

1- هر نیمه زمین والیبال؛ .....

الف) یک مستطیل 9 در 18 متر است (ب) یک مربع 9 در 9 است (ج) پنج منطقه دارد (د) الف و ب

2- ارتفاع تور والیبال (برای مردان)، چقدر است؟

الف) 2 متر (ب) 2/24 متر (ج) 2/44 متر (د) 2/50 متر

3- تعداد نفرات یک تیم والیبال (در داخل زمین)، چند نفر است؟

الف) الف) 6 نفر (ب) 5 نفر (ج) 7 نفر (د) 8 نفر

4- در بازیهای رسمی والیبال، کدام بازیکن مسئول زدن سرویس است؟

الف) بازیکن منطقه 2 (ب) بازیکن منطقه 5 (ج) بازیکن منطقه 1 (د) لیبرو

5- کدام مورد در بازی والیبال خطاست؟

الف) پنجه زدن با یک دست (ب) زدن توپ با پا (ج) زدن توپ با سر (د) لمس متوالی توپ به تعداد دو بار

6- وزن کدام توپ از بقیه کمتر است؟

الف) هندبال (ب) فوتبال (ج) والیبال (د) بسکتبال

7- طول زمین والیبال چقدر است؟

الف) 16 متر (ب) 16 تا 18 متر (ج) 18 متر (د) 18 تا 20 متر

8- پهنای لبه بالای تور در والیبال چقدر است؟

الف) 10 سانتیمتر (ب) 5 سانتیمتر (ج) 7 سانتیمتر (د) 3 سانتیمتر

9- طول تور والیبال چقدر است (بدون در نظر گرفتن آنتن‌ها)؟

الف) 9 متر (ب) 10 متر (ج) 9/5 متر (د) 10/5 متر

10- برای کنترل ضربه‌هایی که با سرعت کم و ارتفاع نسبتاً زیاد به سمت بازیکن والیبال می‌آید؛ کدام مهارت مناسبتر است؟

الف) ضربه پنجه (ب) ضربه ساعد (ج) ضربه پرشی (د) ضربه با مشت

11- نقش آنتن در روی تور والیبال چیست؟

الف) برای زیبایی بکار می‌رود (ب) محدوده ارتفاع تور را مشخص می‌کند (ج) محدوده عرضی تور را مشخص می‌کند (د) برای فیلم برداری بکار می‌رود

12- اگر در بازی والیبال توپ از پشت آنتن (بدون برخورد با آنتن) وارد زمین حریف شود، .....

الف) ضربه تکرار می‌شود (ب) خطا محسوب نمی‌شود (ج) امتیاز محسوب می‌شود (د) اوت اعلام می‌شود

**13- کدام مورد در بازی والیبال خطا محسوب نمی شود؟**

الف) لمس لبه بالای تور      ب) بیرون رفتن کل بدن ورزشکار از زمین      ج) زدن سرویس با مشت      د) موارد ب و ج

**14 - حداقل امتیاز در پایان گیم پنجم بازی والیبال، چقدر است؟**

الف) 15      ب) 8      ج) 25      د) نمی توان گفت

**15 - شرط برد یک تیم در بازی رسمی والیبال، چگونه است؟**

الف) بردن دو ست از سه ست      ب) بردن دو ست از چهار ست      ج) بردن سه ست از چهار ست      د) بردن سه ست از پنج ست

**16 - ابعاد دروازه در بازی رسمی فوتسال چقدر است؟**

الف) 2 در 3 متر      ب) 3 در 3 متر      ج) 2/5 در 7 متر      د) به ابعاد زمین بستگی دارد

**17 - تعداد بازیکنان داخل زمین در بازی رسمی فوتسال چند نفر است؟**

الف) 4 نفر      ب) 6 نفر      ج) 5 نفر      د) 7 نفر

**18 - در بازی فوتسال، زمانیکه داور کف دست خود را با دست باز به بالا می برد، به چه معنی است؟**

الف) خطای مستقیم      ب) خطای غیر مستقیم      ج) بازی خطرناک      د) زده شدن گل

**19 - اگر ضربه کرنر در فوتبال یا فوتسال، مستقیماً وارد دروازه شود،.....**

الف) گل محسوب نمی شود      ب) کرنر تکرار می شود      ج) بسته به نظر داور دارد      د) گل محسوب می شود

**20 - تعداد تعویض‌ها در فوتسال چگونه است؟**

الف) 2 بار / نفر      ب) 3 بار / نفر      ج) 3 بار / نفر      د) به تعداد نامحدود و شناور

**21 - مجموع تعداد داوران و کمک داوران داخل و روی خط در بازی فوتبال، چند نفر است؟**

الف) 2 نفر      ب) 3 نفر      ج) 4 نفر      د) 5 نفر

**22 - انجام 5 خطای تیمی در هر نیمه بازی فوتسال، چه جریمه ای دارد؟**

الف) ضربه پنالتی اول      ب) ضربه پنالی دوم      ج) کارت زرد به کاپیتان      د) کارت قرمز به کاپیتان

**23 - اگر در شروع بازی توسط دروازه بان فوتسال، توپ مستقیماً وارد دروازه حریف شود.....**

الف) گل محسوب می شود      ب) گل محسوب نمی شود      ج) شروع بازی تکرار می شود      د) به نظر داور دارد

**24 - تیم شروع کننده بازی فوتسال چگونه تعیین می شود؟**

الف) با قرعه کشی توسط داور      ب) با توافق کاپیتانها      ج) تیمی که زودتر وارد زمین می شود، بازی را شروع می کند      د) با جامپ بال

**25 - در شروع بازی فوتسال، اگر توپ توسط دروازه بان از محوطه جریمه خارج نشود.....**

الف) خطا مستقیم محسوب می شود      ب) شروع تکرار می شود      ج) هیچ خطایی اتفاق نمی افتد      د) ب و ج

26 – اگر ضربه ناشی از خطای غیر مستقیم در فوتسال، فقط به دروازه بان برخورد کرده و وارد دروازه بشود، .....  
الف) گل محسوب می شود (ب) گل محسوب نمی شود (ج) ضربه تکرار می شود (د) ب و ج درست است

27 – زمان هر نیمه بازی فوتسال (در بازی های رسمی)، چند دقیقه فعال است؟  
الف) 15 (ب) 25 (ج) 20 (د) 30

28 – جریمه رفتار غیر ورزشی شدید اللحن (مانند توهین به بازیکنان یا داور) در بازی فوتسال، چیست؟  
الف) کارت زرد (ب) کارت قرمز (ج) خطای تیمی (د) پنالتی

29 – شروع بازی فوتسال توسط چه بازیکنی انجام می شود؟  
الف) فقط توسط کاپیتان (ب) توسط بازیکنان حمله (ج) توسط هر بازیکنی غیر از دروازه بان (د) فرقی نمی کند

30 – در بازی فوتسال، کدامیک خطاست؟  
الف) شروع بازی توسط بازیکنی غیر از دروازه بان (ب) لمس توپ توسط دروازه بان در بیرون محوطه جریمه (ج) شروع اوت، با دست (د) همه موارد

31 – در بازی بسکتبال سه نفره، تعداد کل بازیکنان یک تیم چند نفر است؟  
الف) 3 نفر (ب) 4 نفر (ج) 5 نفر (د) 6 نفر

32 – در بازی بسکتبال سه به سه، هر پرتاب از پشت نیم دایره 6/75 متری، چند امتیاز محسوب می شود؟  
الف) 1 امتیاز (ب) 2 امتیاز (ج) 3 امتیاز (د) 0 امتیاز

33 – بازی بسکتبال 5 نفره، در چند نوبت انجام می شود؟  
الف) در دو نیمه (ب) در سه نوبت (ج) در 4 کوارتر (د) به امتیازات کسب شده بستگی دارد

34 – در بازی بسکتبال 5 نفره، هر نوبت (کوارتر) بازی، چند دقیقه فعال است؟  
الف) 15 (ب) 20 (ج) 25 (د) 10

35 – در بازی بسکتبال سه به سه، اگر بازیکنی ..... خطای شخصی انجام دهد، باید زمین بازی را ترک کند.  
الف) 3 (ب) 4 (ج) 2 (د) 5

36 – کلیه مسابقات رسمی سه به سه بسکتبال، با توپ سایز ..... انجام می شود.  
الف) 5 (ب) 6 (ج) 7 (د) بستگی به قوانین آن مسابقه دارد

37 – بزرگترین سایز توپ بسکتبال، چقدر است؟  
الف) 8 (ب) 7 (ج) 6 (د) 5

38 – اولین و مهمترین فاکتور فیزیکی مورد نیاز برای بازیکنان بسکتبال، کدام است؟  
الف) قد (ب) وزن (ج) تیپ بدنی (د) شاخص توده بدنی

- 39 – کدام بازیکن بسکتبال (می تواند) دارای قد متوسط یا کوتاه باشد؟**  
 الف) فوروارد بزرگ (ب) بازیکن گارد(راس) (ج) بازیکن سانتر (د) فوروارد کوچک
- 40 – بلند قدترین بازیکن بسکتبال، کدام بازیکن است؟**  
 الف) فوروارد بزرگ (ب) بازیکن گارد(راس) (ج) بازیکن سانتر (د) فوروارد کوچک
- 41 – کدام مهارت در بسکتبال باید به خوبی آموخته شود ولی باید از آن، کمتر استفاده شود؟**  
 الف) شوت (ب) دریبل (ج) پاس (د) هیچکدام
- 42 – کدام بازیکن در بازی بسکتبال، معمولاً در وسط زمین قرار دارد؟**  
 الف) گارد(راس) (ب) سانتر(سانتر) (ج) فوروارد کوچک (د) فوروارد بزرگ
- 43 – در بازی بسکتبال، شوت سه گام(لی آپ)، چند امتیاز دارد؟**  
 الف) 1 (ب) 3 (ج) 2 (د) بسته به نوع بازیکن دارد
- 44 – بازی بسکتبال مجموعاً دارای چند پست بازی است؟**  
 الف) 3 پست (ب) 4 پست (ج) 5 پست (د) بستگی به آرایش هر تیم دارد
- 45 – کدام مورد، از خطاهای بازی بسکتبال محسوب می شود؟**  
 الف) خطای دبل (ب) خطای رانینگ (ج) خطای فنی (د) همه موارد
- 46 – قابلیت انجام یک فعالیت مداوم توسط عضله ، چه نامیده می شود؟**  
 الف) سرعت (ب) چابکی (ج) استقامت قلبی-عروقی (د) استقامت عضلانی
- 47 – توانایی مجموعه سیستم قلبی – عروقی و تنفسی، برای اکسیژن رسانی مناسب برای فعالیت های طولانی را ... می نامند.**  
 الف) استقامت عضلانی (ب) قدرت عضلانی (ج) استقامت عمومی(پایه) (د) آمادگی جسمانی
- 48 – انعطاف پذیری مفاصل، مربوط به چه قسمت هایی از بدن است؟**  
 الف) عضلات (ب) لیگامنت ها (ج) تاندون ها (د) همه موارد
- 49 – تمرینات کششی، بیشتر برای توسعه کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی بکار می رود؟**  
 الف) گرم کردن و سرد کردن (ب) استقامت عضلانی (ج) انعطاف پذیری (د) قدرت
- 50 – BMI(شاخص توده بدن) ورزشکاری که 2 متر قد و 100 کیلوگرم وزن دارد ، چقدر است؟ (روش محاسبه قبلاً در سایت توضیح داده شده).**  
 الف) 25 (ب) 100 (ج) 15 (د) 50

- 51 – کدامیک از وسایل زیر، برای اندازه گیری درصد چربی بدن، بکار می رود؟  
 الف) دمبل (ب) هالتر (ج) کالپیر (د) جعبه انعطاف پذیری
- 52 – مدت زمان آزمون دراز و نشست، چقدر است؟  
 الف) 30 ثانیه (ب) 10 ثانیه (ج) 1 دقیقه (د) 2 دقیقه
- 53 – آزمون دراز و نشست (به تعداد زیاد)، برای اندازه گیری کدامیک بکار می رود؟  
 الف) قدرت عضلات شکم (ب) استقامت عضلات شکم (ج) استقامت عمومی (د) قدرت عضلات پا
- 54 – تست کوپر (12 دقیقه دویدن)، برای اندازه گیری کدامیک بکار می رود؟  
 الف) استقامت عمومی (پایه) (ب) استقامت عضلانی پاها (ج) استقامت قلبی (د) استقامت تنفسی
- 55 – کدامیک از موارد زیر، از شاخصه های قلب یک ورزشکار تمرین کرده و آماده است؟  
 الف) ضربان استراحت پایین (ب) بالا رفتن آرام و تدریجی ضربان (ج) برگشت بحالت اولیه (ریکاوری) سریع (د) همه موارد
- 56 – آزمون دو 9\*4 ( دو چهار در نه متر )، برای کدامیک بکار می رود؟  
 الف) سرعت (ب) چابکی (ج) تعادل (د) استقامت
- 57 – کدامیک از وسایل و تجهیزات زیر، برای تمرینات قدرتی با وزنه، بکار می رود؟  
 الف) دمبل (ب) هالتر (ج) توپ های طبی (مدیسین بال) (د) همه موارد
- 58 – در یک آزمون آمادگی جسمانی، اگر تعداد تکرارها یا زمان انجام آزمون، زیاد باشد، این آزمون برای اندازه گیری چه قابلیت بدنی بکار می رود؟  
 الف) سرعت (ب) چابکی (ج) قدرت (د) استقامت
- 59 – بارفیکس خوابیده (اصلاح شده) برای اندازه گیری کدام فاکتور جسمانی استفاده می شود؟  
 الف) استقامت عضلات سرشانه (ب) استقامت عضلات شکم (ج) قدرت عضلات سرشانه (د) قدرت عضلات شکم
- 60 – در مدارس، دویدن 540 متر، برای اندازه گیری چه قابلیت بدنی استفاده می شود؟  
 الف) سرعت (ب) چابکی (ج) استقامت (د) تعادل

پیروز و موفق باشید - نظری