www.plc20.ir
فروشگاه اینترنتي www.arzan3.ir



www.plc20.ir

**تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰** | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰** | **سری سوال :** یک ۱

**عنـــوان درس:** حرکت شناسی ورزشی

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی وعلوم ورزشی.،تربیت بدنی وعلوم ورزشی گرایش عمومی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی خواهران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (حرکات اصلاحی وآسیب شناسی۱۲۱۵۰۰۸)

**۱- حرکت‌های آبداکشن و فلکشن به ترتیب حول کدام محور حرکتی انجام می‌شود؟**

۱. افقی - سهمی، افقی – عرضی
۲. افقی – عرضی، افقی – سهمی
۳. افقی – عرضی، عمودی
۴. عمودی، افقی – عرضی

**۲- مفصل شانه و مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس به‌ترتیب از چه نوع مفاصلی هستند؟**

۱. قرقره ای ، استوانه ای
۲. لقمه ای ، لغزنده
۳. کروی ، لغزنده
۴. کروی ، استوانه ای

**۳- حرکت دورانی در چه مفصلی می تواند انجام شود؟**

۱. همه مفاصل
۲. زینی و لقمه ای
۳. فقط کروی
۴. استوانه ای و کروی

**۴- کدام‌یک از عضلات زیر در فلکشن ران (خم کردن) دخالت ندارند؟**

۱. پسواس
۲. راست رانی
۳. دو سر رانی
۴. شانه ای

**۵- کدام‌یک از عضلات زیر در آبداکشن ران دخالت دارد؟**

۱. کشنده پهن نیام
۲. راست داخلی
۳. دوسر رانی
۴. نزدیک کننده کوتاه

**۶- کدامیک از عضلات زیر در فلکشن ران و در اکستنشن زانو درگیر است؟**

۱. شانه ای
۲. نزدیک کننده بزرگ
۳. راست رانی
۴. دو سر رانی

**۷- کدام یک از عضلات زیر در عمل اکستنشن و چرخش خارجی ران درگیر است؟**

۱. نیمه غشایی
۲. نیمه وتری
۳. راست رانی
۴. دو سر رانی

**۸- کدامیک از عضلات زیر هم در فلکشن ران و هم در فلکشن زانو درگیر است؟**

۱. شانه ای
۲. خیاطه
۳. راست رانی
۴. دو سر رانی

**۹- وظیفه این عضله خم کردن زانو و چرخش داخلی ساق پاست؟**

۱. رکبی
۲. دو سر رانی
۳. پهن داخلی
۴. پهن خارجی

**۱۰- حجیم‌ترین مفصل بدن کدام است؟**

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



www.plc20.ir نمونه سوال پیام نور
shop: www.arzan3.ir فروشگاه اینترنتي

www.plc20.ir
فروشگاه اینترنتی www.arzan3.ir



www.plc20.ir

**تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰** | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰** | **سری سوال : ۱ یک**

**عنـــوان درس:** حرکت شناسی ورزشی

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی وعلوم ورزشی.،تربیت بدنی وعلوم ورزشی گرایش عمومی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (حرکات اصلاحی وآسیب شناسی۱۲۱۵۰۰۸

**۱۱- عمل عضله ساقی خلفی بر روی مچ پا چیست؟**

۱. دورسی فلکشن و اورژن
۲. دورسی فلکشن و اینورژن
۳. پلانتارفلکشن و اورژن
۴. پلانتار فلکشن و اینورژن

**۱۲- کدام‌یک از عضلات زیر در پلانتار فلکشن مچ پا دخالت دارد؟**

۱. نازک نئی طرفی
۲. بازکننده دراز شست
۳. ساقی قدامی
۴. نعلی

**۱۳- کدام سطح بدن را به دو نیمه کاملاً مساوی« راست و چپ » تقسیم می‌کند؟**

۱. فرونتال (عرضی)
۲. ساجیتال (سهمی)
۳. کاردینال
۴. افقی

**۱۴- چرخش بالایی کتف توسط چه عضله ای انجام می شود؟**

۱. متوازی الاضلاع
۲. سینه ای کوچک
۳. گوشه ای
۴. دندانه ای قدامی

**۱۵- عمل اصلی عضله گوشه ای چیست؟**

۱. چرخش پایینی کتف
۲. بالا بردن کتف
۳. نزدیک کردن کتف
۴. فلکشن جانبی گردن

**۱۶- کدام یک از عضلات زیر جزء چرخش دهنده های پایینی کتف هستند؟**

۱. متوازی الاضلاع
۲. سینه ای بزرگ
۳. دندانه ای بزرگ
۴. ذوزنقه (قسمت ۲ و۴ )

**۱۷- در حرکت بازو به‌سمت جلو و بالا (در صفحه ساجیتال) کدامیک از عضلات دخالت ندارد؟**

۱. دو سر بازویی (سر کوتاه)
۲. غرابی بازویی
۳. سینه ای بزرگ (ترقوه ای)
۴. پشتی بزرگ

**۱۸- کدام گزینه صحیح است؟**

۱. عضله دلتوئید در دور کردن بازو نقش فرعی دارد.
۲. بخش جناغی عضله سینه‌ای بزرگ، وقتی دست از راستای افقی بدن پایین می‌آید، در باز شدن بازو دخالت دارد.
۳. عضله غرابی از زایده غرابی استخوان کتف شروع و به سطح داخلی و میانی بازو اتصال پیدا می کند.
۴. عضله پشتی بزرگ در خم شدن و دور شدن بازو دخالت دارد.



www.plc20.ir نمونه سوال پیام نور
shop: www.arzan3.ir فروشگاه اینترنتی

www.plc20.ir
فروشگاه اینترنتي www.arzan3.ir



www.plc20.ir

**تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰** **زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰** **سری سوال : ۱ یک**

**عنـــوان درس:** حرکت شناسی ورزشی

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی وعلوم ورزشی،.تربیت بدنی وعلوم ورزشی گرایش عمومی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (حرکات اصلاحی وآسیب شناسی۱۲۱۵۰۰۸

**۱۹- حرکت فلکشن و اکستنشن آرنج در چه مفصلی انجام می‌شود و این مفصل از چه نوعی است؟**

۱. مفصل بین زند زیرین و زبرین ، استوانه ای
۲. مفصل بین بازو و زند زیرین ، لولایی
۳. مفصل بین بازو و زند زبرین ، کروی
۴. مفصل بین زند زیرین و زبرین ، لولایی

**۲۰- سر متحرک عضلاتی که در چرخش ساعد دخالت دارند، روی کدام استخوان است؟**

۱. زند زیرین (اسفل)
۲. زند زبرین (اعلی)
۳. زند اعلی و زند اسفل
۴. بازو

**۲۱- عملکرد بازویی قدامی بر روی ساعد چیست؟**

۱. فلکشن آرنج
۲. اکستنشن آرنج
۳. چرخش داخلی آرنج
۴. چرخش خارجی آرنج

**۲۲- انقباض طرف راست این عضله باعث چرخش تنه به‌سمت چپ می‌شود؟**

۱. راست شکمی
۲. مورب خارجی
۳. مورب داخلی
۴. عرضی شکمی

**۲۳- عضله ای است که در ظاهر بدن و شکیل کردن تنه و در تناسب اندام از اهمیت خاصی برخوردار بوده و در هیچ یک از اندامها حرکت ایجاد نمی‌کند؟**

۱. مربع کمری
۲. پسواس (سوئز)
۳. عرضی شکمی
۴. راست شکمی

**۲۴- مهمترین عضله در خم شدن تنه چه نام دارد؟**

۱. عضله راست شکمی
۲. عضله مورب داخلی
۳. عضلات مورب خارجی
۴. عضله مربع کمری

**۲۵- کدام گزینه در مورد اهرم ها صحیح می باشد؟**

۱. عضله سه سر بازویی در باز کردن آرنج اهرم نوع سوم است.
۲. اهرم دو سر بازویی در خم کردن آرنج اهرم نوع دوم است.
۳. اهرم نوع سوم اهرمی است که نقطه نیروی آن بین دو نقطه مقاوم و اتکا قرار دارد.
۴. فراوان‌ترین اهرم در بدن اهرم نوع دوم است.

**۲۶- چنانچه نیروی مقاوم اهرمی ۲۰ نیوتن باشد و فاصله آن تا مرکز تعادل ۲ متر باشد .چه نیرویی را باید در فاصله ۴ متری از مرکز تعادل بر بازوی مقاوم وارد کرد تا اهرم در حالت تعادل قرار گیرد؟**

۱. ۴۰ نیوتن
۲. ۲۰ نیوتن
۳. ۱۰ نیوتن
۴. ۵ نیوتن



www.plc20.ir نمونه سوال پیام نور
shop: www.arzan3.ir فروشگاه اینترنتي

www.plc20.ir
فروشگاه اینترنتي www.arzan3.ir



www.plc20.ir

**تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰** | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی : ۰** | **سری سوال :** ۱ یک

**عنـــوان درس:** حرکت شناسی ورزشی

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی وعلوم ورزشی.،تربیت بدنی وعلوم ورزشی گرایش عمومی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران )،تربیت بدنی وعلوم ورزشی (حرکات اصلاحی وآسیب شناسی۱۲۱۵۰۰۸

**۲۷- در حالت ایستاده زمانی که هر دو دست به بالا کشیده می شود، نسبت به زمانی که هر دو دست پایین است؛ موقعیت مرکز ثقل چه تغییری می کند؟**

۱. پایین‌تر می‌آید. ۲. بالاتر می‌آید. ۳. تغییر نمی‌کند. ۴. جلوتر می‌رود.

**۲۸- بهترین و آزادترین حرکت در مهره‌های پشتی ستون فقرات، کدام نوع حرکت است؟**

۱. حرکات چرخشی ۲. خم شدن جانبی ۳. باز شدن ۴. فرا باز شدن

**۲۹- در حرکت بارفیکس زمانی که فرد بالا می رود، کدام یک از عضلات زیر در مفصل آرنج عمل می‌کند؟**

۱. بازویی قدامی ۲. سه گوش آرنجی ۳. سه سر بازویی ۴. برون‌گرداننده کوتاه

**۳۰- فرد A با وزن ۷۰ کیلوگرم به همراه کیسه ای ۱۰ کیلوگرمی در فاصله ۴ متری ازتکیه گاه یک الاکلنگ نشسته است، فرد B با وزن ۴۰ کیلوگرم باید در چه فاصله‌ای از تکیه گاه قرار بگیرد تا بتواند فرد A را از زمین بلند کند؟**

۱. ۲ متری ۲. ۳ متری ۳. ۶ متری ۴. ۸ متری



www.plc20.ir نمونه سوال پیام نور
shop: www.arzan3.ir فروشگاه اینترنتي