

سوالات استخدامی: کشتی 1 برادران

۱- تشکیلات فدراسیون بین المللی کشتی آماتور در سال 1912 در کدام گزینه پایه گذاری شد؟

۱. پاریس فرانسه ۲. لوزان سوئیس ۳. استکهلم سوئد ۴. هلسینکی فنلاند

۲- فنون زیر، سگک و کلاته از شگردهای کدام پهلوان ایرانی بوده است؟

۱. صادق قمی ۲. اکبر خراسانی ۳. محمد یزدی کوچک ۴. شعبان سیاه

۳- کشتی لوچو مخصوص کدام استان می باشد؟

۱. الیگودرز و روستاهای آن ۲. سراسر استان خراسان
۳. آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف خوی ۴. روستاهای استان مازندران

۴- کشتی زوران پاتوله مربوط به کدام استان است؟

۱. کردستان ۲. مازندران ۳. سراسر استان خراسان ۴. مناطق ترکمن نشین

۵- جدا کردن کدام فاکتورها از هم برای کشتی گیر موفق نوعی نقصان محسوب می شود؟

۱. قدرت و سرعت ۲. شهامت و استقامت
۳. هوش و شهامت ۴. سرعت و تسلط بر فنون

۶- کدام گزینه از مهمترین فاکتورهای یک کشتی گیر موفق داشتن است؟

۱. سرعت کافی ۲. استقامت ۳. مدیریت منطقی ۴. قدرت کافی

۷- هدف کدام یک از آزمون های میدانی ارزشیابی ظرفیت قلبی - تنفسی کشتی گیر می باشد؟

۱. آزمون بالک ۲. آزمون اسکوات
۳. آزمون دوی 400 متر ۴. آزمون دوی 4x9 متر

۸- کدام گزینه فرایندی منظم و سازمان یافته و فعالیتی با هدف و برنامه ریزی شده است؟

۱. تمرین ۲. تکنیک ۳. تاکتیک ۴. مهارت

۹- کدام اصل تمرینی کشتی بیان کننده این مطلب است که اضافه بار می بایست بتدریج افزایش یابد؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل سازگاری ۳. اصل پیشرفت ۴. اصل برگشت پذیری

۱۰- در کدام گزینه دست چپ و پای چپ کمی جلوتر از دست راست و پای راست قرار می گیرد؟

۱. گارد راست ۲. گارد جفت ژاپنی ۳. جفت گارد ۴. گارد چپ

۱۱- در کدام گزینه، حریف را در خاک گرفته و در پهلوی او قرار می گیریم، یک دست از زیر گردن او رد کرده و پشت بازوی او را می گیریم و دست دیگر از زیر شکم او رد کرده و به پشت بازوی او می چسبانیم، آنگاه با کشیدن او از یک طرف و وارد کردن نیرو با تنه از طرف دیگر حریف را به افت نزدیک می کنیم؟

۱. فن حصیر مال ۲. فن دوخم گردون ۳. فن دوخم کلندون ۴. فن زیر سر رو

۱۲- چند درصد انرژی کشتی گیران از مسیر ATP-CP و اسید لاکتیک تامین می شود؟

۱. 50-60 درصد ۲. 70-90 درصد ۳. 40-50 درصد ۴. 10-30 درصد

۱۳- حداقل کربوهیدرات لازم به منظور تقویت ساختن گلیکوژن به ازای هر کیلو گرم وزن بدن در روز چند گرم است؟

۱. 26 گرم ۲. 36 گرم ۳. 16 گرم ۴. 6 گرم

۱۴- کدام گزینه گروه سنی جوانان در مسابقات بین المللی، مسابقات قهرمانی قاره ای سالانه، مسابقات قهرمانی جهان سالانه است؟

۱. 14 تا 15 سال ۲. 16 تا 17 سال ۳. 20 سال به بالا ۴. 18 تا 20 سال

۱۵- کدام گزینه عرض منطقه زون در تشک کشتی است؟

۱. 50 سانتی متر ۲. 75 سانتی متر ۳. 1 متر ۴. 1/5 متر

۱۶- فن کول انداز که از حالت سرپا اجرا می شود و حریف روی پل می رود، جزو فنون چند امتیازی است؟

۱. 1 ۲. 5 ۳. 3 ۴. 2

۱۷- کدام گزینه مسئول اجرای مناسب مسابقه روی تشک است تا کشتی را طبق قوانین هدایت کند؟

۱. داور وسط ۲. رئیس تشک ۳. قاضی ۴. ناظر تشک

۱۸- مسابقات کشتی آزاد از چه سالی وارد المپیک شد؟

۱. 2004 ۲. 1994 ۳. 1904 ۴. 1924

۱۹- سابقه مبارزات کشتی بر اساس کشفیات باستان شناسی کدام است؟

۱. 2000 سال قبل از میلاد مسیح ۲. 3000 سال قبل از میلاد مسیح

۳. 5000 سال قبل از میلاد مسیح ۴. حدود 4000 سال پیش

۲۰- پهلوان پوریای ولی در چه قرنی می زیست؟

۱. قرن هشتم هجری ۲. قرن هفتم هجری ۳. قرن دهم هجری ۴. قرن چهارم هجری

۲۱- فن میانکوب از شگردهای کشتی گرفتن کدام پهلوان نامی معاصر است؟

۱. محمد یزدی
۲. ابراهیم یزدی
۳. اکبر خراسانی
۴. صادق قمی

۲۲- معروف ترین کشتی گیران ایران از چه مسابقاتی قدم به صحنه رقابتهای بین المللی گذاشتند؟

۱. قهرمانی جهان 1961 یوکاهاما
۲. المپیک 1948 لندن
۳. قهرمانی اسیا 1954 تهران
۴. قهرمانی جهان 1965 منچستر

۲۳- کشتی با چوخه مربوط به کدام منطقه ایران است؟

۱. سیستان
۲. مازندران
۳. کردستان
۴. خراسان

۲۴- کشتی معروف مردمان ترکمن کدام است؟

۱. گرش
۲. آشیرما
۳. گردان
۴. جنگ

۲۵- تاکید قرآن مجید بر فعالیت ورزشی و تفسیر آن در قالب فرهنگ بدن، کدام یک از اهداف ترسیم شده برای ورزش کشتی را شامل می گردد؟

۱. جلوگیری از تن آسایی و تن ژروری
۲. ایجاد سلامت نشاط و نیرو
۳. توانمندی برای دفاع
۴. تربیت ابعاد وجودی انسان

۲۶- جمله زیر بیانگر کدام یک از اصول دهگانه تمرین در کشتی است؟

«سازگاری هایی که هر کشتی گیر انتظار به دست آوردن آن را دارد به شیوه تمرینات ورزشی و روزانه اش بستگی دارد».

۱. اصل سازگاری
۲. اصل ویژگی تمرین
۳. اصل تفاوت های فردی
۴. اصل تمرینات درازمدت

۲۷- تمرین کشتی گیر با حریفی با وزن بالاتر، مبین کدام یک از اصول تمرین است؟

۱. اصل سازگاری
۲. اصل تعادل
۳. اصل پیشرفت
۴. اصل اضافه بار

۲۸- مهارتهای کشتی را به چند بخش تقسیم کرده اند؟

۱. 3 بخش
۲. 5 بخش
۳. 7 بخش
۴. 6 بخش

۲۹- تلاش برای دستیابی کشتی گیر به الگوی تکنیکی مناسب، در کدام یک از مراحل تمرین پیگیری می شود؟

۱. آمادگی عمومی
۲. آمادگی اختصاصی
۳. آمادگی تکنیکی
۴. پیش از فصل مسابقه

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

۱- در کدام گزینه کشتی ورزشی عبادی و سنتی است که همراه با مراسم خاص برگزار می شود و همه پسران باید فنون این ورزش را از سنین کودکی بیاموزند؟

۱. چین ۲. ارمنستان ۳. قرقیزستان ۴. مغولستان

۲- تشکیلات فدراسیون بین المللی کشتی آماتور در سال 1912 در کدام گزینه پایه گذاری شد؟

۱. پاریس فرانسه ۲. لوزان سوئیس ۳. استکهلم سوئد ۴. هلسینکی فنلاند

۳- فنون زیر، سگک و کلاته از شگردهای کدام پهلوان ایرانی بوده است؟

۱. صادق قمی ۲. اکبر خراسانی ۳. محمد یزدی کوچک ۴. شعبان سیاه

۴- کشتی لوچو مخصوص کدام استان می باشد؟

۱. الیگودرز و روستاهای آن ۲. سراسر استان خراسان
۳. آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف خوی ۴. روستاهای استان مازندران

۵- کشتی زوران پاتوله مربوط به کدام استان است؟

۱. کردستان ۲. مازندران ۳. سراسر استان خراسان ۴. مناطق ترکمن نشین

۶- جدا کردن کدام فاکتورها از هم برای کشتی گیر موفق نوعی نقصان محسوب می شود؟

۱. قدرت و سرعت ۲. شهامت و استقامت
۳. هوش و شهامت ۴. سرعت و تسلط بر فنون

۷- کدام گزینه از مهمترین فاکتورهای یک کشتی گیر موفق داشتن است؟

۱. سرعت کافی ۲. استقامت ۳. مدیریت منطقی ۴. قدرت کافی

۸- هدف کدام یک از آزمون های میدانی ارزشیابی ظرفیت قلبی - تنفسی کشتی گیر می باشد؟

۱. آزمون بالک ۲. آزمون اسکوات
۳. آزمون دوی 400 متر ۴. آزمون دوی 4×9 متر

۹- یک کشتی گیر در بحث به گونه ای باید خود را آماده کند تا بتواند در حداقل زمان بهترین کنترل و تمرکز را داشته باشد.

۱. آمادگی حرکتی
۲. آمادگی روانی
۳. آمادگی های جسمانی
۴. تسلط بر فنون

۱۰- کدام گزینه از ویژگی های مهم کشتی گیر برتر می باشد؟

۱. دارای درصد چربی بیشتر
۲. دارای تیپ بدنی اندومورف
۳. دارای درجه اضطراب بالاتر
۴. توان هوازی و بی هوازی بیشتر

۱۱- کدام گزینه فرایندی منظم و سازمان یافته و فعالیتی با هدف و برنامه ریزی شده است؟

۱. تمرین
۲. تکنیک
۳. تاکتیک
۴. مهارت

۱۲- تمرین با مقاومت هایی که بر اساس اضافه بار تعیین می شود، تغییراتی در بدن ایجاد می کند که اصطلاحاً به آن می گویند.

۱. سازگاری
۲. اعتدال
۳. تنوع
۴. ویژگی

۱۳- کدام اصل تمرینی کشتی بیان کننده این مطلب است که اضافه بار می بایست بتدریج افزایش یابد؟

۱. اصل اضافه بار
۲. اصل سازگاری
۳. اصل پیشرفت
۴. اصل برگشت پذیری

۱۴- چگونه ایستادن در برابر حیف قبل از مسابقه که منجر به حفظ تعادل کشتی گیر در مقابل حریف می شود را چه می نامند؟

۱. تغییر سطح
۲. نفوذ کردن
۳. گارد
۴. خیمه زدن

۱۵- در کدام گزینه دست چپ و پای چپ کمی جلوتر از دست راست و پای راست قرار می گیرد؟

۱. گارد راست
۲. گارد جفت ژاپنی
۳. جفت گارد
۴. گارد چپ

۱۶- در کدام گزینه در سرشاخ سر و گردن حریف را گرفته و به سمت پایین می آوریم، زمانی که حریف خواست سر و گردن خود را آزاد کند با دست دیگر مچ پای حریف را گرفته و او را به سمت چپ خود کشیده و به زمین می کوبیم؟

۱. فن دوخم گردون
۲. فن دوخم کلندون
۳. زیر سر رو
۴. فن سگ بند

۱۷- در کدام یک از فنون زیر هنگامی که حریف در خاک مجری فن قرار دارد، دست غیر گارد خود را از سمت جلو به بین دو پای حریف می برد و ران پای غیر گارد حریف را می گیرد و سپس دست گاردش را از پشت حریف آورده و با دست غیر گارد خود قلاب می کند؟

۱. فیتو ۲. سگ بند ۳. کنده رو ۴. کنده استانبولی

۱۸- زمانی فن اجرا می شود که حریف در خاک مجری فن قرار گرفته و یا قصد زیرگیری، دو خم یا فنون مشابه آن را داشته باشد، ولی قادر به تکمیل فن خود نشده و به ناچار در خاک مجری فن قرار گرفته است؟

۱. کنده یک چاک در خاک ۲. کنده استانبولی

۳. کنده رو ۴. فیتو

۱۹- در کدام گزینه، حریف را در خاک گرفته و در پهلوی او قرار می گیریم، یک دست از زیر گردن او رد کرده و پشت بازوی او را می گیریم و دست دیگر از زیر شکم او رد کرده و به پشت بازوی او می چسبانیم، آنگاه با کشیدن او از یک طرف و وارد کردن نیرو با تنه از طرف دیگر حریف را به افت نزدیک می کنیم؟

۱. فن حصیر مال ۲. فن دوخم گردون ۳. فن دوخم کلندون ۴. فن زیر سر رو

۲۰- در برنامه غذایی کشتی گیران، چند درصد چربی توصیه شده است؟

۱. 60 – 55 ۲. 30 – 25 ۳. 20 – 15 ۴. 45 – 40

۲۱- متوسط انرژی مصرفی یک کشتی گیر در دقیقه کدام گزینه است؟

۱. 6-5 کالری ۲. 10-9 کالری ۳. 20-19 کالری ۴. 13-14 کالری

۲۲- چند درصد انرژی کشتی گیران از مسیر ATP-CP و اسید لاکتیک تامین می شود؟

۱. 50-60 درصد ۲. 90-70 درصد ۳. 40-50 درصد ۴. 10-30 درصد

۲۳- حداقل کربوهیدرات لازم به منظور تقویت ساختن گلیکوژن به ازای هر کیلو گرم وزن بدن در روز چند گرم است؟

۱. 26 گرم ۲. 36 گرم ۳. 16 گرم ۴. 6 گرم

۲۴- توصیه شده که در ورزشکاران مرد درصد چربی بدن نباید زیر وزن بدن برسد.

۱. 5-7 درصد ۲. 12 درصد ۳. 3-5 درصد ۴. 14 درصد

۲۵- چند درصد ورزشکاران (کشتی گیران) به پر اشتهایی عصبی مبتلا هستند؟

۱. 5 تا 7 درصد ۲. 7- تا 9 درصد ۳. 1 درصد ۴. 2 تا 3 درصد

۲۶- برای کدام گزینه اصطلاح ورزشکار گرسنه ناخوش بکار گرفته می شود؟

۱. کشتی گیر لاغر اندام ۲. کشتی گیری که به پر اشتهایی عصبی مبتلاست
۳. کشتی گیری که به بی اشتهایی عصبی مبتلاست ۴. کشتی گیر با قدرت بدنی ضعیف

۲۷- کدام گزینه گروه سنی جوانان در مسابقات بین المللی، مسابقات قهرمانی قاره ای سالانه، مسابقات قهرمانی جهان سالانه است؟

۱. 14 تا 15 سال ۲. 16 تا 17 سال ۳. 20 سال به بالا ۴. 18 تا 20 سال

۲۸- کدام گزینه عرض منطقه زون در تشک کشتی است؟

۱. 50 سانتی متر ۲. 75 سانتی متر ۳. 1 متر ۴. 1/5 متر

۲۹- فن کول انداز که از حالت سرپا اجرا می شود و حریف روی پل می رود، جزو فنون چند امتیازی است؟

۱. 1 ۲. 5 ۳. 3 ۴. 2

۳۰- کدام گزینه مسئول اجرای مناسب مسابقه روی تشک است تا کشتی را طبق قوانین هدایت کند؟

۱. داور وسط ۲. رئیس تشک ۳. قاضی ۴. ناظر تشک

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

۱- فنون زیر، سگک و کلاته از شگردهای کدام پهلوان ایرانی بوده است؟

۱. صادق قمی ۲. اکبر خراسانی ۳. محمد یزدی کوچک ۴. شعبان سیاه

۲- کشتی زوران پاتوله مربوط به کدام استان است؟

۱. مازندران ۲. کردستان ۳. سراسر استان خراسان ۴. مناطق ترکمن نشین

۳- از مهمترین فاکتورهای یک کشتی گیر موفق داشتن کدام گزینه است؟

۱. سرعت کافی ۲. استقامت ۳. مدیریت منطقی ۴. قدرت کافی

۴- جدا کردن کدام فاکتورها از هم برای کشتی گیر موفق نوعی نقصان محسوب می شود؟

۱. شهامت و استقامت ۲. هوش و شهامت

۳. سرعت و تسلط بر فنون ۴. قدرت و سرعت

۵- کدام گزینه از ویژگی های مهم کشتی گیر برتر می باشد؟

۱. دارای درصد چربی بیشتر ۲. دارای درجه اضطراب بالاتر

۳. دارای تیپ بدنی اندومورف ۴. توان هوازی و بی هوازی بیشتر

۶- کدام گزینه فرایندی منظم و سازمان یافته و فعالیتی با هدف و برنامه ریزی شده است؟

۱. تکنیک ۲. تاکتیک ۳. تمرین ۴. مسابقه

۷- کدام اصل تمرینی کشتی بیان کننده این مطلب است که اضافه بار می بایست بتدریج افزایش یابد؟

۱. اصل پیشرفت ۲. اصل اضافه بار ۳. اصل سازگاری ۴. اصل برگشت پذیری

۸- در کدام گزینه دست چپ و پای چپ کمی جلوتر از دست راست و پای راست قرار می گیرد؟

۱. گارد چپ ۲. گارد ژاپنی ۳. گارد راست ۴. جفت گارد

۹- نیاز پروتئین بدن به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن می تواند چند گرم باشد؟

۱. 1/2-1/7 ۲. 2/2-2/7 ۳. 1-1/2 ۴. 2/1-2/3

۱۰- عرض منطقه زون در تشک کشتی کدام گزینه است؟

۱. 1 متر ۲. 70 سانتی متر ۳. 1/5 متر ۴. 50 سانتی متر

۱۱- کدام گزینه مسئول اجرای مناسب مسابقه روی تشک است تا کشتی را طبق قوانین هدایت کند؟

۱. رئیس تشک ۲. ناظر تشک ۳. داور وسط ۴. قاضی

۱۲- رقابتهای کشتی زنان از چه سالی وارد المپیک شد؟

۱. 1960 ۲. 1998 ۳. 2004 ۴. 2012

۱۳- توصیه به نوشیدن یک لیوان مایع قندی زیر 10٪، هر 15 تا 20 دقیقه، برای کدام شرایط است؟

۱. پس از وزن کشی ۲. قبل از مسابقه ۳. روز مسابقه ۴. برای کاهش وزن

۱۴- برای رده بندی تیمی، سکوی اول چند امتیاز دارد؟

۱. سه ۲. پنج ۳. هشت ۴. ده

۱۵- کاهش اولیه و سریع وزن بدن کشتی گیر، بیشتر به دلیل کدام رخداد است؟

۱. کاهش توده عضلانی ۲. از بین رفتن چربی ۳. کاهش کالری ۴. از دست دادن آب بدن

۱۶- تاکید قرآن مجید بر فعالیت ورزشی و تفسیر آن در قالب فرهنگ بدن، کدام یک از اهداف ترسیم شده برای ورزش کشتی را شامل می گردد؟

۱. جلوگیری از تن آسایی و تن ژروری ۲. ایجاد سلامت نشاط و نیرو
۳. توانمندی برای دفاع ۴. تربیت ابعاد وجودی انسان

۱۷- کشتی با چشمان بسته برای تقویت کدام ویژگی یا قابلیت است؟

۱. موقعیت خوانی ۲. تعادل
۳. مقاومت قرارگیری در خاک ۴. سرعت عمل

۱۸- آزمون میدانی بالک برای سنجش کدام قابلیت ضروری کشتی گیران مناسب است؟

۱. هوش و ذکاوت ۲. قدرت ۳. استقامت قلبی تنفسی ۴. سرعت و مدیریت

۱۹- در تشکهای ۱۱*۱۱ متر، منطقه کم کاری یا زون در کل چند متر را به خود اختصاص می دهد؟

۱. ۱.۵ متر ۲. ۲ متر ۳. ۶ متر ۴. ۷ متر

۲۰- اجرای بازی خروس جنگی بین کشتی گیران با هدف دستیابی ورزشکار به چه هدف تمرینی است؟

۱. تقویت مقاومت قرارگیری در خاک
۲. تقویت موقعیت خوانی حریف
۳. تقویت تعادل و قدرت
۴. تقویت سرعت عمل و عکس العمل

۲۱- مهارت‌های کشتی را به چند بخش تقسیم کرده اند؟

۱. ۷ بخش
۲. ۸ بخش
۳. ۹ بخش
۴. ۶ بخش

۲۲- انتخاب نوع گارد در کشتی بیان گر کدام یک از بخش‌های مهارت در کشتی است؟

۱. حرکت
۲. پایداری
۳. تعادل
۴. استقرار

۲۳- بهترین فاصله از حریف در هنگام حمله چه میزان است؟

۱. به اندازه یک گام
۲. به اندازه لمس شانه های حریف
۳. به اندازه لمس سرو صورت حریف
۴. به اندازه رسیدن دست به کمر حریف

۲۴- در کدام یک از فنون زیر کشتی گیر سعی می کند از عقب سر خود حریف را به پل ببرد؟

۱. دو خم گردون
۲. کلندون
۳. زیر سر رو
۴. سگ بند

۲۵- در کدام فن، حریف را در نهایت به افت نزدیک می کنیم؟

۱. فن حصیرمال
۲. فن رودست در سرپا
۳. فن فیتله پیچ
۴. فن دوخم سر زیر بغل

۲۶- کدام یک از فنون زیر بدل محسوب می گردد؟

۱. زشت و زیبا
۲. رو دست در خاک
۳. سگک
۴. چنگک

۲۷- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی به منظور جذب سریع تر کدام است؟

۱. محلول قندی یک درصد
۲. محلول قندی تا ۱۰ درصد
۳. آب خالص
۴. محلول قندی ۴۰ درصد

۲۸- با توجه به مسیر انرژی غالب در کشتی که بی هوازی است، کدام ماده غذایی بیشتر مورد نیاز این ورزشکاران است؟

۱. ویتامین
۲. کربوهیدرات
۳. چربی
۴. پروتئین

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

۱- در کدام گزینه کشتی ورزشی عبادی و سنتی است که همراه با مراسم خاص برگزار می شود و همه پسران باید فنون این ورزش را از سنین کودکی بیاموزند؟

۱. مغولستان ۲. چین ۳. ارمنستان ۴. قرقیزستان

۲- تشکیلات فدراسیون بین المللی کشتی آماتور در سال 1912 در کدام گزینه پایه گذاری شد؟

۱. لوزان سوئیس ۲. پاریس فرانسه ۳. استکهلم سوئد ۴. اسلو نروژ

۳- کدام گزینه فدراسیون بین المللی کشتی می باشد؟

۱. فینا ۲. فیفا ۳. فیتا ۴. فیلا

۴- فنون زیر، سگگ و کلاته از شگردهای کدام پهلوان ایرانی بوده است؟

۱. صادق قمی ۲. اکبر خراسانی ۳. محمد یزدی کوچک ۴. شعبان سیاه

۵- کشتی ایران از چه سالی و در کدام المپیک وارد صحنه های بین المللی شد؟

۱. 1948 لندن ۲. 1948 رم ۳. 1956 ملبورن ۴. 1960 لندن

۶- کشتی زوران پاتوله مربوط به کدام استان است؟

۱. مازندران ۲. کردستان ۳. سراسر استان خراسان ۴. مناطق ترکمن نشین

۷- کشتی چوخه مخصوص کدام استان می باشد؟

۱. الیگودرز و روستاهای آن ۲. آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف خوی

۳. سراسر استان خراسان ۴. روستاهای استان مازندران

۸- می فرماید: بازی کنید چرا که دوست ندارم در دینتان غلظت باشد، خداوند بندگان قوی خود را دوست دارد.

۱. امام علی (ع) ۲. امام حسین (ع) ۳. پیامبر اکرم (ص) ۴. امام رضا (ع)

۹- از مهمترین فاکتورهای یک کشتی گیر موفق داشتن کدام گزینه است؟

۱. سرعت کافی ۲. استقامت ۳. مدیریت منطقی ۴. قدرت کافی

۱۰- جدا کردن کدام فاکتورها از هم برای کشتی گیر موفق نوعی نقصان محسوب می شود؟

۱. شهامت و استقامت
۲. هوش و شهامت
۳. سرعت و تسلط بر فنون
۴. قدرت و سرعت

۱۱- یک کشتی گیر در بحث به گونه ای باید خود را آماده کند تا بتواند در حداقل زمان بهترین کنترل و تمرکز را داشته باشد.

۱. آمادگی حرکتی
۲. آمادگی روانی
۳. آمادگی های جسمانی
۴. تسلط بر فنون

۱۲- کدام گزینه از ویژگی های مهم کشتی گیر برتر می باشد؟

۱. دارای درصد چربی بیشتر
۲. دارای درجه اضطراب بالاتر
۳. دارای تیپ بدنی اندومورف
۴. توان هوازی و بی هوازی بیشتر

۱۳- کدام گزینه فرایندی منظم و سازمان یافته و فعالیتی با هدف و برنامه ریزی شده است؟

۱. تکنیک
۲. تاکتیک
۳. تمرین
۴. مسابقه

۱۴- تمرین با مقاومت هایی که بر اساس اضافه بار تعیین می شود، تغییراتی در بدن ایجاد می کند که اصطلاحاً به آن می گویند.

۱. اعتدال
۲. تنوع
۳. ویژگی
۴. سازگاری

۱۵- کدام اصل تمرینی کشتی بیان کننده این مطلب است که اضافه بار می بایست بتدریج افزایش یابد؟

۱. اصل پیشرفت
۲. اصل اضافه بار
۳. اصل سازگاری
۴. اصل برگشت پذیری

۱۶- چگونه ایستادن در برابر حیف قبل از مسابقه که منجر به حفظ تعادل کشتی گیر در مقابل حریف می شود را چه می نامند؟

۱. تغییر سطح
۲. گارد
۳. نفوذ کردن
۴. بلند کردن

۱۷- در کدام گزینه دست چپ و پای چپ کمی جلوتر از دست راست و پای راست قرار می گیرد؟

۱. گارد چپ
۲. گارد ژاپنی
۳. گارد راست
۴. جفت گارد

۱۸- زمانی که حریف برای زیرگیری اقدام می کند روی سر و گردن حریف خیمه زده و سر و گردن حریف را در اختیار خود می گیریم و در این لحظه حریف را به طرف جلو کشیده تا تعادل خود را از دست بدهد، در این هنگام با جابجا کردن پاها و با چرخش بدن فن را اجرا می کنیم.

۱. کنده استانبولی ۲. کنده رو ۳. فیتو ۴. دوخم کلندون

۱۹- در کدام یک از فنون زیر هنگامی که حریف در خاک مجری فن قرار دارد، دست غیر گارد خود را از سمت جلو به بین دو پای حریف می برد و ران پای غیر گارد حریف را می گیرد و سپس دست گاردش را از پشت حریف آورده و با دست غیر گارد خود قلاب می کند؟

۱. کنده رو ۲. فیتو ۳. سگ بند ۴. کنده استانبولی

۲۰- زمانی فن اجرا می شود که حریف در خاک مجری فن قرار گرفته و یا قصد زیرگیری، دو خم یا فنون مشابه آن را داشته باشد، ولی قادر به تکمیل فن خود نشده و به ناچار در خاک مجری فن قرار گرفته است.

۱. کنده استانبولی ۲. کنده رو ۳. فیتو ۴. کنده یک چاک در خاک

۲۱- چند درصد انرژی کشتی گیران از مسیر هوازی تامین می شود؟

۱. 50-60 درصد ۲. 10-30 درصد ۳. 40-50 درصد ۴. 70-90 درصد

۲۲- متوسط انرژی مصرفی یک کشتی گیر در دقیقه کدام گزینه است؟

۱. 6-5 کالری ۲. 20-19 کالری ۳. 10-9 کالری ۴. 13-14 کالری

۲۳- نیاز پروتئین بدن به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن می تواند چند گرم باشد؟

۱. 1/2-1/7 ۲. 2/2-2/7 ۳. 1-1/2 ۴. 2/1-2/3

۲۴- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی به منظور جذب سریع تر محلول می باشد.

۱. قندی نمکی 15 تا 20 درصد ۲. قندی تا 10 درصد ۳. قندی 15 تا 20 درصد ۴. قندی و نمکی تا 10 درصد

۲۵- توصیه می شود که در ورزشکاران مرد درصد چربی بدن نباید زیر وزن بدن برسد.

۱. 14 درصد ۲. 12 درصد ۳. 5-7 درصد ۴. 3-5 درصد

۲۶- چند درصد ورزشکاران (کشتی گیران) به پر اشتهایی عصبی مبتلا هستند؟

۱. 5 تا 7 درصد ۲. 7- تا 9 درصد ۳. 1 درصد ۴. 2 تا 3 درصد

۲۷- کشتی گیر در یک مسابقه با چند اخطار دیسکالیفه می شود؟

۱. 1 اخطار ۲. 3 اخطار ۳. 2 اخطار ۴. 4 اخطار

۲۸- عرض منطقه زون در تشک کشتی کدام گزینه است؟

۱. 1 متر ۲. 70 سانتی متر ۳. 1/5 متر ۴. 50 سانتی متر

۲۹- فنونی مانند کول انداز که از حالت سرپا اجرا می شود و حریف روی پل می رود، جزو فنون امتیازی است.

۱. 2 ۲. 5 ۳. 1 ۴. 3

۳۰- کدام گزینه مسئول اجرای مناسب مسابقه روی تشک است تا کشتی را طبق قوانین هدایت کند؟

۱. رئیس تشک ۲. ناظر تشک ۳. داور وسط ۴. قاضی

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

۱- مسابقات کشتی آزاد از چه سالی وارد المپیک شد؟

۴ . ۱۹۲۴

۳ . ۱۹۰۴

۲ . ۱۹۹۴

۱ . ۲۰۰۴

۲- سابقه مبارزات کشتی بر اساس کشفیات باستان شناسی کدام است؟

۲ . ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح

۱ . ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح

۴ . حدود ۴۰۰۰ سال پیش

۳ . ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح

۳- پهلوان پوریای ولی در چه قرنی می زیست؟

۴ . قرن چهارم هجری

۳ . قرن دهم هجری

۲ . قرن هفتم هجری

۱ . قرن هشتم هجری

۴- فن میانکوب از شگردهای کشتی گرفتن کدام پهلوان نامی معاصر است؟

۴ . صادق قمی

۳ . اکبر خراسانی

۲ . ابراهیم یزدی

۱ . محمد یزدی

۵- معروف ترین کشتی گیران ایران از چه مسابقاتی قدم به صحنه رقابتهای بین المللی گذاشتند؟

۲ . المپیک ۱۹۴۸ لندن

۱ . قهرمانی جهان ۱۹۶۱ یوکاهاما

۴ . قهرمانی جهان ۱۹۶۵ منچستر

۳ . قهرمانی اسیا ۱۹۵۴ تهران

۶- کشتی با چوخه مربوط به کدام منطقه ایران است؟

۴ . خراسان

۳ . کردستان

۲ . مازندران

۱ . سیستان

۷- کشتی معروف مردمان ترکمن کدام است؟

۴ . جنگ

۳ . گردان

۲ . آشیرما

۱ . گرش

۸- تاکید قران مجید بر فعالیت ورزشی و تفسیر آن در قالب فرهنگ بدن، کدام یک از اهداف ترسیم شده برای ورزش کشتی را شامل می گردد؟

۲ . ایجاد سلامت، نشاط و نیرو

۱ . جلوگیری از تن آسایی و تن ژروری

۴ . تربیت ابعاد وجودی انسان

۳ . توانمندی برای دفاع

۹- جمله زیر بیانگر کدام یک از اصول دهگانه تمرین در کشتی است؟
«سازگاری هایی که هر کشتی گیر انتظار به دست آوردن آن را دارد به شیوه تمرینات ورزشی و روزانه اش بستگی دارد».

۱. اصل سازگاری
۲. اصل ویژگی تمرین
۳. اصل تفاوت های فردی
۴. اصل تمرینات درازمدت

۱۰- تمرین کشتی گیر با حریفی با وزن بالاتر، مبین کدام یک از اصول تمرین است؟

۱. اصل سازگاری
۲. اصل تعادل
۳. اصل پیشرفت
۴. اصل اضافه بار

۱۱- آماده کردن کشتی گیر برای فینال المپیک، بیانگر کدام یک از مراحل مختلف تمرین است؟

۱. پیش از مسابقه
۲. حین رقابت
۳. رقابت ویژه
۴. انتقال

۱۲- تلاش برای دستیابی کشتی گیر به الگوی تکنیکی مناسب، در کدام یک از مراحل تمرین پیگیری می شود؟

۱. آمادگی عمومی
۲. آمادگی اختصاصی
۳. آمادگی تکنیکی
۴. پیش از فصل مسابقه

۱۳- اجرای بازی خروس جنگی بین کشتی گیران با هدف دستیابی ورزشکار به چه هدف تمرینی است؟

۱. تقویت مقاومت قرارگیری در خاک
۲. تقویت موقعیت خوانی حریف
۳. تقویت تعادل و قدرت
۴. تقویت سرعت عمل و عکس العمل

۱۴- مهارت های کشتی را به چند بخش تقسیم کرده اند؟

۱. ۷ بخش
۲. ۸ بخش
۳. ۹ بخش
۴. ۶ بخش

۱۵- انتخاب نوع گارد در کشتی بیان گر کدام یک از بخش های مهارت در کشتی است؟

۱. حرکت
۲. پایداری
۳. تعادل
۴. استقرار

۱۶- بهترین فاصله از حریف در هنگام حمله چه میزان است؟

۱. به اندازه یک گام
۲. به اندازه لمس شانه های حریف
۳. به اندازه لمس سرو صورت حریف
۴. به اندازه رسیدن دست به کمر حریف

۱۷- در کدام یک از فنون زیر کشتی گیر سعی می کند از عقب سر خود حریف را به پل ببرد؟

۱. دو خم گردون
۲. کلندون
۳. زیر سر رو
۴. سگ بند

۱۸- کدام فن در حالت خیمه زدن روی حریف اجرا می گردد؟

۱. فیتو ۲. یک دست و یک پا ۳. سگ بند ۴. کنده رو

۱۹- کدام فن در حالتی که حریف در خاک مجری فن قرار گرفته اجرا نمی گردد؟

۱. کنده یک چاک در خاک ۲. کنده استامبولی
۳. بارانداز ۴. کنده رو

۲۰- در کدام فن، حریف را در نهایت به افت نزدیک می کنیم؟

۱. فن حصیرمال ۲. فن رودست در سرپا
۳. فن فیتیله پیچ ۴. فن دوخم سر زیر بغل

۲۱- کدام یک از فنون زیر بدل محسوب می گردد؟

۱. زشت و زیبا ۲. رودست در خاک ۳. سگک ۴. چنگک

۲۲- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی به منظور جذب سریع تر کدام است؟

۱. محلول قندی یک درصد ۲. محلول قندی تا ۱۰ درصد
۳. آب خالص ۴. محلول قندی ۴۰ درصد

۲۳- با توجه به مسیر انرژی غالب در کشتی که بی هوازی است، کدام ماده غذایی بیشتر مورد نیاز این ورزشکاران است؟

۱. ویتامین ۲. کربوهیدرات ۳. چربی ۴. پروتئین

۲۴- قسمت اصلی تشک که داخل آن دایره قرمز قرار گرفته و قطر آن ۷ متر است چه نام دارد؟

۱. منطقه ایمنی تشک ۲. منطقه کم کاری تشک
۳. منطقه زون تشک ۴. سطح مرکزی تشک

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

۱- رقابتهای کشتی زنان از چه سالی وارد المپیک شد؟

۱. ۱۹۶۰ ۲. ۱۹۹۸ ۳. ۲۰۰۴ ۴. ۲۰۱۲

۲- توصیه به نوشیدن یک لیوان مایع قندی زیر ۱۰٪، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، برای کدام شرایط است؟

۱. پس از وزن کشی ۲. قبل از مسابقه ۳. روز مسابقه ۴. برای کاهش وزن

۳- سومو و گولش به ترتیب مربوط به سبک کشتی کدام کشورها است؟

۱. انگلستان - گرجستان ۲. ارمنستان - سوئد ۳. آمریکا - اسپانیا ۴. ژاپن - آذربایجان

۴- برای رده بندی تیمی، سکوی اول چند امتیاز دارد؟

۱. سه ۲. پنج ۳. هشت ۴. ده

۵- کدام گزینه اولین مهارت از مهارتهای اصلی در اجرای کشتی است؟

۱. نفوذ کردن ۲. استقرار ۳. گام نهادن به عقب ۴. تغییر سطح

۶- کاهش اولیه و سریع وزن بدن کشتی گیر، بیشتر به دلیل کدام رخداد است؟

۱. کاهش توده عضلانی ۲. از بین رفتن چربی ۳. کاهش کالری ۴. از دست دادن آب بدن

۷- اولین حضور معروفترین کشتی گیران ایران در کدام المپیک بود؟

۱. ۱۹۰۴ ۲. ۱۹۴۸ لندن ۳. ۱۹۶۵ منچستر ۴. ۲۰۰۰ سیدنی

۸- کشتی با چشمان بسته برای تقویت کدام ویژگی یا قابلیت است؟

۱. موقعیت خوانی ۲. تعادل ۳. مقاومت قرارگیری در خاک ۴. سرعت عمل

۹- کدام کشتی محلی مربوط به استان خراسان است؟

۱. کشتی گرش ۲. کشتی جنگ ۳. کشتی با چوخه ۴. کشتی گچ گردان

۱۰- آزمون میدانی بالک برای سنجش کدام قابلیت ضروری کشتی گیران مناسب است؟

۱. هوش و ذکاوت ۲. قدرت ۳. استقامت قلبی تنفسی ۴. سرعت و مدیریت

۱۱- در تشکهای ۱۱*۱۱ متر، منطقه کم کاری یا زون در کل چند متر را به خود اختصاص می دهد؟

۱. ۱.۵ متر ۲. ۲ متر ۳. ۶ متر ۴. ۷ متر

۱۲- در اجرای کدام فن، سر مجری فن بین دو انتهای دو پای حریف قرار می گیرد؟

۱. یک خم پس کاسه
۲. سر رو
۳. زیریک خم گارد مخالف
۴. دو خم کلندون

۱۳- کدام گزینه از ویژگی های مهم یک کشتی گیر برتر است؟

۱. تیپ بدنی اکتومورف
۲. پایین تنه بلند
۳. دستهای کوتاه تر
۴. قدرت چنگش بالا

۱۴- اینکه دویدن زیاد برای تمرین کشتی گیران مناسب نیست و انجام تمرین با فنون کشتی توصیه می شود به کدام اصل تمرینی بر می گردد؟

۱. اصل پیشرفت
۲. اصل تنوع تمرین
۳. اصل ویژگی تمرین
۴. اصل تفاوت های فردی

۱۵- در اجرای کدام فن با گارد موافق، مهمترین نکته وارد کردن دو نیروی مخالف به بدن حریف است؟

۱. بزکش
۲. سگ بند
۳. فیتو
۴. سالتواز جلو

۱۶- کدام فن از فنون بدل کشتی است؟

۱. زشت و زیبا
۲. بارانداز
۳. بزکش
۴. چنگک

۱۷- مراقبت از ستون ها و اعمال وزن بر ستونی که به آن حمله شده، حفظ سطح اتکا و گارد مناسب، و بازیابی گارد مناسب وقتی که با حمله حریف به هم خورده باشد، از ویژگی های کدام استراتژی در کشتی است؟

۱. استراتژی وضعیت خاک
۲. استراتژی مبارزه
۳. استراتژی دفاعی
۴. استراتژی کلی

۱۸- کدام فن حالت دفاعی دارد؟

۱. یک دست و یک پا
۲. خیمه
۳. دست در مخالف
۴. کنده رو

۱۹- با توجه به مسیر انرژی غالب در کشتی که بی هوازی است، کدام ماده غذایی بیشتر مورد نیاز این ورزشکاران است؟

۱. چربی
۲. ویتامین
۳. پروتئین
۴. کربوهیدرات

۲۰- مسابقات پیشکسوتان برای کدام سن به بالا است؟

۱. ۲۰
۲. ۳۵
۳. ۴۵
۴. ۵۰

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

۱- اساساً مهمترین دلیل پیشرفت کشتی چه بود؟

۱. موقعیت و مقام مردانی که زورمندتر از بقیه بودند
۲. نیازهایی که در کاربردهای عملی و نظامی احساس می شد
۳. همه پسران می بایست فنون این ورزش را از سنین کودکی بیاموزند
۴. دفاع از منافع ملی

۲- در کدام کشور ارزش برد و باخت در کشتی همتراز با علم و هنر بود؟

۱. چین
۲. هند
۳. هلند(هلنی ها)
۴. ژاپن

۳- تشکیلات فدراسیون بین المللی کشتی آماتور (FILA) در سال 1912 در کجا پایه گذاری شد؟

۱. پاریس- فرانسه
۲. لوزان- سویس
۳. لندن- انگلیس
۴. تهران- ایران

۴- کشتی کمربندی و لشکرکشی، به ترتیب مخصوص کدام استانهای کشور است؟

۱. اصفهان- یزد
۲. فارس- خراسان
۳. سیستان- فارس
۴. خوزستان- لرستان

۵- چه کسی در سال 1317 تعلیم کشتی آزاد و فرنگی با مقررات بین المللی را در ایران آغاز کرد؟

۱. اکبر خراسانی
۲. محمد علی صنعتکاران
۳. حمید محمودپور
۴. ابراهیم یزدی

۶- کدام آزمون با هدف ارزشیابی قابلیت بی هوازی، از مهمترین آزمونهای برای ارزشیابی شاخصهای آمادگی جسمانی و حرکتی رشته کشتی می باشد؟

۱. دو سرعت 1500 متر
۲. دو سرعت 30 متر
۳. اسکات
۴. پرش سارجنت

۷- کدام یک از موارد زیر از ویژگی های یک کشتی گیر خوب است؟

۱. انعطاف پذیری کمتری دارند
۲. درصد چربی بیشتری دارند
۳. در زمینه شخصیتی دارای ثبات احساسی و غلبه فرد درون گرایی هستند
۴. توان هوازی و بی هوازی بیشتری دارند.

۸- کدام یک از موارد زیر جزء اهداف ورزش کشتی محسوب نمی شود؟

۱. آماده سازی از نظر مالی
۲. جلوگیری از تن آسایی و تن پروری
۳. تربیت ابعاد وجودی انسان
۴. توانمندی برای دفاع و سزاهی گری

۹- این سخن (قهرمانی به کشتی گرفتن نیست، بلکه به این است که مالک نفس خود باشید) از کیست؟

۱. امام علی (ع) ۲. امام حسین (ع) ۳. پیامبر اکرم (ص) ۴. حضرت یعقوب (ع)

۱۰- اجرای تمرینات ویژه و مخصوص، که به منظور آماده سازی ورزشکاران انجام می گیرد، مربوط به کدام اصول تمرین است؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل سازگاری ۳. اصل ویژگی تمرین ۴. اصل تمرین درازمدت

۱۱- هدف توسعه استقامت و قدرت و تحرک پذیری مربوط به کدام یک از مراحل مختلف تمرین می باشد؟

۱. آمادگی اختصاصی ۲. آمادگی عمومی ۳. انتقال ۴. فصل پیش از مسابقه

۱۲- در کدام اصل، از روشهای مختلف تمرینی برای آماده سازی ورزشکار باید استفاده کنیم؟

۱. اصل سازگاری ۲. اصل پیشرفت ۳. اصل ویژگی تمرین ۴. اصل تنوع

۱۳- در گارد ژاپنی حالت قرارگیری دست و پا چگونه است؟

۱. دست راست و پای راست کمی جلوتر از دست و پای چپ قرار می گیرد
۲. دستها و پاها در یک راستا قرار می گیرند
۳. دست چپ و پای چپ کمی جلوتر از دست و پای راست قرار می گیرند
۴. دست و پاها از یکدیگر دور می شوند

۱۴- یکی از ساسی ترین اقدامات اولیه در کشتی کدام است؟

۱. حرکت ۲. نفوذ کردن ۳. تغییر سطح ۴. آموزش گارد

۱۵- کدام یک از جملات زیر صحیح نیست؟

۱. به طور کلی ما سه نوع گارد در کشتی داریم
۲. به هیچ عنوان کشتی گیران قبل از یادگیری صحیح زیرگیری از پاهای راست و چپ نباید فنون بعدی را آموزش ببینند
۳. بهترین فاصله از حریف در هنگام حمله، فاصله ای است که دست گارد به راحتی شانه حریف را لمس کند
۴. در آموزش به کشتی گیران، ابتدا فنون مرتبط با گارد مخالف را باید آموزش داد.

۱۶- در کدام فن، با خم کردن پاهای خود گارد حریف را برهم زده و محکم در تنه او حلقه زده، و دست و تنه خود را تا آنجا که ممکن است، به کمر او نزدیک می کنیم؟

۱. فیتيله پیچ ۲. بزکش ۳. سالتو از جلو ۴. مقراضک

۱۷- یکی از زیباترین فنون در کشتی است که مجری فن، حریف را از پشت سر خود بلند کرده و بر زمین می کوبد؟

۱. کنده یک چاک ۲. زشت و زیبا ۳. فن کمر ۴. مقراضک

۱۸- در کدام فن، یک پای حریف را از مچ جمع کرده و دست دیگر را در جلوی کتف حریف، یا بالای سینه او قرار داده تا حریف نتواند به جلو حرکت کند؟

۱. حمال بند ۲. بزکش ۳. سگک دویل ۴. حصیرمال

۱۹- زمانی که این فن را اجرا می کنیم، حریف جهت دفاع، بالاتنه خود را بالا می آورد؟

۱. حصیرمال ۲. چنگک سالتو ۳. سگک ساده ۴. سگک دویل

۲۰- هنگامی که کشتی گیر در وضعیت خاک، سطح اتکا خود را در تشک زیاد می کند و مواظب است که از طرفین حریف فن نخورد، جزء کدام یک از استراتژی ها است؟

۱. استراتژی کلی ۲. استراتژی دفاعی

۳. استراتژی وضعیت خاک ۴. استراتژی مبارزه

۲۱- کدام یک از جملات زیر در مورد تغذیه ورزشکاران صحیح نیست؟

۱. به ورزشکاران توصیه می شود به ازای هر ۲۰ الی ۳۰ دقیقه یک لیوان مایع قندی زیر ۱۰ درصد بنوشند

۲. برای کاهش بیش از ۵ کیلوگرم وزن، ورزشکار باید ۳۰ الی ۳۵ روز قبل از مسابقه شروع به کاهش وزن کند

۳. بی اشتهاهی عصبی به دلیل افزایش ترشحات هورمونی در ژن یک رژیم غذایی کم کالری است که موجب بروز مشکلات روانی برای ورزشکار می شود.

۴. درصد چربی بدن زیر ۵ تا ۷ درصد برای ورزشکاران مرد و زیر ۱۴ درصد برای ورزشکاران زن مجاز است.

۲۲- حداقل مقدار کربو هیدراتی به منظور تقویت ساخت گلیکوژن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن ورزشکار، در روز باید چه مقدار باشد؟

۱. ۶ گرم ۲. ۵ گرم ۳. ۴ گرم ۴. ۷ گرم

۲۳- رده سنی مسابقات بین المللی جوانان مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ۱۸- ۲۱ سل ۲. ۱۴- ۱۵ سال ۳. ۱۶- ۱۷ سال ۴. ۱۸- ۲۰ سال

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

۱- اینکه کشتی گیر باید قدرت تصمیم گیری آنی و مناسب داشته باشد و تمام حرکات حریف را زیر نظر داشته باشد به کدام ویژگی کشتی گیر خوب اشاره دارد؟

۱. هوش و ذکاوت ۲. مدیریت ۳. شهامت ۴. سرعت

۲- بر روی میز رئیس تشک و قاضی راکت به رنگ های آبی، قرمز و سفید وجود دارد.

۱. دوازده ۲. یازده ۳. هفت ۴. شش

۳- تمرین چرخش پا در جهات مختلف بدون حریف، به منظور تقویت کدام عامل اجرا می شود؟

۱. استقامت ۲. سرعت ۳. موقعیت یابی ۴. چابکی

۴- بهترین فاصله از حریف در زمان حمله کدام گزینه است؟

۱. دست گارد به شانه حریف برسد ۲. به اندازه یک گام
۳. فاصله زیاد ۴. فاصله خیلی کم

۵- تغییر دادن شدت و مدت زمان تمرین، و تکرار جلسات در هفته برای اجرای کدام اصل تمرینی انجام می شود؟

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

۶- واژه "کشتی" ریشه در کدام گزینه دارد؟

۱. زرتشتیان باستان ۲. واژه کشتن ۳. شاهنامه فردوسی ۴. جشنهای باستان

۷- هنگامی که حریف کنده یک چاک ما را بالا بیاورد، کدام فن بدل را اجرا می کنیم؟

۱. زشت و زیبا ۲. دست در مخالف ۳. مقراضک ۴. خیمه

۸- کشتی "زوران پاتوله" مربوط به کدام استان است؟

۱. لرستان ۲. سیستان و بلوچستان ۳. مازندران ۴. کردستان

۹- هنگامی که در حالت ایستاده حریف در پشت ما قرار گرفت کدام فن قابل اجرا است؟

۱. زشت و زیبا ۲. مقراضک ۳. رو دست در سرپا ۴. فیتيله پیچ

۱۰- کدام گزینه از ویژگی ها و شاخص های مهم یک کشتی گیر برتر است؟

۱. تیپ بدنی اکتومورف ۲. برونگرایی و خلاقیت ۳. پایین تنه بلندتر ۴. دستهای کوتاه تر

۱۱- در روز مسابقه کدام نکات تغذیه ای درست است و توصیه می شود؟

۱. خوردن نیمرو و شیر پر چرب در صبحانه
۲. خوردن گوشت قرمز، ذرت و کلم در ناهار
۳. مصرف نوشیدنی شیرین و یا کربوهیدرات قبل از مسابقه
۴. یک ساعت تا مسابقه، نوشیدن تنها یک تا دو لیوان آب

۱۲- پایین تر نبودن سر از نشیمنگاه، قرار ندادن همزمان دو زانو روی تشک، و عدم استفاده از فن مشابه از جزییات کدام استراتژی در کشتی است؟

۱. وضعیت خاک
۲. مبارزه
۳. دفاعی
۴. استراتژی کلی

۱۳- کشتی گیر به چه میزان پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز نیاز دارند؟

۱. 0.5 تا 0.8 گرم
۲. 1.2 تا 1.7 گرم
۳. 4.5 تا 5.5 گرم
۴. 6 تا 10 گرم

۱۴- رقابتهای کشتی زنان از چه سالی وارد المپیک شد؟

۱. 1904
۲. 1970
۳. 2004
۴. 2012

۱۵- در اجرای کدام فن، حریف را از زمین بلند می کنیم؟

۱. یک دست و یک پا
۲. فیتو
۳. سگ بند
۴. زیر سررو

۱۶- رده بزرگسالان برای مسابقات در کشتی از چه سنی است؟

۱. 17 سال به بالا
۲. 20 سال به بالا
۳. 23 سال به بالا
۴. 35 سال به بالا

۱۷- کشتی گیران در تغذیه بیش از همه به کدام ماده غذایی انرژی را نیاز دارند؟

۱. کربوهیدرات
۲. چربی
۳. نوشیدنی قندی
۴. پروتئین

۱۸- در کشتی فرنگی عموماً از کدام گارد استفاده می شود؟

۱. کوتاه
۲. بلند
۳. متوسط و کوتاه
۴. متوسط

۱۹- کدام گزینه از فنون سه امتیازی است؟

۱. یک دست و یک پا و کول انداز
۲. سالتو و رودست در خاک
۳. بارانداز و خاک کردن
۴. لنگ تندر و فیتله پیچ

۲۰- در بازیهای المپیک و مسابقات جهانی و بزرگسالان و جوانان همه کشتی ها در چند روز برگزار می شوند؟

۱. سه
۲. چهار
۳. پنج
۴. شش

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

۱- در کدام یک از کتب باستانی ایران به مقوله کشتی پرداخته است و داستان آن بسیار مورد توجه می باشد؟

۱. شاهنامه فردوسی ۲. بوستان سعدی ۳. مثنوی مولوی ۴. گلستان سعدی

۲- کدام گزینه از کشتی های کمربندی رایج در ژاپن است؟

۱. شوینگن ۲. گیلما ۳. گولشن ۴. سومو

۳- فن «سربندی» از شگردهای کدام پهلوان نامی معاصر است؟

۱. پهلوان شعبان سیاه ۲. پهلوان صادق قمی ۳. پهلوان ابراهیم یزدی ۴. پهلوان محمد یزدی

۴- کشتی لوچو مربوط به کدام یک از مناطق ایران است؟

۱. گیلان ۲. لرستان ۳. کردستان ۴. مازندران

۵- از نظر جان لاک کدام رشته های ورزشی را باید به بچه ها تعلیم داد؟

۱. تیراندازی، دوومیدانی، کشتی ۲. کشتی، اسب سواری، شمشیربازی
۳. شنا، اسب دوانی، تیراندازی ۴. شنا، کشتی، شمشیر بازی

۶- اولین مرحله برنامه نویسی تمرین کدام است؟

۱. تعیین استانداردها ۲. تعیین اهداف تمرین
۳. ایجاد انگیزه در ورزشکار ۴. آزمون اولیه از ورزشکار

۷- اجرای تمرینات ویژه و مخصوص که به منظور آماده سازی ورزشکار انجام می شود، چه نام دارد؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل سازگاری تمرین ۳. اصل تفاوت فردی ۴. اصل ویژگی تمرین

۸- افزایش هماهنگی عصبی عضلانی با کدام یک از تمرینات زیر حاصل می شود؟

۱. تمرینات با شدت بالا ۲. تمرینات با تکرار بالا
۳. تمرینات با مدت بالا ۴. با استفاده از تمرینات متنوع

۹- برای پیشگیری از دل زدگی تمرینی کشتی گیر، باید کدام اصل تمرینی را رعایت کند؟

۱. اصل سازگاری ۲. اصل تفاوت های وردی ۳. اصل تنوع ۴. اصل پیشرفت

۱۰- کدام یک از اهداف آمادگی عمومی برنامه تمرین است؟

۱. اصلاح الگوهای تکنیکی پیشرفته
۲. توسعه استقامت
۳. افزایش تجربه رقابتی
۴. آمادگی برای اوج عملکرد

۱۱- ادوار و مراحل تمرین برای آماده سازی یک کشتی گیر جهت شرکت در مسابقه از چند دوره و مرحله تشکیل شده است؟

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

۱۲- مهارت‌های اولیه کشتی به چند بخش تقسیم می شوند؟

۱. 6 بخش
۲. 7 بخش
۳. 8 بخش
۴. 5 بخش

۱۳- در کشتی چند نوع گارد داریم؟

۱. 2 نوع
۲. 3 نوع
۳. 4 نوع
۴. 6 نوع

۱۴- بهترین فاصله در هنگام حمله در کشتی کدام است؟

۱. 60 سانتیمتری حریف
۲. به اندازه عرض شانه ها از حریف فاصله داشته باشد
۳. دست گارد بتواند به راحتی شانه حریف را لمس کند
۴. دست مخالف گارد بتواند شانه حریف را لمس کند

۱۵- گروه سنی بزرگسالان از چه سنی می باشد؟

۱. 25 سال به بالا
۲. 23 سال ب بالا
۳. 21 سال به بالا
۴. 20 سال به بالا

۱۶- منطقه زون تشک کشتی، چیست؟

۱. منطقه قرمز رنگ به عرض یک متر
۲. منطقه زرد رنگ با عرض 1/20 متر
۳. دایره وسط تشک به عرض 1 متر
۴. منطقه زرد رنگ به عرض 7 متر

۱۷- کدام یک از هیات داوران کشتی حق دارد مسابقه را به دلیل خشونت کشتی گیر متوقف کند؟

۱. قاضی
۲. رییس تشک
۳. داور وسط
۴. قاضی و رییس تشک

۱۸- کدام جمله صحیح است؟

۱. تصمیمات داور وسط و قاضی بدون دخالت رییس تشک قابل اجرا نیستند.
۲. تصمیمات داور وسط بدون تایید قاضی قابل اجرا نیستند.
۳. تصمیمات قاضی فقط با دخالت رییس تشک قابل اجرا هستند.
۴. تصمیمات داور وسط و قاضی معتبر بوده و بدون دخالت رییس تشک قابل اجرا است.

۱۹- بیشترین مسیر تامین انرژی کشتی گیر در حین مسابقه کدام است؟

۱. بی هوازی
۲. اسید لاکتیک و هوازی
۳. فسفاژن و هوازی
۴. همه مسیرها به صورت مساوی

۲۰- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشتی به منظور جذب سریع تر کدام گزینه است؟

۱. آب نیمه گرم
۲. محلول قندی تا 10 درصد
۳. محلول قندی 30 درصد
۴. محلول آب و نمک 15 درصد

۲۱- کدامیک از موارد زیر جزو خصوصیات مهم سطح اتکا و گارد خوب نیست؟

۱. کف دستها نباید باز باشد
۲. دستها را مختصری خم کند
۳. سر را بالاتر از خط نشیمنگاه نگهدارد
۴. طوری بایستاد که شانه و نشیمنگاه در خطی به موازات تشک قرار بگیرند.

۲۲- کدام گزینه استراتژی وضعیت خاک محسوب می گردد؟

۱. نباید سرتان پایین بیاید
۲. نشیمنگاه و استخوان لگن نباید در خطی موازی تشک قرار گیرند
۳. دستها را باید بسته نگه داریم
۴. مرکز ثقل را عمود بر مرکز سطح اتکا قرار می دهیم

۲۳- در کدام فن حریف از زمین بلند می شود؟

۱. دو خم سرزیر بغل
۲. دست در مخالف
۳. زیرسررو
۴. فیتو

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

۱- کدام گزینه از فنون پرتابی در کشتی است؟

۱. خیمه ۲. سالتو و کمر ۳. کنده استانبولی ۴. سگک و چنگک

۲- سبک کشتی آلیندیزیس در کدام کشور یا منطقه بوده است؟

۱. ژاپن ۲. یونان ۳. آسیای میانه ۴. انگلستان

۳- کشتی "لوچو" و کشتی "گچ گردان" به ترتیب مربوط به کدام مناطق ایران است؟

۱. خراسان - لرستان ۲. اصفهان - فارس
۳. مازندران - سیستان بلوچستان ۴. لرستان - آذربایجان

۴- وقتی دو پای همنام دو کشتی گیر در جلو قرار گیرد گفته می شود آنها چه گاردی دارند؟

۱. گارد متوسط ۲. گارد مخالف ۳. جفت گارد ۴. گارد موافق

۵- در مسابقاتی که از ضبط ویدیویی استفاده می شود، کدام گزینه، در موارد خاص فیلم را بازبینی می کنند و تصمیم نهایی را می گیرند؟

۱. رئیس تشک و ناظر ۲. داور وسط و قاضی ۳. قاضی و رئیس تشک ۴. ناظر و قاضی

۶- قسمت اصلی تشک که داخل آن دایره قرمز قرار گرفته و قطر آن 7 متر است چه نام دارد؟

۱. منطقه زون ۲. منطقه کم کاری ۳. سطح مرکزی ۴. منطقه ایمنی

۷- از راهکارهای کاربردی و توصیه های کاهش وزن بهینه، کدام گزینه اشتباه است؟

۱. آثار کاهش سریع وزن همانند بیش تمرینی است
۲. برای کاهش 5 کیلو وزن، باید از 35 روز پیش اقدامهای درست آغاز شود
۳. استفاده از لباسهای نایلونی، حمام بخار و داروهای مدر اشتباه است
۴. کاهش وزن اولیه تا حد زیادی به خاطر از دست دادن چربی است

۸- با توجه به نیازهای انرژی و سیستم های تولید آن در ورزش کشتی، چند درصد کربوهیدرات باید در برنامه غذایی آنها باشد؟

۱. 10 تا 30 درصد ۲. 24 تا 35 درصد ۳. 55 تا 60 درصد ۴. 70 تا 90 درصد

۹- چنانچه کشتی گیر دست و پای چپ خود را برای گارد جلوتر قرار دهد از چه گاردی استفاده می کند؟

۱. گارد ژاپنی
۲. این وضعیت اشتباه است
۳. گارد چپ
۴. گارد راست

۱۰- کدام فن در وضعیت ایستاده یا سرپا اجرا می شود؟

۱. سگک و چنگک
۲. حمال بند
۳. حصیر مال
۴. زشت و زیبا

۱۱- کدام گزینه از فنون 2 امتیازی است؟

۱. بار انداز و کول انداز
۲. بار انداز و فیتيله پیچ
۳. سالتو و یک دست یک پا
۴. لنگ تندر و کول انداز

۱۲- در آسیای میانه کدام سبک ملی و محلی کشتی مرسوم بوده است؟

۱. گوراش
۲. سومو
۳. کچ
۴. گلیما

۱۳- کدام گزینه از جمله ویژگی ها و شاخصهای مهم یک کشتی گیر برتر نمی باشد؟

۱. تیپ بدنی اندومورف و پاهای بلند
۲. اضطراب پایین و ثبات احساسی
۳. شانه های پهن و دستهای بلند
۴. قدرت چنگش و بالاتنه قوی

۱۴- در کشتی فرنگی از کدام گارد استفاده می شود؟

۱. گارد بلند
۲. گارد متوسط
۳. گارد کوتاه
۴. گارد ژاپنی

۱۵- پس از وزن کشی برای رفع مشکل کم آبی و جذب آب بیشتر بهتر است چه اقدامی صورت گیرد؟

۱. هر 15 تا 20 دقیقه یک لیوان مایع قندی زیر 10 درصد مصرف شود
۲. هر 10 دقیقه 4 تا 5 لیوان آب با بالای 10 درصد قند مصرف شود
۳. هر 4 تا 5 دقیقه یک لیوان مایع قندی بالای 10 درصد نوشیده شود
۴. هر یک ساعت یک لیوان مایع قندی یا نوشابه 10 درصد میل شود

۱۶- برای تقویت موقعیت خوانی بر روی تشک، از کدام تمرین بهره می گیریم؟

۱. بازی خروس جنگی
۲. تمرین سواری
۳. کشتی و تمرین با چشم بسته
۴. خارج کردن از دایره

۱۷- از مهمترین شاخصهای آمادگی جسمانی در رشته کشتی که باید با هم در ورزشکار باشد کدامند؟

۱. استقامت و انعطاف پذیری
۲. قدرت و هماهنگی
۳. چابکی و پشتکار
۴. قدرت و سرعت

۱۸- کدام فنون در هر گزینه شباهت بیشتری به هم دارند؟

۱. فیتو و سالتو
۲. سربندویی و فیتو
۳. سگ بند و بزکش
۴. سگ بند و فیتو

۱۹- برای مسابقات رده سنی بزرگسالان، حداقل سن چقدر است؟

۱. هیجده
۲. بیست
۳. بیست و دو
۴. بیست و سه

۲۰- کدام کشتی محلی مربوط به کردستان است؟

۱. گرش
۲. جنگ
۳. زوران پاتوله
۴. دسته بغل

۲۱- دستکاری شدت، تکرار، و مدت تمرین در کدام اصل از اصول ده گانه تمرین صورت می گیرد؟

۱. سازگاری
۲. اضافه بار
۳. پیشرفت
۴. تمرین درازمدت

۲۲- پس از پایین کشیدن سر و گردن حریف، با گرفتن مچ پایش، او را به سمت چپ خود کشیده و زمین می کوبیم. این فن چه نام دارد؟

۱. سگ بند
۲. یک خم گردون
۳. فیتو
۴. یک دست و یک پا

۲۳- کدام فن، از فنون بدل می باشد؟

۱. چنگک
۲. بارانداز
۳. سربندویی
۴. مقراضک

۲۴- در کدام فن، پس از اجرا سعی در به پل بردن حریف می کنیم؟

۱. یک خم پس کاسه
۲. زیر یک خم گارد مخالف
۳. دوخم سر زیر بغل
۴. دو خم کلندون

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

۱- در کدام یک از کشورهای زیر در گذشته، مربیان با استفاده از نقاشی، فنون کشتی را آموزش می دادند؟

۱. ژاپن ۲. مغولستان ۳. هندوستان ۴. یونان باستان

۲- در المپیک باستان، قهرمان کدام رشته ورزشی مهمترین پهلوان یونان محسوب می شد؟

۱. کشتی ۲. پرش طول ۳. پرتاب دیسک ۴. پرتاب وزنه

۳- مسابقات کشتی زنان در چه سالی وارد المپیک شد؟

۱. 1904 ۲. 2004 ۳. 1998 ۴. 2008

۴- ((کچ)) سبک کشتی کدام کشور است؟

۱. آمریکا ۲. انگلستان ۳. اسپانیا ۴. سوئد

۵- کدام یک از پهلوانان زیر بر شاه اتابک فارس شورید؟

۱. اسد کرمانی ۲. پوریای ولی ۳. حاج رضاقلی ۴. شعبان سیاه

۶- اولین مسابقات کشتی آزاد در ایران در کدام ورزشگاه برگزار گردید؟

۱. ورزشگاه دانشسرای تربیت بدنی ۲. ورزشگاه سلیمان خان
۳. ورزشگاه امجدیه ۴. ورزشگاه محمدپور

۷- کشتی لشکرکشی، کشتی محلی کدام استان می باشد؟

۱. استان سیستان و بلوچستان ۲. استان لرستان
۳. استان کردستان ۴. استان یزد

۸- آزمون های میدانی بالک جهت سنجش کدام یک از شاخص های آمادگی جسمانی و حرکتی کشتی گیران استفاده می گردد؟

۱. چابکی ۲. استقامت ۳. قدرت ۴. سرعت

۹- عبارت است از برهم زدن تعادل نیروها در مسابقه ورزشی به نحوی که یکی بر دیگری غلبه کند؟

۱. توانایی تاکتیکی و تکنیکی ۲. تسلط بر فنون
۳. آمادگی جسمانی ۴. آمادگی روانی

۱۰- رعایت کدام یک از اصول زیر کشتی گیر را از خطرات تمرین زیاد مصون می کند؟

۱. اصل سازگاری ۲. اصل تفاوت های فردی ۳. اصل اضافه بار ۴. اصل پیشرفت

۱۱- اولین گام در اجرای ورزش کشتی کدام است؟

۱. نفوذ کردن
۲. وضعیت قرارگیری
۳. حرکت
۴. تغییر سطح

۱۲- اصلی ترین نکته در آموزش پایه کشتی چیست؟

۱. آموزش صحیح گارد
۲. اجرای فن
۳. مرور فن
۴. نرمش کردن صحیح

۱۳- در کدام یک از فنون زیر حریف را بلند کرده و بر روی شانه هایمان قرار می دهیم؟

۱. دست در مخالف
۲. زیر سر رو
۳. سگ بند
۴. کنده رو

۱۴- کدام یک از فنون زیر جزء فنون بدل می باشد؟

۱. کنده استانبولی
۲. مقراضک
۳. فت پا
۴. کنده رو

۱۵- کلید موفقیت یک کشتی گیر خوب کدام است؟

۱. داشتن تکنیک های خوب و کامل
۲. قدرت بدنی بالا
۳. اعتماد به نفس
۴. چابکی

۱۶- موثرترین راه برای برهم زدن وضعیت ستون های حریف که در خاک بر روی کشتی گیر قرار دارد کدام است؟

۱. قرار گرفتن روی چهار دست و پا
۲. بیشتر کردن سطح اتکا
۳. در اختیار گرفتن دست های حریف
۴. بالاتر نگه داشتن سر نسبت به مرکز ثقل

۱۷- دستگاه غالب تامین انرژی کشتی گیران در طول یک مسابقه کدام است؟

۱. هوازی
۲. بی هوازی
۳. ATP – PC
۴. هوازی و بی هوازی

۱۸- بهترین نوشیدنی پس از وزن کشی به منظور جذب سریع تر، کدام است؟

۱. 4 تا 5 لیوان آب
۲. محلول قندی تا 10 درصد
۳. محلول قندی 20 درصد
۴. یک لیوان چای کم رنگ

۱۹- کدام گزینه از عوارض ناشی از کاهش سریع وزن نمی باشد؟

۱. کاهش عزت نفس
۲. افزایش جریان خون به کلیه ها
۳. پراشتهایی عصبی
۴. بی اشتهایی عصبی

۲۰- چند درصد از ورزشکاران به پراشتهایی عصبی مبتلا هستند؟

۱. 2 تا 3 درصد
۲. 5 تا 7 درصد
۳. 14 درصد
۴. 20 تا 30 درصد

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

۱- کشتی در قاره پهناور آسیا بیشتر در کدام یک از کشورهای زیر رواج داشت؟

۱. مالزی ۲. چین ۳. اندونزی ۴. مغولستان

۲- اولین تیم کشتی خارجی که وارد ایران شد، کدام تیم بود؟

۱. انگلستان ۲. ژاپن ۳. ترکیه ۴. فرانسه

۳- کدام تمرین زیر شباهت به کشتی چینی دارد؟

۱. بالا بردن حریف به صورت وارونه و لیفت کردن حریف
۲. تمرین سواری در خاک
۳. زدن پای حریف
۴. روی دو پا چرخیدن به وسیله کمک

۴- 1948 برای ورزش کشتی ایران یادآور کدام رخداد بود؟

۱. تعلیم کشتی آزاد و فرنگی در ایران
۲. قهرمانی تیم ایران در مسابقات المپیک
۳. حضور کشتی ایران در عرصه بین المللی
۴. حضور تیم کشتی فرنگی در مسابقات جهانی و کسب مدال

۵- کسب اوج عملکرد از ویژگی‌های کدام دوره تمرین است؟

۱. آمادگی عمومی ۲. رقابت ویژه ۳. انتقال ۴. برگشت پذیری

۶- کشتی لشکر کشی در کدام استان رایج است؟

۱. اصفهان ۲. لرستان ۳. فارس ۴. یزد

۷- آزمون میدانی بالک برای سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. استقامت ۴. تعادل

۸- در صورتی که هر دو کشتی گیر پای راست خود را جلو بگذارند، چه نوع گاردی گرفته اند؟

۱. موافق ۲. مخالف ۳. ژاپنی ۴. هیچکدام

۹- کدام اصل تمرین بیان می کند که اضافه بار می بایست به تدریج افزایش یابد؟

۱. تنوع ۲. پیشرفت ۳. اعتدال ۴. برگشت پذیری

۱۰- انجام تمرینات مخصوص کشتی را چه می نامند؟

۱. اصل ویژگی تمرین ۲. اصل سازگاری ۳. اصل پیشرفت ۴. اصل اعتدال

۱۱- در اجرای کدام فن با کشیدن بازوی حریف او را از عقب سرخودمان سرنگون کرده و در ادامه با نگهداشتن دست او وی را وادار به پل رفتن می کنیم؟

۱. دوخم کلندون ۲. زیر سر رو ۳. دوخم یک پا روکار ۴. دوخم گردون

۱۲- گرفتن مچ پای حریف و کشیدن آن جهت جلوگیری از اجرای فن حریف و به دنبالش ضربه کردن حریف کدام فن بدل را یادآوری می کند؟

۱. مقراضک ۲. زشت و زیبا ۳. فتیله پیچ ۴. بارانداز

۱۳- عمده ترین مسئله در اجرای فن کمر چیست؟

۱. انعطاف پذیری ۲. کشیدن حریف به پایین ۳. سرعت عمل ۴. گرفتن آرنج حریف

۱۴- کدامیک از فنون زیر از جمله فنون بدل است؟

۱. زشت و زیبا ۲. زیر یک خم پس کاسه ۳. دوخم گردون ۴. یک دست و یک پا

۱۵- دومین قرعه جهت تعیین تیم داوران کشتی متعلق به کیست؟

۱. داور وسط ۲. رئیس تشک ۳. قاضی تشک ۴. ناظر تشک

۱۶- یک کشتی گیر در چه صورتی دیسکالیفه می شود؟

۱. در یک مسابقه دو اخطار بگیرد ۲. در یک مسابقه سه اخطار بگیرد

۳. در دو مسابقه دو اخطار بگیرد ۴. در دو مسابقه سه اخطار بگیرد

۱۷- کدامیک از موارد زیر، از خصوصیات یک گارد خوب محسوب می شود؟

۱. دست ها کاملاً کشیده و راست ۲. باز کردن کف دست ها

۳. سر پایین تر از خط نشیمنگاه قرار گیرد ۴. مرکز ثقل موازی با مرکز سطح اتکا

۱۸- در برنامه غذایی کشتی گیر چند درصد پروتئین توصیه می کنید؟

۱. 70 - 90 درصد ۲. 10 - 30 درصد ۳. 55 - 60 درصد ۴. 15 - 20 درصد

۱۹- مسابقات المپیک یا جهانی کشتی در چند روز برگزار می شود؟

۱. 3 روز ۲. 4 روز ۳. 5 روز ۴. 6 روز

۲۰- اخطار در برگه داوری با چه علامتی ثبت می شود؟

۱. P ۲. O ۳. K ۴. L

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