

پاسخ نامه سوالات اطلاعات عمومی ورزشی پاییز ۱۴۰۰

۱- کدام یک از موارد زیر مناسب ترین درجه سانتی گراد برای یک کلاس ورزشی است؟

\* ۲۰ - ۲۲,۵ \*

۱۸ - ۲۰

۲۰ - ۲۴

۲۲ - ۲۴

۲- کدام الگوی چیدمان شرکت کنندگان برای تمرین با تجهیزات بزرگ ورزشی مناسب تر است؟

\*ردیفی\*

دایره ای

نامنظم

مداری

۳- پخش موزیک ورزشی یکی از بهترین راه های انگیزشی برای مشارکت در فعالیت های ورزشی می باشد، بالاترین حجم موسیقی که می توان با خیال راحت پخش کرد چند دسی بل است؟

\* ۸۵ دسی بل \*

۱۴۰ دسی بل

۱۲۰ دسی بل

۶۰ دسی بل

۴- هنگام فعالیت ورزشی در محیط گرم، مهم ترین عامل افزایش تواتر قلبی کدام است؟

افزایش عرق ریزی

\*افزایش دمای بدن\*

کاهش حجم ضربه ای

افزایش جریان خون سمپاتیکی

۵- کدام آزمون مربوط به آمادگی قلبی عروقی است؟

شنا روی دست

کشش بارفیکس

دوی ۶۰ متر

\*دوی ۵۴۰ متر\*

۶- دامنه سنی دانشجویان شرکت کننده در مسابقات FISU ، چند سال است؟

\* ۱۷ تا ۲۵ \*

۱۷ تا ۲۷

۱۸ تا ۲۸

۱۸ تا ۲۷

۷- کاروان اعزامی جمهوری اسلامی ایران به المپیک ۲۰۲۰، در بین کلیه کشورهای جهان رتبه چندم را کسب کرد؟

۲۷ \*

۲۴

۷

۲۶

۸- استراتژی های مناسب در راستای انجام فعالیت های ورزشی با شدت و مدت زمان مناسب برای دوره بازتوانی بیماری کرونای خفیف کدام است؟

تمرین با شدت پایین و با اجازه پزشک

تمرینات مقاومتی با وزن بدن

مدت زمان آن کمتر از ۲۰ دقیقه

\*همه موارد

۹- آقای علی پیروج نایب قهرمان ملی پوش رشته پرتاب نیزه در مسابقات پارالمپیک توکیو، دانشجوی کدام دانشگاه است؟

دانشگاه آزاد اسلامی

دانشگاه پیام نور

دانشگاه تهران

دانشگاه علوم پزشکی

۱۰- از چه سالی ۲۶ مهر ماه در ایران هفته تربیت بدنی نامیده شد؟

1380

**1383**

1390

۱۳۸۵