

سوالات استخدای : شنا2

۱- کدام یک از مراحل شنای پشت با چرخش بالاتنه شناگر به سمت دستی که در حال ورود به آب است، آغاز می گردد؟

۱. مرحله نفس گیری ۲. مرحله پیشران ۳. مرحله بازگشت ۴. مرحله ورود به آب

۲- مسابقات فینا در چه رشته هایی برگزار می شود؟

۱. شنا ، شیرجه ، واترپلو، شنای موزون ۲. فقط شنا و شیرجه
۳. فقط شنا ۴. فقط شنای موزون

۳- مراحل حرکات دست در شنای کرال پشت به ترتیب کدام گزینه است؟

۱. پیشران - برگشت - ورود به آب ۲. پیشران - ورود به آب - برگشت
۳. ورود به آب - پیشران - برگشت ۴. ورود به آب - برگشت-پیشران

۴- کدام یک از وضعیت های زیر در کرال پشت باعث می شود تا پاها با سرعت به جلو هدایت شده و باعث ایجاد حباب های هوا شوند؟

۱. حرکت زانوها در زیر سطح آب ۲. محکم و سفت نگه داشتن دائم پاها
۳. سفت و صاف نگه داشتن مچ پاها ۴. خم کردن ناحیه لگن و بالا آوردن سینه

۵- به منظور گرفتن صحیح آب از کدام تمرینات در کرال پشت استفاده می شود؟

۱. تعویض متناوب دست ها ۲. شنای پهلوی تعدیل شده
۳. پا زدن در حالت نیایش ۴. کرال پشت تک دست

۶- وضعیت بدن در شنای کرال پشت چگونه است؟

۱. بدن چرخشی ندارد. ۲. باسن و پا قدری زیر آب است.
۳. باحرکت هر دست بدن ثابت است. ۴. چرخش حول محور عرضی بدن است.

۷- جهت تناسب و هماهنگی دست و سر در زمانبندی شنای قورباغه کدام یک از موارد زیر باید انجام شوند؟

۱. هماهنگی الگوی نفس گیری با حرکات دستها ۲. برگشت سریع پاها در مرحله پیش ران دستها
۳. در مرحله پیش ران دستها، پاها صاف باشند ۴. با باز شدن دستها در جلوی بدن، بردن سریع سر زیر آب

۸- جهت آموزش حرکت دست کرال پشت چه تمریناتی توصیه می شود؟

۱. شنای پهلوی تعدیل شده
۲. شنای کرال پهلوی با دست متناوب
۳. کرال پشت متناوب سرعتی
۴. کرال پشت دو ضربه ای

۹- جهت آموزش وضعیت صحیح پاها در شروع مرحله پیش ران شنای قورباغه کدام تمرین مناسب است؟

۱. پا زدن با فشار به دیوار استخر
۲. پا زدن عمودی
۳. شنای قورباغه یک دست
۴. پا زدن با لمس توام مچ پا

۱۰- کدام وضعیت سر در شنای کرال پشت غلط می باشد؟

۱. سر چرخش به چپ و راست دارد.
۲. سر ثابت است.
۳. سر کمی بالا می آید.
۴. لاله های گوش سطح آب را لمس می کنند.

۱۱- کدام تمرین به جهت توسعه هماهنگی و انعطاف پذیری پا در شناگران قورباغه است؟

۱. پا زدن همراه با لمس مچ پا
۲. پا زدن بدون استفاده از تخته
۳. پا زدن معکوس
۴. پا زدن عمودی

۱۲- کدام یک از تمرین های شنای پشت به منظور شروع حرکت دست، در حالی که پا زدن حالت یکنواختی دارد، انجام می شود؟

۱. کرال پشت ده ضربه ای
۲. شنای پهلوی تعدیل شده
۳. پا زدن در حالت نیایش
۴. کرال پشت تک دست

۱۳- مرحله پایانی دست در کرال پشت در کدام مرحله انجام می شود؟

۱. مرحله پیشران
۲. مرحله برگشت
۳. مرحله فشار
۴. مرحله ورود به آب

۱۴- در کدامیک از شناها حرکت پا از شناهای دیگر متفاوت است و حرکت آن در یک صفحه رخ نمی دهد؟

۱. کرال سینه
۲. پروانه
۳. قورباغه
۴. کرال پشت

۱۵- کدام یک از تمرینات شنای قورباغه، به شناگران کمک می کند تا لمس آب و نحوه استفاده از دست ها و ساعدها را بیاموزند؟

۱. حرکت شبیه برف پاک کن اتومبیل
۲. الگوی حرکت دست با حرکت دلفینی پا
۳. الگوی حرکت دست به صورت ایستاده و در آب تا ناحیه سینه
۴. شنای قورباغه یک دستی

۱۶- عمل دم هنگام نفس گیری شنای پروانه در چه مرحله ای انجام می شود؟

۱. قبل از اتمام مرحله پیش ران دستها
۲. در مرحله برگشت دستها به جلو
۳. در طول مرحله پیش ران دست ها
۴. در مرحله ضربه زدن پاها

۱۷- کدام گزینه جزو تمرینات زمانبندی شنای قورباغه است؟

۱. شنای قورباغه انتقالی
۲. پا زدن توام با لمس قوزک پا
۳. پا زدن با استفاده از یک تخته شنا
۴. حرکت دست توام با نفس گیری

۱۸- کدامیک از برگشتهای زیر از شکل های برگشت در چهار شنای اصلی نمی باشد؟

۱. برگشت پیچشی
۲. برگشت پشت
۳. برگشت باز
۴. برگشت سالتو

۱۹- کدام یک از استارت های زیر در شناها تیمی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. استارت چنگی
۲. استارت تعویضی
۳. استارت آمریکایی
۴. استارت شنای پشت

۲۰- در کدامیک از مراحل استارت پشت، سر متمایل به عقب می شود؟

۱. ورود به آب
۲. بجای خود
۳. جدا شدن از سکو
۴. پرواز

۲۱- در استارت های فینا "fina" محل قرارگیری انگشتان پا چگونه است؟

۱. جلوتر از لبه جلویی سکو
۲. عقب تر از لبه جلویی سکو
۳. بالای لبه جلویی سکو
۴. زیر لبه جلویی سکو

۲۲- نوع استارتی که در شناهای تیمی استفاده می شود کدام است؟

۱. استارت چنگی
۲. استارت پرشی
۳. استارت برگشت
۴. استارت تعویضی

۲۳- جهت اصلاح عقب بردن بیش از اندازه دستها در شنای قورباغه چه حرکتی پیشنهاد می شود؟

۱. دستها را در پهلو نگه دارید
۲. وارونه انجام دادن حرکت
۳. دست و پا را هماهنگ کنند
۴. از حرکت دست طویل شروع کرده

۲۴- هنگام استارت از روی سکو دست ها نسبت به خط عمومی بدن چه زاویه ای دارند؟

۱. 90 درجه
۲. 75 درجه
۳. 120 درجه
۴. 45 درجه

۲۵- کدام یک از برگشت های زیر با چرخش حول محور خود صورت می گیرد؟

۱. برگشت باز
۲. برگشت پیچشی
۳. برگشت سالتو
۴. برگشت موجی

۲۶- فاصله دست ها در موقع ورود به آب در شنای پروانه، چقدر است؟

۱. چسبیده به هم
۲. 10 سانتی متر
۳. کاملاً باز از هم
۴. عرض شانه

۲۷- مهمترین بخش یادگیری شنای پروانه کدام بخش است ؟

۱. هماهنگی
۲. پای دلفین
۳. حرکت دستها
۴. نفس گیری

۲۸- در کدام یک از برگشت های زیر، هر دو دست باید دیواره را لمس کنند؟

۱. برگشت باز کرال پشت
۲. برگشت پروانه
۳. برگشت شنای کرال پشت به شنای قورباغه
۴. برگشت باز کرال سینه

۲۹- آموزش انجام حرکت دست به شکل علامت سوال و یا S انگلیسی در کدامیک از شناها رایج است؟

۱. قورباغه
۲. کرال سینه
۳. کرال پشت
۴. پروانه

۳۰- در کدامیک از برگشتهای گشتاور بدن و یا نیروی لحظه ای بدن به درستی منتقل می شود؟

۱. برگشت باز
۲. برگشت سالتو
۳. برگشت پیچشی
۴. برگشت پیچشی نشسته

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

۱- تفاوت شنای پشت و کرال سینه در چیست؟

۱. حرکت متناوب دست ها
۲. ضربات شلاقی و پی در پی پا
۳. جهت حرکت پاها
۴. شروع حرکت پاها از ناحیه باسن

۲- وضعیت بدن در شنای کرال پشت چگونه است؟

۱. بدن چرخشی ندارد.
۲. باسن و پا قدری زیر آب است.
۳. با حرکت هر دست بدن ثابت است.
۴. چرخش حول محور عرضی بدن است.

۳- کدام یک از مراحل شنای پشت با چرخش بالاتنه شناگر به سمت دستی که در حال ورود به آب است، آغاز می گردد؟

۱. مرحله نفس گیری
۲. مرحله پیشران
۳. مرحله بازگشت
۴. مرحله ورود به آب

۴- کدام مورد زیر جزو برگشت باز با دو دست می باشد؟

۱. برگشت شنای قورباغه به کرال سینه
۲. برگشت شنای باز کرال پشت
۳. برگشت شنای باز کرال پشت به شنای قورباغه
۴. برگشت شنای باز کرال سینه

۵- مرحله پایانی دست در کرال پشت در کدام مرحله انجام می شود؟

۱. مرحله پیشران
۲. مرحله برگشت
۳. مرحله فشار
۴. مرحله ورود به آب

۶- کدام وضعیت سر در شنای کرال پشت غلط می باشد؟

۱. سر چرخش به چپ و راست دارد.
۲. سر ثابت است.
۳. سر کمی بالا می آید.
۴. لاله های گوش سطح آب را لمس می کنند.

۷- جهت آموزش حرکت دست کرال پشت چه تمریناتی توصیه می شود؟

۱. شنای پهلوی تعدیل شده
۲. شنای کرال پهلوی با دست متناوب
۳. کرال پشت دو ضربه ای
۴. کرال پشت متناوب سرعتی

۸- کدام یک از تمرین های شنای پشت به منظور شروع حرکت دست، در حالی که پا زدن حالت یکنواختی دارد، انجام می شود؟

۱. کرال پشت ده ضربه ای
۲. شنای پهلوی تعدیل شده
۳. پا زدن در حالت نیایش
۴. کرال پشت تک دست

۹- در کدامیک از شناها حرکت پا از شناهای دیگر متفاوت است و حرکت آن در یک صفحه رخ نمی دهد؟

۱. کرال سینه ۲. پروانه ۳. قورباغه ۴. کرال پشت

۱۰- کدام گزینه در رابطه با تفاوت شنای قورباغه اروپایی و سنتی صحیح است؟

۱. در نوع سنتی، مرحله پیشران عریض تر و احتمالا عمیق تر است.

۲. در نوع سنتی، معمولا برگشت پاها آهسته تر است.

۳. در نوع سنتی، شناگر با هر حرکت دست، مسافت بیشتری را شنا می کند.

۴. در نوع اروپایی، پشت شناگر حالت موجی شکل پیدا می کند.

۱۱- حرکت پروانه ای دست جهت گرفتن آب در کدامیک از شناها آموزش داده می شود؟

۱. کرال سینه ۲. قورباغه ۳. پروانه ۴. کرال پشت

۱۲- کدام یک از تمرینات شنای قورباغه، به شناگران کمک می کند تا لمس آب و نحوه استفاده از دست ها و ساعدها را بیاموزند؟

۱. حرکت شبیه برف پاک کن اتومبیل

۲. الگوی حرکت دست با حرکت دلفینی پا

۳. الگوی حرکت دست به صورت ایستاده و در آب تا ناحیه سینه

۴. شنای قورباغه یک دستی

۱۳- کدامیک از حرکات زیر جهت تمرینات پارویی دست شنای قورباغه نمی باشد؟

۱. حرکت دست به صورت ایستاده در آب

۲. شنای قورباغه یک دست

۳. شنای کرال تک دست

۴. حرکت شبیه برف پاک کن اتومبیل

۱۴- کدام گزینه جزو تمرینات زمانبندی شنای قورباغه است؟

۱. شنای قورباغه انتقالی

۲. پا زدن توام با لمس قوزک پا

۳. پا زدن با استفاده از یک تخته شنا

۴. حرکت دست توام با نفس گیری

۱۵- جهت اصلاح عقب بردن بیش از اندازه دستها در شنای قورباغه چه حرکتی پیشنهاد می شود؟

۱. دستها را در پهلوی نگه دارید

۲. وارونه انجام دادن حرکت

۳. دست و پا را هماهنگ کنند

۴. از حرکت دست طویل شروع کرده

۱۶- فاصله دست ها در موقع ورود به آب در شنای پروانه، چقدر است؟

۱. چسبیده به هم ۲. 10 سانتی متر ۳. کاملاً باز از هم ۴. عرض شانه

۱۷- مهمترین بخش یادگیری شنای پروانه کدام گزینه است؟

۱. حرکت دستها ۲. هماهنگی ۳. پای دلفین ۴. نفس گیری

۱۸- کدام گزینه در خصوص اولین قدم در زمانبندی شنای پروانه صحیح می باشد؟

۱. حرکت با یک دست ۲. آموزش حرکت باسن و پای دلفین ۳. نفس گیری از روبرو ۴. ترکیب حرکت دست و راه رفتن در آب

۱۹- آموزش انجام حرکت دست به شکل علامت سوال و یا S انگلیسی در کدامیک از شناها رایج است؟

۱. قورباغه ۲. کرال سینه ۳. کرال پشت ۴. پروانه

۲۰- هنگام استارت از روی سکو دست ها نسبت به خط عمومی بدن چه زاویه ای دارند؟

۱. 90 درجه ۲. 75 درجه ۳. 120 درجه ۴. 45 درجه

۲۱- نوع استارتی که در شناهای تیمی استفاده می شود کدام است؟

۱. استارت چنگی ۲. استارت پرشی ۳. استارت برگشت ۴. استارت تعویضی

۲۲- در کدامیک از مراحل استارت پشت، سر متمایل به عقب می شود؟

۱. ورود به آب ۲. بجای خود ۳. جدا شدن از سکو ۴. پرواز

۲۳- کدامیک از برگشتهای زیر از شکل های برگشت در چهار شنای اصلی نمی باشد؟

۱. برگشت پیچشی ۲. برگشت پشت ۳. برگشت باز ۴. برگشت سالتو

۲۴- عملی که موجب جدا شدن بدن از دیواره استخر می شود، چه نام دارد؟

۱. نزدیک شدن به دیواره ۲. فشار به دیواره ۳. تماس به دیواره ۴. انتقال

۲۵- در کدام یک از برگشت های زیر، هر دو دست باید دیواره را لمس کنند؟

۱. برگشت باز کرال پشت ۲. برگشت پروانه ۳. برگشت شنای کرال پشت به شنای قورباغه ۴. برگشت باز کرال سینه

۲۶- در کدامیک از برگشته‌ها گشتاور بدن و یا نیروی لحظه ای بدن به درستی منتقل می شود؟

۱. برگشت باز
۲. برگشت پیچشی
۳. برگشت پیچشی نشسته
۴. برگشت سالتو

۲۷- مسابقات فینا در چه رشته هایی برگزار می شود؟

۱. شنا ، شیرجه ، واترپلو، شنای موزون
۲. فقط شنا و شیرجه
۳. فقط شنا
۴. فقط شنای موزون

۲۸- مدت زمان لازم برای اعتراض پس از پایان مسابقه، چقدر است؟

۱. یک ساعت
۲. دو ساعت
۳. سه ساعت
۴. نیم ساعت

۲۹- کدام گزینه ترتیب شنای مختلط انفرادی می باشد؟

۱. قورباغه-پروانه-پشت-آزاد
۲. پشت-قورباغه-آزاد-پروانه
۳. آزاد - پروانه - پشت - قورباغه
۴. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد

۳۰- در مسابقات شنای مختلط تیمی چهار شنا به ترتیب کدام گزینه می باشد؟

۱. پروانه ، قورباغه ، کرال سینه ، آزاد
۲. پشت ، پروانه ، قورباغه ، آزاد
۳. پروانه ، پشت ، قورباغه ، آزاد
۴. پشت ، قورباغه ، پروانه ، آزاد

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

۱- ضربات پا در شنای کرال پشت از کدام مفصل آغاز می شوند؟

۱. ران ۲. زانو ۳. مچ ۴. انگشتان پا

۲- کدام گزینه در مورد زانوها در پای کرال سینه صحیح می باشد؟

۱. زانوها از آب بیرون می آیند.
۲. زانوها تا سطح آب حرکت می کنند.
۳. زانوها نباید با سطح آب تماس پیدا کنند.
۴. تکنیک صحیح حرکت زانوها بسته به خود ورزشکار دارد.

۳- نقطه گرفتن آب در کدام مرحله از حرکت دست در شنای کرال پشت وجود دارد؟

۱. پیشران ۲. برگشت ۳. ورود به آب ۴. نفس گیری

۴- در شنای کرال سینه دم و بازدم به ترتیب از چه طریقی انجام می شوند؟

۱. بینی - دهان و بینی ۲. دهان - دهان و بینی ۳. بینی - دهان ۴. دهان - بینی

۵- پازدن در حال نیایش مربوط به تمرینات کدام نوع شنا می شود؟

۱. کرال سینه ۲. کرال پشت ۳. قورباغه ۴. پروانه

۶- از کدام تمرین به منظور گرفتن صحیح آب در شنای کرال پشت استفاده می شود؟

۱. پازدن در حال نیایش ۲. شنای پهلوی تعدیل شده
۳. کرال پشت تک دست ۴. شنای پشت انتقالی(وضعی)

۷- کدام تمرین در شنای کرال پشت، آگاهی از سهم و مشارکت ساعد در نیروی پیشران را افزایش می دهد؟

۱. شنای پشت انتقالی(وضعی) ۲. شنای پشت دو دستی
۳. شنای دو نفره ۴. شنای کرال پشت با دست بسته(مشت)

۸- کدام گزینه مربوط به وضعیت بدن در شنای قورباغه نوع سنتی می باشد؟

۱. شانه ها هنگام برگشت دست ها زیر آب قرار دارند.
۲. قوس کمر پایین نمی رود.
۳. باسن تا روی سطح آب بالا می آید.
۴. پشت شناگر قوس زیادی بر می دارد.

۹- کدام گزینه در مورد مرحله بازگشت در پای قورباغه صحیح می باشد؟

۱. برگشت پاها به وسیله حرکت مفصل زانو آغاز می شود.
۲. حرکات فعال پاها تا حدی دلیل بر برگشت پاها است.
۳. شناگر پاشنه های خود را به سمت بالا و جلوی کفها می برد.
۴. هنگامی که کف پاها عمود بر آب قرار می گیرد پا برای گرفتن آب و مرحله پیشران آماده می شود.

۱۰- در مرحله گرفتن آب در پای قورباغه، چرخش پاها و اندازه عرض زانوها چگونه است؟

۱. پاها به سمت داخل چرخش پیدا می کنند و زانوها کمتر از اندازه عرض شانه ها از هم جدا می شوند.
۲. پاها به سمت داخل چرخش پیدا می کنند و زانوها نصف عرض شانه ها از هم جدا می شوند.
۳. پاها به سمت خارج چرخش پیدا می کنند و زانوها تقریباً به اندازه عرض شانه ها از هم جدا می شوند.
۴. پاها به سمت خارج چرخش پیدا می کنند و زانوها نصف عرض شانه ها از هم جدا می شوند.

۱۱- ترتیب مراحل مختلف پای قورباغه کدام است؟

۱. ۱- مرحله گرفتن آب، ۲- مرحله بازگشت، ۳- مرحله پیشران
۲. ۱- مرحله بازگشت، ۲- مرحله گرفتن آب، ۳- مرحله پیشران
۳. ۱- مرحله پیشران، ۲- مرحله گرفتن آب، ۳- مرحله بازگشت
۴. ۱- مرحله پیشران، ۲- مرحله بازگشت، ۳- مرحله گرفتن آب

۱۲- ترتیب مراحل مختلف دست قورباغه کدام است؟

۱. ۱- پیشران، ۲- گرفتن آب، ۳- بازگشت
۲. ۱- پیشران، ۲- بازگشت، ۳- گرفتن آب
۳. ۱- گرفتن آب، ۲- بازگشت، ۳- پیشران
۴. ۱- گرفتن آب، ۲- پیشران، ۳- بازگشت

۱۳- شکل دست ها و بدن در کدام یک از مراحل دست قورباغه شبیه به «Y» می باشد؟

۱. مرحله گرفتن آب
۲. حرکت پارویی
۳. حرکت پیشران پاها
۴. مرحله شناوری

۱۴- کدام گزینه در مورد تفاوت حرکت دست در دو نوع شنای قورباغه اروپایی و سنتی صحیح است؟

۱. در نوع اروپایی حرکت پارویی دست در مرحله پیشران باریکتر است.
۲. در نوع اروپایی برگشت دست آهسته تر است.
۳. در نوع اروپایی باز شدن دست در مسیر کندتر انجام می شود.
۴. در نوع اروپایی شناگران می توانند با هر حرکت دست مسافت بیشتری را شنا کنند.

۱۵- در شنای قورباغه چه زمانی دست ها بر می گردند؟

۱. زمانی که پاها صاف و موازی با هم قرار دارند.
۲. زمانی که پاها (مچ به پایین) به نیمه راه رسیدن به کفها قرار دارند.
۳. به محض اینکه پاها حرکت نیم دایره ای نیرومند رو به عقب خود را تمام کردند.
۴. به محض اینکه پاها حرکت نیم دایره ای نیرومند رو به عقب خود را آغاز کردند.

۱۶- تمرین پا زدن معکوس چه فایده ای در یادگیری شنای قورباغه دارد؟

۱. پا زدن با فشار به دیواره استخر
۲. پا زدن کنار دیوار
۳. به شناگران کمک می کند تا حرکت بخش پایینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرند.
۴. پا زدن عمودی

۱۷- کدام تمرین هماهنگی برگشت پاشنه با مرحله پیشران حرکت دست را میسر می سازد؟

۱. حرکت دست توام با نفس گیری
۲. زمانبندی روسی
۳. شنای پای قورباغه انتقالی
۴. پا زدن توام با لمس مچ (قوزک) پا

۱۸- سریعترین و قدرتمندترین نوع شنا به ترتیب کدامند؟

۱. کرال سینه - پروانه
۲. کرال سینه - کرال پشت
۳. پروانه - قورباغه
۴. پروانه - کرال پشت

۱۹- در شنای پروانه بازدم در دست ها آغاز می شود و تا دست ها ادامه می یابد.

۱. ابتدای مرحله پیشران - ابتدای مرحله برگشت (استراحت)
۲. ابتدای مرحله پیشران - انتهای مرحله برگشت (استراحت)
۳. انتهای مرحله پیشران - انتهای مرحله برگشت (استراحت)
۴. انتهای مرحله پیشران - ابتدای مرحله برگشت (استراحت)

۲۰- در شنای پروانه و مرحله ورود به آب ، کدام گزینه صحیح است؟

۱. دستها(مچ به پایین) به سمت خارج می چرخند، شستها رو به بالا و کف دستها به صورت اریب رو به سمت خارج دارند.
۲. دستها(مچ به پایین) به سمت خارج می چرخند، شستها رو به پایین و کف دستها به صورت اریب رو به سمت داخل دارند.
۳. دستها(مچ به پایین) به سمت داخل می چرخند، شستها رو به پایین و کف دستها به صورت اریب رو به سمت خارج دارند.
۴. دستها(مچ به پایین) به سمت داخل می چرخند، شستها رو به بالا و کف دستها به صورت اریب رو به سمت داخل دارند.

۲۱- در شنای پروانه سر موقعی بلند می شود که دستها(کل دست) در حال انجام مرحله هستند و از ورود دستها به آب، مجدداً وارد آب می شوند.

۱. پیشران- بعد
۲. پیشران- قبل
۳. استراحت- قبل
۴. استراحت- بعد

۲۲- در قانون استارت کانادایی هر شناگر در زمان استارت مجاز به انجام چند خطا می باشد؟

۱. صفر
۲. ۱
۳. ۲
۴. ۳

۲۳- در هر تیم امدادی چند شناگر شرکت دارند؟

۱. ۱
۲. ۲
۳. ۳
۴. ۴

۲۴- در مسابقات مختلط انفرادی، شناگر باید چهار تکنیک را به ترتیب شنا کند، به ترتیب کدام تکنیک شنا است؟

۱. ۱. پشت، ۲. قورباغه، ۳. پروانه، ۴. آزاد
۲. ۱. پشت، ۲. پروانه، ۳. قورباغه، ۴. آزاد
۳. ۱. پروانه، ۲. قورباغه، ۳. پشت، ۴. آزاد
۴. ۱. پروانه، ۲. پشت، ۳. قورباغه، ۴. آزاد

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

۱- تفاوت شنای پشت و کرال سینه در چیست؟

۱. حرکت متناوب دست ها
۲. ضربات شلاقی و پی در پی پا
۳. شروع حرکت پاها از ناحیه باسن
۴. جهت حرکت پاها

۲- همزمان با حرکت هر دست در شنای پشت، چرخش بدن حول کدام محور انجام می شود؟

۱. طولی
۲. ساجیتال
۳. ورتیکال
۴. هوریزونتال

۳- کدام گزینه در رابطه با شنای پشت صحیح است؟

۱. زانوها باید با سطح آب تماس پیدا کنند.
۲. صورت شناگر باید عاری از آب باشد.
۳. لاله های گوش شناگر نباید سطح آب را لمس کنند.
۴. مچ پا باید در سراسر حرکت سفت و منقبض باشد.

۴- کدام یک از مراحل شنای کرال پشت با چرخش بالاتنه شناگر به سمت دستی که در حال ورود به آب است، آغاز می گردد؟

۱. مرحله ورود به آب
۲. مرحله پیشران
۳. مرحله بازگشت
۴. مرحله نفس گیری

۵- کدام یک از تمرین های شنای پشت به منظور شروع حرکت دست، در حالی که پا زدن حالت یکنواختی دارد، انجام می شود؟

۱. کرال پشت ده ضربه ای
۲. شنای پهلوی تعدیل شده
۳. پا زدن در حالت نیایش
۴. کرال پشت تک دست

۶- در کدام یک از انواع شناهای زیر، پا زدن سه بعدی است؟

۱. قورباغه
۲. کرال سینه
۳. کرال پشت
۴. پروانه

۷- کدام گزینه در رابطه با تفاوت شنای قورباغه اروپایی و سنتی صحیح است؟

۱. در نوع سنتی، مرحله پیشران عریض تر و احتمالاً عمیق تر است.
۲. در نوع سنتی، معمولاً برگشت پاها آهسته تر است.
۳. در نوع اروپایی، پشت شناگر حالت موجی شکل پیدا می کند.
۴. در نوع سنتی، شناگر با هر حرکت دست، مسافت بیشتری را شنا می کند.

۸- در کدام مرحله از شنای قورباغه، دست ها از مچ به پایین حرکت پارویی دارند؟

۱. پیشران
۲. برگشت
۳. نفس گیری
۴. ورود به آب

۹- کدام یک از تمرینات شنای قورباغه، به شناگران کمک می کند تا لمس آب و نحوه استفاده از دست ها و ساعدها را بیاموزند؟

۱. شنای قورباغه یک دستی

۲. حرکت شبیه برف پاک کن اتومبیل

۳. الگوی حرکت دست به صورت ایستاده و در آب تا ناحیه سینه

۴. الگوی حرکت دست با حرکت دلفینی پا

۱۰- پا زدن معکوس چه کمکی به یادگیری شنای قورباغه می کند؟

۱. به شناگران کمک می کند تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را لمس نمایند.

۲. به شناگران کمک می کند تا قرار گرفتن در وضعیت صحیح پاها را در شروع مرحله پیشران تمرین نمایند.

۳. به شناگران کمک می کند تا وضعیت غیرعادی پاها را اصلاح نمایند.

۴. به شناگران کمک می کند تا حرکت بخش پایینی پا را یاد بگیرند.

۱۱- کدام گزینه جزء تمرینات زمانبندی شنای قورباغه است؟

۱. شنای قورباغه انتقالی

۲. پا زدن توام با لمس قوزک پا

۳. حرکت دست توام با نفس گیری

۴. پا زدن با استفاده از یک تخته شنا

۱۲- سرعتی ترین شنا کدام است؟

۱. کرال پشت

۲. پروانه

۳. کرال سینه

۴. قورباغه

۱۳- در کدام مرحله از شنای پروانه، شناگر عمل بازدم را انجام می دهد؟

۱. پیشران

۲. استراحت

۳. ورود به آب

۴. برگشت

۱۴- فاصله دست ها در موقع ورود به آب در شنای پروانه، چقدر است؟

۱. کاملاً باز از هم

۲. عرض شانه

۳. چسبیده به هم

۴. 10 سانتی متر

۱۵- اصلی ترین محور در پیشرفت شنای پروانه کدام گزینه می باشد؟

۱. برگشت

۲. زمانبندی

۳. نفس گیری

۴. حرکت دلفینی

۱۶- استارت تعویضی در چه نوع شنایی استفاده می شود؟

۱. انفرادی ۲. آزاد ۳. قورباغه ۴. تیمی

۱۷- مسابقات فینا در چه رشته هایی برگزار می شود؟

۱. شنا، شیرجه، واترپلو، شنای موزون
۲. فقط شنا
۳. فقط شنا و شیرجه
۴. فقط شنای موزون

۱۸- هنگام استارت از روی سکو دست ها نسبت به خط عمومی بدن چه زاویه ای دارند؟

۱. 90 درجه ۲. 120 درجه ۳. 60 درجه ۴. 180 درجه

۱۹- استارت کدام یک از انواع شنا باید در داخل آب انجام شود؟

۱. کرال سینه ۲. پروانه ۳. قورباغه ۴. شنای پشت

۲۰- در کدام یک از برگشت های زیر، هر دو دست باید دیواره را لمس کنند؟

۱. برگشت باز کرال سینه
۲. برگشت باز کرال پشت
۳. برگشت شنای کرال پشت به شنای قورباغه
۴. برگشت پروانه

۲۱- در کدام یک از گزینه ای زیر، شناگر حرکت برگشت خود را با پشتک انجام می دهد؟

۱. برگشت باز ۲. برگشت سالتو ۳. برگشت پیچشی ۴. برگشت عادی

۲۲- عملی که موجب جدا شدن بدن از دیواره استخر می شود، چه نام دارد؟

۱. نزدیک شدن به دیواره
۲. فشار به دیواره
۳. تماس به دیواره
۴. انتقال

۲۳- مدت زمان لازم برای اعتراض پس از پایان مسابقه، چقدر است؟

۱. یک ساعت ۲. نیم ساعت ۳. یک روز ۴. یک هفته

۲۴- در مسابقات مختلط انفرادی، شناگر باید کدام چهار تکنیک را به ترتیب شنا کند؟

۱. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد
۲. پشت - قورباغه - پروانه - آزاد
۳. پشت - آزاد - پروانه - قورباغه
۴. آزاد - پروانه - قورباغه - پشت

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

۱- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شود؟

۱. انگشتان پا ۲. زانو ۳. ران ۴. مچ پا

۲- لازمه اجرای صحیح شنای کرال پشت، حرکت قوی و پیوسته کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. سر ۲. دست ۳. ران ۴. پا

۳- کدام تمرین به شناگران اجازه می دهد تا روی حرکت پیشران یک دست در زمان معین متمرکز شوند؟

۱. کرال پشت ده ضربه ای ۲. کرال پشت تک دست ۳. شنای کرال پشت ۴. شنای پشت دو دستی

۴- کدام نوع شنا به شناگر اجازه می دهد که کل بدن را زیر آب ببرد ولی ضروری است که در هر دور شنا، سر حداقل یک بار سطح آب را بشکافد؟

۱. قورباغه ۲. پروانه ۳. پشت ۴. کرال سینه

۵- وضعیت بدن در شنای قورباغه در نوع سنتی چگونه است؟

۱. باسن در نزدیکی سطح آب قرار می گیرد.
۲. قوس کمر پایین می رود.
۳. پشت شناگر قوس بیشتری می گیرد.
۴. شانه ها هنگام برگشت دست زیر آب می رود.

۶- حرکت پاروی دست در کدام مرحله از شنای قورباغه در نوع اروپایی عریض تر و مشخص تر است؟

۱. مرحله برگشت ۲. مرحله نفس گیری ۳. پیشران ۴. زمان بندی شنا

۷- کدام تمرین به شناگر کمک می نماید تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را لمس نماید؟

۱. پا زدن با استفاده از تخته شنا ۲. پا زدن عمودی
۳. پا زدن معکوس ۴. پا زدن در کنار دیوار

۸- در کدام دسته از تمرینات از شنای قورباغه، دست ها حالت قنوت یا نیایش را به خود می گیرد؟

۱. تمرینات انتقالی ۲. تمرینات پا روی دست ۳. تمرینات پا زدن ۴. تمرینات زمان بندی

۹- دومین شنای سرعتی پس از شنای کرال سینه کدام است؟

۱. شنای قورباغه ۲. شنای کرال سینه ۳. شنای پروانه ۴. شنای پشت

۱۰- کدام نوع شنا به عنوان قدرت مند ترین شنا میان انواع شنا ها ظاهر گردیده است؟

۱. شنای پروانه ۲. شنای قورباغه ۳. شنای پشت ۴. شنای کرال سینه

۱۱- در شنای پروانه حرکت دست چند مرحله دارد؟

۱. 2 ۲. 3 ۳. 4 ۴. 5

۱۲- مهم ترین بخش شنای پروانه کدام مرحله است؟

۱. زمان بندی شنا ۲. حرکات دست ۳. حرکات پا ۴. برگشت

۱۳- کدام نوع از استارت با شلیک تپانچه یا صدای صوت شروع می شود؟

۱. استارت تعویضی ۲. استارت کانادایی ۳. استارت نشسته ۴. استارت چنگی

۱۴- کدام نوع از استارت توسط شناگر دوم، سوم و چهارم در رقابت های تیمی استفاده می شود؟

۱. چنگی ۲. تعویضی ۳. گرفتنی ۴. کانادایی

۱۵- در کدام مرحله از استارت چنگی با فرمان استارتر، شناگر بدون معطلی در جلوی سکوی استارت قرار می گیرد؟

۱. پروانه ۲. انتقال ۳. به جای خود ۴. ورود به آب

۱۶- کدام یک از موارد ذیل مربوط به قوانین استارت شنای پشت است؟

۱. خم کردن انگشتان روی لبه موج گیر یا انتهای استخر مجاز نیست.

۲. شناگر نباید بالا تنه را به دست ها به هنگام استارت زدن نزدیک نماید.

۳. هر دو دست شناگر نباید گیره های واقع بر سکوی استخر را بگیرد.

۴. به هنگام استارت، پاها نباید به هیچ وجه زیر سطح آب قرار گیرد.

۱۷- کدام یک از موارد ذیل مربوط به انواع برگشت هایی است که شناگران استفاده می نمایند؟

۱. باز ۲. دو دست پروانه ۳. پروانه ۴. دو دست قورباغه

۱۸- شناگر حرکت برگشت سالتو را زمانی آغاز می نماید که دست جلویی، حرکت نهایی پیشران را از کدام ناحیه اتمام دهد؟

۱. پشت ۲. شکم ۳. باسن ۴. ران

۱۹- در کدام نوع از برگشت های شنا، دو دست دیواره را لمس می نماید؟

۱. کرال سینه ۲. کرال پشت ۳. پروانه ۴. قورباغه

۲۰- در کدام یک از انواع شنا، در طول مسابقه قسمتی از بدن باید سطح آب را بشکافد؟

۱. شنای قورباغه ۲. شنای پشت ۳. شنای آزاد ۴. شنای مختلط

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

۱- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شوند؟

۱. باسن ۲. زانو ۳. مچ پا ۴. پنجه پا

۲- در شنای کرال پشت وضعیت زانوها چگونه است؟

۱. مماس با سطح آب ۲. بالای سطح آب ۳. زیر سطح آب ۴. بالا و زیر سطح آب

۳- در شنای قورباغه در مرحله پیشران، جهت حرکت ساعدها به ترتیب چگونه است؟

۱. عقب، پایین، داخل ۲. جلو، پایین، عقب ۳. عقب، پایین، جلو ۴. پایین، داخل، عقب

۴- کدام یک از شناها اساساً شنای زیرآبی است؟

۱. کرال سینه ۲. کرال پشت ۳. قورباغه ۴. پروانه

۵- کدام یک از استارت های ذیل در شنای تیمی استفاده می شود؟

۱. استارت چنگی ۲. استارت تعویضی ۳. استارت شنای پشت ۴. استارت آمریکایی

۶- شنای کرال پشت با مشت بسته به چه منظوری انجام می شود؟

۱. بالابردن تعداد ضربات پاها ۲. حفظ وضعیت بدن ۳. جلوگیری از قوس بدن در آب ۴. مشارکت ساعد در نیروی پیشران

۷- در کدام یک از انواع شناها، حرکت پا با سه شنای دیگر متفاوت می باشد؟

۱. کرال سینه ۲. کرال پشت ۳. قورباغه ۴. پروانه

۸- زمانی که حرکت پارویی دست در شنای قورباغه اجرا می شود، کدام مرحله از حرکت پا در حال اجراست؟

۱. مرحله گرفتن آب توسط پاها ۲. مرحله پیشران پاها ۳. مرحله برگشت پاها ۴. صاف شدن پاها

۹- در شنای قورباغه طی کردن مسافت بیشتر توسط دستها از مشخصات کدام نوع شنای قورباغه می باشد؟

۱. کلاسیک ۲. اروپایی ۳. سنتی ۴. مقدماتی

۱۰- تفاوت دست ها در شنای قورباغه سنتی و اروپایی در چیست؟

۱. حرکت دست ها در مرحله پیشران ۲. حرکت دست ها در مرحله گرفتن آب ۳. حرکت دست ها در مرحله برگشت ۴. تفاوتی ندارد

۱۱- ضربه دلفینی پا در شنای قورباغه در چه زمانی صورت می گیرد؟

۱. هنگام مرحله پیشران دست و به طور مستقل
۲. هنگام شروع مرحله برگشت دستها
۳. جمع شدن کامل دستها به پایین و عقب
۴. بردن زانوها به بالا و زیر بدن

۱۲- تمرینی که کمک می کند تا حرکت دلفینی با شنای کامل قورباغه با هم آمیخته گردد، از اهداف کدام تمرین می باشد؟

۱. تمرین پارویی
۲. تمرین پازدن
۳. تمرین انتقالی
۴. تمرین زمانبندی

۱۳- در شنای پروانه وضعیت سر زمانی که شناگر سعی ندارد نفس گیری کند چگونه است؟

۱. پیشانی پایین تر از سطح آب
۲. پیشانی در خط آب
۳. پیشانی بالاتر از سطح آب
۴. سر کاملاً داخل آب قرار دارد

۱۴- اصلی ترین محور در پیشرفت شنای پروانه کدامیک از موارد ذیل می باشد؟

۱. هماهنگی
۲. استراحت
۳. زمانبندی
۴. نفس گیری

۱۵- کدام برگشت به خاطر انتقال درست گشتاور بدن، مؤثرتر و کارآمدتر است؟

۱. پیچشی نشسته
۲. پیچشی شیرجه ای
۳. باز
۴. سالتو

۱۶- در استارت ها مرحله جدا شدن از سکو زاویه دستها نسبت به خط عمومی بدن چقدر است؟

۱. 45 درجه
۲. 50 درجه
۳. 75 درجه
۴. 90 درجه

۱۷- اولین جایی که در استارت با آب تماس پیدا می کند، کدام قسمت بدن می باشد؟

۱. سر
۲. مچ دستها
۳. انگشتان دست ها
۴. کف دست ها

۱۸- در کدام مسابقات با سوت ممتد و کشیده سر داور، شناگران باید بی درنگ وارد آب شوند و بدون تلف کردن وقت، حالت استارت بگیرند؟

۱. آزاد امدادی و مختلط انفرادی
۲. پشت و مختلط امدادی
۳. مختلط انفرادی و امدادی
۴. پشت و مختلط انفرادی

۱۹- برگشت سالتو جلو، توسط کدام یک از شناهای زیر قابل اجراست؟

۱. برگشت قورباغه
۲. برگشت پروانه
۳. برگشت کرال پشت
۴. برگشت کرال سینه

۲۰- کدامیک از برگشت‌های زیر به صورت برگشت پیچشی شیرجه ای صورت می‌گیرد؟

۱. کرال پشت به قورباغه
۲. کرال پشت
۳. قورباغه به کرال پشت
۴. پروانه به کرال سینه

۲۱- در مسابقات مختلط انفرادی ترتیب انجام شنا ها چگونه انجام می‌شود؟

۱. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد
۲. قورباغه - پشت - پروانه - آزاد
۳. پروانه - آزاد - قورباغه - پشت
۴. پروانه - قورباغه - آزاد - پشت

۲۲- دومین شنای سرعتی کدام شنا می‌باشد؟

۱. کرال سینه
۲. کرال پشت
۳. قورباغه
۴. پروانه

۲۳- در شنای پشت جهت گرفتن صحیح آب چه نوع تمرینی توصیه می‌شود؟

۱. شنای پهلوی تعدیل شده
۲. کرال پشت چهار ضربه ای
۳. کرال سینه چهار ضربه ای
۴. کرال پشت تک دست

۲۴- در کدام مرحله از استارت پشت، بدن قوس مطلوبی بر می‌دارد، در حالی که سر بین دستها قرار دارند؟

۱. جدا شدن از دیواره
۲. پرواز
۳. ورود به آب
۴. انتقال

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

۱- وضعیت بدن شناگر در کدام گزینه مانند قرار گرفتن یک قایق سرعتی روی سطح آب است؟

۱. کراال سینه ۲. قورباغه ۳. کراال پشت ۴. پروانه

۲- در کدام شنا، سر شناگر باید همانند زمانی که روی بالش قرار گرفته، ثابت (بدون حرکت) و متمایل به بالا نگهداشته داشته شود؟

۱. قورباغه ۲. کراال پشت ۳. کراال سینه ۴. پروانه

۳- کدام گزینه در خصوص پای کراال پشت صحیح است؟

۱. کراال باعث راندن و هدایت بدن شناگر به جلو می‌گردد
۲. حرکت پا در شنای کراال پشت از ناحیه زانو (مفصل زانو) شروع می‌شود
۳. پا زدن مداوم در کراال پشت فقط با حفظ تعادل می‌شود
۴. لازمه اجرای صحیح شنای کراال پشت حرکت قوی، پیوسته دستها می باشد

۴- برای گرفتن صحیح آب در کراال پشت، کدام تمرین مناسب است؟

۱. کراال پشت ده ضربه‌ای ۲. پا زدن در حالت نیایش
۳. شنای پهلوی تعدیل شده ۴. کراال پشت 6 ضربه‌ای

۵- استارت کدامیک از شناهای زیر از داخل آب شروع می‌شود؟

۱. 100 متر قورباغه ۲. 200 متر قورباغه
۳. 4×100 متر مختلط تیمی ۴. 1500 متر آزاد

۶- کدام گزینه از مراحل آخرین تکنیک استارت چنگی به شمار می‌رود؟

۱. ورود به آب ۲. انتقال ۳. جدایی از سکو ۴. به جای خود

۷- کدام مرحله از حرکت دست در کراال پشت وجود ندارد؟

۱. مرحله ورود به آب ۲. مرحله شلاقی ۳. مرحله برگشت ۴. مرحله پیشران

۸- کدام گزینه در خصوص حرکت پای کراال پشت صحیح نیست؟

۱. مچ پا در سراسر حرکت پا شل و آزاد است
۲. زانوها نباید با سطح آب تماس داشته باشند
۳. حرکت از ناحیه باسن (مفصل ران) آغاز می گردد.
۴. حرکت عمده پا از مفصل ران و کمر مشاهده می گردد

۹- کدام گزینه در کرال پشت خط محسوب نمی گردد؟

۱. خم کردن بیش از حد زانو
۲. سینه شناگر به سمت دستی که وارد آب می شود، می چرخد
۳. کشش دست در حالت راست و کشیده
۴. حرکت دادن سر

۱۰- در چه مرحله ای از حرکت دست ها در شنای قورباغه، شکل دست ها و بدن به شکل Y انگلیسی است؟

۱. حرکت پارویی
۲. مرحله پیشران
۳. مرحله برگشت
۴. مرحله ورود به آب

۱۱- کدام حرکت در شنای قورباغه خط محسوب نمی گردد؟

۱. راست و ثابت نگه داشتن سر
۲. پایین افتادن یکی از شانه ها
۳. پایین نگه داشتن زیاد باسن
۴. پایین و بالا بردن سر در ابتدای مرحله پیشران

۱۲- تکنیک پا زدن صحیح برای شنای پروانه چگونه است؟

۱. ضربه پا قبل از ورود دستها به داخل آب صورت می گیرد
۲. هنگام ضربه به آب رو به پایین، باسن در زیر آب قرار می گیرد
۳. هر ضربه پای دلفینی مرکب از یک ضربه به پایین و یک ضربه به بالا است.
۴. ضربه پا به بالا موجب جلو بردن بدن می گردد

۱۳- مهمترین بخش در شنای پروانه چه چیزی است؟

۱. نفس گیری
۲. قدرت دست ها
۳. بالا کشیدن باسن
۴. هماهنگی

۱۴- کدام حرکت در شنای پروانه صحیح است؟

۱. هنگام ورود به آب بدن حالت شیرجه به خود می گیرد.
۲. ورود دستها به آب با فاصله 2 برابر عرض شانه
۳. حالت شیرجه نداشتن هنگام ورود به آب
۴. داشتن ضربه پای ضعیف

۱۵- هنگام استارت از روی سکو دستها به خط عمومی بدن چه زاویه دارد؟

۱. زاویه 90 درجه
۲. زاویه 120 درجه
۳. زاویه 60 درجه
۴. زاویه 180 درجه

۱۶- در کدامیک از شناها استارت حتما بایستی از داخل آب انجام گیرد؟

۱. کرال سینه
۲. قورباغه
۳. کرال پشت
۴. پروانه

۱۷- در کدامیک از قوانین استارت، شناگر در حالی که انگشتان پاهایش لبه جلویی سکو را چنگ زده است، در جلوی سکوی استارت می ایستد؟

۱. قانون کانادایی ۲. قانون فیما ۳. قانون امریکایی ۴. قانون اروپایی

۱۸- استارت تعویضی در چه نوع شنایی استفاده می شود؟

۱. شنای پروانه ۲. شنای آزاد ۳. شنای قورباغه ۴. شنای تیمی

۱۹- در کدام نوع از برگشت از حرکت پشتک بهره می گیریم؟

۱. برگشت پیچشی ۲. برگشت باز ۳. برگشت عادی ۴. برگشت سالتو

۲۰- در شنای قورباغه از چه نوع برگشتی باید استفاده کرد و حداقل چند دست باید دیواره را لمس نماید؟

۱. برگشت باز - یک دست ۲. برگشت باز - دو دست
۳. برگشت سالتو - یک دست ۴. برگشت سالتو - دو دست

۲۱- مسابقات آزاد امدادی (تیمی) مسابقات شنای جهان در چه موادی تشکیل می شوند؟

۱. 100 ' 4 ۲. 300 ' 4 ۳. 500 ' 4 ۴. 200 ' 4

۲۲- در مسابقات رسمی برای هر خط چند داور خط نگه دار باید در نظر گرفته شود؟

۱. 1 نفر ۲. 2 نفر ۳. 3 نفر ۴. 4 نفر

۲۳- هر تیم امدادی چند شناگر باید داشته باشد؟

۱. 2 شناگر ۲. 3 شناگر ۳. 6 شناگر ۴. 4 شناگر

۲۴- در مراحل انجام استارت چنگی مرحله انتقال چه زمانی اجرا می گردد؟

۱. در روی سکوی استارت ۲. بعد از ورود به آب ۳. قبل از ورود به آب ۴. قبل از پرواز

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

۱- کدام گزینه در مورد حرکت سر در شنای کرال پشت صحیح می باشد؟

۱. صورت شناگر باید داخل آب باشد.
۲. لاله های گوش شناگر باید بطور کامل در داخل آب باشد.
۳. سر شناگر ثابت و متمایل به بالا نگه داشته باشد.
۴. سینه شناگر در بطور کامل در داخل آب است.

۲- لازمه اجرای صحیح شنای کرال پشت کدام است؟

۱. حرکت پیوسته دست ها
۲. حرکت قوی پیوسته و مداوم پا است.
۳. ثابت نگه داشتن سر در خط مستقیم
۴. مچ پا در سرتا سر حرکت پا ثابت می باشد.

۳- در شنای کرال پشت مرحله اول ورود به آب وضعیت دستها کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱۲ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۱ وارد آب می شوند.
۲. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۱۲ وارد آب می شوند.
۳. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱۱ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۱ وارد آب می شوند.
۴. دست راست با نمایش عقربه روی ساعت ۱۶ و دست چپ با نمایش عقربه روی ساعت ۵ وارد آب می شوند.

۴- در شنای کرال پشت با چرخش بالاتنه شناگر به سمت دستی که در حال ورود به آب است آغاز می شود و با چرخش شناگر، دست به هنگام وارد آوردن فشار به آب از ناحیه دست و ساعد به زیر آب رفته و خم می شوند از ویژگیهای کدام مرحله است؟

۱. مرحله ورود به آب
۲. مرحله پیشران
۳. مرحله برگشت
۴. مرحله شیرجه زرن

۵- کدام گزینه در مورد شنای قورباغه اروپایی صحیح است؟

۱. به شناگر اجازه می دهد که کل بدن به زیر آب ببرد.
۲. ضروری است که در هر دور شنا سر حداقل دو بار سطح آب را بشکافد.
۳. بدن در سرتا سر حرکت در آب و مستقیم است.
۴. این شنای قورباغه در آمریکالی شمالی شنای قورباغه سنتی می نامند.

۶- در کدام شنا بدن ورزشکار شکل موجی-شنای-دلفینی پیدا می کند؟

۱. شنای قورباغه سنتی
۲. شنای قورباغه اروپایی
۳. قوس کمر پایین نمی رود و یا اندکی پایین می رود.
۴. باسن در نزدیکی سطح آب قرار گرفته و منجر به برگشت سریع بدن می شود.

۷- کدام گزینه در مورد مراحل حرکت پا صحیح می باشد؟

۱. مرحله برگشت- مرحله پیشران- مرحله گرفتن آب
۲. مرحله برگشت- مرحله گرفتن آب- مرحله پیشران
۳. مرحله گرفتن آب - مرحله برگشت- مرحله پیشران
۴. هل دادن آب- دیدن مسیر شنا- حرکت

۸- تا حد ممکن نزدیک کردن پاشنه ها به کفها و از بردن زانوها به بالا و به زیر بدن خوداری کنید از ویژگیهای کدام مرحله پا زدن شنای قورباغه است؟

۱. مرحله گرفتن آب
۲. مرحله برگشت
۳. مرحله پیشران
۴. مرحله پیشرفت

۹- کدام گزینه در مورد تفاوت شنای قورباغه اروپایی و سنتی صحیح است؟

۱. در نوع شنای قورباغه اروپایی مرحله پیشران کم عریضتر و احتمالا سطحی تر است.
۲. در نوع شنای قورباغه اروپایی معمولا برگشت پاها تندتر از نوع سنتی است.
۳. در نوع شنای قورباغه اروپایی مرحله پیشران عریضتر و احتمالا عمیقتر است.
۴. در نوع شنای قورباغه اروپایی مرحله پیشران کم عریضتر و احتمالا عمیقتر است.

۱۰- در این مرحله در حالی که ساعدها با نیرومندی تمام به طرف پایین داخل و عقب پارو می زنند مربوط به کدام مرحله دست شنای قورباغه است؟

۱. مرحله پیشران
۲. مرحله برگشت
۳. مرحله گرفتن آب
۴. مرحله نهایی

۱۱- کدام تمرین به شناگر کمک می کند تا لمس آب و نحوه استفاده از دستها (مچ به پایین) و ساعدها را بیاموزند؟

۱. تمرین پا زدن روی میز
۲. پازدن معکوس
۳. حرکت شبیه برف پاکن اتومبیل
۴. تمرین دلفینی

۱۲- انجام این تمرین به شناگر کمک می کند تا حرکت دلفینی را با شنای قورباغه در آمیخته و انجام دهد؟

۱. تمرین انتقالی
۲. تمرین نفس گیری
۳. تمرین پا زدن توام با لمس مچ (قوزک) پا
۴. تمرینات پارویی

۱۳- دومین شنای سرعتی کدام شنا می باشد؟

۱. شنای کرال سینه
۲. شنای کرال پشت
۳. شنای قورباغه
۴. شنای پروانه

۱۴- کدام گزینه در مورد شنای پروانه صحیح می باشد؟

۱. شنای پروانه اساساً یک شنای روی آب می باشد.
۲. هنگام شنا تمام بدن درست مثل یک دلفین حرکت موجی دارد.
۳. کفها در جریان هر سیکل کاملاً در زیر آب می باشند.
۴. شناگر در تمام مراحل و استراحت سطح آب را می شکافد.

۱۵- معمولاً شناگران شنای پروانه در هر چند دست یک بار نفس گیری انجام می دهند؟

۱. در هر یک دست
۲. در هر سه دست
۳. در هر دو دست
۴. در هر چهار دست

۱۶- شانه ها نخست به زیر آب می روند سپس دستها (مچ پایین) و سرانجام آرنجها و ساعدها به زیر آب می روند از ویژگیهای کدام مرحله شنای پروانه می باشد؟

۱. مرحله پیشران
۲. مرحله ورود به آب
۳. مرحله استراحت
۴. مرحله فرود

۱۷- شتاب کدام قسمت از بدن در سرتاسر مرحله پیشران مهم است؟

۱. شتاب سر
۲. شتاب پاها
۳. شتاب دست
۴. شتاب نفس گیری

۱۸- کدام گزینه بیان کننده حرکت پارویی دست ها در شنای پروانه می باشد؟

۱. تغییر جهت به سمت خارج. به سمت داخل و مجدداً به سمت داخل
۲. تغییر جهت به سمت داخل. به سمت داخل و مجدداً به سمت داخل
۳. تغییر جهت به سمت خارج. به سمت داخل و مجدداً به سمت خارج
۴. تغییر جهت به سمت خارج. به سمت خارج و مجدداً به سمت خارج

۱۹- کدام شنای پروانه برای مبتدیان ایده آل است؟

۱. شنای پروانه تک دست که دست دیگر در جلو و امتداد بدن است.
۲. شنای پروانه تک دست که دست دیگر در کنار بدن است.
۳. شنای پروانه که تک پا است.
۴. شنای پروانه که دو پا است.

۲۰- عملی که باعث جدا شدن بدن از دیوار استخر می شود را چه می نامند؟

۱. نزدیک شدن
۲. تماس
۳. انتقال
۴. فشار به دیواره

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

۱- در شنای کرال پشت حرکت پا ها از کدام مفصل یا مفاصل شروع می شود؟

۱. مچ پا و زانو
۲. زانو و ران
۳. مفصل زانو
۴. مفصل ران

۲- چرخش بدن در کرال پشت حول کدام محور انجام می شود؟

۱. محور طولی
۲. محور عرضی
۳. محور قدامی خلفی
۴. محور افقی عرضی

۳- مفصل مچ پا هنگام اجرای پای کرال سینه دارای چه وضعیتی است؟

۱. سفت و محکم
۲. شل و آزاد
۳. در حرکت رو به پایین سفت و در حرکت رو به بالا شل
۴. در حرکت رو به پایین شل و در حرکت رو به بالا سفت

۴- در حرکت دست شنای کرال پشت ابتدا کدام قسمت وارد آب می شود؟

۱. آرنج
۲. انگشت بزرگ
۳. انگشت کوچک
۴. کف دست

۵- در شنای کرال پشت مزیت بازدم از بینی چیست؟

۱. بالا بودن بینی نسبت به دهان موجب بازدم بهتر می شود
۲. شناوری را افزایش می دهد
۳. موجب مرطوب شدن هوای تنفسی می شود
۴. موجب جلوگیری از ورود آب به بینی می شود

۶- در کدام تمرین پا زدن در کرال پشت برای حفظ شناوری بدن و باسن ضربات پای قویتری را انجام داد؟

۱. پا زدن با تخته شنا
۲. پا زدن در حالت نیایش
۳. پا زدن با دستهای کشیده در بالا و زیر سر
۴. پا زدن با تخته شنا و پا زدن در حالت نیایش

۷- کدام تمرین برای یادگیری روش صحیح گرفتن آب در شنای کرال پشت مناسب است؟

۱. شنای پهلوی تعدیل شده
۲. کرال پشت تک دست
۳. دست های متناوب
۴. کرال پشت ده ضربه ای

۸- برای اصلاح خطای نامنظم بودن حرکت پاها در شنای کرال پشت، تمرین کرال پشت چند ضربه ای پیشنهاد شده است؟

۱. 4 ضربه ای
۲. 6 ضربه ای
۳. 8 ضربه ای
۴. 10 ضربه ای

۹- در شنای قورباغه اروپایی کدام قسمت بدن باید در هر دور شنا سطح آب را بشکافد؟

۱. دست
۲. پا
۳. سر
۴. باسن

۱۰- مرحله برگشت حرکت پاها در شنای قورباغه توسط کدام مفصل آغاز می شود؟

۱. مچ پا ۲. ران ۳. زانو ۴. کمر

۱۱- در کدام مرحله حرکت دست در شنای قورباغه شانه ها به پایین حرکت می کنند؟

۱. مرحله برگشت ۲. مرحله پیشران ۳. گرفتن آب ۴. گرفتن آب و برگشت

۱۲- در تمرین شنای قورباغه یک دستی برای تمرین حرکت دست، پاها در چه وضعیتی است؟

۱. بر روی کف زمین قرار دارند ۲. حرکت پا زدن را انجام می دهند
۳. با یک جسم شناور حمایت می شوند ۴. به طور متناوب حرکت یک پای را انجام میدهند

۱۳- در تمرین پازدن معکوس در شنای قورباغه دست ها در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱. در حالت کشیده در جلوی بدن ۲. در حالت کشیده بر روی تخته شنا در جلوی بدن
۳. در حالت کشیده در کنار بدن ۴. در حالت انجام حرکت دست شنا

۱۴- نفس گیری شنای پروانه در چه زمانی انجام می شود؟

۱. در مرحله برگشت دست ۲. در انتهای مرحله پیشران دست
۳. در مرحله استراحت دست ۴. در ابتدای مرحله پیشران دست

۱۵- به ازای هر حرکت دست چند ضربه پا در شنای پروانه اجرا می شود؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۱۶- کدام عمل برای زمانبندی شنای پروانه ضروری است؟

۱. استراحت بین حرکات موجی بدن ۲. انجام مستمر حرکت موجی بدن
۳. ایجاد وقفه بین حرکت دست و حرکت پا ۴. نفس گیری صحیح

۱۷- کدام استارت در شناهای انفرادی استفاده می شود؟

۱. تعویضی ۲. چنگی ۳. گرفتنی ۴. چنگی و گرفتنی

۱۸- بر اساس کدام قانون در هر مسابقه تنها یک استارت زده می شود؟

۱. قانون استارت کانادایی ۲. قانون استارت فینا
۳. قانون استارت فدراسیون بین المللی شنا ۴. قانون جهانی

۱۹- زاویه دادن به دستها بعد از ورود دستها به داخل آب در استارت شنا به چه منظور است؟

۱. جلوگیری از برخورد با کف استخر
۲. حفظ تعادل
۳. افزایش نیروی نفوذ در آب
۴. کمک به خطی شدن بدن

۲۰- ویژگی متمایز کننده برگشت سالتو از سایر برگشت ها چیست؟

۱. حرکت پشتک
۲. حرکت پیچ
۳. حرکت چرخش
۴. حرکت چرخش و پیچ

۲۱- کدام حرکت در برگشت باز و هنگام لمس دودستی دیواره به بهتر شدن سیکل دست برای تماس با دیواره کمک می کند؟

۱. انجام یک دوره اضافی حرکت دست بدون پا زدن
۲. انجام حرکات پای اضافی
۳. انجام ضربه پای خیلی قوی
۴. هر سه عمل گفته شده در گزینه های قبل

۲۲- در کدام برگشت ها امکان نفس گیری وجود دارد؟

۱. باز-سالتو
۲. سالتو-پیچشی
۳. پیچشی-باز
۴. پیچشی-باز-سالتو

۲۳- مسئول اعزام قانونی یک تیم تحت نام یک کشور به مسابقات کدام نهاد است؟

۱. دولت
۲. فدراسیون شنا
۳. دانشگاه ها
۴. دولت فدرال

۲۴- چه مقامی بر تمام عوامل برگزار کننده مسابقات نظارت دارد؟

۱. سرداور
۲. داور
۳. استارتر
۴. سرپرست داوران برگشت

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

۱- در کرال پشت، هر حرکت دست از چند مرحله تشکیل شده است؟

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

۲- ضربات شلاقی پا در کرال پشت از کدام ناحیه شروع می شود؟

۱. انگشتان پا ۲. مچ پا ۳. زانو ۴. ران

۳- کدام گزینه در خصوص شنای کرال پشت نادرست است؟

۱. سینه زیر سطح آب قرار دارد ۲. در مرحله بازگشت، شانه قبل از مچ از آب خارج می گردد
۳. ابتدا انگشت کوچک دست وارد آب می گردد ۴. زانوها زیر سطح آب قرار دارند

۴- در مرحله پیشران شنای کرال پشت، حرکت دست به چه صورتی است؟

۱. دست از کنار ران گذشته و کف دست رو به پایین قرار دارد ۲. دست بصورت ذخیره و زاویه 45° با شانه تشکیل می دهد
۳. گرفتن آب در سطح آب انجام می شود ۴. الگوی حرکت دست به شکل S یا علامت سوال است

۵- گزینه صحیح در خصوص شنای قورباغه اروپایی کدام است؟

۱. شناگر هنگام حرکت دست به سمت داخل، از طریق دهان عمل دم را انجام می دهد.
۲. شانه ها هنگام برگشت در زیر سطح آب قرار میگیرند.
۳. در طی مرحله پیش ران پا در حرکت رو به عقب مسیری مستقیم را طی میکند.
۴. سر هنگام باز شدن کامل دست ها به جلو در بالای آب قرار دارد.

۶- کدام گزینه جزء خطاهای شنای قورباغه محسوب نمی شود؟

۱. هنگام نفس گیری سر را بطور مستقل حرکت دادن ۲. چرخاندن پاها به خارج
۳. پایین افتادن یکی از شانه ها ۴. مرحله پیش ران را خیلی عریض انجام دادن

۷- کدام گزینه در خصوص حرکت دست در شنای قورباغه اروپایی، صحیح نیست؟

۱. باز شدن دست مسیر کوتاهتری را می پیماید
۲. برگشت دست آهسته تر صورت می گیرد
۳. حرکت پارویی دست در مرحله پیش ران عریض تر و مشخص تر است
۴. زاویه دست ها در شروع حرکت رو به بالا است

۸- شکل دست ها و بدن در شنای قورباغه، شبیه کدام حرف انگلیسی می باشد؟

۱. U ۲. H ۳. Y ۴. S

۹- اصلی ترین محور در پیشرفت و تکامل شنای پروانه کدام است؟

۱. مرحله ورود به آب ۲. نفس گیری
۳. پا زدن ۴. زمان بندی

۱۰- در خصوص حرکت پا در شنای پروانه، کدام گزینه نادرست است؟

۱. هر ضربه پای دلفینی مرکب از دو ضربه به پایین و یک ضربه به بالاست.
۲. در سراسر حرکت پا، موج ها شل و آزاد هستند.
۳. حرکت پای پروانه از حرکت موجی بالا تنه سرچشمه می گیرد.
۴. به طور طبیعی در جریان هر حرکت دست، دو ضربه پای کامل انجام می گیرد.

۱۱- در کدام نوع استارت، شناگر در حالی که انگشتان پاهایش لبه جلویی سکو را چنگ زده است، در جلوی سکوی استارت می ایستد؟

۱. در تمام استارت ها ۲. استارت کانادایی
۳. استارت تعویضی ۴. استارت فینا

۱۲- کدام گزینه در خصوص استارت شنای پشت، صحیح می باشد؟

۱. از بیرون آب و رو به مسیر شنا آغاز می گردد.
۲. از داخل آب و تنها با یک دست می توان گیره های سکوی استارت را گرفت و استارت زد.
۳. با قرارگیری انگشتان پاها روی لبه موج گیر آغاز می گردد
۴. از داخل آب و پشت به مسیر شنا آغاز می گردد.

۱۳- در کدام مرحله از استارت چنگی، با فرمان استارتر، شناگر بدون معطلی در جلوی سکوی استارت قرار می گیرد؟

۱. وضعیت آماده ۲. به جای خود
۳. جدا شدن از سکو ۴. پرواز

۱۴- هنگام جدا شدن از سکوی پرش، زاویه دست ها نسبت به خط عمود بدن چند درجه باید باشد؟

۱. 45 درجه ۲. 60 درجه ۳. 90 درجه ۴. 180 درجه

۱۵- برگشت های شنا به طور کلی، چند نوع هستند؟

۱. 3 نوع
۲. 4 نوع
۳. 5 نوع
۴. 2 نوع

۱۶- برگشت سالتو برای چه نوع شناهایی بکار می رود؟

۱. کرال سینه و پروانه
۲. کرال پشت و قورباغه
۳. پروانه و قورباغه
۴. کرال سینه و کرال پشت

۱۷- کدام گزینه جزء مواد مسابقات شنای قهرمانی جهان نمی باشد؟

۱. 100 متر آزاد، 200 متر مختلط انفرادی، 50 متر پشت
۲. 100 متر قورباغه، 150 متر آزاد، 800 متر مختلط امدادی
۳. 50 متر پشت، 100 متر قورباغه، 100 ' 4 متر آزاد امدادی
۴. 200 متر پشت، 50 متر قورباغه، 50 متر پروانه

۱۸- در مسابقات قهرمانی جهان و المپیک به ازای هر خط به ترتیب چند نفر وقت نگه دار و داور برگشت وجود دارد؟

۱. 1, 2
۲. 2, 3
۳. 2, 2
۴. 1, 1

۱۹- در مسابقات مختلط تیمی، شناگران به ترتیب کدام شنا را باید اجرا نمایند؟

۱. پشت، قورباغه، پروانه، آزاد
۲. پروانه، پشت، قورباغه، آزاد
۳. آزاد، پشت، پروانه، قورباغه
۴. آزاد، قورباغه، پشت، پروانه

۲۰- در مسابقات رسمی، تعداد داوران استیل و استارتر به ترتیب چند نفر باید باشند؟

۱. 2 نفر - 2 نفر
۲. 2 نفر - 1 نفر
۳. 4 نفر - 2 نفر
۴. 8 نفر - 2 نفر

۲۱- در کدام یک از شناها، استارت از داخل آب انجام می شود؟

۱. مختلط انفرادی
۲. کرال پشت
۳. قورباغه
۴. پروانه

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

۱- در حرکت دست کرال پشت، کدام قسمت ابتدا وارد آب می شود؟

۱. انگشت شست
۲. شانه
۳. انگشت کوچک
۴. آرنج

۲- چرخش بدن حول محور طولی در شنای کرال پشت چه مزیتی دارد؟

۱. نیروی مقاوم شکلی کاهش می یابد
۲. حرکت پا آسانتر می شود
۳. همه نیروهای مقاوم افزایش می یابند
۴. کاهش مسافت در شنا صورت می گیرد

۳- تمرین شنای پشت دو دستی و حرکت کف زدن در بالای سر، برای اصلاح کدام خطا در شنای پشت داده می شود؟

۱. فاصله دستها در مرحله بازگشت، زیاد یا کم (پهن یا ضریب) باشد
۲. مرحله پیشران در عمق کم انجام شود
۳. در مرحله پیشران، آب کف آلود شود
۴. سر، حرکت کند و شنا ناموزون باشد

۴- در شنای کرال پشت، وضعیت سر و بدن چگونه است؟

۱. باسن و پاها در سطح آب، و سر مانند وضعیت روی بالش، زیر آب است
۲. بدن کشیده، سینه و لاله های گوش در سطح آب است
۳. صورت و پاها در سطح آب و مسیر دید رو به بالا و پشت سر است
۴. بدن همانند قایق، طوری که پشت سر و پاشنه ها بیرون از آب است.

۵- کدام تمرین برای شنای قورباغه به شناگر کمک می کند تا فشار قدرتمند پاها علیه وزن بدن را حس کند؟

۱. تمرین انتقالی
۲. پا زدن معکوس (به پشت)
۳. پا زدن با لمس قوزک پا
۴. پا زدن عمودی

۶- در هر حرکت کامل دست شنای پروانه، چند ضربه پای کامل انجام می شود؟

۱. چهار
۲. سه
۳. دو
۴. یک

۷- وضعیت قنوت یا نیایش دستها در شنای قورباغه، همزمان با کدام وضعیت پاها است؟

۱. پاشنه پاها آماده گرفتن آب
۲. مرحله پیشران پاها
۳. وضعیت کشیده و صاف
۴. موج دلفینی

۸- حالت موجی شکل بدن یا شنای دلفینی در کدام نوع شنای قورباغه رخ می دهد؟

۱. سنتی ۲. اروپایی ۳. آمریکایی ۴. کلاسیک

۹- چنانچه شناگر در نگهداری وضعیت درست بدن در سطح آب، در ابتدای یادگیری شنای کرال پشت مشکل داشته باشد، چه توصیه ای به وی می شود؟

۱. از تخته شنا استفاده کند ۲. پای قوی تر بزند
۳. سر را خم کرده و شکم را سفت کند ۴. سر را عقب برده و نفس عمیق بکشد

۱۰- در زمانبندی شنای قورباغه، صورت و سر در چه زمانی وارد آب می شود؟

۱. پس از بازدم ۲. پس از حرکن پارویی یا پروانه ای دستها
۳. با برگشت دستها به جلو ۴. با بازگشت یا استراحت پاها

۱۱- برای اصلاح کدام خطا در شنای قورباغه، توصیه می شود وضعیت کشیده و خطی بدن به مدت یک تا دو ثانیه حفظ شود؟

۱. زیاد عقب رفتن دستها ۲. زمانبندی روسی ۳. ناکارآمد بودن پاها ۴. پایین بودن باسن

۱۲- از نظر اجرا، کدام بخش شنای پروانه، مهمترین آن است؟

۱. برگشت دستها ۲. پای دلفینی ۳. حرکت سر ۴. هماهنگی

۱۳- استارت چنگی یا گرفتنی توسط کدام شناگر در یک رقابت آزاد تیمی انجام می شود؟

۱. شناگر اول ۲. شناگر دوم ۳. شناگر سوم ۴. شناگر چهارم

۱۴- در استارت کدام شنا، شناگر باید در داخل آب و روبروی دیوار و پشت به مسیر شنا قرار گیرد؟

۱. کرال سینه ۲. قورباغه ۳. کرال پشت ۴. پروانه

۱۵- طی فرایند انتقال در کدام شنا از ضربات شلاقی پای دلفینی استفاده نمی شود؟

۱. کرال پشت ۲. قورباغه ۳. کرال سینه ۴. پروانه

۱۶- در شنای پروانه، برای هماهنگی دست و پا شناگر چه کاری باید انجام دهد؟

۱. باید دو ضربه پای قوی بزند ۲. پس از ورود دستها به آب پا نزند
۳. در انتهای پیشران دستها پا نزند ۴. در ابتدای بازگشت دستها پا نزند

۱۷- یک پشتک، در کدام گروه از تکنیکهای برگشت انجام می شوند؟

۱. برگشت باز ۲. برگشت پیچشی ۳. برگشت پیچشی ۴. برگشت سالتو

۱۸- نخستین حرکت برگشت که شناگران یاد می گیرند کدام حرکت است ؟

۱. تماس ۲. عمل چرخش ۳. لمس ۴. فشار

۱۹- در کدام شنا، برگشت باز در ناحیه عمیق تری انجام می شود، تا انتقال به درستی اجرا شود؟

۱. پروانه ۲. کراال پشت ۳. کراال سینه ۴. قورباغه

۲۰- کدام داوران در دو طرف استخر و به موازات خط طولی قرار می گیرند؟

۱. داوران رده بندی ۲. داوران استیل ۳. داوران برگشت ۴. هماهنگ کننده

۲۱- از میان همه تکنیکهای برگشت، کدام یک بیشتر از همه در شناها و برگشتهای مختلف بکار می رود؟

۱. برگشت سالتو پشت ۲. برگشت پیچشی شیرجه ای

۳. برگشت باز دو دست ۴. برگشت پیچشی نشسته

۲۲- در مسابقات شنای قهرمانی جهان در استخر 50 متر، چه تفاوتی بین مواد مسابقات شنای مردان و زنان وجود دارد؟

۱. تفاوتی وجود ندارد ۲. زنان ماده 1500 متر آزاد ندارند

۳. مردان در مختلط انفرادی یک ماده کمتر دارند ۴. بستگی به نظر کمیته برگزار کننده دارد

۲۳- اولین و آخرین شنا در مسابقات مختلط تیمی کدامند؟

۱. پروانه - قورباغه ۲. پشت - پروانه ۳. پروانه - آزاد ۴. پشت - آزاد

۲۴- اولین گام در آموزش شنای قورباغه چگونه است؟

۱. در عمق کم، روی آب خم شده یا به شکم دراز کشیده و حرکت دستها را تمرین کند

۲. تمرین شنای قورباغه انتقالی یا زمانبندی روسی انجام شود

۳. روی نیمکت به شکم دراز کشیده و با کمک مربی حرکت پا را تمرین کند

۴. با دستهای کشیده، به پشت روی آب دراز کشیده و حرکت پا را تمرین کند

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