

سوالات استخوانی : ورزش های رزمی

۱(۱۰۱۰) در واژه تکواندو کدام بخش به معنای ساق پا هست؟

۱(۱۰۱۰) ت ۲(۱۰۱۰) کو ۳(۱۰۱۰) کوان ۴(۱۰۱۰) دو

۲(۱۰۱۰) در کدام سال فدراسیون تکواندو به عنوان فدراسیون برتر ایران انتخاب شد؟

۱(۱۰۱۰) 1370 ۲(۱۰۱۰) 1378 ۳(۱۰۱۰) 1385 ۴(۱۰۱۰) 1391

۳(۱۰۱۰) کدام عدد کره ای معادل عدد چهار است؟

۱(۱۰۱۰) هانا ۲(۱۰۱۰) یاسوت ۳(۱۰۱۰) ست ۴(۱۰۱۰) نت

۴(۱۰۱۰) معنی کلمه کره ای اره چیست؟

۱(۱۰۱۰) بالا ۲(۱۰۱۰) پایین ۳(۱۰۱۰) کف دست ۴(۱۰۱۰) یک انگشت

۵(۱۰۱۰) معنی کلمه کره ای یوپ چیست؟

۱(۱۰۱۰) پهلو ۲(۱۰۱۰) جلو ۳(۱۰۱۰) ساعد ۴(۱۰۱۰) پشت

۶(۱۰۱۰) معادل مشت به زبان کره ای چیست؟

۱(۱۰۱۰) جوموک ۲(۱۰۱۰) اره ۳(۱۰۱۰) اوگول ۴(۱۰۱۰) توگول

۷(۱۰۱۰) سوننال دونگ به چه معنی است؟

۱(۱۰۱۰) تیغه خارجی پا ۲(۱۰۱۰) تیغه خارجی دست ۳(۱۰۱۰) پهلو ۴(۱۰۱۰) شکم

۸(۱۰۱۰) معنی پاشنه دست به کره ای چیست؟

۱(۱۰۱۰) سون کوت ۲(۱۰۱۰) هانا سون کوت ۳(۱۰۱۰) مودوم سون ۴(۱۰۱۰) باتانگ سون

۹(۱۰۱۰) معنی کلمه کره ای دی چوک چیست؟

۱(۱۰۱۰) پاشنه پا ۲(۱۰۱۰) نوک پا ۳(۱۰۱۰) پاشنه دست ۴(۱۰۱۰) نوک دست

۱۰(۱۰۱۰) معادل زانو به زبان کره ای چیست؟

۱(۱۰۱۰) دی کوم چی ۲(۱۰۱۰) بال دونگ ۳(۱۰۱۰) موروپ ۴(۱۰۱۰) بال نال

۱۱(۱۰۱۰) در حرکت کیبون جونی سوگی پاها نسبت به هم چه وضعیتی دارند؟

۱(۱۰۱۰) جفت هستند. ۲(۱۰۱۰) اندازه یک کف پا از هم فاصله دارند.

۳(۱۰۱۰) یکی در جلو و دیگری در عقب قرار دارد. ۴(۱۰۱۰) پاشنه ها به هم چسبیده و پنجه ها از هم فاصله دارند.

۱۲ (۱۰۱۰) در ایستادن عادی پاها چند درجه به بیرون متمایل هستند؟

100 (۱۰۱۰)۴

60 (۱۰۱۰)۳

30 (۱۰۱۰)۲

10 (۱۰۱۰)۱

۱۳ (۱۰۱۰) در موآ سوگی کدام بخش پاها به هم چسبیده است؟

هیچکدام (۱۰۱۰)۴

پنجه و پاشنه (۱۰۱۰)۳

پاشنه (۱۰۱۰)۲

پنجه (۱۰۱۰)۱

۱۴ (۱۰۱۰) کدام نشست شبیه ایستادن لک لک است؟

دی کوآ سوگی (۱۰۱۰)۲

هاک داری سوگی (۱۰۱۰)۱

کیوت داری سوگی (۱۰۱۰)۴

آپ چوک موآ سوگی (۱۰۱۰)۳

۱۵ (۱۰۱۰) در اوگیوم سوگی نایی که از زمین بلند شده در کجا قرار می گیرد؟

روی پای دیگر (۱۰۱۰)۴

جلوی پای دیگر (۱۰۱۰)۳

پشت پای دیگر (۱۰۱۰)۲

کنار پای دیگر (۱۰۱۰)۱

۱۶ (۱۰۱۰) در اولگول ماکی دست ها به چه صورت قرار می گیرند؟

کنار بدن (۱۰۱۰)۲

بالا و پایین هم (۱۰۱۰)۱

یکی در جلوی بدن و دیگری در پشت بدن (۱۰۱۰)۴

ضربداری بر روی هم (۱۰۱۰)۳

۱۷ (۱۰۱۰) ترکیب کلمات الگول و ماکی اشاره به چه حرکاتی دارد؟

حمله با پا (۱۰۱۰)۴

حمله با دست (۱۰۱۰)۳

دفاع با دست (۱۰۱۰)۲

دفاع با پا (۱۰۱۰)۱

۱۸ (۱۰۱۰) در مومتونگ ماگی از اندام میانی به وسیله کدام بخش از بدن دفاع می شود؟

سر (۱۰۱۰)۴

پا (۱۰۱۰)۳

ساعد (۱۰۱۰)۲

پنجه (۱۰۱۰)۱

۱۹ (۱۰۱۰) در حرکت دفاع با تیغه خارجی ساعد هر دو دست از اندام میانی، حرکت ساعد ها چگونه است؟

چرخش از داخل به خارج (۱۰۱۰)۲

چرخش از خارج به داخل (۱۰۱۰)۱

ثابت هستند (۱۰۱۰)۴

چرخش از پایین به بالا (۱۰۱۰)۳

۲۰ (۱۰۱۰) اره ماکی به چه معنی است؟

حمله با یک پا (۱۰۱۰)۲

حمله با یک دست (۱۰۱۰)۱

دفاع با یک پا از اندام تحتانی (۱۰۱۰)۴

دفاع با یک دست اندام تحتانی (۱۰۱۰)۳

۲۱ (۱۰۱۰) در حرکت باتانگ سون اره ماکی با کدام بخش دست از اندام تحتانی دفاع می شود؟

مشت (۱۰۱۰)۴

پاشنه دست (۱۰۱۰)۳

شانه (۱۰۱۰)۲

ساعد (۱۰۱۰)۱

۲۲(۱۰۱۰) در حرکت کاوی ماکی دفاع از کدام بخش یا بخش‌های بدن انجام می‌شود؟

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| (۱۰۱۰)۱ سر | (۱۰۱۰)۲ اندام میانی و تحتانی |
| (۱۰۱۰)۳ اندام میانی | (۱۰۱۰)۴ اندام تحتانی |

۲۳(۱۰۱۰) در حرکت مئون گی پیائه گی دفاع به وسیله کدام بخش دو دست انجام می‌شود؟

- | | | | |
|--------------|-------------|---------------|--------------|
| (۱۰۱۰)۱ آرنج | (۱۰۱۰)۲ مشت | (۱۰۱۰)۳ پاشنه | (۱۰۱۰)۴ ساعد |
|--------------|-------------|---------------|--------------|

۲۴(۱۰۱۰) در ضربه موتونگ جیروگی ضربه به کدام بخش زده می‌شود؟

- | | | | |
|-------------|----------------------|---------------------|------------|
| (۱۰۱۰)۱ دست | (۱۰۱۰)۲ اندام تحتانی | (۱۰۱۰)۳ اندام میانی | (۱۰۱۰)۴ سر |
|-------------|----------------------|---------------------|------------|

۲۵(۱۰۱۰) در حرکت چی جیروگی کدام دست بر روی کمر بند قرار دارد؟

- | | | | |
|------------------|-----------------------|-------------------|------------------|
| (۱۰۱۰)۱ دست ضربه | (۱۰۱۰)۲ دست عکس‌العمل | (۱۰۱۰)۳ هر دو دست | (۱۰۱۰)۴ هیچ کدام |
|------------------|-----------------------|-------------------|------------------|

۲۶(۱۰۱۰) کدام ضربه به سمت بالا زده می‌شود؟

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| (۱۰۱۰)۱ کوم کانگ یوپ جیروگی | (۱۰۱۰)۲ اولگول اوپو جیروگی |
| (۱۰۱۰)۳ کوم کانگ آپ جیروگی | (۱۰۱۰)۴ نال جائه جیروگی |

۲۷(۱۰۱۰) تاریخچه فرم‌ها به زمانی بر می‌گردد؟

- | | |
|---|--|
| (۱۰۱۰)۱ قبل از پیدایش هنرهای رزمی | (۱۰۱۰)۲ قدمت هنرهای رزمی |
| (۱۰۱۰)۳ 100 سال بعد از پیدایش هنرهای رزمی | (۱۰۱۰)۴ 20 سال بعد از پیدایش هنرهای رزمی |

۲۸(۱۰۱۰) کدام فرم از فرم‌های غیر رسمی بوده است؟

- | | | | |
|---------------|--------------|---------------|-----------------------|
| (۱۰۱۰)۱ کیبون | (۱۰۱۰)۲ تگوک | (۱۰۱۰)۳ پومسه | (۱۰۱۰)۴ پومسه و کیبون |
|---------------|--------------|---------------|-----------------------|

۲۹(۱۰۱۰) اصلی ترین حرکات در تکواندو کدام است؟

- | | | | |
|---------------|--------------|---------------|---------------|
| (۱۰۱۰)۱ پومسه | (۱۰۱۰)۲ تگوک | (۱۰۱۰)۳ کیبون | (۱۰۱۰)۴ پالگه |
|---------------|--------------|---------------|---------------|

۳۰(۱۰۱۰) کدام فرم بیانگر "شادی و نشاط" است؟

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| (۱۰۱۰)۱ فرم شماره 3 | (۱۰۱۰)۲ فرم شماره 1 | (۱۰۱۰)۳ فرم شماره 2 | (۱۰۱۰)۴ فرم شماره 4 |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

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

۱- قدمت تکواندو چند سال است؟

- | | | | |
|--------|---------|---------|----------|
| ۱. 500 | ۲. 2000 | ۳. 5000 | ۴. 10000 |
|--------|---------|---------|----------|

۲- خواستگاه تکواندو کدام کشور است؟

- | | | | |
|--------|-----------|--------|-------------|
| ۱. کره | ۲. تایوان | ۳. چین | ۴. انگلستان |
|--------|-----------|--------|-------------|

۳- تکواندو در سال 1347 ابتدا به کدام بخش از دستگاه‌های حکومتی ایران معرفی شد؟

- | | | | |
|-----------|----------|----------|-----------|
| ۱. فرهنگی | ۲. نظامی | ۳. ورزشی | ۴. درباری |
|-----------|----------|----------|-----------|

۴- کدام کلمه کره‌ای معنی عدد چهار است؟

- | | | | |
|---------|--------|----------|-------|
| ۱. هانا | ۲. دول | ۳. داسوت | ۴. نت |
|---------|--------|----------|-------|

۵- معنی کلمه اولگول چیست؟

- | | | | |
|--------|---------|----------|---------|
| ۱. وسط | ۲. بالا | ۳. پایین | ۴. پهلو |
|--------|---------|----------|---------|

۶- معنی کلمه آپ چیست؟

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| ۱. جلو | ۲. عقب | ۳. زیر | ۴. پشت |
|--------|--------|--------|--------|

۷- ادامه ندادن به مبارزه بر اثر اثابت ضربه در کره‌ای به چه معنی است؟

- | | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| ۱. سابوم | ۲. ناک دان | ۳. ناک اوت | ۴. ناک این |
|----------|------------|------------|------------|

۸- فین معادل کدام وزن رقابت مردان در تکواندو است؟

- | | | | |
|--------|--------|--------|----------|
| ۱. اول | ۲. دوم | ۳. سوم | ۴. چهارم |
|--------|--------|--------|----------|

۹- در کدام حرکات انگشتان دست جمع (خم) هستند؟

- | | | | |
|--------|-----------|------------|-------------|
| ۱. سون | ۲. سوننال | ۳. آگی سون | ۴. مه جوموک |
|--------|-----------|------------|-------------|

۱۰- پالموک به کدام بخش بدن گفته می‌شود؟

- | | | | |
|-------|--------|-------|---------|
| ۱. سر | ۲. دست | ۳. مش | ۴. ساعد |
|-------|--------|-------|---------|

۱۱- آپ چوک به چه معنی است؟

- | | | | |
|------------|-----------|-------------|------------|
| ۱. سینه پا | ۲. روی پا | ۳. بیرون پا | ۴. داخل پا |
|------------|-----------|-------------|------------|

۱۲- در ایستادن آماده باش (کیبون جونی سوکی) فاصله مشت‌ها از گره کمر بند چقدر است؟

۱. به اندازه طول ساعد
۲. به اندازه طول دست
۳. به اندازه طول یک مشت
۴. به اندازه عرض شانه

۱۳- در ایستادن عادی وضعیت پاها چگونه است؟

۱. رو به جلو
۲. متمایل به داخل
۳. متمایل به خارج
۴. جفت

۱۴- در کیوت داری سوگی پاها به چه صورت بر روی زمین قرار دارند؟

۱. هر دو پا روی پنجه
۲. هر دو پا روی کف پا
۳. یک پا روی کف پا و دیگری روی پنجه
۴. یک پا روی پاشنه و دیگری روی پنجه

۱۵- در کدام نوع نشستن پنجه پاها 60 درجه به داخل بدن چرخیده است؟

۱. جو چوم سوگی
۲. مو جو چوم سوگی
۳. انتزانگ مو جو چوم سوگی
۴. آپ جو چوم سوگی

۱۶- در دیت کوبی سوگی بیشتر وزن بر روی کدام پا قرار دارد؟

۱. پای جلو
۲. پای عقب
۳. پای مایل به داخل
۴. وزن بر روی هر دو پا به یک اندازه توزیع شده است

۱۷- حرکت اولگول باکات ماکی برای دفاع از کدام بخش است؟

۱. شکم
۲. سینه
۳. صورت
۴. پا

۱۸- در اولگول بیتورو ماکی دست دارای چه نوع چرخشی است؟

۱. از پایین به بالا
۲. از داخل به جلو
۳. از خارج به پایین
۴. از بالا به عقب

۱۹- اولگول هوچی ماکی برای دفاع از صورت توسط کدام بخش بدن است؟

۱. توسط یک دست
۲. توسط دو دست
۳. توسط یک ساعد
۴. توسط دو ساعد

۲۰- سرعت انجام دفاع کیپ پین سون موک اولگول ماکی چقدر است؟

۱. کم
۲. متوسط
۳. زیاد
۴. خیلی زیاد

۲۱- اره جیروگی در زمره کدام دسته از ضربات قرار می‌گیرد؟

۱. دفاعی
۲. آمادگی
۳. پس از ضربه
۴. نفوذی

۲۲- جیروگی ها ضربه با کدام بخش بدن را نشان می دهند؟

۱. مشت ۲. ساعد ۳. پا ۴. ساق پا

۲۳- در ضربه چی جیروگی دست ضربه زننده در ابتدا در کجا قرار دارد؟

۱. رو بروی صورت ۲. روی شکم ۳. روی کمر بند ۴. جلوی سینه

۲۴- آپ چیگی چه نوع ضربه ای هست؟

۱. پرتابی ۲. دفاعی ۳. نفوذی ۴. آمادگی

۲۵- در کدام گزینه حریف با یک دست نگه داشته می شود و با دست دیگر ضربه زده می شود؟

۱. ضربه کیوپ این سون موک توک چیگی
۲. ضربه پالکوب پیوجوک چیگی
۳. ضربه پالکوب دیرو چیگی
۴. ضربه پالکوب نریو چیگی

۲۶- فرم از کدام جنبه های هنرهای رزمی است؟

۱. مبارزه ای ۲. آموزشی ۳. آموزشی و مبارزه ای ۴. مبارزه گروهی

۲۷- بر اساس اصول، فرم های تکواندو چه ویژگی دارند؟

۱. از یک نقطه شروع و در نقطه دیگری تمام می شوند.
۲. قدرت و سرعت اجرای فرم با توجه به توانایی ورزشکار متغیر است.
۳. همه فرم ها دارای ارزش هلی جسانی یکسانی هستند.
۴. هر فرم دارای ارزش روانی مخصوص به خود است.

۲۸- کدام فرم تکواندو از فرم های غیر رسمی است؟

۱. کیبون ۲. تگوک ۳. پومسه ۴. پالگه

۲۹- اصلی ترین حرکات در تکواندو کدام گزینه است؟

۱. پومسه ۲. تگوک ۳. کیبون ۴. پالگه

۳۰- در تکواندو چند رنگ کمر بند وجود دارد؟

۱. 3 ۲. 4 ۳. 5 ۴. 6

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

۱- تکواندو چه نوع ورزشی و برای کدام کشور است؟

۱. ورزش باستانی چین ۲. ورزش باستانی کره ۳. ورزش نوین کره ۴. ورزش نوین ژاپن

۲- کدام کلمه به معنی درخشندگی و روشنایی است؟

۱. سام ۲. سام جائه ۳. آادم ۴. یانگ

۳- سون بائه به چه معنی است؟

۱. حرکت دست از پشت ۲. ضربه پا از بالا ۳. نام قدیم چین ۴. نام قدیمی تکواندو

۴- تکواندو توسط کدام گزینه وارد ایران شد؟

۱. ارتش ۲. سپاه پاسداران ۳. نیروی انتظامی ۴. سازمان تربیت بدنی

۵- در چه سالی فدراسیون تکواندو به عنوان فدراسیون برتر جمهوری اسلامی ایران انتخاب شد؟

۱. 1365 ۲. 1372 ۳. 1385 ۴. 1399

۶- تکواندو در بین چند رشته برتر ایران قرار دارد؟

۱. 10 ۲. 8 ۳. 3 ۴. 2

۷- کدام کلمه به معنای بالا است؟

۱. مومتونگ ۲. اولگول ۳. اره ۴. یوپ

۸- کدام کلمه به معنای ساعد است؟

۱. پالموک ۲. باکات پالموک ۳. دونگ پالموک ۴. میت پالموک

۹- کدام کلمه به معنای آزاد باش است؟

۱. چونگ ۲. سیم سا ۳. شو ۴. گه سو

۱۰- گام سا هام نیدا به چه معنی است؟

۱. تذکر ۲. تعویض ۳. تشکر ۴. توازن

۱۱- هنگام مشت کردن کدام مفصل ابتدا جمع می‌شود؟

۱. مفصل اول انگشتان ۲. مفصل دوم انگشتان ۳. مفصل سوم انگشتان ۴. مفصل انگشت شست

۱۲- سون دونگ اشاره به کدام بخش دست دارد؟

۱. پشت دست ۲. کف دست ۳. نوک دست ۴. تیغه خارجی دست

۱۳- کدام کلمه به معنی زانو است؟

۱. بال دونگ ۲. سون سو ۳. موروپ ۴. سون دونگ

۱۴- کدام کلمه به معنی ایستادن است؟

۱. شوگول ۲. سوگی ۳. آپی ۴. موری

۱۵- نشستن مانند اسب با کدام کلمه بیان می‌شود؟

۱. آپ سوگی ۲. جوچوم سوگی ۳. مو سوگی ۴. آگام سوگی

۱۶- در اولگول باکات ماکی دست عکس‌العمل در کجا قرار دارد؟

۱. زیر شکم ۲. زیر زانو ۳. روی سینه ۴. روی صورت

۱۷- اولگول هچو ماکی دفاع از کدام بخش بدن است؟

۱. صورت ۲. شکم ۳. سینه ۴. پا

۱۸- در دفاع با تیغه دست از اندام میانی از پهلوی کف دست دفاع کننده رو به کدام جهت است؟

۱. پشت ۲. پایین ۳. بالا ۴. جلو

۱۹- دست دفاع در کان دول جاگی در چه وضعیتی قرار دارد؟

۱. از میج خم شده است ۲. از آرنج خم شده است

۳. کشیده است ۴. از شانه خم شده است

۲۰- کدام حرکت یک ضربه نفوذی است؟

۱. جیروگی ۲. ماکی ۳. جاگی ۴. اره ماکی

۲۱- کدام گزینه ضربه با مشت با دو دست به اندام میانی است؟

۱. چت داری جیروگی ۲. اره ماکی ۳. سونتال ماکی ۴. جیروگی

۲۲- تکواندو طی چند سال تکامل یافته است؟

۱. 200 سال ۲. 500 سال ۳. 5000 سال ۴. 1000 سال

۲۳- اصلی ترین حرکت در تکواندو چیست؟

۱. ماکي ۲. جيروگي ۳. تگوك ۴. آپ چگي

۲۴- کدام فرم بيانگر شادي و نشاط است؟

۱. فرم شماره 2 ۲. فرم شماره 1 ۳. فرم شماره 4 ۴. فرم شماره 3

۲۵- رنگ سفيد نشانه چيست؟

۱. شادي ۲. مبارزه ۳. صداقت ۴. روشني

۲۶- اولين كمربند در طول موج‌هاي تكواندو شامل کدام رنگ است؟

۱. آبي ۲. قهوه‌اي ۳. مشكي ۴. قرمز

۲۷- فرم‌هاي تگوك شامل چند فرم است؟

۱. هشت فرم اصلي ۲. شش فرم اصلي ۳. چهار فرم اصلي ۴. سه فرم اصلي

۲۸- در کدام حرکت با تيغه دست به گردن ضربه زده مي‌شود؟

۱. جبي پوم توك چيگي ۲. جبي پوم موک ۳. جيروگي ۴. پيون سون کوت

۲۹- کدام کلمه نشان دهنده دست است؟

۱. سونال ۲. سون ۳. هان سون کوت ۴. موند سون کوت

۳۰- فرم يا پومسه به چه معناست؟

۱. مبارزه با حريف ۲. مبارزه با حريف فرضي ۳. دفاع از حريف فرضي ۴. دفاع از حريف

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

۱- در اره ماکی با چه قسمتی از اندام تحتانی دفاع می شود؟

۱. یک پا ۲. یک دست ۳. چرخش بدن ۴. دو دست

۲- فلسفه تکواندو چه چیزی را در وجود انسان نمایان می کند؟

۱. اصول تغییرات و حرکات ۲. جنگ ستیزی
۳. استفاده از بعضی از اعضای بدن ۴. ایجاد دنیای مادی

۳- تکواندو ورزش و هنر رزمی کدام کشور است؟

۱. چین ۲. ژاپن ۳. کره ۴. روسیه

۴- "فدراسیون جهانی تکواندو (WTF)" در چه سالی تاسیس شد؟

۱. 1961 ۲. 1910 ۳. 1920 ۴. 1973

۵- بر اساس متن کتاب تکواندو ایران در حال حاضر با چه عنوانی شناخته شده است؟

۱. 10 قدرت برتر جهان ۲. اولین قدرت جهان ۳. 5 قدرت برتر جهان ۴. دو قدرت برتر جهان

۶- عدد پنج به کره ای چیست؟

۱. هانا ۲. ست ۳. داسوت ۴. سومول

۷- اصطلاح کره ای اعلام برنده شدن قرمز چیست؟

۱. تسه کیو ۲. وسه کیو ۳. هونگ سو ۴. چونگ سو

۸- مشت در اصطلاح تکواندو به چه معناست؟

۱. دونگ جوموک ۲. سوسوم جوموک ۳. جوموک ۴. سون

۹- هان سون کوت چیست؟

۱. نوک دو انگشت ۲. دو انگشت وسط و اشاره
۳. نوک یک انگشت ۴. مشت

۱۰- دونگ پالموک به چه معنی می باشد؟

۱. روی ساعد ۲. آرنج ۳. پشت بازو ۴. پشت ساعد

۱۱- در آب سوگی وضعیت پاها نسبت به هم چگونه است؟

۱. یک پا جلوتر قرار دارد
۲. پاها جفت هستند
۳. هر دو پا خم هستند
۴. هر دو موازی هم هستند

۱۲- در کدام دفاع با تیغه دو دست از اندام تحتانی دفاع می شود؟

۱. باتانگ سون اولگول
۲. سوننال اره اوتگورو ماکی
۳. سوننال اره هچو ماکی
۴. باتانگ سون

۱۳- مرحله اول برای ایستادن به صورت لک لک چه حالتی می باشد؟

۱. مشت
۲. آماده باش
۳. ضربدر
۴. کف دست

۱۴- حرکت هاک داری کومکانگ ماکی برای دفاع از کدام بخش بدن است؟

۱. دفاع از صورت
۲. دفاع از پاها
۳. دفاع از سر و اندام پایینی بدن
۴. دفاع از سینه

۱۵- کدام حرکت ضربه با آرنج می باشد؟

۱. مئونگی چیگی
۲. پیوجوک چیگی
۳. هر دو
۴. هیچکدام

۱۶- مجموعه ای از حرکات کلاسیک تکواندو را چه می نامند؟

۱. کیهاب
۲. کیبون
۳. یوم
۴. فرم

۱۷- هماهنگی جسم و ذهن در تمرینات فرم در کدام دسته اهداف هنرهای رزمی قرار دارد؟

۱. اهداف فیزیکی
۲. اهداف آموزشی
۳. اهداف متافیزیکی
۴. اهداف غیر آموزشی

۱۸- تگوک به معنای چیست؟

۱. بزرگی و ابدیت
۲. بزرگی و رزم
۳. ازلیت و رهبری
۴. رهبری و رزم

۱۹- تگوک دارای چند شاخه اصلی است؟

۱. چهار شاخه
۲. شش شاخه
۳. سه شاخه
۴. هشت شاخه

۲۰- فرم سام جانگ به ترتیب به چه معناست و سمبل چیست؟

۱. مهربانی - نفوذ
۲. وفاداری - نفوذ
۳. وفاداری - آتش
۴. مهربانی - آتش

۲۱- تگ‌وگ هفت سمبل چیست؟

۱. کوه
۲. آب
۳. باد
۴. خورشید

۲۲- تاکید آموزه های فلسفه شرقی در چیست؟

۱. وقت بیشتر برای رزم
۲. توازن در زندگی
۳. بر تلاش در کار
۴. وقت بیشتر برای خانواده

۲۳- سه شکل هندسی در تبوک کدام هستند؟

۱. مربع - مستطیل - بیضی
۲. دایره - بیضی - مثلث
۳. مربع - دایره - مثلث
۴. دایره - مربع - مستطیل

۲۴- امروزه هنرجویان تکواند چه لباسی بر تن می کنند؟

۱. هانبوک
۲. توبوکی
۳. توگو
۴. یانگ

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

۱- توسعه و تکامل تکواندو در کره چند سال طول کشیده است؟

۱. ۲۰۰ سال ۲. ۱۰۰۰ سال ۳. ۳۰۰۰ سال ۴. ۵۰۰۰ سال

۲- کیبون جونی سوگی اشاره به کدام یک از حرکات زیر دارد؟

۱. آماده باش ۲. ایستادن آماده باش ۳. ایستادن چپ ۴. ایستادن راست

۳- تکواندو در ایران اولین بار در کدام ارگان آموزش داده شد؟

۱. سازمان تربیت بدنی ۲. فدراسیون همگانی ۳. ارتش ۴. مدرسه

۴- تکواندو ایران دارای چه جایگاهی در جهان است؟

۱. رده های دهم به بالای جهانی ۲. رده های ششم تا دهم جهانی

۳. رده های سوم تا پنجم جهانی ۴. رده های نخست تا دوم جهانی

۵- عدد دو به کره ای چیست؟

۱. دول ۲. داسوت ۳. یول ۴. سومول

۶- اصطلاح کره ای اعلام برنده شده آبی چیست؟

۱. چونگ سو ۲. هونگ سو ۳. وسه کیو ۴. تسه کیو

۷- در مشت کردن دست ابتدا کدام مفصل جمع می شود؟

۱. مفصل انگشتان و دست ۲. مفصل سوم انگشتان

۳. مفصل دوم انگشتان ۴. مفصل اول انگشتان

۸- اصطلاح کره ای نوک تمام انگشتان دست به صورت جمع در کنار یکدیگر چیست؟

۱. مودوم سون کوت ۲. کام سون ۳. باتانگ ۴. پالموک

۹- بال نال به کدام قسمت پا گفته می شود؟

۱. لبه خارجی ۲. پشت پا ۳. کف پا ۴. نوک انگشتان پا

۱۰- کدام نوع ایستادن پاشنه ها با زاویه ۶۰ درجه از یکدیگر باز شده و ژنجه ها به یکدیگر می چسبند؟

۱. کیوت داری سوگی ۲. آپ کووا سوگی ۳. آپ چوک موآسوگی ۴. دی چوک موآسوگی

۱۱- اصطلاح کره ای ایستادن چپ چیست؟

۱. ون سوگی ۲. اورن سوگی ۳. ناران هی سوگی ۴. آپ سوگی

۱۲- در کدام سوگی پاها کاملاً بسته و در کنار یکدیگر قرار گرفته است؟

۱. موآ سوگی ۲. آب چوک موآ سوگی ۳. کیوت دار سوگی ۴. آب کوآ سوگی

۱۳- در انتهای بو جو موک جونی سوگی دستها در کجا قرار دارند؟

۱. کنار بدن ۲. روی سینه ۳. روبروی چانه ۴. پشت بدن

۱۴- تفاوت جوچوم سوگی و مو جو چوم سوگی در طرز قرار گیری کدام قسمت بدن است؟

۱. دست ها ۲. تنه ۳. پاها ۴. سر

۱۵- کدام نشست بر روی پای عقب است؟

۱. آب کوبی سوگی ۲. دیت کوبی سوگی ۳. آب جو چوم سوگی ۴. جوچوم سوگی

۱۶- در دفاع از صورت با چرخش دست از داخل به خارج (اولگول بیتورو ماکی) دست دفاع کننده در ابتدای حرکت در کجا قرار دارد؟

۱. روبروی صورت و به شکل ضربدری ۲. پشت سر و به شکل مشت

۳. جلوی بدن و زیر ناحیه پایین شکم ۴. کنار بدن در سطح پهلوی

۱۷- در دفاع با ساعد دو دست از صورت (اولگول هچو ماکی) در ابتدای حرکت دست ها به چه شکلی قرار دارند؟

۱. ضربدری ۲. افقی ۳. موازی ۴. کنار بدن

۱۸- در سوننال دونگ اولگول هچو ماکی با کدام قسمت دست ها از سر و صورت دفاع می شود؟

۱. پشت یک دست ۲. تیغه خارجی دو دست ۳. کف دو دست ۴. مشت یک دست

۱۹- در اره ماکی با چه قسمتی از اندام تحتانی دفاع می شود؟

۱. دو دست ۲. چرخش بدن ۳. یک دست ۴. یک پا

۲۰- در اره هچو ماکی دفاع چگونه انجام می شود؟

۱. دفاع با تیغه یک دست از اندام پایینی و تحتانی

۲. دفاع از اندام پایین بدن با دو دست صاف و کشیده در کنار و پهلوی بدن

۳. دفاع با یک یا دو دست از اندام تحتانی

۴. دفاع با دو دست از سر و صورت

۲۱- در کدام دفاع با تیغه دو دست از اندام تحتانی دفاع می شود؟

۱. سوننال اره هچو ماکی
۲. سوننال اره اوتگورو ماکی
۳. باتانگ سون
۴. باتانگ سون اولگول

۲۲- کدام دفاع با ارنج دو دست انجام می شود؟

۱. مئون گی پپائه گی
۲. سوننال کومگانگ ماکی
۳. ویرو ماگی
۴. میثرئو پپائه ماگی

۲۳- چی جیروگی به کدام حرکت گفته می شود؟

۱. ضربه پا از پایین به بالا
۲. ضربه مشت از پایین به بالا
۳. دفاع با پا
۴. نشست ۶۰ درجه و دفاع با دست

۲۴- مجموعه ای از حرکات کلاسیک تکواندو را چه می نامند؟

۱. فرم
۲. کیبون
۳. تگوگ
۴. کیهاب

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

۱- تکواندو در کدام کشور بیش از ۵۰۰۰ سال قدمت دارد؟

۱. کره ۲. ژاپن ۳. چین ۴. تایوان

۲- انجمن تکواندو نیروهای مسلح به سرپرستی سرهنگ بهروز در چه سالی آغاز به کار کرد؟

۱. ۱۳۵۴ ۲. ۱۳۵۰ ۳. ۱۳۴۶ ۴. ۱۳۳۰

۳- اصطلاح نت نشان دهنده کدام عدد فارسی است؟

۱. ۱ ۲. ۴ ۳. ۷ ۴. ۹

۴- اصطلاح بالا به کره‌ای چیست؟

۱. اره ۲. مومتونگ ۳. اولگول ۴. یوپ

۵- در مشت کردن دست ابتدا کدام مفصل جمع می شود؟

۱. مفصل سوم انگشتان ۲. مفصل دوم انگشتان

۳. مفصل انگشتان و دست ۴. مفصل اول انگشتان

۶- اصطلاح انداختن حریف بر روی زمین بر اثر ضربه چیست؟

۱. ناک دان ۲. ناک اوت ۳. چونگ سو ۴. هونگ سو

۷- مه جوموک کدام بخش مشت است؟

۱. لبه خارجی مشت ۲. لبه داخلی مشت ۳. روی مشت ۴. جلوی مشت

۸- سون نال به کدام بخش بدن اشاره دارد؟

۱. نوک انگشتان ۲. وسط مشت ۳. تیغه دست ۴. پشت دست

۹- اصطلاح آرنج چیست؟

۱. بال ۲. پالموک ۳. دی چوک ۴. پالکوپ

۱۰- ناران هی سوگی (Naran hi scogi) چیست؟

۱. ایستادن عادی ۲. دفاع عادی ۳. نشستن عادی ۴. ضربه زدن عادی

۱۱- در آپ سوگی وضعیت پاها نسبت به هم چگونه است؟

۱. هر دو موازی هم هستند ۲. پاها جفت هستند
۳. هر دو پا خم هستند ۴. یک پا جلوتر قرار دارد

۱۲- مرحله اول برای ایستادن به صورت لک لک چه حالتی می باشد؟

۱. مشت ۲. کف دست ۳. آماده باش ۴. ضربدر

۱۳- تفاوت جو چوم سوگی و مو جو چوم سوگی در طرز قرارگیری کدام بخش بدن است؟

۱. دست‌ها ۲. ساعدها ۳. پاها ۴. تنه

۱۴- در اولگول ماکی از کدام بخش بدن و با کدام اندام دفاع می‌شود؟

۱. از اندام تحتانی با دست ۲. از اندام تحتانی با ساعد

۳. از سر با ساعد ۴. از سر با دست

۱۵- در هچو ماکی دفاع با کدام بخش از بدن انجام می‌شود؟

۱. ساق پا ۲. پا ۳. ساعد یک دست ۴. هر دو ساعد

۱۶- در سانتول ماکی دست‌ها به صورت هستند؟

۱. هر دو نیمه باز ۲. هر دو مشت کرده

۳. هر دو کاملاً باز ۴. یکی باز و یکی مشت کرده

۱۷- کدام گزینه دفاع از اندام میانی با تیغه دست است؟

۱. سوننال ماکی ۲. مومتونگ ماکی ۳. هچو ماکی ۴. هچو مومتونگ ماکی

۱۸- کدام دفاع از دفاع‌های پیشرفته ترکیبی است؟

۱. کوره اولیگی ۲. کان دول جاگی

۳. جاگون دول جاگی ۴. هر سه دفاع از دفاع‌های پیشرفته و ترکیبی هستند

۱۹- در اره جیروگی ضربه با کدام بخش بدن زده می‌شود؟

۱. لبه دست ۲. مشت ۳. پا ۴. روی پا

۲۰- بخش گوک در کلمه تگوک به چه معنی است؟

۱. ابدیت ۲. بزرگی ۳. طولانی ۴. توفانی

۲۱- کدام ضربه به زیر چانه برخورد می‌کند؟

۱. پالکوب دیلیو چگی ۲. باتانگ سون توک (جاو) چگی

۳. پالکوب اولیو چگی ۴. هر سه ضربه به چانه برخورد می‌کنند

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

۱- کدام بخش از واژه تکواندو به معنی نظم است؟

۱. بخش ت ۲. بخش کوان ۳. بخش دو ۴. بخش تکوان

۲- تکواندو در چه سالی به عنوان یک رشته رسمی وارد بازی های المپیک شد؟

۱. 2008 ۲. 2000 ۳. 1996 ۴. 1980

۳- جایگاه تکواندو ایران در جهان در حال حاضر چیست؟

۱. پنجم تا هشتم ۲. سوم تا پنجم ۳. اول تا دوم ۴. هشتم تا دهم

۴- هانا در تکواندو اشاره به کدام عدد دارد؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۵- کدام کلمه به معنی پایین است؟

۱. اولگول ۲. اره ۳. یوپ ۴. آپ

۶- جوموک به چه معنی است؟

۱. مشت ۲. دست ۳. انگشت ۴. انگشت خم

۷- کدام اصطلاح به معنی نوک انگشتان است؟

۱. سون دونگ ۲. پیون سون کوت ۳. سوننال دونگ ۴. موند سون

۸- آپ چوک به چه معنی است؟

۱. کف دست ۲. سینه دست ۳. سینه پا ۴. پشت پا

۹- بعد از اجرای کیون جونبی سوگی پاها در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. پاها جفت هستند ۲. یکی از پاها در جلو و یکی در عقب قرار دارد ۳. یک پا بر روی پنجه و پای دیگر بر روی پاشنه قرار دارد ۴. پاها به اندازه طول یک کف پا از هم فاصله دارند

۱۰- در کدام فن پاها به هم چسبیده است؟

۱. موآ سوگی ۲. بوم سوگی ۳. آپ سوگی ۴. مو سوگی

۱۱- در آپ کوبی سوگی چند درصد وزن بر روی پای جلو است؟

۱. 50 ۲. 60 ۳. 70 ۴. 75

۱۲- در دفاع الگول ماکی دفاع با کدام قسمت بدن انجام می شود؟

۱. مشت ۲. ساعد ۳. تیغه دست ۴. ساق پا

۱۳- در ابتدای دفاع اولگول بیتورو ماکی دست دفاع کننده در کجا قرار دارد؟

۱. پشت بدن ۲. پایین شکم ۳. روی سینه ۴. جلوی صورت

۱۴- در دفاع اولگول اوتگورو ماکی دفاع با کدام قسمت از بدن از سر انجام می شود؟

۱. یک دست ۲. یک ساعد ۳. دو دست ۴. دو ساعد

۱۵- در کدام دفاع دست دفاع کننده از خارج به داخل بدن می چرخد؟

۱. مومتونگ ماکی ۲. باکات ماکی ۳. مومتونگ ۴. باکات پالموک

۱۶- در آن پالموک مومتونگ هچو ماکی دفاع از کدام قسمت بدن انجام می شود؟

۱. سر ۲. گردن ۳. اندام میانی ۴. پاها

۱۷- در دفاع مئون گی پیائه گی وقتی دستها به کدام بخش رسیدند دفاع انجام می شود؟

۱. شکم ۲. صورت ۳. گردن ۴. جناغ

۱۸- کدام جیروگی ضربه مشت به اندام پایینی بدن است؟

۱. اره ۲. مومتونگ ۳. اولگول ۴. نثریو

۱۹- معنی یوپ جیروگی چیست؟

۱. ضربه مشت به بالا ۲. ضربه مشت به پهلو ۳. ضربه مشت به پایین ۴. ضربه مشت به داخل

۲۰- آپ چیگی چه نوع ضربه ای است؟

۱. کششی ۲. فشاری ۳. دفاعی ۴. پرتابی

۲۱- مجموعه حرکات کلاسیک تکواندو که هدف آن مبارزه با حریف فرضی است چه نامیده می شود؟

۱. تگوک ۲. فرم ۳. رزم ۴. رزمایش

۲۲- کدام فرم ها غیر رسمی هستند؟

۱. کیبون و تگوک ۲. پومسه و تگوک ۳. پومسه و نیو پومسه ۴. پالگه و کیبون

۲۳- تگوک دارای چند شاخه است؟

۱. 5 ۲. 6 ۳. 7 ۴. 8

۲۴- کدام رنگ کمر بند نشانه امید و کوشش است؟

۱. آبی ۲. قهوه ای ۳. سفید ۴. زرد

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

۱- فدراسیون جهانی تکواندو در چه سالی تاسیس شد؟

۱. 1973 م ۲. 1937 م ۳. 1961 م ۴. 1986 م

۲- وقتی پشت دست به سمت آسمان است، به آن حرکت چه گفته می شود؟

۱. سوون پیون سون کوت ۲. هان سون کوت ۳. آپن پیون سون کوت ۴. موند سون کوت

۳- تکواندو ورزش باستانی کدام کشور است؟

۱. کره ۲. ژاپن ۳. چین ۴. اندونزی

۴- انجمن تکواندو نیروهای مسلح چه سالی آغاز به کار کرد؟

۱. 1350 ۲. 1347 ۳. 1354 ۴. 1358

۵- جوموک کدام قسمت بدن می باشد؟

۱. دست ۲. مشت ۳. روی دست ۴. پشت مشت

۶- هان سون کوت چیست؟

۱. نوک یک انگشت ۲. دو انگشت وسط و اشاره
۳. نوک دو انگشت ۴. نوک سه انگشت

۷- موروپ کدام بخش از بدن است؟

۱. مچ پا ۲. روی پا ۳. ران ۴. زانو

۸- در حرکت کیبون سوگی کدام پا و چه مقدار حرکت می کند؟

۱. پای راست به اندازه عرض شانه ۲. پای چپ به اندازه عرض شانه
۳. پای راست به اندازه طول یک کف پا ۴. پای چپ به اندازه طول یک کف پا

۹- کدام گزینه به معنی ایستادن راست است؟

۱. اورن سوگی ۲. ناران هی سوگی ۳. ون سوگی ۴. پیون هی سوگی

۱۰- تفاوت اوجا سوگی و دیپ سوگی در نحوه قرار گیری کدام پا هست؟

۱. هر دو پا ۲. پای عقب ۳. پای جلو ۴. هیچکدام

۱۱- در دفاع از اندام فوقانی بدن و سر با ساعد در ابتدای حرکت دست دفاع کننده در چه وضعیتی قرار دارد؟

۱. ضربدری در جلوی بدن ۲. ضربدری در جلوی پاها ۳. موازی در زیر شکم ۴. موازی در بالای شکم

۱۲- دفاع با یم دست از اندام تحتانی چه نام دارد؟

۱. سونتال دونگ ۲. اره یوپ ماکی ۳. اره ماکی ۴. موتونگ ماکی

۱۳- در آخرین مرحله اره اوتگور ماکی دستها در کجای بدن قرار دارند؟

۱. بالای سر ۲. روبروی صورت ۳. روبروی سینه ۴. پایین شکم

۱۴- حرکت هاک داری کومکانگ ماکی برای دفاع از کدان بخش بدن است؟

۱. سر ۲. اندام تحتانی ۳. سینه ۴. سر و اندام تحتانی

۱۵- در کدام حرکت دست در ابتدای حرکت دست ضربه زننده بر روی کمر بند قرار ندارد؟

۱. مومتونگ جیروگی ۲. اولگول جیروگی ۳. نثریو جیروگی ۴. اره جیروگی

۱۶- در آپ چیگی جهت حرکت دست ضربه زننده به کدام سمت است؟

۱. جلو و بالا ۲. جلو و پایین ۳. جلو و راست ۴. پایین و راست

۱۷- کدام حرکت دست از حرکات پرتابی است؟

۱. دی جیروگی ۲. آپ چیگی ۳. دولیو جیروگی ۴. یوپ جیروگی

۱۸- کدام حرکت ضربه با آرنج می باشد؟

۱. پیوجوک چیگی ۲. مئونگی چیگی ۳. هر دو ۴. هیچکدام

۱۹- فرم های تکواندو دارای چه تکنیکی هستند و ار کدام سمت شروع می شوند؟

۱. حمله ای-راست ۲. حمله ای-چپ ۳. دفاعی-راست ۴. دفاعی-چپ

۲۰- کدام فرم از فرم های غیر رسمی تکواندو است؟

۱. تگوک ۲. کیبون ۳. پومسه ۴. پالگه و کیبون

۲۱- کدام رنگ بیانگر امید و کوشش است؟

۱. سبز ۲. آبی ۳. زرد ۴. سفید

۲۲- جین سنبل چه چیزی است؟

۱. خشم ۲. رعد ۳. ترس ۴. طوفان

۲۳- تاکید آموزه های فلسفه شرقی در چیست؟

۱. بر تلاش در کار ۲. توازن در زندگی ۳. وقت بیشتر برای رزم ۴. وقت بیشتر برای خانواده

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

۱- فلسفه تکواندو چه چیزی را در وجود انسان نمایان می کند؟

۱. جنگ ستیزی
۲. اصول تغییرات و حرکات
۳. استفاده از بعضی از اعضای بدن
۴. ایجاد دنیای مادی

۲- تکواندو در کدام کشور توسعه پیدا کرد؟

۱. اندونزی
۲. چین
۳. ژاپن
۴. کره

۳- ورزش تکواندو برای کدام مساله تلاش می کند؟

۱. ایجاد جنگ در برابر ثروتمندان
۲. مبارزه در برابر حیوانات و قدرتمندان
۳. آمادگی افراد برای دفاع از ملیت
۴. قدرت طلبی

۴- اولین بار به طور رسمی در چه سالی تکواندو معروف شد؟

۱. 1920
۲. 1910
۳. 1961
۴. 1950

۵- فعالیت سازمانی تکواندو به عنوان انجمن تکواندو به سرپرستی چه کسی آغاز شد؟

۱. سرهنگ بهروز سرشار
۲. کاظم رضایی
۳. مصطفی صفوی
۴. مختار کلانتری

۶- فدراسیون تکواندو در ایران در چه سالی تاسیس شد؟

۱. 1379
۲. 1385
۳. 1378
۴. 1373

۷- در حال حاضر تکواندو ایران چه جایگاهی در جهان دارد؟

۱. 2 قدرت برتر جهان
۲. 5 قدرت برتر جهان
۳. 10 قدرت برتر جهان
۴. اولین قدرت جهان

۸- مشت در اصطلاح تکواندو به چه معناست؟

۱. دوانگ جوموک
۲. سوسوم جوموک
۳. جوموک
۴. سون

۹- اولگول ماکي در تکواندو به چه معناست؟

۱. دفاع از اندام فوقانی بدن و سر با ساعد
۲. دفاع از اندام تحتانی بدن و سر با ساعد
۳. دفاع از اندام فوقانی بدن و سر با پا
۴. دفاع از اندام تحتانی بدن و سر با پا

۱۰- با چه هدفی دستها به صورت ضربدر جلوی بدن قرار میگیرد؟

۱. دفاع از اندام میانی بدن با ساعد
۲. دفاع از اندام فوقانی بدن و سر با ساعد
۳. دفاع از اندام سر با آرنج
۴. دفاع از اندام فوقانی با آرنج

۱۱- مرحله اول برای ایستادن به صورت لک لک چه حالتی می باشد؟

۱. ضربدر ۲. مش ۳. آماده باش ۴. کف دست

۱۲- ضربه مش به اندام پایینی بدن چه نامیده می شود؟

۱. اره جیروکی ۲. مومتونگ ۳. اولگول جیروکی ۴. چی جیروکی

۱۳- کدام حرکت ضربه پرتابی نمی باشد؟

۱. اولگول یوپ چیگی ۲. اولگول باکات چیگی ۳. آپ چیگی ۴. اره جیروکی

۱۴- مجموعه ای از حرکات کلاسیک تکواندو را چه می نامند؟

۱. کیهاب ۲. فرم ۳. کیون ۴. پوم

۱۵- در تمرینات فرم هماهنگی جسم و ذهن از کدامیک از اهداف هنرهای رزمی است؟

۱. اهداف فیزیکی ۲. اهداف آموزشی ۳. اهداف منافیزیکی ۴. اهداف غیر آموزشی

۱۶- فرم های تگوک شامل چند فرم اصلی می شود ؟

۱. 8 ۲. 9 ۳. 6 ۴. 5

۱۷- تگوک به معنای چیست؟

۱. بزرگی و ابدیت ۲. بزرگی و رزم ۳. ازلیت و رهبری ۴. رهبری و رزم

۱۸- کدام گزینه از نکات فنی اجرای تگوک محسوب نمی شود ؟

۱. اجرای دقیق سرعت ۲. تنفس ۳. قدرت ۴. حرکت قسمتی از بدن در ورزشهای استقامتی

۱۹- فرم شماره 2 (سمبل دریاچه) در تگوک بیانگر چه خصوصیتی است؟

۱. نور خورشید ۲. آتش ۳. شادی و نشاط ۴. پایداری

۲۰- فرم سام جانگ به چه معناست و سمبل چیست؟

۱. مهربانی - نفوذ ۲. وفاداری - نفوذ ۳. وفاداری - آتش ۴. مهربانی - آتش

۲۱- سمبل کوه در تگوک به چه معناست؟

۱. باید سنگین بود ۲. نباید از پا درآمد ۳. کمر بند سیاه ۴. حرکت

۲۲- رنگ آبی در کمر بند تکواندو به چه معناست؟

۱. صداقت ۲. آرامش ۳. امید ۴. صلح

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

۱- در کدام المپیک تکواندو به عنوان یک رشته رسمی برگزار گردید؟

۱. 2004 - آتن ۲. 2008 - پکن ۳. 1996 - آتلانتا ۴. 2000 - سیدنی

۲- در ایران فدراسیون تکواندو در چه سالی تاسیس شد؟

۱. 1354 ۲. 1347 ۳. 1363 ۴. 1350

۳- اصطلاح کره ای ((پاکوپ)) به چه معنی است؟

۱. پا ۲. آرنج ۳. بازو ۴. ساعد

۴- کدام تکنیک زیر جزو دفاع های ترکیبی و پیشرفته نیست؟

۱. چی جیروگی ۲. ته سان میلگی ۳. کوم کانگ ماکی ۴. کان دول جاگی

۵- کدام نشستن شبیه به ایستادن لک لک است؟

۱. آپ کووآسوگی ۲. اوگیوم سوگی ۳. دی کووآسوگی ۴. هاک داری سوگی

۶- تکواندو از ورزش های باستانی کدام کشور است؟

۱. چین ۲. ژاپن ۳. کره ۴. اندونزی

۷- اصطلاح کره ای ((مشت)) چیست؟

۱. جوموک ۲. کام سون ۳. آگی سون ۴. سون نال

۸- اصطلاح کره ای «شو» در تکواندو به چه معناست؟

۱. اعلام رای داور ۲. ایستادن ۳. بستن چشم ها ۴. آزاد باش

۹- فدراسیون جهانی تکواندو در چه سالی تاسیس شد؟

۱. 1986 میلادی ۲. 1973 میلادی ۳. 1961 میلادی ۴. 1937 میلادی

۱۰- اصطلاح کره ای «ولتر» در تکواندو در مورد کدام وزن به کار می رود؟

۱. وزن ششم ۲. وزن هفتم ۳. وزن پنجم ۴. وزن چهارم

۱۱- نام دیگر «تکواندو» چیست؟

۱. سام جائه ۲. هاوانگ دو ۳. سوباک ۴. یانگ

۱۲- اصطلاح کره ای «جونبی» در تکواندو به چه معناست؟

۱. آزاد باش ۲. آماده باش ۳. ادامه دادن ۴. احترام گذاشتن

۱۳- تنها کشور جهان که در رشته تکواندو دارای مسابقات لیگ می باشد، کدام است؟

۱. ایران ۲. ژاپن ۳. کره شمالی ۴. کره جنوبی

۱۴- اصطلاح کره ای « فین » در تکواندو در مورد کدام وزن به کار می رود؟

۱. وزن چهارم ۲. وزن هفتم ۳. وزن اول ۴. وزن پنجم

۱۵- تکواندو در ایران توسط چه کسی معرفی گردید؟

۱. سرهنگ بهروز سرشار ۲. کاظم رضایی ۳. اسماعیل آذرپاد ۴. حسین ربیع زاده

۱۶- اصطلاح کره ای « موم » در تکواندو به چه معناست؟

۱. بدن ۲. ادامه دادن ۳. احترام گذاشتن ۴. آزاد باش

۱۷- وقتی پشت دست به سمت آسمان است، به آن چه گفته می شود؟

۱. موند سون کوت ۲. سوون پیون سون کوت ۳. آپن پیون سون کوت ۴. هان سون کوت

۱۸- عبارت ((سیزم)) معرف کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. فدراسیون جهانی تکواندو ۲. مرکز جهانی تکواندو ۳. شورای بین المللی ورزش های رزمی ۴. انجمن تکواندو کره

۱۹- تکواندو به صورت رسمی توسط چه کسانی معرفی شد؟

۱. کوگوریوها ۲. پاکچه ها ۳. سیلاها ۴. نظامیان کره ای

۲۰- کدام تکنیک شامل ضربات نفوذی می باشد؟

۱. پیوجوک جیگی ۲. پالکوب دیروچیگی ۳. اره جیروگی ۴. آپ چیگی

۲۱- در تکنیک « اره هچو ماکی » (دفاع از اندام پایین) در چند مرحله و به مدت چند ثانیه انجام می شود؟

۱. ۵ مرحله - ۳ ثانیه ۲. ۳ مرحله - ۳ ثانیه ۳. ۵ مرحله - ۵ ثانیه ۴. ۳ مرحله - ۵ ثانیه

۲۲- در کدام دفاع دست عکس العمل به طور ضربدر رو به روی سینه قرار می گیرد؟

۱. اولگول باکات ماکی ۲. اولگول یوپ ماکی ۳. اولگول ماکی ۴. اولگول آن ماکی

۲۳- در کدام نشستن ۷۰٪ وزن بدن روی پای عقب و ۳۰٪ روی پای جلو قرار می گیرد؟

۱. آپ جوچوم سوگی ۲. دیت کوبی سوگی ۳. آپ کوبی سوگی ۴. اوجاسوگی

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

۱- پویایی حرکت پا در تکواندو با کدام رشته رزمی مشابه است؟

۱. کونگ فو
۲. کاراته
۳. جوجیتسو
۴. پویایی حرکت پا در تکواندو منحصر به فرد است

۲- جایگاه تکواندو ایران در بین کشورهای جهان چیست؟

۱. مقام پنجم
۲. مقام اول
۳. یکی از 2 قدرت برتر جهان
۴. یکی از 5 قدرت برتر جهان

۳- اولین کلاس مربیگری تکواندو در ایران در چه سالی برگزار شد؟

۱. 1349
۲. 1354
۳. 1356
۴. 1346

۴- وزن اول مردان چند کیلوگرم است؟

۱. 45-50 کیلوگرم
۲. 52-54 کیلوگرم
۳. زیر 52 کیلوگرم
۴. زیر 54 کیلوگرم

۵- دونگ پالموک به چه معنی می باشد؟

۱. آرنج
۲. پشت بازو
۳. پشت ساعد
۴. روی ساعد

۶- هنگامی که می خواهیم از حالت آماده باش به حالت ایستادن آماده باش تغییر وضعیت دهیم کدام پا و در کدام جهت حرکت می کند؟

۱. پای راست - به سمت راست
۲. پای چپ - به سمت چپ
۳. پای راست - به سمت چپ
۴. پای چپ - به سمت راست

۷- این جمله "پاها به اندازه طول یک پا باز و با زاویه 60 درجه متمایل به خارج بدن از یکدیگر قرار می گیرند" توصیف کدام حالت ایستادن است؟

۱. ایستادن راست
۲. ایستادن عادی و معمولی
۳. ایستادن عادی
۴. ایستادن چپ

۸- در کدام ایستادن پاها با هم زاویه 60 درجه دارند؟

۱. ایستادن آب چوگ مو (آب چوک مو آسوگی)
۲. ایستادن عادی
۳. ایستادن راست
۴. ایستادن چپ

۹- کدام نشست شبیه ایستادن لک لک است؟

۱. دی کووآ سوگی
۲. آپ کووآ سوگی
۳. هاک داری سوگی
۴. آگام سوگی

۱۰- در نشست بلند وضعیت زانوها چگونه است؟

۱. زانوی پای عقب صاف-زانوی پای جلو خمیده
۲. زانوی پای عقب خمیده-زانوی زانوی پای جلو صاف
۳. هر دو زانو خمیده
۴. هر دو زانو صاف

۱۱- در دفاع از صورت در پهلوی با چرخش دست از داخل به خارج، حرکت دست عکس العمل به کدام سمت است؟

۱. پایین و داخل بدن
۲. پایین و کنار بدن
۳. بالا و داخل بدن
۴. بالا و کنار بدن

۱۲- در مرحله شروع کدام دفاع آرنج دست دفاع کننده خم و دست موازی صورت قرار دارد؟

۱. دفاع بالا با چرخش از خارج به داخل بدن
۲. دفاع از صورت با ساعد و چرخش از داخل به خارج بدن
۳. دفاع از صورت با ساعد در پهلوی با تیغه خارجی ساعد
۴. دفاع با ساعد دو دست از صورت

۱۳- معنی اصطلاح "دفاع با ساعد دو دست از سر و صورت" کدام گزینه نیست؟

۱. اولگول آن ماکي
۲. هچو سانتول ماکي
۳. سانتول ماکي
۴. گزینه های دوم و سوم

۱۴- کدام جمله در مورد دفاع با مچ دست از صورت صحیح است؟

۱. هر دو دست دفاع از صورت را انجام می دهند
۲. انگشتان دست دفاع کننده به هم چسبیده اند
۳. دفاع با سرعت بالا انجام می شود
۴. دست عکس العمل در بالا قرار دارد

۱۵- "اره ماکي" مربوط به دفاع کدام ناحیه از بدن است؟

۱. دفاع از سر و صورت
۲. دفاع از صورت
۳. دفاع از اندام میانی
۴. دفاع از اندام تحتانی

۱۶- ضربه "یوپ جیروگی" چیست؟

۱. ضربه مشت به صورت
۲. ضربه پا به صورت
۳. ضربه مشت از بالا به پایین
۴. ضربه مشت به پهلوی

۱۷- در مرحله اول ضربه دولیو چیروگی (ضربه مشت به صورت دورانی از خارج به داخل) دست ضربه زننده در کجا قرار دارد؟

۱. بر روی سینه
۲. در کنار دست عکس العمل
۳. بر روی کمر بند
۴. روبروی صورت

۱۸- کدام ضربه پرتابی است؟

۱. آپ چیگی
۲. جیروگی
۳. باوی میلگی
۴. نالگه پیاوگی

۱۹- در اولگول یوپ چیگی (ضربه مشت به بالا از پهلوی) حرکت دست ضربه زننده چگونه است؟

۱. از روی شکم به سمت بالا و پهلوی
۲. از پهلوی به سمت بالا و وسط
۳. از روی شکم به سمت بالا
۴. از پهلوی به سمت بالا

۲۰- در کدام ضربه مشت دست دیگر (غیر ضربه زننده) زیر دست ضربه زننده قرار دارد؟

۱. اولگول یوپ چیگی
۲. دانگیو توک چیگی
۳. مه جوموک اولگول نریو چیگی
۴. مه جوموک اولگول آن چیگی

۲۱- در ضربه با دست نیمه بسته به جلو و صورت (کام سون اولگول آپ چیگی) کدام قسمت دست ضربه را وارد می کند؟

۱. انگشتان
۲. پشت دست
۳. کف دست
۴. پاشنه دست

۲۲- در مرحله اول ضربه مئونگی چیگی دست ها و پاها چه وضعیتی دارند؟

۱. دست ها ضربدری-پاها ضربدری
۲. دست ها ضربدری-پاها موازی
۳. دست ها غیر ضربدری-پاها ضربدری
۴. دست ها غیر ضربدری-پاها غیر ضربدری

۲۳- در مرحله اول ضربه سوننال دونگ سانتول ماکی (دفاع با تیغه خارجی دو دست از سر و صورت) دست ها در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. دست ها ضربدری در جلوی صورت
۲. دست ها ضربدری در جلوی سینه
۳. دست ها موازی در جلوی صورت
۴. دست ها موازی در جلوی سینه

۲۴- اصطلاح لبه داخلی مشت چیست؟

۱. پیون جوموک
۲. سون دونگ
۳. هان سون کوت
۴. مه جوموک

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

۱- تکواندو از ورزش های باستانی کدام کشور است؟

۱. چین
۲. ژاپن
۳. کره
۴. اندونزی

۲- اصطلاح کره ای « ولتر » در تکواندو در مورد کدام وزن به کار می رود؟

۱. وزن چهارم
۲. وزن پنجم
۳. وزن ششم
۴. وزن هفتم

۳- تکواندو به عنوان راه و روش استفاده بهینه از اعضای بدن به چه منظور است ؟

۱. برای اصول زندگی بهتر
۲. کانون زندگی مورد توجه قرار بگیرد.
۳. آموزش جسم و روح مورد تاکید قرار بگیرد .
۴. برای متوقف کردن جنگ، نزاع و درگیری و کمک به ساختن دنیایی صلح آمیزتر

۴- نام دیگر « تکواندو » چیست؟

۱. یانگ
۲. سوباک
۳. هاونگ دو
۴. سام جائه

۵- فنون گلاویزی سوباک، در ژاپن کدام رشته ورزشی را پایه گذاری کرد؟

۱. کاراته
۲. جودو
۳. تکواندو
۴. بوکس

۶- هدف « انجمن تاسودو » چه بود ؟

۱. ایجاد وحدت در هنرهای رزمی کره ای
۲. ایجاد وحدت در هنرهای رزمی ژاپنی
۳. ایجاد وحدت بین هنرهای رزمی کره و ژاپن
۴. ایجاد وحدت در هنرهای رزمی کشورهای شرق آسیا

۷- اصطلاح کره ای « جوموک » در تکواندو به چه معناست؟

۱. مشت
۲. آزاد باش
۳. احترام گذاشتن
۴. آماده باش

۸- اصطلاح کره ای « جونبی » در تکواندو به چه معناست؟

۱. آزاد باش
۲. احترام گذاشتن
۳. آماده باش
۴. ادامه دادن

۹- کدام اصطلاح در تکواندو به معنی « محافظ بدن » است ؟

۱. هوگو
۲. سیم سا
۳. سابوم
۴. چونگ

۱۰- نخستین مدال تکواندو پس از پیروزی انقلاب اسلامی در چه سالی و در کدام مسابقات به دست آمد؟

۱. 1358 - چهارمین دوره مسابقات جهانی آلمان

۲. 1362 - ششمین دوره مسابقات جهانی دانمارک

۳. 1364 - هفتمین دوره مسابقات جهانی اسپانیا

۴. 1368 - نهمین مسابقات جهانی بلژیک

۱۱- «میت پالموک» به کدام بخش بدن گفته می شود؟

۱. روی ساعد

۲. لبه بیرونی ساعد

۳. لبه داخلی ساعد

۴. نوک انگشتان دست

۱۲- وقتی دست به صورت عمودی است به آن چه می گویند ؟

۱. سوون پیون سون کوت

۲. آپن پیون سون کوت

۳. مودوم سون کوت

۴. مون سه سون کوت

۱۳- « نوک تمام انگشتان دست بصورت جمع در کنار یکدیگر » به اصطلاح کره ای در تکواندو چه نام دارد؟

۱. مون سه سون کوت

۲. کام سون

۳. مودوم سون کوت

۴. هان سوت کوت

۱۴- حالت کیبون جونی سوگی (آماده باش) حداکثر باید در چند ثانیه انجام شود؟

۱. 5 ثانیه

۲. 7 ثانیه

۳. 9 ثانیه

۴. 10 ثانیه

۱۵- در ایستادن موسوگی اگر پای راست جلوتر از پای چپ قرار گیرد، اصطلاحاً چه نامیده می شود؟

۱. ون موسوگی

۲. بوم سوگی

۳. اورن موسوگی

۴. آپ سوگی

۱۶- کدام نشستن شبیه به ایستادن لک لک است؟

۱. دی کووآسوگی

۲. هاک داری سوگی

۳. اوگیوم سوگی

۴. آپ کووآسوگی

۱۷- کدام نوع نشستن مانند سوار شدن بر اسب است اما پاها در راستای یکدیگر به سمت جلوی بدن متمایل می شوند و پای عقب روی پنجه قرار می گیرد؟

۱. آپ جوچوم سوگی

۲. آپ کوبی سوگی

۳. دیت کوبی سوگی

۴. اوجا سوگی

۱۸- در دفاع از اندام فوقانی بدن و سر با ساعد دست دفاع کننده چگونه پرتاب می شود ؟

۱. با سرعت و قدرت به سمت پایین

۲. با سرعت و قدرت به سمت بالا

۳. با سرعت و بدون قدرت به سمت پایین

۴. با قدرت و به صورت آهسته ت به سمت بالا

۱۹- اساس و بنیان رشته های رزمی چیست؟

۱. تکواندو

۲. کاراته

۳. جودو

۴. کشتی

۲۰- «اره ماکی» دفاع از کدام قسمت بدن و چگونه می باشد؟

۱. دفاع با یک دست از اندام تحتانی بدن

۲. دفاع با یک دست از اندام فوقانی بدن

۳. دفاع با دو دست از اندام تحتانی بدن

۴. دفاع با دو دست از اندام فوقانی بدن

۲۱- کدام گزینه از دفاع های ترکیبی و پیشرفته تکواندو است ؟

۱. سوننال اره ماکی

۲. اره اوتگورو ماکی

۳. اره یوپ ماکی

۴. کورو اولیگی

۲۲- « آب چیگی» چگونه ضربه ای است ؟

۱. ضربه مشت از پایین به بالا

۲. ضربه مشت از بالا به پایین

۳. ضربه پا از بالا به پایین

۴. ضربه پا از پایین به بالا

۲۳- رشد کمی و کیفی در چه زمانی در ایران به وقوع پیوست؟

۱. سالهای پس از انقلاب

۲. مسابقات جهانی

۳. مسابقات آسیایی

۴. سالهای قبل از انقلاب

۲۴- کدام تکنیک شامل ضربات نفوذی می باشد؟

۱. آپ چیگی

۲. پیوجوک چیگی

۳. اره جیروگی

۴. پالکوب دیروچیگی

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