

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

نام درس: شنا ۲

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۱) - (۱۲۱۵۱۷۰)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام گزینه صحیح است؟

الف. پا زدن مداوم در کرال پشت فقط باعث حفظ تعادل می‌شود

ب. لازمه اجرای صحیح شنای کرال پشت همانا حرکت قوی، پیوسته و مداوم دستان است

ج. حرکت پا در شنای کرال پشت از ناحیه زانو (مفصل زانو) شروع می‌شود

د. پازدن مداوم در کرال پشت باعث راندن و هدایت بدن شناگر به جلو می‌شود

۲. برای گرفتن صحیح آب در شنای کرال پشت، تمرین را باید انجام داد.

الف. کرال پشت ۵ ضربه ای

ب. پازدن در حالت نیایش

ج. کرال پشت ۱۲ ضربه ای

د. شنای پهلوی تعدیل شده

۳. طریقه پازدن در شنای با دیگر شناها تفاوت اساسی دارد.

الف. کرال سینه

ب. کرال پشت

ج. قورباغه

د. پروانه

۴. کدام گزینه در خصوص مرحله پیشران در شنای کرال پشت صحیح نیست؟

الف. سینه شناگر به سمت دستی که وارد آب می‌شود، می‌چرخد

ب. گرفتن آب (توسط دست) در عمق انجام می‌شود

ج. الگوی حرکت دست به شکل S یا علامت سؤال است

د. دست در سرتاسر حرکت آزاد و شل است

۵. کدام گزینه به شناگران کرال پشت کمک می‌کند تا با دست خمیده، حرکت پیشران را تمرین کنند؟

الف. شنای کرال پشت با دست بسته

ب. شنای کرال پشت دودستی

ج. شنای پهلوی

د. شنای کرال پشت دو نفره

۶. در شنای کرال پشت هر حرکت دست از چند مرحله تشکیل شده است؟

الف. ۳ مرحله

ب. ۴ مرحله

ج. ۵ مرحله

د. ۲ مرحله

۷. در کدام شنای زیر وضعیت بدن دائماً در حال تغییر است؟

الف. پروانه

ب. قورباغه

ج. کرال سینه

د. کرال پشت

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۱) - (۱۲۱۵۱۷۰)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۸. کدام گزینه اساساً یک شنای زیر آبی است و شناگر تنها در موقع نفس گیری و مرحله استراحت دست، سطح آب را می شکافد؟

الف. پروانه ب. قورباغه ج. کراال سینه د. کراال پشت

۹. کدام مورد از عناصر کلیدی شنای قورباغه ستی (مرحله گرفتن آب در حرکت پا) محسوب نمی شود؟

الف. پاشنه پاها در نزدیکی کفل ها قرار می گیرند ب. پا چرخیده، به طرف داخل حرکت می کند

ج. پا چرخیده، به طرف خارج حرکت می کند د. زانوها تقریباً به اندازه عرض شانه ها از هم جدا می شوند

۱۰. کدام گزینه در خصوص نفس گیری شنای قورباغه صحیح است؟

الف. شناگر در جریان هر حرکت دست دوبار تنفس می کند

ب. شناگر عمده هوا را از راه بینی وارد بدن می کند

ج. شناگر عمده هوا را از راه دهان وارد بدن می کند

د. شناگر زمانی که سر و صورت خود را از آب بیرون می آورد از طریق بینی و دهان عمل بازدم را انجام می دهد

۱۱. کدام تمرین به شناگران کمک می کند تا حرکت بخش پایینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرند؟

الف. پا زدن معکوس ب. پا زدن عمودی ج. پا زدن با فشار به دیوار استخر د. پا زدن روی میز

۱۲. در کدام شنا پا زدن سه بعدی است، به این معنا که پا زدن فقط در یک صفحه رخ نمی دهد؟

الف. قورباغه ب. کراال سینه ج. کراال پشت د. پروانه

۱۳. وضعیت بدن شناگر در شنای همانند قرار گرفتن یک قایق سرعتی روی آب است.

الف. قورباغه ب. کراال سینه ج. کراال پشت د. پروانه

۱۴. شکل دستها و بدن در حرکت پارویی هنگام گرفتن آب در شنای قورباغه به شکل حرف انگلیسی می باشد.

الف. T ب. X ج. Y د. V

۱۵. چه تمرینی به شناگر قورباغه کمک می کند تا حرکت دلفینی را با شنای کامل درآمیخته و انجام دهد؟

الف. شنای قورباغه انتقالی ب. حرکت دست توأم با نفس گیری

ج. زمانبندی روسی د. پا زدن توأم با لمس میچ پا

۱۶. در شنای پروانه که حرکت موجی بدن را موجب می شود باید آرام و بطئی باشد.

الف. حرکات کمر ب. حرکات پاها ج. حرکات دستها د. حرکات سر

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۱) - (۱۲۱۵۱۷۰)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۷. کدام شنا قدرتمندترین شنا و از نظر سرعت دومین شنا است؟

الف. پروانه ب. کراال پشت ج. کراال سینه د. قورباغه

۱۸. عبارت «مثل یک اژدر» برای اصلاح شفاهی کدام خطا در آموزش شنای پروانه پیشنهاد می‌شود؟

الف. دستها با فاصله زیاد از هم وارد آب می‌شود

ب. حالت شیرجه نداشتن هنگام ورود به آب

ج. ورود خیلی گسترده دست به آب

د. کشش خیلی عریض (پهن) داشتن، همراه با حرکت رو به جلوی کم

۱۹. استارت چنگی به وسیله کدام شناگر در رقابتهای آزاد تیمی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. شناگر دوم ب. شناگر اول ج. شناگر سوم د. شناگر چهارم

۲۰. در کدام مرحله از استارت چنگی، با علامت استارت (صدای طپانچه یا بوق)، شناگر کل بدن را با به حرکت درآوردن سر و پرتاب دستها حرکت می‌دهد؟

الف. جدا شدن از سکو ب. ورود به آب ج. پرواز د. به جای خود

۲۱. برگشتهای با یک حرکت برگشت توأم با پیچ انجام می‌شوند.

الف. سالتو ب. پیچشی ج. نیم وارو د. باز

۲۲. کدام مورد از برگشتهای باز می‌باشد که یک دست دیواره را لمس می‌کند؟

الف. برگشت شنای قورباغه ب. برگشت شنای کراال پشت به شنای قورباغه

ج. برگشت شنای پروانه به شنای کراال پشت د. برگشت شنای پروانه

۲۳. اخراج شناگر خاطی که از استارت زدن خودداری می‌کند، وظیفه کدام گزینه است؟

الف. داور استیل ب. استارتر ج. مسئول طناب خط د. سر داور

۲۴. ترتیب اجرای شنای مختلط تیمی کدام گزینه است؟

الف. پروانه - پشت - قورباغه - آزاد ب. پشت - قورباغه - پروانه - آزاد

ج. پشت - پروانه - قورباغه - آزاد د. قورباغه - آزاد - پروانه - پشت