

سوالات استخوانی : شنا تخصصی

۱(۱۰۱۰) به ازای هر چند نفر شناگر، یک نجات غریق ماهر و کاردان نیاز هست؟

- ۱(۱۰۱۰) ۳۰ نفر ۲(۱۰۱۰) ۵۰ نفر ۳(۱۰۱۰) ۷۵ نفر ۴(۱۰۱۰) ۱۰۰ نفر

۲(۱۰۱۰) دمای پیشنهاد شده برای آب استخر برای استفاده عموم چند درجه باید باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) ۲۰ درجه ۲(۱۰۱۰) ۲۲ درجه ۳(۱۰۱۰) ۲۷ درجه ۴(۱۰۱۰) ۳۰ درجه

۳(۱۰۱۰) دامنه مطلوب PH آب استخر های شنا چقدر باید باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) ۷/۲ تا ۷/۶ ۲(۱۰۱۰) ۷/۴ تا ۷/۸

- ۳(۱۰۱۰) ۷/۶ تا ۸ ۴(۱۰۱۰) ۶/۷ تا ۷/۲

۴(۱۰۱۰) خواستگاه حمام سونا کدام کشور می باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) فنلاند ۲(۱۰۱۰) مصر ۳(۱۰۱۰) استرالیا ۴(۱۰۱۰) دانمارک

۵(۱۰۱۰) در کرال سینه نقش حرکات دست و پا در پیشروی به ترتیب چند درصد است؟

- ۱(۱۰۱۰) ۷۰ درصد - 30 درصد ۲(۱۰۱۰) ۵۰ درصد - ۵۰ درصد

- ۳(۱۰۱۰) 40 درصد - 60 درصد ۴(۱۰۱۰) 30 درصد - 70 درصد

۶(۱۰۱۰) بیشتر شناگران کدام آهنگ ضربه شلاقی پا را برای حفظ تعادل بدن در شناهای نیمه استقامتی و استقامتی استفاده می کنند؟

- ۱(۱۰۱۰) آهنگ شش ضربه ای ۲(۱۰۱۰) آهنگ دو ضربه ای

- ۳(۱۰۱۰) آهنگ چهار ضربه ای متقاطع ۴(۱۰۱۰) آهنگ چهار ضربه ای متوالی

۷(۱۰۱۰) کدام یک از تکنیک های زیر به عنوان مبنای شنای اقتصادی و کارآمد قلمداد می شود؟

- ۱(۱۰۱۰) یادگیری و اجرای تکنیک صحیح حرکت ۲(۱۰۱۰) نفس گیری صحیح

- ۳(۱۰۱۰) فلوتینگ ۴(۱۰۱۰) استارت و سالتو صحیح

۸(۱۰۱۰) کدام یک از گزینه های زیر جزو تمرینات هماهنگی در شنای کرال سینه نیست؟

- ۱(۱۰۱۰) اسکی باسن ۲(۱۰۱۰) کرال سر بالا

- ۳(۱۰۱۰) بالا رفتن از طناب افقی ۴(۱۰۱۰) شنای کرال با حرکت دلفین

۹(۱۰۱۰) مربیان معمولاً برای آموزش مبتدیان از کدام نوع شنا آغاز می کنند؟

- ۱(۱۰۱۰) کرال پشت ۲(۱۰۱۰) کرال سینه ۳(۱۰۱۰) قورباغه ۴(۱۰۱۰) پروانه

۱۰ (۱۰۱۰) اولین مسابقه رسمی و بین المللی شنا در چه سالی برگزار شد؟

۱۸۹۶ (۱۰۱۰)۱ ۱۹۰۲ (۱۰۱۰)۲ ۱۹۱۲ (۱۰۱۰)۳ ۱۹۲۴ (۱۰۱۰)۴

۱۱ (۱۰۱۰) کدام یک از چهار شنای اصلی مخصوص دریا و کندترین نوع شنا قلمداد می شود؟

قورباغه (۱۰۱۰)۱ کرال سینه (۱۰۱۰)۲ کرال پشت (۱۰۱۰)۳ پروانه (۱۰۱۰)۴

۱۲ (۱۰۱۰) کدام یک از گزینه های زیر جزو اشتباهات رایج روش دست قورباغه نیست؟

۱ (۱۰۱۰) زدن دست ها با مکث

۲ (۱۰۱۰) خم کردن مفصل مچ دست و به حرکت درآوردن کف دست ها در برابر مقاومت آب

۳ (۱۰۱۰) پایین افتادن آرنج ها در هنگام کشش

۴ (۱۰۱۰) آرنج بالاتر از شانه کشیده شود

۱۳ (۱۰۱۰) شنای پهلوی در قرن ۱۹ از تکنیک های کدام شنا استخراج شد؟

قورباغه (۱۰۱۰)۱ پروانه (۱۰۱۰)۲ کرال سینه (۱۰۱۰)۳ کرال پشت (۱۰۱۰)۴

۱۴ (۱۰۱۰) اگر شیرجه رونده با زاویه ۳۰ درجه نسبت به عمق آب شیرجه برود، عمق آب باید حداقل چند متر باشد؟

۱ (۱۰۱۰) ۱ متر و 70 سانتی متر ۲ (۱۰۱۰) ۱ متر و 20 سانتی متر

۳ (۱۰۱۰) ۱ متر و ۵۰ سانتی متر ۴ (۱۰۱۰) 1 متر و 90 سانتی متر

۱۵ (۱۰۱۰) بر اساس قوانین فیفا بلندی هر سکو از سطح آب باید چقدر باشد؟

۱ (۱۰۱۰) بین ۱۵ تا ۳۰ سانتیمتر ۲ (۱۰۱۰) بین ۷۵ تا یک متر

۳ (۱۰۱۰) بین ۲۵ تا ۵۰ سانتیمتر ۴ (۱۰۱۰) بین ۵۰ تا ۷۵ سانتیمتر

۱۶ (۱۰۱۰) «پس از اینکه شناگر یک شیرجه اصولی انجام داد و در یک خط مستقیم وارد آب شد با پا زدن شنا را شروع می کند، سپس دو کشش دست را پیش از اولین تنفس انجام می دهد» به کدام انواع استارت ها در چهار شنا اشاره دارد؟

پروانه (۱۰۱۰)۱ کرال پشت (۱۰۱۰)۲ قورباغه (۱۰۱۰)۳ کرال سینه (۱۰۱۰)۴

۱۷ (۱۰۱۰) بالاترین مرجع اداره و رهبری در سازمان فیفا که قدرت تصمیم گیری در هر موردی را دارد، کدام مورد می باشد؟

کنگره عمومی (۱۰۱۰)۱ هیات رئیسه (۱۰۱۰)۲ کنگره فنی (۱۰۱۰)۳ هیات اجرایی (۱۰۱۰)۴

۱۸(۱۰۱۰) در رویدادهای مختلط امدادی، شناگران به ترتیب باید چه نوع شنایی را انجام دهند؟

۱(۱۰۱۰) پروانه - قورباغه - پشت - آزاد

۲(۱۰۱۰) آزاد - قورباغه - پروانه - پشت

۳(۱۰۱۰) پشت - قورباغه - پروانه - آزاد

۴(۱۰۱۰) پشت - آزاد - پروانه - قورباغه

۱۹(۱۰۱۰) به طور کلی بیشترین رژیم های غذایی شناگران به ترتیب از چه موادی تشکیل می شود؟

۱(۱۰۱۰) کربوهیدرات ها - چربی ها - پروتئین ها

۲(۱۰۱۰) پروتئین ها - کربوهیدرات ها - چربی ها

۳(۱۰۱۰) کربوهیدرات ها - پروتئین ها - چربی ها

۴(۱۰۱۰) پروتئین ها - چربی ها - کربوهیدرات ها

۲۰(۱۰۱۰) میزان انرژی مصرفی در کدام شنا در هر ساعت حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری می باشد؟

۱(۱۰۱۰) شنای پروانه

۲(۱۰۱۰) کرال سینه

۳(۱۰۱۰) کرال پشت

۴(۱۰۱۰) شنای قورباغه

۲۱(۱۰۱۰) کدام چرخه تمرینات شامل تمرین پایه، مسابقات و انتقال است و کل فصل تمرین ویژه، مانند فصل مسافت کوتاه را در بر می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) ماکروسیکل

۲(۱۰۱۰) میکروسیکل

۳(۱۰۱۰) مزوسیکل

۴(۱۰۱۰) دوره تمرینی هفتگی

۲۲(۱۰۱۰) هدف از کدام نوع تمرینات حفظ درصد بالاتری از لاکتات Vla max هنگام فعالیت سطح بالا در زمان تمرین و مسابقه است؟

۱(۱۰۱۰) تمرین توان هوازی

۲(۱۰۱۰) تمرین توان بی هوازی

۳(۱۰۱۰) تمرین ظرفیت هوازی

۴(۱۰۱۰) تمرین ظرفیت بی هوازی

۲۳(۱۰۱۰) کدام گزینه جزء مراحل پای قورباغه نمی باشد؟

۱(۱۰۱۰) کشش

۲(۱۰۱۰) گرفتن

۳(۱۰۱۰) رانش

۴(۱۰۱۰) بازیافت

۲۴(۱۰۱۰) کدام یک از گزینه های زیر جزو بیشترین سیستم تمرین یک شناگر نخبه نیست؟

۱(۱۰۱۰) سطوح هوازی

۲(۱۰۱۰) آستانه

۳(۱۰۱۰) اکسیژن مصرفی بیشینه

۴(۱۰۱۰) تحمل لاکتات

۲۵(۱۰۱۰) کدام نوع شنا برای نجات غریق استفاده نمی شود؟

۱(۱۰۱۰) شنای پهلو

۲(۱۰۱۰) شنای دلفین

۳(۱۰۱۰) شنای قورباغه

۴(۱۰۱۰) شنای پشت مقدماتی

۲۶(۱۰۱۰) برای غریق های باهوش ولی آرام از کدام نوع حمل غریق استفاده می گردد؟

۱(۱۰۱۰) حمل یقه

۲(۱۰۱۰) حمل زین

۳(۱۰۱۰) حمل با کنترل

۴(۱۰۱۰) حمل سینه

۲۷(۱۰۱۰) سرعت ماساژ قلبی، فشار بر روی قفسه سینه چقدر است؟

۱(۱۰۱۰) 100 فشار در دقیقه

۲(۱۰۱۰) ۵۰ فشار در دقیقه

۳(۱۰۱۰) ۷۵ فشار در دقیقه

۴(۱۰۱۰) ۳۰ فشار در دقیقه

۲۸(۱۰۱۰) سومین ناحیه در معرض آسیب در شناگران کدام است؟

۱(۱۰۱۰) ساق پا

۲(۱۰۱۰) زانو

۳(۱۰۱۰) کتف

۴(۱۰۱۰) مچ دست و آرنج

۲۹(۱۰۱۰) چند درصد از شناگران دچار اسکولیوز می شوند؟

۱(۱۰۱۰) ۲ درصد

۲(۱۰۱۰) ۵ درصد

۳(۱۰۱۰) ۷ درصد

۴(۱۰۱۰) ۹ درصد

۳۰(۱۰۱۰) اوج عمر ورزشی در شناگران استقامتی چند سال است؟

۱(۱۰۱۰) ۱۸ تا ۲۰ سال

۲(۱۰۱۰) ۲۰ تا ۲۴ سال

۳(۱۰۱۰) ۲۶ تا ۲۸ سال

۴(۱۰۱۰) ۲۸ تا ۳۰ سال

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

۱(۱۰۱۰) اولین شناگر مردی که 100 متر کرال سینه را زیر یک دقیقه شنا کرد ، چه نام دارد؟

۱(۱۰۱۰) مایکل فلیپس ۲(۱۰۱۰) گیبسون ۳(۱۰۱۰) سیسیل هالی ۴(۱۰۱۰) جانی ویسمولر

۲(۱۰۱۰) کاربرد سونا و حمام بخار در کدام گزینه قدمت بیشتری دارد؟

۱(۱۰۱۰) آمریکا ۲(۱۰۱۰) فنلاند و اسکاندیناوی

۳(۱۰۱۰) شوروی ۴(۱۰۱۰) لهستان

۳(۱۰۱۰) کدام شنا به معنای خزیدن است؟

۱(۱۰۱۰) قورباغه ۲(۱۰۱۰) دلفین ۳(۱۰۱۰) پروانه ۴(۱۰۱۰) کرال

۴(۱۰۱۰) حرکت پای استاندارد در شنای کرال سینه کدام گزینه است؟

۱(۱۰۱۰) آهنگ شش ضربه ای ۲(۱۰۱۰) آهنگ دو ضربه ای

۳(۱۰۱۰) آهنگ چهار ضربه ای متقاطع ۴(۱۰۱۰) آهنگ پنج ضربه ای متقاطع

۵(۱۰۱۰) از نقطه نظر حرکتی و مکانیکی حرکت پای کرال پشت مشابه حرکت پای کدام شنا می باشد؟

۱(۱۰۱۰) پروانه ۲(۱۰۱۰) کرال سینه ۳(۱۰۱۰) قورباغه ۴(۱۰۱۰) پشت مقدماتی

۶(۱۰۱۰) کدام تمرین از تمرینات هماهنگ سازی در کرال پشت می باشد؟

۱(۱۰۱۰) تعادل با شی روی پیشانی ۲(۱۰۱۰) تمرینات اهرمی

۳(۱۰۱۰) تمرین تقارن ۴(۱۰۱۰) تمرین صعود

۷(۱۰۱۰) کدام گزینه از اشتباهات رایج دست قورباغه می باشد؟

۱(۱۰۱۰) بالاتر کشیدن آرنج ها، ساعد و دست ۲(۱۰۱۰) زدن دست ها با مکث و فکر

۳(۱۰۱۰) آرنج ها بالاتر از شانه کشیده شوند ۴(۱۰۱۰) مستقیم و راست نگه داشتن مفصل مچ دست

۸(۱۰۱۰) کدام شنا دومین شنا از نظر سرعت در بین چهار شنای اصلی می باشد؟

۱(۱۰۱۰) شنای کرال سینه ۲(۱۰۱۰) شنای قورباغه ۳(۱۰۱۰) شنای کرال پشت ۴(۱۰۱۰) شنای پروانه

۹(۱۰۱۰) استارت (شروع) کدام شنا در داخل آب انجام می شود؟

۱(۱۰۱۰) کرال سینه ۲(۱۰۱۰) قورباغه ۳(۱۰۱۰) پروانه ۴(۱۰۱۰) کرال پشت

۱۰ (۱۰۱۰) در کدام شنا هنگام برگشت دو دست دیواره استخر را لمس نمی کند؟

۱ (۱۰۱۰) پروانه ۲ (۱۰۱۰) کرل سینه ۳ (۱۰۱۰) قورباغه ۴ (۱۰۱۰) کرال پشت

۱۱ (۱۰۱۰) برگشت شنای مانند برگشت باز کرال سینه است با این تفاوت که هر دو دست پیش از اینکه حرکت برگشت شروع شود، باید دیواره استخر را لمس کند.

۱ (۱۰۱۰) پهلوی ۲ (۱۰۱۰) کرال پشت ۳ (۱۰۱۰) پشت مقدماتی ۴ (۱۰۱۰) قورباغه

۱۲ (۱۰۱۰) نام فدراسیون بین المللی شنا چیست؟

۱ (۱۰۱۰) فیبا ۲ (۱۰۱۰) فینا ۳ (۱۰۱۰) فیلا ۴ (۱۰۱۰) فیفا

۱۳ (۱۰۱۰) هیات بررسی کنترل دوپینگ از چه کسانی تشکیل می شود؟

۱ (۱۰۱۰) پزشکان ۲ (۱۰۱۰) افراد طب ورزشی

۳ (۱۰۱۰) متخصصان شیمی تجزیه ۴ (۱۰۱۰) همه افراد مذکور

۱۴ (۱۰۱۰) در بازی های المپیک، قهرمانی جهان و جام جهانی هیات رئیسه فینا حداقل چند داور استیل تعیین می کند؟

۱ (۱۰۱۰) 6 نفر ۲ (۱۰۱۰) 2 نفر ۳ (۱۰۱۰) 8 نفر ۴ (۱۰۱۰) 4 نفر

۱۵ (۱۰۱۰) کدام مقام رسمی می تواند در هر مرحله از مسابقه مداخله کرده تا از رعایت مقررات فینا مطمئن شود و درباره همه اعتراض های مربوطه در جریان مسابقه داوری کند؟

۱ (۱۰۱۰) استارترها ۲ (۱۰۱۰) سرداور

۳ (۱۰۱۰) هماهنگ کنندگان ۴ (۱۰۱۰) سرپرست داوران برگشت

۱۶ (۱۰۱۰) کدام یک از مسابقات ذیل با شیرجه آغاز نمی شود؟

۱ (۱۰۱۰) مختلط انفرادی ۲ (۱۰۱۰) قورباغه ۳ (۱۰۱۰) پروانه ۴ (۱۰۱۰) مختلط تیمی

۱۷ (۱۰۱۰) استارت مسابقات شنای و از داخل آب انجام می شود.

۱ (۱۰۱۰) کرال پشت - مختلط امدادی ۲ (۱۰۱۰) کرال پشت - مختلط انفرادی

۳ (۱۰۱۰) کرال سینه - پروانه ۴ (۱۰۱۰) قورباغه - پروانه

۱۸ (۱۰۱۰) میزان درصد سهم اسید لاکتیک و هوازی در شیرجه چقدر است؟

۱ (۱۰۱۰) 20 ۲ (۱۰۱۰) 10 ۳ (۱۰۱۰) 2 ۴ (۱۰۱۰) 98

۱۹) کدام یک از مواد غذایی نزد شناگران و مربیان یک واژه منفی و نامطلوب است؟

۱) (۱۰۱۰) کربوهیدرات ۲) (۱۰۱۰) پروتئین ها ۳) (۱۰۱۰) قندها ۴) (۱۰۱۰) چربی ها

۲۰) واحد تمرین یک هفته تمرین در آب را چه می نامند؟

۱) (۱۰۱۰) مزو سیکل ۲) (۱۰۱۰) میکرو سیکل ۳) (۱۰۱۰) ماکروسیکل ۴) (۱۰۱۰) مونو سیکل

۲۱) هدف کدام تمرین افزایش درصدی از $Vo2max$ است که بتوان هنگام فعالیت های استقامتی آن را حفظ کرد؟

۱) (۱۰۱۰) توان بی هوازی ۲) (۱۰۱۰) ظرفیت بی هوازی ۳) (۱۰۱۰) تمرین قدرتی ۴) (۱۰۱۰) توان هوازی

۲۲) در برنامه ریزی زمانبندی تمرین برای برنامه چند ساله کدام تمرینات را نباید در نظر گرفت؟

۱) (۱۰۱۰) پایه ۲) (۱۰۱۰) تدارکی ۳) (۱۰۱۰) سطح بالا ۴) (۱۰۱۰) استقامت

۲۳) معمولی ترین روش تعیین کمیت تمرین کدام گزینه است؟

۱) (۱۰۱۰) شدت تمرین ۲) (۱۰۱۰) حجم تمرین
۳) (۱۰۱۰) آستانه لاکتات ۴) (۱۰۱۰) اکسیژن مصرفی بیشینه

۲۴) به گفته دکتر ارنست، چند درصد انرژی مصرفی در مسابقه شنای 100 متر از متابولیسم بی هوازی تامین می شود؟

۱) (۱۰۱۰) 48 درصد ۲) (۱۰۱۰) 45 درصد ۳) (۱۰۱۰) 65 درصد ۴) (۱۰۱۰) 95 درصد

۲۵) کدام مورد از عوامل ایجاد خفگی در آب نیست؟

۱) (۱۰۱۰) اثر فشار آب بر گوش ها ۲) (۱۰۱۰) خستگی کم
۳) (۱۰۱۰) تهویه بیش از حد ریوی ۴) (۱۰۱۰) خستگی زیاد

۲۶) برای غریق های با هوش ولی آرام از کدام نوع حمل استفاده می شود؟

۱) (۱۰۱۰) حمل در امواج ۲) (۱۰۱۰) حمل زیر بغل ۳) (۱۰۱۰) حمل سر ۴) (۱۰۱۰) حمل سینه

۲۷) شانه شناگر، اغلب به درد در کدام قسمت شانه گفته می شود؟

۱) (۱۰۱۰) جلوی شانه ۲) (۱۰۱۰) پشت شانه
۳) (۱۰۱۰) پایین شانه در خلف ۴) (۱۰۱۰) خلف شانه

۲۸) آسیب شین اسپلینت، در کدام قسمت بدن اتفاق می افتد؟

۱) (۱۰۱۰) آرنج دست ۲) (۱۰۱۰) خلف شانه ۳) (۱۰۱۰) خلف ساق پا ۴) (۱۰۱۰) جلوی ساق پا

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

۱- اولین مسابقه شنا در کدام کشور به اجرا درآمد؟

۱. آمریکا ۲. انگلیس ۳. مجارستان ۴. استرالیا

۲- اولین مهارتی که در شنا آموزش داده می شود کدام است؟

۱. تمرین تنفس ۲. جهش در آب ۳. سرخوردن ۴. فلوتینگ

۳- در کرال سینه نقش حرکات دست و پا در پیشروی به ترتیب چند درصد است؟

۱. 60 درصد - 40 درصد ۲. 70 درصد - 30 درصد
۳. 40 درصد - 60 درصد ۴. 30 درصد - 70 درصد

۴- موفق ترین مرد المپیک تمامی ادوار شنا کیست؟

۱. گیبسون ۲. کریستین اتو ۳. مایکل فلیس ۴. جان دیسمولر

۵- تمرین "ضربه پای پنجه کبوتر" مربوط به کدام شنا می باشد؟

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

۶- اگر شیرجه رونده با زاویه 60 درجه نسبت به عمق آب شیرجه برود، عمق آب باید حداقل چند متر باشد؟

۱. 1 متر و 50 سانتی متر ۲. 1 متر و 90 سانتی متر
۳. 1 متر و 70 سانتی متر ۴. 1 متر و 20 سانتی متر

۷- زبان رسمی فیما چیست؟

۱. انگلیسی ۲. فرانسوی ۳. فرانسوی، انگلیسی ۴. آلمانی

۸- بیشترین میزان مصرف کالری مربوط به کدام شنا می باشد؟

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

۹- اولین و مهمترین منبع تامین انرژی بدن هنگام فعالیت ورزشی کدام است؟

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

۱۰- کدام گزینه جزء مراحل پای قورباغه نمی باشد؟

۱. کشش ۲. گرفتن ۳. رانش ۴. بازیافت

۱۱- شنا کردن در چه عمقی موجب فشار بیش از حد بر پرده گوش می شود؟

۱. حدود 2 متر ۲. بیشتر از 3 تا 4 متر ۳. بیشتر از 2 تا 3 متر ۴. بیشتر از 1 متر و نیم

۱۲- کدام یک از اعمال زیر جهت باز کردن راه هوایی غریق بیهوش به کار برده می شود؟

۱. A-B-C ۲. C-A-B ۳. CPR ۴. مانور هملیخ

۱۳- چند درصد از شناگران دچار اسکولیوز می شوند؟

۱. 5 درصد ۲. 8 درصد ۳. 3 درصد ۴. 7 درصد

۱۴- سومین ناحیه ی در معرض آسیب در شناگران کدام است؟

۱. ساق پا ۲. شانه ۳. زانو ۴. آرنج

۱۵- سرعت ماساژ قلبی چقدر است؟

۱. 100 فشار در دقیقه ۲. 30 فشار در دقیقه ۳. 15 فشار در دقیقه ۴. 12 فشار در دقیقه

۱۶- مرگ بیولوژیک در چند دقیقه رخ می دهد؟

۱. 4 تا 6 دقیقه ۲. 2 تا 4 دقیقه ۳. 5 دقیقه ۴. 4 دقیقه

۱۷- معمول ترین روش تعیین کمیت تمرین کدام است؟

۱. شدت تمرین ۲. نوع و دوره های استراحت ۳. حجم تمرین ۴. سرعت تمرین

۱۸- تمرینات سطح بالا (پیشرفته) شنا از چه سنی آغاز می شود؟

۱. 8 تا 10 سالگی ۲. 10 تا 12 سالگی ۳. 17 تا 19 سالگی ۴. 14 تا 16 سالگی

۱۹- "CSS" چیست؟

۱. احیا قلبی ریوی ۲. باز کردن راه هوایی ۳. آزمون سرعت شنا کردن ۴. کنترل و ارزیابی گردش خون

۲۰- اولین بخش از مبحث استارت ها مربوط به آموزش کدام تکنیک می باشد؟

۱. سرخوردن ۲. شیرجه زدن ۳. سالتو ۴. فلوتینگ

۲۱- نجات غریق ها از کدام یک از تکنیک های زیر برای نجات افراد به دردمسر افتاده استفاده می کنند؟

۱. حرکت نوسانی / تعادلی
۲. شنای دلفین
۳. کرال سر بالا
۴. کرال پشت

۲۲- خواستگاه حمام سونا کدام کشور می باشد؟

۱. سوئد
۲. آمریکا
۳. استرالیا
۴. فنلاند

۲۳- مبنای شنای اقتصادی و کارآمد چیست؟

۱. شناوری خوب
۲. استارت صحیح
۳. نفس گیری صحیح
۴. یادگیری و اجرای صحیح تکنیک

۲۴- محل فدراسیون بین المللی شنا کجاست؟

۱. سیدنی استرالیا
۲. پاریس فرانسه
۳. لوزان سوئیس
۴. نیویورک آمریکا

۲۵- کدام چرخه تمرینات شامل تمرین پایه، مسابقات و انتقال است و کل فصل تمرین ویژه، مانند فصل مسافت کوتاه را در بر می گیرد؟

۱. مزوسیکل
۲. ماکروسیکل
۳. میکروسیکل
۴. دوره تمرینی هفتگی

۲۶- در جایی که عمق آب کم است کدام نوع حمل غریق استفاده می گردد؟

۱. حمل یقه
۲. حمل زیر بغل
۳. حمل زین
۴. حمل با کنترل

۲۷- استارت کدام مسابقه شنا در داخل آب انجام می شود؟

۱. شنای آزاد
۲. قورباغه
۳. مختلط انفرادی
۴. مختلط امدادی

۲۸- قدیمی ترین نوع شنا کدام است؟

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

۲۹- بالاترین مرجع فیما که قدرت تصمیم گیری در هر موردی را دارد، کدام است؟

۱. کنگره عمومی
۲. هیات رئیسه
۳. کنگره فنی
۴. کمیته دایمی

۳۰- کدام نوع شنا برای نجات غریق استفاده می شود؟

۱. کرال پشت
۲. شنای دلفین
۳. کرال سینه
۴. شنای پهلو

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

۱- در سال 1878 کدام شنا ابداع شد؟

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

۲- اولین شناگر مردی که 100 متر کرال سینه را زیر یک دقیقه شنا کرد، چه نام دارد؟

۱. مایکل فلیس آمریکایی ۲. گیبسون آلمانی
۳. جانی ویسمولر آمریکایی ۴. سیسیل هالی دانمارکی

۳- تعداد ناجیان غریق برای استخرهای با ابعاد 15x8 کدام گزینه است؟

۱. 6 نفر ۲. 4 نفر ۳. 1 نفر ۴. 2 نفر

۴- کاربرد سونا و حمام بخار در کدام کشور قدمت بیشتری دارد؟

۱. فنلاند و اسکاندیناوی ۲. آمریکا ۳. مجارستان ۴. شوروی

۵- کدام گزینه از پرطرفدارترین فلوتینگ ها می باشد؟

۱. فلوتینگ سینه ۲. فلوتینگ لاک پشت ۳. فلوتینگ شکم ۴. فلوتینگ پشت

۶- کدام نوع از شنا به معنای خزیدن است؟

۱. پهلوی ۲. پروانه ۳. قورباغه ۴. کرال

۷- حرکت پای استاندارد در شنای کرال سینه کدام گزینه است؟

۱. آهنگ چهار ضربه ای متقاطع ۲. آهنگ دو ضربه ای
۳. آهنگ 5 ضربه ای متقاطع ۴. آهنگ شش ضربه ای

۸- از نقطه نظر حرکتی و مکانیکی حرکت پای کرال پشت مشابه حرکت پای کدام شنا می باشد؟

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

۹- کدام تمرین از تمرینات هماهنگ سازی در کرال پشت می باشد؟

۱. تمرین تقارن ۲. تعادل با اشیاء روی پیشانی
۳. تمرینات اهرمی ۴. تمرین صعود

۱۰- کدام مورد دومین شنا از نظر سرعت در بین چهار شنای اصلی می باشد؟

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

۱۱- کدام گزینه از اشتباهات رایج دست قورباغه می باشد؟

۱. آرنج ها بالاتر از شانه کشیده شوند
۲. زدن دست ها با مکت و فکر
۳. بالاتر کشیدن آرنج ها، ساعد و دست
۴. مستقیم و راست نگه داشتن مفصل مچ دست

۱۲- پا زدن در کدام شنا شبیه پا زدن کرال سینه است؟

۱. پهلوی
۲. پروانه
۳. پشت
۴. قورباغه

۱۳- در کدام شنا هنگام برگشت دو دست دیواره استخر را لمس نمی کند؟

۱. کرال پشت
۲. شنای پهلوی
۳. پروانه
۴. شنای پشت مقدماتی

۱۴- برگشت شنای کدام شنا مانند برگشت باز کرال سینه است با این تفاوت که هر دو دست پیش از اینکه حرکت برگشت شروع شود، باید دیواره استخر را لمس کند؟

۱. پشت مقدماتی
۲. قورباغه
۳. کرال پشت
۴. پهلوی

۱۵- در بازی های المپیک، قهرمانی جهان و جام جهانی هیات رئیسه فینا، حداقل چند داور استیل تعیین می کند؟

۱. 5 نفر
۲. 9 نفر
۳. 4 نفر
۴. 11 نفر

۱۶- کدام مقام رسمی می تواند در هر مرحله از مسابقه مداخله کرده تا از رعایت مقررات فینا مطمئن شود و درباره همه اعتراض های مربوطه در جریان مسابقه داوری کند؟

۱. سرداور
۲. هماهنگ کنندگان
۳. استارترها
۴. سرپرست داوران برگشت

۱۷- کدام یک از مسابقات ذیل با شیرجه آغاز نمی شود ؟

۱. مختلط انفرادی
۲. قورباغه
۳. پروانه
۴. مختلط تیمی

۱۸- استارت مسابقات کدام گزینه از داخل آب انجام می شود؟

۱. کرال پشت و مختلط امدادی
۲. کرال سینه و پروانه
۳. کرال پشت و مختلط انفرادی
۴. قورباغه و پروانه

۱۹- کدام گزینه میزان درصد سهم اسید لاکتیک و هوازی در شیرجه است؟

۱. 10
۲. 2
۳. 45
۴. 98

۲۰- کدام یک از مواد غذایی نزد شناگران و مربیان یک واژه منفی و نامطلوب است؟

۱. کربوهیدرات ۲. پپتیدها ۳. چربی ها ۴. قندها

۲۱- واحد تمرین یک هفته تمرین در آب را چه می نامند؟

۱. مزو سیکل ۲. ماکروسیکل ۳. مونو سیکل ۴. میکرو سیکل

۲۲- هدف کدام تمرین افزایش درصدی از $Vo2max$ است که بتوان هنگام فعالیت های استقامتی آن را حفظ کرد؟

۱. توان هوازی ۲. توان بی هوازی ۳. تمرین مقاومتی ۴. تمرین قدرتی

۲۳- تمرینات سطح بالا (پیشرفته) شنا از چه سنی آغاز می شود؟

۱. 8 تا 10 سالگی ۲. 10 تا 12 سالگی ۳. 14 تا 16 سالگی ۴. 17 تا 19 سالگی

۲۴- معمولی ترین روش تعیین کمیت تمرین کدام گزینه است؟

۱. شدت تمرین ۲. آستانه لاکتات ۳. اکسیژن مصرفی بیشینه ۴. حجم تمرین

۲۵- برای غریق های با هوش ولی آرام از کدام نوع حمل استفاده می شود؟

۱. حمل در امواج ۲. حمل سر ۳. حمل زیر بغل ۴. حمل سینه

۲۶- آسیب شین اسپلینت، در کدام قسمت بدن اتفاق می افتد؟

۱. آرنج دست ۲. جلوی ساق پا ۳. خلف شانه ۴. خلف ساق پا

۲۷- سومین ناحیه، در معرض آسیب در شناگران کدام مورد زیر است؟

۱. ساق پا ۲. زانو ۳. شانه ۴. آرنج

۲۸- کدام یک از مشکلات زیر، حدوداً در 7 درصد شناگران گزارش شده است؟

۱. اسکولیوز ۲. کایفوز ۳. درد پشت ۴. لوردسیس

۲۹- بر اساس دیدگاه سنتی نظریه زنجیره انرژی، رشته های شنا از نظر دستگاه انرژی با کدام گزینه یکسان هستند؟

۱. دوهای استقامت ۲. دوهای سرعت ۳. پرتاب ها و پرش ها و دوهای خیلی سریع ۴. دوهای نیمه استقامت

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

۱- خواستگاه حمام سونا کدام کشور می باشد؟

۱. سوئد ۲. آمریکا ۳. استرالیا ۴. فنلاند

۲- موفق ترین قهرمان مرد المپیک تمامی ادوار شنا کیست؟

۱. مایکل فلیس ۲. جان دیسمولر ۳. کریستین اتو ۴. گیبسون

۳- پرتعدادترین فلوتینگ بین شناگران کدام است؟

۱. شناوری به سینه ۲. لاک پشت ۳. شناوری به پشت ۴. ستاره

۴- به ازای هر 100 نفر شناگر به چند نفر ناجی غریق ماهر و کاردان با گواهینامه معتبر در محیط استخر نیاز است؟

۱. دو نجات غریق ۲. یک نجات غریق ۳. دو نجات غریق ۴. سه کمک ناجی

۵- ایجاد لک، تحریک و سوزش چشم و پوست شناگران از اثرات کدام عامل است؟

۱. PH ۲. ترکیبات آلوم ۳. میزان کلی فرم ۴. حرارت

۶- مبنای شنای اقتصادی و کارآمد چیست؟

۱. شناوری خوب ۲. نفس گیری صحیح

۳. یادگیری و اجرای صحیح تکنیک ۴. استارت صحیح

۷- پای قورباغه چند فاز دارد؟

۱. سه فاز: بازیافت - گرفتن - رانش

۲. دو فاز: گرفتن - رانش ۳. یک فاز: بازیافت ۴. چهار فاز: نفس گیری - گرفتن - رانش - بازیافت

۸- کدام تمرین جزء تمرینات نفس گیری در کرال سینه است؟

۱. دست بی وزن ۲. باله کوسه ۳. حرکات پارویی ۴. حرکت 8

۹- کدام شنا از نظر پیدایش و هم از نظر مسابقاتی قدیمی ترین نوع شنا است؟

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

۱۰- هیات بررسی کنترل دوپینگ (DCRB) چند نفر است و اعضاء آن توسط چه نهادی تعیین می شوند؟

۱. چهار نفر - کمیته پزشکی ورزشی ۲. هشت نفر - هیات رئیسه فدراسیون

۳. هشت نفر - کمیته پزشکی ورزشی ۴. چهار نفر - هیات رئیسه فدراسیون

۱۱- فدراسیون بین المللی شنا (فینا) در کدام کشور واقع شده است ؟

۱. سوئیس ۲. پاریس ۳. بارسلونا ۴. مونیخ

۱۲- کدام نوع شنا برای نجات غریق استفاده می شود؟

۱. کرال سینه ۲. شنای دلفین ۳. شنای پهلوی ۴. کرال پشت

۱۳- اکثریت اعضای هیات بررسی کنترل دوپینگ از چه کسانی تشکیل می شود؟

۱. قهرمانان ۲. پزشکان ۳. متخصصان علوم آزمایشگاهی ۴. افراد طب ورزشی

۱۴- بیشترین میزان مصرف کالری مربوط به کدام شنا می باشد؟

۱. کرال سینه ۲. پای دوچرخه ۳. شنای قورباغه ۴. شنای پروانه

۱۵- شنای پروانه از چه سالی به طور رسمی وارد مسابقات شد؟

۱. 1932 ۲. 1956 ۳. 1971 ۴. 1964

۱۶- بالاترین مرجع فینا که قدرت تصمیم گیری برای هر موردی را که در فینا به وجود آید، دارد، کدام است؟

۱. کنگره فنی ۲. کنگره عمومی ۳. کمیته دایمی ۴. هیات رئیسه

۱۷- کدام تمرین از تمرینات هماهنگ سازی در کرال پشت می باشد ؟

۱. تمرینات اهرمی ۲. تمرین تقارن ۳. تمرین صعود ۴. تعادل با شی روی پیشانی

۱۸- معمول ترین روش تعیین کمیت تمرین کدام است؟

۱. شدت تمرین ۲. سرعت تمرین ۳. نوع و دوره های استراحت ۴. حجم تمرین

۱۹- بدن برای ساخت و ترمیم عضلات بر کدام منبع غذایی نیاز دارد؟

۱. پروتئین ۲. چربی ۳. ویتامین ها و آب ۴. کربوهیدرات

۲۰- خفگی ناشی از غرق شدن منتج به مرگ بیولوژیک طی چه زمانی آغاز می شود ؟

۱. 2 تا 4 دقیقه ۲. 4 تا 6 دقیقه ۳. 1 تا 2 دقیقه ۴. 6 تا 8 دقیقه

۱. کنترل و ارزیابی گردش خون
۲. احیا قلبی ریوی
۳. آزمون سرعت شنا کردن
۴. باز کردن راه هوایی

۲۲- کوچکترین واحد تمرین یک هفته تمرین در آب را چه می نامند؟

۱. مزو سیکل
۲. ماکروسیکل
۳. میکروسیکل
۴. مونو سیکل

۲۳- کدام بخش از فیما قدرت اخراج یک فدراسیون عضو را به خاطر تخلف از اساسنامه یا قوانین فیما دارد؟

۱. هیات ریسه
۲. کمیته اجرایی
۳. کمیته تخلفات
۴. اعضا کنگره عمومی

۲۴- سرعت ماساژ قلبی چقدر است؟

۱. 15 فشار در دقیقه
۲. 100 فشار در دقیقه
۳. 12 فشار در دقیقه
۴. 30 فشار در دقیقه

۲۵- تمرینات سطح بالا (پیشرفته) شنا از چه سنی آغاز می شود؟

۱. 14 تا 16 سالگی
۲. 10 تا 12 سالگی
۳. 8 تا 10 سالگی
۴. 17 تا 19 سالگی

۲۶- در جایی که عمق آب کم است کدام نوع حمل غریق استفاده می گردد؟

۱. حمل زین
۲. حمل یقه
۳. حمل با کنترل
۴. حمل زیر بغل

۲۷- علت ایجاد درد در شانه شناگران (ساختار اسکلتی عضلانی) شامل کدامیک از موارد زیر است؟

۱. درد استخوان ترقوه
۲. التهاب بورس
۳. چسبندگی کیسولی
۴. عدم تعادل ماهیچه ای

۲۸- در سطوح بالاتر استعدادیابی، چه مسأله ای برای شناگران مهم محسوب می شود؟

۱. تیپ بدنی
۲. سرعت
۳. قدرت
۴. انعطاف پذیری

۲۹- حدودا چند درصد از شناگران دچار اسکولیوز می شوند؟

۱. 8 درصد
۲. 5 درصد
۳. 3 درصد
۴. 7 درصد

۳۰- اجرای فرآیند استعدادیابی ویژه شامل چند مرحله است؟

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

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

۱- کدام شناگر و در کدام مسابقه با طی مسیر مسابقه در زیر آب باعث وضع قانون جدید فینا مبنی بر حذف شنای زیرآبی و لزوم شکافتن آب توسط سر در شیرجه و برگشت شد؟

۱. ماسارو یوروکاو - 1956 ملبورن

۲. سیسلی هال - 1956 ملبورن

۳. جیمز تروجن - 1908 لندن

۴. ریچارد کاویل - 1908 لندن

۲- جانی ویسمولر آمریکایی به عنوان یکی از نخبگان تاریخ شنا چه رکوردی را به نام خود ثبت کرد؟

۱. اولین شناگر مردی که شنای 100 متر کرال سینه را زیر یک دقیقه شنا کرد.

۲. موفق ترین قهرمان مرد المپیک تمامی ادوار شنا

۳. مبدع شنای تروجن در سال 1878

۴. دریای مانس را با شنای قورباغه در مدت 22 ساعت طی کرد.

۳- فدراسیون بین المللی شنا (FINA) توسط جورج دبلیو هرن در چه سالی بنیان نهاده شد؟

۱. 1900

۲. 1850

۳. 1908

۴. 1925

۴- کدامیک از قوانین ایمنی ذکر شده برای استخر صحیح می باشد؟

۱. کدامیک از قوانین ایمنی ذکر شده برای استخر صحیح می باشد؟

۲. مساحت لازم برای هر شناگر 2.5 مترمربع

۳. شیب زیاد کف استخر

۴. کم بودن عمق استخر در زیر سکوی شیرجه با ارتفاع سکو (کمتر از 2 متر باشد)

۵- به ازای هر 100 نفر شناگر به چند نفر ناجی غریق ماهر و کاردان با گواهینامه معتبر در محیط استخر نیاز است؟

۱. 2 ناجی

۲. 3 ناجی

۳. 1 ناجی

۴. 2 کمک ناجی

۶- استخرهای آبی جهت حفظ بهداشت در رابطه با کیفیت میکروبی - شیمیایی، به چه شکل طراحی می شوند؟

۱. به 2 شکل، به صورت پر و به صورت خالی شونده

۲. به 3 شکل، به صورت جریان مداوم آب، به صورت پر و به صورت خالی شونده

۳. به 3 شکل، به صورت گردش آب، به صورت جریان مداوم آب و به صورت پر و خالی شونده

۴. به 2 شکل، به صورت جریان مداوم آب و به صورت گردش آب

۷- کدامیک از پارامترهای شیمیایی، فیزیکی و بیولوژیکی در بهداشت و کیفیت آب استخر حائز اهمیت نمی باشد؟

۱. PH ۲. درجه حرارت ۳. ضفافیت ۴. رطوبت

۸- ایجاد لک، تحریک و سوزش چشم و پوست شناگران از اثرات کدام عامل است؟

۱. PH ۲. ترکیبات آلوده ۳. میزان کلی فرم ۴. حرارت

۹- زمان مناسب برای کدورت سنجی آب کدام است؟

۱. پس از تصفیه ۲. قبل از تصفیه
۳. پس از ورود آب به مخزن استخر ۴. قبل از گندزدایی با کلر

۱۰- مهمترین عامل در استفاده سالم از آب استخر کدام است؟

۱. کیفیت میکروبی آب ۲. کلر آزاد باقی مانده
۳. درجه اسیدی و بازی آب ۴. همه موارد

۱۱- پرکاربردترین ماده برای جهت گندزدایی استخرها کدام است؟

۱. کلر ۲. ید
۳. لامپ های ماوراء بنفش ۴. سیانورات های کلره

۱۲- زمان مناسب و توصیه شده برای استفاده از سونا کدام است؟

۱. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه ۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ۴. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه

۱۳- کدام توصیه زیر جهت استفاده از سونا صحیح می باشد؟

۱. بعد از هر بار استفاده از سونت ۲ تا ۴ لیوان آب سرد بنوشید.
۲. نرمش های ساده در داخل سونای خشک بلامانع است.
۳. بلافاصله بعد از ورزش های سنگین با نوشیدن آب کافی جهت جلوگیری از کرامپ های عضلانی از سونا استفاده کنید.
۴. محدودیت سنی برای استفاده از سونا وجود ندارد.

۱۴- شناگران کمال سینه از این ضرب آهنگ پا برای حفظ تعادل در شناهای نیمه استقامتی و استقامتی استفاده می کنند؟

۱. شش ضرب ۲. چهار ضرب
۳. دو ضرب ۴. در شنای مسافت بلند ضرب آهنگ متغییر است

۱۵- پرتعدادترین فلوتینگ بین شناگران کدام است؟

۱. شناوری به سینه ۲. شناوری به پشت ۳. لاک پشت ۴. ستاره

۱۶- کدام گزینه از تمریناتی می باشد که برای هواگیری در کرال سینه پیشنهاد می شود؟

۱. دست با وزن ۲. اسکی باسن
۳. فشار گیجگاهی ۴. حرکت نوسانی/تعادلی دست ها

۱۷- برای ایجاد چرخش در شنای کرال سینه از کدام قسمت بدن نباید استفاده کرد؟

۱. سر ۲. ران ۳. شانه ۴. تنه

۱۸- گنجاندن کدامیک از موارد زیر در تمرینات آموزشی کرال پشت اشتباه است؟

۱. گرم کردن کمربند شانه ای ۲. تمرینات دست کشیده و راست خارج از آب
۳. چرخش ملایم حول محور طولی بعد از هر حرکت دست ۴. تمرینات خروج زانو از آب

۱۹- کدام گزینه از اشتباهات رایج در حرکت پای کرال پشت می باشد؟

۱. حرکت پیستونی پا ۲. چرخش کف پا به داخل
۳. زاویه شکستگی 95 درجه ای در زانو ۴. بازکردن مفصل لگن خاصره

۲۰- ریتم تعادل رولینگ در شنای کرال سینه مشابه کدامیک از مهارت های ورزشی است؟

۱. ریتم اسکی روی یخ ۲. ریتم فرود چترباز ۳. ریتم پاتیناژ ۴. ریتم سه گام

۲۱- کدام گزینه از اشتباهات رایج در اجرای شنای کرال پشت می باشد؟

۱. قرار گرفتن شانه همان دستی که در مرحله حرکت در داخل آب است.
۲. قرار گرفتن شانه ها در زیر سطح آب
۳. خم نمودن آرنج در مرحله کشش و فشار در زیر آب
۴. قسمت خلفی گرد نباید روی آب قرار گیرد و لگن در سطح آب باشد.

۲۲- کدام گزینه از تمرینات مربوط به هماهنگ سازی شنای کرال پشت محسوب نمی شود؟

۱. مسیر حرکت انگشت کوچک ۲. تمرین حفظ تعادل با شی روی پیشانی
۳. چرخش، کشش/چرخش، فشار ۴. صعود تک دست از طناب افقی

۲۳- کدام بخش از فینا قدرت اخراج یک فدراسیون عضو را به خاطر تخلف از اساسنامه یا قوانین فینا دارد؟

۱. هیات رئیسه ۲. کمیته اجرایی ۳. کمیته تخلفات ۴. اعضا کنگره عمومی

۲۴- دادگاه حکمیت ورزشی (CAS) در کدام کشور واقع شده است؟

۱. لوزان سوئیس ۲. مادرید اسپانیا ۳. پاریس ۴. ایالات متحده آمریکا

۲۵- سومین ناحیه در معرض آسیب در شناگران کدام است؟

۱. زانو ۲. شانه ۳. ساق پا ۴. آرنج

۲۶- در جایی که عمق آب کم است کدام نوع حمل غریق استفاده می‌گردد؟

۱. حمل زین ۲. حمل یقه ۳. حمل با کنترل ۴. حمل زیر بغل

۲۷- اکثریت اعضای هیات بررسی کنترل دوپینگ از چه کسانی تشکیل می‌شود؟

۱. قهرمانان ۲. پزشکان ۳. متخصصان علوم آزمایشگاهی ۴. افراد طب ورزشی

۲۸- در واقع کوچکترین واحد تمرین یک هفته تمرین در آب را چه می‌نامند؟

۱. مونوسیکل ۲. مزوسیکل ۳. ماکروسیکل ۴. میکروسیکل

۲۹- "CSS" چیست؟

۱. احیا قلبی ریوی ۲. کنترل و ارزیابی گردش خون ۳. آزمون سرعت شنا کردن ۴. باز کردن راه هوایی

۳۰- در سطوح بالاتر استعدادیابی، چه مسأله ای برای شناگران مهم محسوب می‌شود؟

۱. تیپ بدنی ۲. سرعت ۳. قدرت ۴. انعطاف پذیری

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

۱- موفق ترین قهرمان مرد المپیک تمامی ادوار شنا کیست؟

۱. مایکل فلیس ۲. جان دیسمولر ۳. کریستین اتو ۴. گیبسون

۲- محل فدراسیون بین المللی شنا (فینا) کجاست؟

۱. سیدنی استرالیا ۲. نیویورک آمریکا ۳. پاریس فرانسه ۴. لوزان سوئیس

۳- اولین مهارتی که در شنا آموزش داده می شود کدام است؟

۱. تمرین تنفس ۲. سرخوردن ۳. فلوتینگ ۴. جهش در آب

۴- زبان رسمی فینا چیست؟

۱. انگلیسی
۲. فرانسوی
۳. فرانسوی، انگلیسی
۴. هر زبانی که ترجمه مناسبی در مذاکرات و مکاتبات داشته باشد

۵- مبنای شنای اقتصادی و کارآمد چیست؟

۱. شناوری خوب ۲. نفس گیری صحیح
۳. یادگیری و اجرای صحیح تکنیک ۴. استارت صحیح
۶- نجات غریق ها از کدام یک از تکنیک های زیر برای نجات افراد به دردمر افتاده استفاده می کنند؟

۱. کرال سر بالا ۲. حرکت نوسانی / تعادلی
۳. شنای دلفین ۴. کرال پشت

۷- اولین بخش از مبحث استارت ها مربوط به آموزش کدام تکنیک می باشد؟

۱. شیرجه زدن ۲. سالتو ۳. سرخوردن ۴. فلوتینگ

۸- اولین و مهمترین منبع تامین انرژی بدن هنگام فعالیت ورزشی کدام است؟

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

۹- معمول ترین روش تعیین کمیت تمرین کدام است؟

۱. شدت تمرین
۲. سرعت تمرین
۳. نوع و دوره های استراحت
۴. حجم تمرین

۱۰- چند درصد از شناگران دچار اسکولیوز می شوند؟

۱. ۸ درصد
۲. ۵ درصد
۳. ۳ درصد
۴. ۷ درصد

۱۱- هدف از اجرای فرآیند عمومی استعدادیابی چیست؟

۱. سنجش سلامت ورزشکاران
۲. توجه به همه ورزشکاران
۳. روانشناسی
۴. سنجش توانایی جسمانی

۱۲- کدام نوع شنا برای نجات غریق استفاده می شود؟

۱. کرال سینه
۲. شنای دلفین
۳. شنای پهلوی
۴. کرال پشت

۱۳- سرعت ماساژ قلبی چقدر است؟

۱. ۱۵ فشار در دقیقه
۲. ۱۰۰ فشار در دقیقه
۳. ۱۲ فشار در دقیقه
۴. ۳۰ فشار در دقیقه

۱۴- بیشترین میزان مصرف کالری مربوط به کدام شنا می باشد؟

۱. کرال سینه
۲. پای دوچرخه
۳. شنای قورباغه
۴. شنای پروانه

۱۵- تمرینات سطح بالا (پیشرفته) شنا از چه سنی آغاز می شود؟

۱. ۱۴ تا ۱۶ سالگی
۲. ۱۰ تا ۱۲ سالگی
۳. ۸ تا ۱۰ سالگی
۴. ۱۷ تا ۱۹ سالگی

۱۶- بالاترین مرجع فیما که قدرت تصمیم گیری در هر موردی را دارد، کدام است؟

۱. کنگره فنی
۲. کنگره عمومی
۳. کمیته دایمی
۴. هیات رئیسه

۱۷- شنا کردن در چه عمقی موجب فشار بیش از حد بر پرده گوش می شود؟

۱. بیشتر از ۳ تا ۴ متر
۲. بیشتر از ۲ تا ۳ متر
۳. حدود ۲ متر
۴. بیشتر از ۱ متر و نیم

۱۸- سومین ناحیه ی در معرض آسیب در شناگران کدام است؟

۱. ساق پا
۲. شانه
۳. آرنج
۴. زانو

۱۹- خواستگاه حمام سونا کدام کشور می باشد؟

۱. سوئد ۲. آمریکا ۳. استرالیا ۴. فنلاند

۲۰- در جایی که عمق آب کم است کدام نوع حمل غریق استفاده می گردد؟

۱. حمل زیر بغل ۲. حمل یقه ۳. حمل با کنترل ۴. حمل زین

۲۱- " CSS " چیست؟

۱. کنترل و ارزیابی گردش خون ۲. احیا قلبی ریوی
۳. آزمون سرعت شنا کردن ۴. باز کردن راه هوایی

۲۲- استارت کدام مسابقه شنا در داخل آب انجام می شود؟

۱. مختلط امدادی ۲. قورباغه ۳. مختلط انفرادی ۴. شنای آزاد

۲۳- قدیمی ترین نوع شنا کدام است؟

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

۲۴- پای قورباغه چند فاز دارد؟

۱. سه فاز: بازیافت - گرفتن - رانش ۲. دو فاز: گرفتن - رانش
۳. یک فاز: بازیافت ۴. چهار فاز: نفس گیری - گرفتن - رانش - بازیافت

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

۱- میزان کلر آزاد آب (DPD) چقدر توصیه شده است؟

۱. ۷.۲ تا ۷.۶ میلی گرم در لیتر

۲. ۰.۳ تا ۰.۶ میلی گرم در لیتر

۳. ۱ تا ۳ میلی گرم در لیتر

۴. کمتر از ۷.۴

۲- به منظور جلوگیری از شیوع بیماریهای قارچی انگشتان پا، شناگران موظفند پیش از ورود به استخر پاهای خود را چه مدت در حوضچه کلر نگه دارند؟

۱. ۳ ثانیه

۲. ۵ ثانیه

۳. ۱۰ ثانیه

۴. ۱۵ ثانیه

۳- پرتعدادترین فلوتینگ بین شناگران کدام است ؟

۱. شناوری به سینه

۲. لاک پشت

۳. شناوری به پشت

۴. ستاره

۴- اجرای حرکت دست زیر آب در کرال سینه چند مرحله دارد و شامل چیست ؟

۱. یک مرحله- فشار

۲. سه مرحله- ورود، کشش، فشار

۳. دو مرحله- کشش ، فشار

۴. دو مرحله- ورود ،فشار

۵- دومین شنای سرعت در بین چهار شنای اصلی کدام است ؟

۱. کرال سینه

۲. قورباغه

۳. کرال پشت

۴. پروانه

۶- اهمیت اجرای برگشت شناها جهت دستیابی به چه فاکتورهایی حائز اثر است؟

۱. افزایش سرعت

۲. کاهش رکورد زمانی

۳. پیشروی شناگر نسبت به سایر شناگران

۴. همه موارد

۷- تعداد خطوط شنا (لاین) بسته به عرض استخر بین چه تعداد متغیر است؟

۱. ۴ تا ۶ خط

۲. ۶ تا ۸ خط

۳. ۸ تا ۱۰ خط

۴. ۱۰ تا ۱۲ خط

۸- فدراسیون بین المللی شنا (فینا) در کدام کشور واقع شده است ؟

۱. سوئیس

۲. پاریس

۳. بارسلونا

۴. مونیخ

۹- زبان رسمی فینا چیست ؟

۱. اسپانیایی

۲. فرانسوی

۳. آلمانی

۴. روسی

۱۰- هیات بررسی کنترل دوپینگ (DCRB) چند نفر است و اعضاء آن توسط چه نهادی تعیین می شوند؟

۱. چهار نفر - کمیته پزشکی ورزشی

۲. هشت نفر - هیات رئیسه فدراسیون

۳. هشت نفر - کمیته پزشکی ورزشی

۴. چهار نفر - هیات رئیسه فدراسیون

۱۱- میزان متوسط مصرف انرژی مورد نیاز در شنای کرال سینه در هر ساعت چقدر است ؟

۱. ۷۵۰ کالری ۲. ۳۵۰ کالری ۳. ۹۵۰ کالری ۴. ۵۰۰ کالری

۱۲- کدام عبارت در این خصوص که ورزشکاران نباید تمام چربی ها را از برنامه غذایی حذف کنند ، صحیح نمی باشد ؟

۱. چربی به عنوان دومین منبع تولید انرژی ضروری است
۲. چربی در جذب و انتقال ویتامین های در چربی درگیر است
۳. چربی نیروی شناوری در جریان شنا را افزایش می دهد
۴. چربی باعث تخلیه گرما هنگام فعالیت می گردد.

۱۳- سرپرست تیم موظف است طبق قوانین، اعتراض بر نتیجه مسابقه را تا چند دقیقه بعد از اعلام ارائه نماید ؟

۱. ۶۰ دقیقه ۲. ۳۰ دقیقه ۳. ۱۰ دقیقه ۴. ۴۵ دقیقه

۱۴- ترمیم و ساخت عضلات بر عهده کدام منبع غذایی است ؟

۱. پروتئین ۲. چربی ۳. ویتامین ها و آب ۴. کربوهیدرات

۱۵- میکروسیکل چیست؟

۱. چرخه کوچک تمرین ورزشی
۲. چرخه متوسط تمرین ورزشی
۳. چرخه بزرگ تمرین ورزشی
۴. چند چرخه متوسط تمرین ورزشی

۱۶- شناگر برای تمرینات آماده سازی چه ورزشهایی و در چه زمانی باید انجام دهد ؟

۱. تمرینات قدرتی انفجاری-یک سال
۲. تمرینات استقامتی- یک سال
۳. تمرینات ژیمناستیک- یک سال
۴. گزینه الف و ج

۱۷- مهارت شناوری که باهدف نجات برای غریق بصورت درازکش،سر به عقب و راحت بکار گرفته شود چیست ؟

۱. شناوری به سینه ۲. شناوری لاک پشت ۳. شناوری به پشت ۴. شناوری به پهلو

۱۸- کدام شنا از جمله شناهایی است که برای نجات غریق مورد استفاده قرار نمی گیرد ؟

۱. پشت مقدماتی ۲. قورباغه ۳. پروانه ۴. پهلو

۱۹- مزیت شنا بعنوان یکی از بهترین تمرین های هوازی برای استقامت قلب و عروق در مقایسه با دویدن در چیست ؟

۱. عضلات زیادتری به کار گرفته می شوند.
۲. کسانی که مشکلات مفصلی دارند می توانند به این تمرین بپردازند
۳. حرکات دست در شنا در تمام طول دامنه حرکتی مفصل انجام می شود.
۴. همه موارد

۲۰- محل های بروز آسیب بدنی در شناگران به ترتیب به چه صورت است ؟

۱. شانه-زانو-ساق پا- پشت- آرنج
۲. شانه-آرنج-ساق پا-پشت
۳. آرنج-شانه-زانو-ساق-پشت
۴. شانه-زانو-ساق پا-آرنج-پشت

۲۱- به طور تقریبی چند درصد از افراد آسیب دیده در رشته های شنا با کمک درمان های بدون جراحی بهبود می یابند؟

۱. ۵۰ تا ۷۰ درصد
۲. ۳۰ تا ۴۰ درصد
۳. ۸۰ تا ۹۵ درصد
۴. ۱۰ تا ۳۰ درصد

۲۲- تراشیدن موی بدن موجب چند درصد افزایش در طی مسافت در هر استروک می شود ؟

۱. ۲ درصد
۲. ۱۲ درصد
۳. ۳۰ درصد
۴. ۲۰ درصد

۲۳- از پارامترهای مهم بدنی در استعدادیابی شنا نمی باشد ؟

۱. نسبت قد به وزن
۲. عرض شانه
۳. ارتفاع پایین تنه
۴. نسبت لگن به شکم

۲۴- علت ایجاد درد در شانه شناگران(ساختار اسکلتی عضلانی)شامل کدامیک از موارد زیر است؟

۱. درد استخوان ترقوه
۲. التهاب بورس
۳. چسبندگی کپسولی
۴. عدم تعادل ماهیچه ای

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

۱- مدال آورترین کشور دنیا در مسابقات شنا کدام است ؟

۱. آمریکا
۲. چین
۳. آلمان
۴. فرانسه

۲- کدام گزینه از بیماری های منتقله از راه شنا نمی باشد ؟

۱. تب تیفوئید
۲. تراخم
۳. کرم های حلقوی
۴. هیاتیت

۳- کدام گزینه مربوط به قوانین ایمنی استخر صحیح می باشد ؟

۱. در استخر سر پوشیده فاصله بین سطوح تخته شیرجه و سقف باید کمتر از یک متر باشد
۲. به ازای هر 100 نفر شناگر دو نجات غریق ماهر نیاز است
۳. مساحت لازم برای هر شناگر $2/2$ متر مربع مساحت استخر است
۴. شیب استخر به صورت تدریجی 50 سانتی متر در هر 4متر تعبیه می شود

۴- میزان کلر ترکیب شده در آب و دمای آب استخر عمومی به ترتیب چقدر است ؟

۱. 0/4 میلی گرم در لیتر ، 27 درجه سانتی گراد
۲. 0/7 میلی گرم در لیتر ، 24 درجه سانتی گراد
۳. 0/6 میلی گرم در لیتر ، 29 درجه سانتی گراد
۴. 0/2 میلی گرم در لیتر ، 23 درجه سانتی گراد

۵- کدام گزینه از مهارت های پایه شنا نمی باشد ؟

۱. تنفس
۲. سرخوردن
۳. جهش
۴. کرال سینه

۶- در این شنا حرکات دست به اندازه 70 درصد و حرکات پا 30 درصد در شناوری نقش دارند؟

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

۷- شناگران کرال سینه از این ضرب آهنگ پا برای حفظ تعادل در شناهای نیمه استقامتی و استقامتی استفاده می کنند ؟

۱. شش ضرب
۲. چهار ضرب
۳. دو ضرب
۴. دلفینی

۸- کدام تمرین جزء تمرینات نفس گیری در کرال سینه است ؟

۱. دست بی وزن

۲. باله کوسه

۳. حرکات پارویی

۴. حرکت 8

۹- سریعترین ، قدیمی ترین و زیباترین شناها به ترتیب کدامند ؟

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

۱۰- حد نصاب لازم برای تشکیل کمیته های فنی فیفا چند نفر است ؟

۱. 2 نفر

۲. 5 نفر

۳. 7 نفر

۴. 9 نفر

۱۱- در برگزاری مسابقات شنا کدام گزینه در خصوص نحوه اعلام اعتراض طبق آیین نامه صحیح نمی باشد ؟

۱. اعتراض باید به سر داور تسلیم شود

۲. اعتراض باید به صورت کتبی باشد

۳. فقط توسط مربی تیم ارائه شود

۴. حداکثر تا 30 دقیقه پس از پایان اعلام نتایج مسابقه یا رقابت مربوط داده شود

۱۲- باز زمانی مسابقات قهرمانی جوانان جهان به طور طبیعی باید چگونه تعیین گردد ؟

۱. هر 4 سال یکبار ۲. در سال های فرد

۳. هر 3 سال یکبار ۴. در سالهای زوج

۱۳- تعداد داوران استیل واستارت دربرگزاری بازیهای رسمی حداقل چند نفر است ؟

۱. 4 ، 6 ۲. 2 ، 4

۳. 3 ، 5 ۴. 1 ، 3

۱۴- ترتیب شنای مختلط انفرادی در کدام گزینه آمده است ؟

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

۱۵- در کدام یک از مسافت های شنای زیر، درگیری سیستم انرژی اسید لاکتیک و هوازی بصورت همزمان بیشتر است ؟

۱. شنای 50 متر
۲. شنای 100 متر
۳. شنای 200 متر
۴. شنای 400 متر

۱۶- نام فدراسیون بین المللی شنا چیست ؟

۱. فینا
۲. فیلا
۳. فیبا
۴. فیفا

۱۷- تمرینات ظرفیتی از انواع تمرینات قدرتی شنا جهت افزایش چه نیرویی انجام می شود ؟

۱. افزایش نیروی انفجاری
۲. افزایش نیروی استقامتی
۳. افزایش نیروی بیشینه
۴. افزایش تکنیک

۱۸- تمرینات پایه از چه سنی و به چه مدت قابل اجراست ؟

۱. 8 تا 10 سالگی ، 2 سال
۲. 10 تا 12 سالگی ، 4 سال
۳. 10 تا 12 سالگی ، 2 سال
۴. 8 تا 10 سالگی ، 4 سال

۱۹- مکانهایی شبیه استخر که در حمام قرار داشت در قدیم به چه نامی خوانده می شد ؟

۱. خزینه
۲. پاشویه
۳. حوض
۴. چال حوضکه

۲۰- خفگی ناشی از غرق شدن منتج به مرگ بیولوژیک طی چه زمانی آغاز می شود ؟

۱. 2 تا 4 دقیقه
۲. 4 تا 6 دقیقه
۳. 1 تا 2 دقیقه
۴. 6 تا 8 دقیقه

۲۱- از انواع شنا برای رسیدن به غریق نمی باشد ؟

۱. کرال سر بالا
۲. شنای پهلو
۳. قورباغه سر بالا
۴. مانور نزدیک شدن به غریق

۲۲- تعداد ماساژ قلبی به تنفس در احیا قلبی عروقی کودکان و نوزادان چه نسبتی است ؟

- ۱. 30 به 2
- ۲. 5 به 2
- ۳. 15 به 2
- ۴. 10 به 2

۲۳- احتمال افزایش آسیب در شنا در اثر اختلال کدام عامل رخ می دهد ؟

- ۱. انعطاف پذیری
- ۲. کشش
- ۳. تکنیک
- ۴. همه موارد

۲۴- اولین مرحله از آموزش شنای کرال سینه کدام است؟

- ۱. حرکت پا
- ۲. نفس گیری
- ۳. حرکت دست
- ۴. هماهنگی

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

۱- با ابعاد استخر 26 در 50 متر چه تعداد ناجی غریق نیاز است؟

۱. 4 نفر ۲. 7 نفر ۳. 6 نفر ۴. 5 نفر

۲- درجه حرارت آب استخر در وضعیت ایده آل چند درجه سانتیگراد می باشد؟

۱. 23-24 درجه ۲. 26-28 درجه
۳. 27-29 درجه ۴. 25-27 درجه

۳- میزان کلر ترکیب شده با آب استخر باید چند میلی گرم در لیتر باشد؟

۱. 0/4 ۲. 0/1 ۳. 0/7 ۴. 0/6

۴- کدام مورد جزء پر طرفدار ترین فلوتینگ ها است؟

۱. فلوتینگ لاک پشت ۲. فلوتینگ سینه
۳. فلوتینگ پشت ۴. فلوتینگ قورباغه

۵- کدام آهنگ ضربه پا برای حفظ تعادل در شنای استقامتی و نیمه استقامتی استفاده می شود؟

۱. آهنگ شش ضربه ای ۲. آهنگ دو ضربه ای
۳. آهنگ چهار ضربه ای ۴. آهنگ متقاطع پا

۶- حرکت باله کوسه جز کدام دسته از تمرینات می باشد؟

۱. تمرینات ضربه دست کرال سینه ۲. تمرینات اهرمی
۳. تمرینات برگشت به حالت اولیه ۴. تمرینات هماهنگی

۷- از کدام تکنیک برای نجات افراد به درد سر افتاده استفاده می شود؟

۱. کرال سربالا ۲. کرال با حرکت دلفین
۳. کرال پهلوی ۴. کرال سینه

۸- بلندی سکوی استارت شنا از سطح آب چند سانتی متر باید باشد؟

۱. 50-60 ۲. 50-75 ۳. 40-65 ۴. 30-50

۹- در مسابقات حداقل چند داور استیل باید حضور داشته باشد؟

۱. 1 نفر ۲. 4 نفر ۳. 3 نفر ۴. 2 نفر

۱۰- بالاترین مرجع فیما کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. کنگره فنی ۲. کنگره عمومی ۳. هیئت ریسه ۴. هیئت اجرایی

۱۱- محل استقرار فیما در کدام شهر می باشد؟

۱. پاریس ۲. برلین ۳. لوزان ۴. ونیز

۱۲- دستگاه غالب انرژی در شنا 200 متر کدام است؟

۱. کراتین فسفات ۲. اسید لاکتیک و هوازی ۳. هوازی ۴. فسفاژن

۱۳- میزان مصرف انرژی در شنای پروانه حدود چند کالری در ساعت است؟

۱. 750 کالری ۲. 600 کالری ۳. 800 کالری ۴. 500 کالری

۱۴- اگر شخصی وزنی معادل 57 کیلوگرم داشته باشد، در 30 دقیقه شنای عمومی چند کالری خواهد سوزاند؟

۱. 180 کالری ۲. 223 کالری ۳. 266 کالری ۴. 355 کالری

۱۵- به حداکثر رساندن اکسیژن مصرفی بیشینه در زمان فعالیت مسابقه ای چه نام دارد؟

۱. ظرفیت هوازی ۲. توان هوازی ۳. توان بی هوازی ۴. ظرفیت بی هوازی

۱۶- کدام یک از موارد ذیل جزء شناهای استقامتی محسوب می شود؟

۱. 200 متر ۲. 400 متر ۳. 600 متر ۴. 800 متر

۱۷- دمای هوای استخر بایستی چند درجه گرمتر از آب استخر باشد؟

۱. ۱ ۲. ۳ ۳. ۵ ۴. 7

۱۸- در یک برنامه تمرینی شناگران کدام گزینه نباید در برنامه کنجانده شود؟

۱. استقامت ۲. تخصصی سازی ۳. افزایش ناگهانی تمرینات ۴. کاهش تدریجی تمرینات

۱۹- کدام شنا برای غریق نجات استفاده می شود؟

۱. شنا کرال پشت ۲. شنا پهلوی ۳. شنا پروانه ۴. شنا کرال سینه

۲۰- کدام تکنیک ناجی را قادر می سازد در چنگال غریق وحشت زده گرفتار ننماید؟

۱. دفاع ۲. رها سازی ۳. شنا پهلوی ۴. کرال سربالا

۲۱- یکی از راحت ترین حمل ها که برای غریق بی هوش استفاده می شود کدام است؟

۱. حمل سر ۲. حمل سینه ۳. حمل زیر بغل ۴. حمل مو

۲۲- تعداد افراد بررسی کنترل دوپینگ در فینا چند نفر می باشد؟

۱. ۸ نفر ۲. ۱۱ نفر ۳. ۶ نفر ۴. ۱۰ نفر

۲۳- پیچش روسی مربوط به کدام ناحیه بدن در تمرینات بدنسازی می باشد؟

۱. ناحیه سینه ۲. ناحیه شکم ۳. ناحیه بازو ۴. ناحیه پستی

۲۴- راه رفتن خرچنگی کدام عضلات را درگیر می نماید؟

۱. دلتوئید ۲. تحت کتفی ۳. متوازی الضلاع ۴. دو سر بازوی

۲۵- درد در ابداکشن فعال شانه با دامنه 45 تا 120 درجه در سندروم قوس دردناک، نشان دهنده کدام التهاب است؟

۱. التهاب تاندون تحت کتفی ۲. التهاب تاندون فوق خاری
۳. التهاب تاندون تحت خاری ۴. التهاب تاندون دلتوئید

۲۶- کدام گزینه از مراحل اصلی شنای کرال سینه محسوب نمی شود؟

۱. عملکرد پاها ۲. حرکات موجی ۳. عملکرد دستها ۴. نفس گیری

۲۷- چند هفته استراحت در سال برای شناگران کرال سینه حرفه ای توصیه می شود؟

۱. 2 هفته ۲. 4 هفته ۳. 8 هفته ۴. 6 هفته

۲۸- درد در پشت شناگر فرد بالغ چه نام دارد؟

۱. کایفوز شوئرمین ۲. میوفاسیال
۳. گاسترو سینموس ۴. شین اسپلینت

۲۹- در شنای پروانه و کرال سینه، دست ها با چه زاویه ای وارد آب می شود؟

۱. 90-105 درجه ۲. 35-45 درجه ۳. 45-65 درجه ۴. 50-70 درجه

۳۰- گزینش افراد با استعداد در مرحله دوم استعداد یابی در چه سنی صورت می پذیرد؟

۱. 10-12 سال ۲. 15-17 سال ۳. 11-16 سال ۴. 16-18 سال

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