

نمونه سوالات : ژیمناستیک 1

۱- کدام واژه به معنی تمرین کردن با بدن برهنه است؟

۱. ژیمنازیا ۲. پایدوتیری بز ۳. کاراکالا ۴. گیمنوس

۲- در المپیک 2016 در قسمت بانوان در مجموع چهار وسیله قهرمان قهرمانان از چه کشوری بود؟

۱. ژاپن ۲. چین ۳. ایالات متحده آمریکا ۴. آلمان

۳- ریاست اولین فدراسیون ژیمناستیک ایران چه کسی بود؟

۱. میرمهدی ورزنده ۲. محمود نامجو ۳. جعفر درویش زاده ۴. غضنفر جباری

۴- ترامپولین در چه سالی جواز حضور در مسابقات المپیک را گرفت؟

۱. 1950 ۲. 2000 ۳. 2004 ۴. 2012

۵- واژه ترامپولین به چه معنایی است؟

۱. فنر مانند ۲. آکروبات ۳. محکم پریدن ۴. شبکه توری مانند

۶- از نظر برایان شارکی ورزش شامل چند درصد آمادگی است؟

۱. 99 درصد آمادگی ۲. 90 درصد آمادگی ۳. 60 درصد آمادگی ۴. 50 درصد آمادگی

۷- در حرکت جلو بازو (تا شدن مفصل آرنج) کدام عضله نقش همکار را دارد؟

۱. بازویی قدامی ۲. دوسربازو ۳. سه سر بازو ۴. برون گرداننده دراز

۸- در تمرینات اینتروال ویژه ژیمناستیک نسبت فعالیت به استراحت چقدر است؟

۱. 1 به 1/2 ۲. 1 به 1 ۳. 1 به 2 ۴. 1 به 3

۹- در زمانبندی قدرت برای ژیمناستیک کاران کدام مرحله را می توان حذف کرد؟

۱. سازگاری آناتومیکی ۲. حجیم سازی ۳. قدرت حداکثر ۴. تبدیل به توان

۱۰- در تمرین های کش و تیوب برای گسترش توان تعداد تکرارها بر اساس تکرارهای بیشینه چقدر است؟

۱. 3-6 تکرار ۲. 10 - 12 تکرار ۳. 15 - 20 تکرار ۴. 20 - 25 تکرار

۱۱- (m.v) فرمول محاسبه کدام وضعیت بیومکانیکی است؟

۱. گشتاور در حرکت خطی
۲. گشتاور در حرکت زاویه ای
۳. اندازه حرکت خطی
۴. اندازه حرکت زاویه ای

۱۲- در کدام اهرم بازوی محرک بلندتر از بازوی مقاوم است و کار آن افزایش نیرو می باشد؟

۱. نوع اول
۲. نوع دوم
۳. نوع سوم
۴. نوع اول و دوم

۱۳- حالتی که در آن پاها باز و زانوها کاملاً کشیده هستند چه نامید می شود؟

۱. جمع
۲. زاویه
۳. چمباتمه
۴. استرادل

۱۴- در حرکات چرخشی با فرض کشیده بودن بدن کدام قسمت بدن نقش اساسی در چرخش دارد؟

۱. سر
۲. شانه ها
۳. شکم
۴. باسن

۱۵- اجرای صحیح بالانس دست نیاز به انعطاف پذیری مناسب در کدام قسمت بدن دارد؟

۱. کتف ها
۲. کمر
۳. لگن
۴. مچ دستها

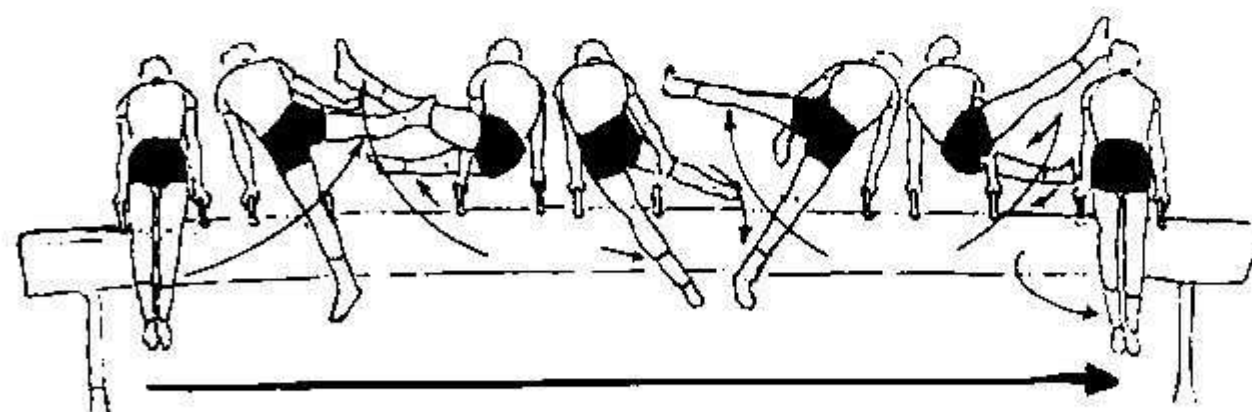
۱۶- مقدمه و پیش نیاز یادگیری چرخ و فلک معلق کدام مهارت زیر است؟

۱. چرخ و فلک یک دست با دست نزدیک تر
۲. شیرجه
۳. شیرجه چرخ و فلک
۴. چرخ و فلک یکدست با دست درورتر

۱۷- اجرای حرکات در کدام وسیله ژیمناستیک نیاز به قدرت فراوان دارد اما اجرای هرگونه حرکات قدرتی در آن مجاز نیست؟

۱. دارحلقه
۲. بارفیکس
۳. خرک حلقه
۴. چوب موازنه

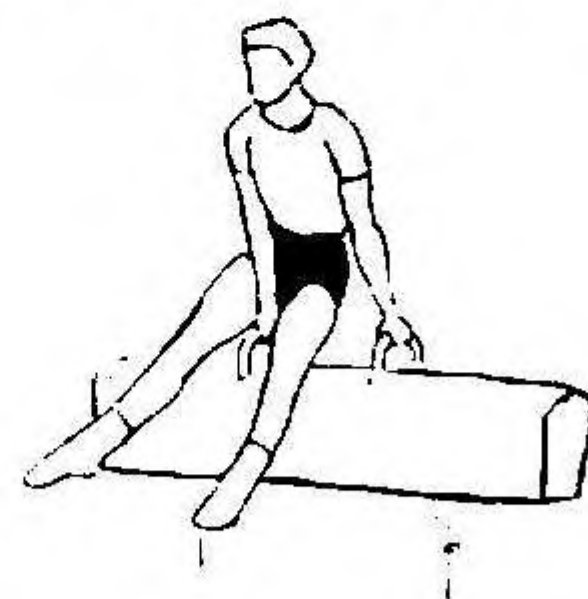
۱۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. جفتی
۲. لنگی
۳. توماس
۴. قیچی

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

۱۸- شیوه قرار گرفتن زیر روی خرک حلقه چه نامیده می شود؟



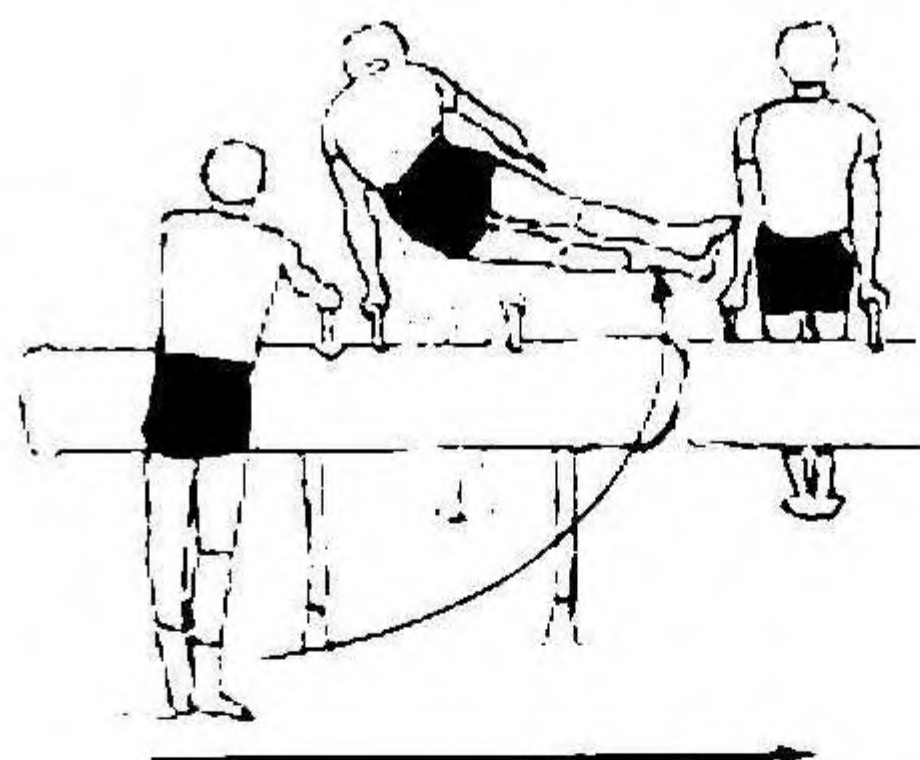
۱. حالت درو

۲. حالت پاباز

۳. قرار گرفتن از جلو

۴. قرار گرفتن یک پا پهلو یک پا وسط

۱۹- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. قیچی

۲. لنگی

۳. جفتی

۴. ضربدر

۲۰- در کدام مهارت دار حلقه دستها حالت هیپراکستنشن دارند؟

۱. حالت شمع

۲. آویزان شدن از عقب

۳. زاویه یا حالت L روی دار حلقه

۴. آویزان شدن به حالت L

۲۱- در دار حلقه کدام حرکت به سه شکل جمع زاویه باز قابل اجرا است؟

۱. افتاب

۲. مهتاب

۳. بالانس

۴. کورپیت

۲۲- مهارت های چوب موازنه به چند گروه تقسیم می شود؟

۱. 3 گروه

۲. 4 گروه

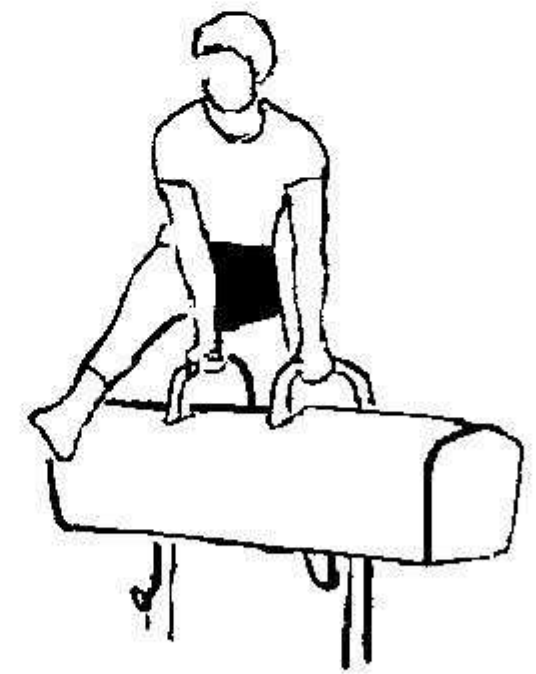
۳. 5 گروه

۴. 6 گروه

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

<

۱۶- نحوه قرار گرفتن زیر بر روی خرک حلقه چه نام دارد؟



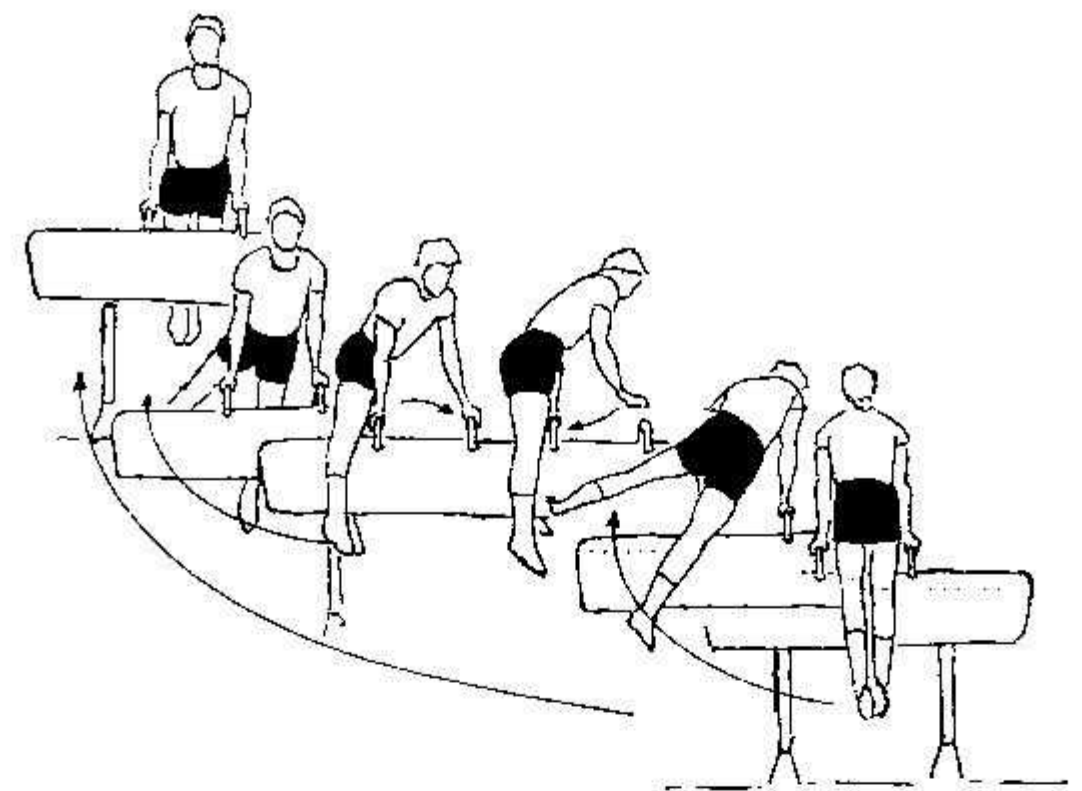
۱. قرار گرفتن از عقب

۲. قرار گرفتن از جلو

۳. حالت پایاز

۴. حالت درو

۱۷- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. لنگی

۲. قیچی

۳. مور

۴. جفتی

۱۸- در دار حلقه به آویزان شدن معکوس چه می گویند؟

۱. حالت شمع

۲. حالت L

۳. کورپیت

۴. high

۱۹- در کدام نوع بالا رفتن از موازنه ژیمناست، پهلوی موازنه قرار می گیرد؟

۱. قدم برداشتن و نشستن روی چوب موازنه

۲. پریدن و نشستن روی چوب موازنه

۳. پریدن و قرار گرفتن به صورت پایاز روی چوب موازنه

۴. بالا رفتن و قرار گرفتن به صورت یک پا خم و یک پا کشیده

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

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

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

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

۲۱- در کدام حرکت موازنه هنگام چرخش، پشت کمی قوس می شود تا شانه ها بالای پاها باقی بمانند ؟

۱. چرخش با تاب دادن یک پا
۲. چرخش در حالت ایستاده
۳. چرخش در حالت نیمه نشسته
۴. چرخش در حالت نشسته

۲۲- در تاب میخی پارالل، بدن در عقب چه حالتی دارد ؟

۱. هیپر اکستنشن
۲. هیپر فلکشن
۳. فلکشن
۴. کاملاً صاف است

۲۳- ناتوانی در قفل کردن آرنج ایراد عمده نوآموز در کدام مهارت زیر است؟

۱. پرش از عقب
۲. فرود چرخ و فلک از بالانس شانه
۳. درو طرفین
۴. پرش از جلو همراه با 180 درجه چرخش

۲۴- تاب شلاقی در پارالل بانوان اصطلاحاً چه نامیده می شود ؟

۱. مور
۲. بیت
۳. کاست
۴. کیپ

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

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