۴. ساختمان تارهای عصبی

۹- کدامیک از ویتامینهای زیر محلول در آب هستند؟

۱. A
۲. C
۳. D
۴. K

۱۰- کدامیک از مواد معدنی زیر به همراه کلسیم در تولید انرژی و ساختن استخوانها نقش فعال دارد؟

۱. ید ۲. فسفر ۳. آهن ۴. سدیم

۱۱- علت اینکه در فرود های ژیمناستیک زانوها باید اندکی خم شود، چیست ؟

۱. آمادگی ۲. زیبایی حرکت ۳. برقراری تعادل ۴. آمادگی برای گام

۱۲- در مقررات امتیاز گذاری بانوان تفاوت میانگین امتیاز داوران با امتیاز خطای سر داور در صورتیکه امتیاز بین ۵/۸ - ۹ باشد از چه مقداری نباید تجاوز نماید؟

۱. ۰/۳ ۲. ۰/۴ ۳. ۰/۵ ۴. ۰/۶

۱۳- در مقررات امتیاز گذاری بانوان میزان پاداش فرودهای B چقدر است؟

۱. ۰/۵ ۲. ۰/۳ ۳. ۰/۱ ۴. صفر

۱۴- در موازنه تجاوز زمان برنامه بیشتر از ۲ ثانیه چه جریمه ای در پی دارد؟

۱. ۰/۱ ۲. ۰/۲ ۳. ۰/۳ ۴. ۰/۵

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

۱. یک گام بلند ۲. یک گام عادی ۳. عرض شانه ها ۴. دو برابر عرض شانه ها

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

۱. قسمت اول ۲. قسمت اول و دوم ۳. قسمت سوم ۴. قسمت سوم و چهارم

۱۷- کدامیک از مهارتهای دار حلقه از حالت شمع شروع می شود؟

۱. اسکلیکا ۲. ریکا ۳. آفتاب ۴. درو طرفین

۱۸- در مهارت آفتاب دار حلقه 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

۱۹- 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

۲۰- 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

۲۱- 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

۲۲- 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 مچ دستها

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

۱. ۰/۲

۲. ۰/۳

۳. ۰/۵

۴. ۰/۸

۲۴- در حین ضربه زدن به پیش تخته، در مهارت بالانس برگشت، بدن با خط عمود چه زاویه ای دارد؟

۱. ۱۳ درجه

۲. ۴۵ درجه

۳. ۲۳ درجه

۴. ۹۰ درجه

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

۱- طبق تحقیقات انجام شده کدام روش مستقیم برای ورزشکاران سنین 5 تا 10 سال مناسب نیست؟

۱. اطاعت ۲. همانند سازی ۳. درونی ساختن ۴. تنبیه کردن

۲- اجرای حرکت وارو در حرکات زمینی در کدام طبقه از مهارتهای زیر قرار می گیرند؟

۱. مهارتهای منقطع ۲. مهارتهای باز ۳. مهارتهای زنجیره ای ۴. مهارتهای مداوم

۳- مرور شناختی مهارت نیم پشتک در غیاب حرکت بدنی چه تمرینی است؟

۱. تمرین کلی ۲. تمرین مشاهده ای ۳. تمرین جزء جزء ۴. تمرین ذهنی

۴- کدامیک از مواد غذایی زیر جزء مواد مغذی انرژی زا نمی باشد؟

۱. گلیکوژن ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها

۵- گلوکز عمدتاً از چه طریقی و توسط چه مرحله ای تجزیه شده و در جریان خون وارد می گردد؟

۱. کبد - گلیکوژنیز ۲. عضلات - گلیکوژنیز ۳. کبد - گلیکوژنولیز ۴. عضلات - گلیکوژنولیز

۶- بدن انسان به چند اسید آمینه نیاز دارد؟

۱. 8 ۲. 20 ۳. 21 ۴. 15

۷- کدامیک از عناصر معدنی عامل موفقیت ورزشکاران در رشته استقامتی می باشد؟

۱. سدیم ۲. کلسیم ۳. آهن ۴. فسفر

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

۱. حرکات زمینی ۲. دارحلقه ۳. پارالل ۴. بارفیکس

۹- در فواصل تمرین چند میلی لیتر آب میتوان مصرف کرد؟

۱. 400 الی 600 در فواصل 30 دقیقه ای ۲. 100 الی 200 در فواصل 10 تا 15 دقیقه ای
۳. 200 الی 300 در فواصل 15 تا 30 دقیقه ای ۴. 100 الی 400 در فواصل 30 دقیقه ای

۱۰- پس از تمرینات ژیمناستیک با استفاده از یک رژیم پر کربوهیدرات چند ساعت بعد از برگشت به حالت اولیه گلیکوژن عضله بطور کامل دوباره سازی می شود؟

۱. 12 ساعت ۲. 24 ساعت ۳. 36 ساعت ۴. 48 ساعت

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

۱. یک گام بلند ۲. یک گام عادی ۳. عرض شانه ها ۴. دو برابر عرض شانه ها

۱۲- در مهارت آفتاب دار حلقه دستها به چه سمتی فشار داده می شوند؟

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

۱۳- در هنگام اجرای چرخ و فلک روی موازنه چشم به کجا نگاه می کند؟

۱. انتهای چوب موازنه
۲. دستها
۳. انتهای مقابل موازنه
۴. تشک زیر موازنه

۱۴- تماس با خرک چندمین مرحله اجرای حرکات در پرش خرک می باشد؟

۱. سوم
۲. چهارم
۳. پنجم
۴. ششم

۱۵- در پرواز دوم در پرش خرک بدن ژیمناست با خط عمود چه زاویه ای می سازد؟

۱. 45 درجه
۲. 25-30 درجه
۳. 23-25 درجه
۴. 13 درجه

۱۶- نوآموز قبل از اجرای حرکت بالانس روی خرک باید قادر باشد کدام مهارت را روی زمین به خوبی اجرا کند؟

۱. درو طرفین
۲. شیرجه
۳. نیم پشتک شیرجه
۴. شیرجه نیم پشتک

۱۷- در پرواز اول روی خرک، بدن چه حالتی دارد؟

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

۱۸- در مهارت اسکلبکا پاها در چه زمانی بسمت جلو و بالا ضربه می زنند؟

۱. وقتی پنجه های پاها به سر نزدیک می شود
۲. وقتی ساق پاها به میله نزدیک می شود
۳. وقتی باسن به سمت جلو حرکت می کند
۴. وقتی پنجه های پاها به میله نزدیک شده و باسن به سمت عقب حرکت می کند

۱۹- کدامیک از مهارتهای بارفیکس به تاب بلند نیاز دارد؟

۱. اسکلبکا
۲. اسکبکا عقب
۳. فرود پا جمع
۴. فرود پا باز

۲۰- 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 پهلوی
۲. فرود پا باز
۳. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس
۴. اجرای حرکت کف پا و فرود

۲۱- نکته بسیار مهم در حرکت افت به سمت پایین در برگشت درو طرفین چیست؟

۱. زمانبندی مناسب هنگام درو
۲. صاف نگه داشتن بالا تنه هنگام درو
۳. رها کردن به موقع دستها هنگام درو
۴. زاویه کردن بدن هنگام افت به سمت پایین

۲۲- در مقررات امتیاز گذاری آقایان بابت مکث 2 ثانیه یا بیشتر قبل از انجام حرکات آکروباتیک چه جریمه ای به ژیمناست تعلق می گیرد؟

۱. 0/1
۲. 0/2
۳. 0/3
۴. 0/5

۲۳- تماس یک دست یا یک پا خارج از منطقه فرود پرش حرک چه جریمه ای بدنبال دارد؟

۱. 0/1
۲. 0/2
۳. 0/3
۴. 0/5

۲۴- در مقررات امتیاز گذاری بانوان بعد از سقوط از موازنه ژیمناست چند ثانیه فرصت دارد دوباره روی موازنه قرار گیرد؟

۱. 10 ثانیه
۲. 20 ثانیه
۳. 30 ثانیه
۴. 40 ثانیه

نمبر رد سواب	ياشيخ صحيح
١	ج
٢	الف
٣	د
٤	د
٥	ج
٦	ب
٧	ج
٨	الف
٩	ب
١٠	ب
١١	الف
١٢	ب
١٣	ب
١٤	الف
١٥	ج
١٦	د
١٧	الف
١٨	د
١٩	ب
٢٠	د
٢١	ب
٢٢	الف
٢٣	الف
٢٤	الف

۱- کدام عبارت صحیح است؟

۱. اگر مهارت در شرایط محیطی ثابت و قابل پیش بینی انجام شود آن را مهارت باز می گویند.
۲. اگر مهارت در شرایط محیطی متغیر و غیرقابل پیش بینی انجام شود آن را مهارت بسته می گویند.
۳. اگر مهارت نقطه آغاز و پایان مشخصی داشته باشد آن را مهارت حرکتی منقطع می گویند.
۴. اگر مهارت نقطه آغاز و پایان مشخصی داشته باشد آن را مهارت پیوسته می گویند.

۲- کدام مورد در باره مراحل یادگیری فیتز و پوسنر صحیح است؟

۱. در مرحله شناختی اجرا با خطاهای بزرگی همراه است و بسیار متغیر است.
۲. در مرحله تداعی برای انجام مهارت نیاز به تلاش آگاهانه کمتری است.
۳. در مرحله خودکاری اصول بنیادی و مکانیک حرکت آموخته می شود.
۴. از نظر پوسنر مرحله خودکاری را می توان مرحله پالایش نیز نامید.

۳- طبق تحقیقات انجام شده کدام روش مستقیم برای ورزشکاران سنین 5 تا 10 سال مناسب نیست؟

۱. اطاعت
۲. درونی ساختن
۳. همانند سازی
۴. تنبیه کردن

۴- کدام یک از قندهای زیر را قند شیر می نامند؟

۱. مالتوز
۲. لاکتوز
۳. ساکاروز
۴. گلوکز

۵- کدام عبارت در مورد پروتئین ها صحیح است؟

۱. پروتئین ها برخلاف چربی ها و کربوهیدرات ها در ساختمان خود ازت ندارند.
۲. بدن همه اسیدهای آمینه مورد نیاز را خودش می تواند بسازد.
۳. ورزشکاران ورزیده قدرتی، روزانه به 8/ تا 1 گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن بدن نیاز دارند.
۴. شیر و تخم مرغ دو نمونه از پروتئین های کامل هستند.

۶- شروع حرکت نیم وارو از کدام یک از حالت زیر می باشد؟

۱. حالت صندلی
۲. ایستادن سینه تو
۳. حالت قوس ایستادن
۴. حالت کشیده ایستادن

۷- کدام عبارت در مورد مهارت اسکلبکاسر صحیح است؟

۱. اسکلبکاسر حرکتی است که بدن حول محور ساجیتال چرخش می کند.
۲. قبل از آموزش اسکلبکاسر نوآموز باید در اجرای مهارت بالانس سه پایه مسلط شود.
۳. قبل از آموزش مهارت اسکلبکاسر نوآموز باید در اجرای مهارت درو تسلط کافی داشته باشد.
۴. نوآموز این حرکت را از حالت صندلی آغاز می کند.

۸- کدام عبارت در مورد خرک حلقه صحیح است؟

۱. در مهارت خرک حلقه همواره باید برای یادگیری مهارت به نوآموز کمک کرد.
۲. حالتی که در آن یک پا را به صورت کشیده کنار دست موافق قرار می دهیم حالت درو نامیده می شود.
۳. فرود از پشت از وضعیت درو شروع نمی شود.
۴. تاب دادن یک پا و فرود از عقب از وضعیت درو شروع می شود.

۹- این حرکت از حالت شمع شروع می شود و نوآموز ران ها را خم کرده و سپس با قدرت و سرعت پاها را به طرف عقب در زاویه تقریباً 45 درجه پرتاب می کند و هم زمان با این کار دست ها به سمت پهلوها باز می شوند و حالت پرونیشن به خود می گیرند و بدن به سمت جلو تاب می خورد. از مشخصات مهارت است.

- | | | | |
|----------|----------|-----------|--------|
| ۱. آفتاب | ۲. مهتاب | ۳. بالانس | ۴. دیپ |
|----------|----------|-----------|--------|

۱۰- بالا رفتن از جلو روی دار حلقه را چه می گویند؟

- | | | | |
|--------|----------|-----------|-----------|
| ۱. دیپ | ۲. ریبکا | ۳. اسکیکا | ۴. کورپیت |
|--------|----------|-----------|-----------|

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

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ۱. عدم انعطاف پذیری کتف ها | ۲. ضعیف بودن ضربه های پا |
| ۳. اجرای حرکت به صورت خیلی کند | ۴. عدم انعطاف پذیری کمر |

۱۲- اجرای حرکات روی چوب موازنه در واقع نمایش و است.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| ۱. تعادل، کنترل و هماهنگی | ۲. کنترل، استقامت و توان |
| ۳. قدرت، تعادل و سرعت | ۴. هماهنگی، سرعت و انعطاف پذیری |

۱۳- در پرواز اول روی خرک، بدن چه حالتی دارد؟

- | | | | |
|----------------|------------|----------|--------------|
| ۱. هیپراکستنشن | ۲. اکستنشن | ۳. فلکشن | ۴. هیپرفلکشن |
|----------------|------------|----------|--------------|

۱۴- در پرش حرک هنگام پرواز دوم، بدن ژیمناست با خط عمود زاویه درجه می سازد.

۱. 90 تا 95 درجه ۲. 23 تا 25 ۳. 45 تا 53 ۴. 55 تا 65

۱۵- کلیدی ترین نکته مهارت تاب بالانس در پارالل چیست؟

۱. چشم ها در تاب جلو به انتهای چوب ها و در تاب عقب بالانس از بین چوب ها به سمت زمین می باشد.
۲. در ابتدای آموزش این مهارت نباید به نوآموز کمک کرد تا خود بتواند به طور مستقل آنرا یاد بگیرد.
۳. حفظ کشیدگی بدن و کیپ بودن باسن
۴. در طول حرکت دستها باید مدام خم شوند.

۱۶- کدام گزینه درست نیست؟

۱. حرکت اسکلبکا با تاب زیر بغل شروع می شود.
۲. تاب سبدي در حالتی که نوآموز به صورت معکوس آویزان شده و زانوهای خود را خم کرده انجام می شود.
۳. حرکت ریبکا با تاب زیر بغل شروع می شود.
۴. تاب سبدي پیش نیاز انواع مهارت های منتهی به بالانس است

۱۷- هنگام اجرای کدام حرکت در پارالل بانوان، یک دست حالت آفتابی و دست دیگر حالت مهتابی دارد؟

۱. افت کردن به سمت پایین در برگشت درو طرفین
۲. چرخ شکم از حالت آویزان شده از میله بلند
۳. 180 درجه چرخش در حالت پا باز
۴. بالانس همراه با 90 درجه چرخش

۱۸- در طناب زدن زاویه بازوها چند درجه است؟

۱. 45 درجه
۲. تقریباً 60 درجه
۳. تقریباً 90 درجه و حرکت از مچ صورت می گیرد.
۴. 120 درجه

۱۹- اجرای کدام حرکت با حلقه حالتی شبیه طناب زدن دارد؟

۱. پرش از توی حلقه
۲. دایره زدن در صفحه تاجی
۳. تاب دادن حلقه در صفحه تاجی
۴. پرش به داخل حلقه و خارج حلقه

۲۰- کدام مورد درباره لباس و پوشش ژیمناستیک درست است؟

۱. ژیمناست می تواند در مسابقات بین المللی از هر رنگی برای شلوار خود استفاده کند.
۲. ژیمناست در قسمت پرش خرک و حرکات زمینی باید حتما از شورت استفاده کند.
۳. ژیمناست می بایست از پیراهن استرج و شلوار یک دست و یک رنگ استفاده کند.
۴. ژیمناست در تمام طول مسابقات نباید از کفش مخصوص ژیمناستیک استفاده کند.

۲۱- کدام مورد جزء خطاهای فاحش (جریمه ۵/۱) است؟

۱. هر نوع تاب اضافی متناوب
۲. هر نوع جابجایی و میزان کردن مشخص دست ها و پاها با وضعیت بدن
۳. هر نوع خطای قابل توجه و مشخص بر خلاف زیبایی و جنبه های فنی مورد انتظار در برنامه
۴. هر نوع لغزش و انحراف جزئی از وضعیت مطلوب و اجرای تکنیکی حرکت

۲۲- هر نوع کمک نمودن مربی جهت تکمیل و یا اتمام حرکت جزء جریمه کدام مورد از خطاهاست؟

۱. ۱/۱
۲. ۳/۱
۳. ۵/۱
۴. ۸/۱

۲۳- در کدام مرحله یادگیری می توان روی راهکارهای انفرادی یا گروهی تمرکز کرد؟

۱. مرحله شناختی
۲. مرحله تداعی
۳. مرحله پالایش
۴. مرحله خودکاری

۲۴- کدام مورد جز اشکالات عمده نوآموزان در حرکت اسکبکا نیست؟

۱. ناکافی بودن تاب بدن به سمت عقب و بالا
۲. ناتوانی در عمل کشش و فشار دست ها
۳. خم کردن زانو و یا ران ها در تاب عقب
۴. خم کردن زانوها و کشیده نبودن پنجه ها

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

۱- وقتی مربی به ورزشکار خود می گوید تو آمادگی بالایی داری و من معتقدم تو بهترین بازی را انجام خواهی داد، از کدام روش ایجاد انگیزه استفاده کرده است؟

۱. اطاعت ۲. درونی سازی ۳. همانند سازی ۴. غیر مستقیم

۲- متغیر بودن اجرا و اجرای بدون تفکر در ژیمناستیک به ترتیب جزء کدام یک از مراحل یادگیری هستند؟

۱. شناختی - خودکاری ۲. خودکاری - شناختی ۳. تداعی - خودکاری ۴. شناختی - تداعی

۳- کدام گزینه جزء اهداف تمرین ذهنی در ژیمناستیک نیست؟

۱. جلوگیری از فراموشی مهارت آموخته شده قبلی
۲. وسیله‌ای برای ارزیابی گذشته و برنامه ریزی برای آینده
۳. مکمل تمرین بدنی است و شخص را از نظر روانی و ذهنی آماده تمرین می کند.
۴. تمرین ذهنی هیچ تاثیری بر تمرین و یادگیری مهارت ها ندارد.

۴- کدام مواد نقش مهمی در آنزیم های متابولیسم و تشکیل هورمون ها دارند؟

۱. چربی ها ۲. پروتئین ها ۳. مواد معدنی ۴. ویتامین ها

۵- کدام عبارت صحیح است؟

۱. گلوکز به قند میوه شهرت دارد و در عسل وجود دارد.
۲. کلسترول مشهورترین چربی مرکب است.
۳. ویتامین سهم مهمی در تامین انرژی دارد.
۴. شیر، تخم مرغ و گوشت جزء پروتئین های کامل هستند.

۶- در ژیمناستیک حرکتی که بدن دور محور عرضی(فرونرال) 360 درجه چرخش می نماید، چه نامیده می شود ؟

۱. اسکلبکاسر ۲. نیم پشتک ۳. نیم وارو ۴. پیچ نیم وارو

۷- مهم ترین نکته در ترکیب مهارت پیچ نیم وارو چیست؟

۱. جفت شدن پاها ۲. درو کردن ۳. فاصله مناسب دستها ۴. نیم تیغ شدن

۸- طبیعت کدام یک از مهارت های زیر طوری است که نمی توان در آموزش به ژیمناست کمک کرد؟

۱. حرک حلقه ۲. دارحلقه ۳. اسکلبکاسر ۴. پیچ نیم وارو

۹- در آموزش مهارت خُرک به روش فرود کردن از وضعیت درو، کدام حالت زیر سرعت اولیه لازم برای شروع حرکت بعدی خُرک را بوجود می آورد؟

۱. حالت یک پا جلو یک پا عقب
۲. حالت پا باز
۳. حالت درو
۴. حالت تاب دادن

۱۰- کافی نبودن تاب عقب، خم کردن دست‌ها و عدم هماهنگی بین زاویه کردن بدن و باز کردن حلقه‌ها به سمت پهلوها و پشت از اشکالات عمده نوآموزان در هنگام اجرای کدام مهارت ژیمناستیک است؟

۱. مهتاب
۲. آفتاب
۳. دیپ
۴. درو

۱۱- یکی از مهارت‌های تابی می باشد که حرکات را به هم مرتبط می کند و از حالت شمع آغاز می شود و سپس ران را خم و با قدرت و سرعت پا به طرف عقب با زاویه 45 درجه پرتاب می شود. این مهارت چه نام دارد؟

۱. دیپ
۲. آفتاب
۳. مهتاب
۴. درو

۱۲- برای اجرای حرکت پیچ و فرود کردن به فاصله چند قدم از سر چوب موازنه قرار می گیریم؟

۱. یک
۲. دو
۳. دو و نیم
۴. چهار و نیم

۱۳- اجرای حرکات روی چوب موازنه در واقع نمایش کدام مورد نیست؟

۱. تعادل
۲. هماهنگی
۳. سرعت
۴. کنترل

۱۴- در پرواز اول روی خُرک، بدن چه حالتی دارد؟

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

۱۵- پایه و پیش نیاز انواع مهارت‌های منتهی به بالانس چیست؟

۱. تاب سبدي
۲. تاب بالانس
۳. اسکلبکاسر
۴. ضربه اسکبکا

۱۶- کدام مهارت ژیمناستیک با تاب زیر بغل شروع می شود و نیازمند تاب بلند می باشد. نوآموز پس از چند تاب مقدماتی هنگامی که بدنش به سمت جلو حرکت می کند، در انتهای تاب بعد از ضربه پا و فشار دست‌ها را صاف کرده و روی پارالل قرار می گیرد؟

۱. اسکبکا
۲. تاب سبدي
۳. ریبکا
۴. اسکلبکارو

۱۷- در کدام یک از حرکات زیر، بدن $\frac{3}{4}$ دور حول میله می چرخد؟

۱. فرود پاباز
۲. فرود دو پا
۳. اجرای حرکت کف پا و پرش کمر قوس
۴. اجرای حرکت کف پا و فرود

۱۸- ژیمناستیک موزون از چه قاره ای نشأت گرفته است؟

۱. امریکا
۲. افریقا
۳. اروپا
۴. آسیا

۱۹- طناب زدن باعث گسترش کدام فاکتور آمادگی جسمانی می شود؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. سرعت
۴. انعطاف پذیری

۲۰- اگر ژیمناست از دار حلقه سقوط کند چند ثانیه فرصت دارد تا دوباره کار را شروع کند؟

۱. 30 ثانیه
۲. 50 ثانیه
۳. 60 ثانیه
۴. 120 ثانیه

۲۱- کدام عبارت درست است؟

۱. در پرش خرک ژیمناست نمی تواند از کمک مربی استفاده کند.
۲. در بارفیکس ژیمناست نمی تواند از کمک مربی استفاده کند.
۳. در پارالل ژیمناست می تواند از کمک مربی استفاده کند.
۴. در دار حلقه ژیمناست نمی تواند از کمک مربی استفاده کند.

۲۲- ژیمناستها موظفند برای استفاده از آرم و نشان بر روی پیراهن رکابی استرچ خود از قوانین و مقررات کدام فدراسیون پیروی کنند؟

۱. FINA
۲. FILA
۳. FIV
۴. FIG

۲۳- بیشترین زمان گرم کردن قبل از مسابقه در ژیمناستیک مربوط به کدام یک از وسایل زیر است؟

۱. خرک
۲. موازنه
۳. زمینی
۴. پارالل

۲۴- کدام مورد از وظایف منشی های بین المللی نیست؟

۱. امتیاز نهایی را نمایش می دهند.
۲. زمان افت در پارالل را ثبت نمایند.
۳. چراغ سبز و قرمز را اداره می کند.
۴. مسئول صحت تمام ورودیهای کامپیوتر هستند

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