

مسابقه آنلاین اطلاعات عمومی ورزشی دانشگاه پیام نور و دانشگاهیان و موسسات آموزش عالی سراسر کشور (زمستان ۱۴۰۰)

۱- میزبان بازی های المپیک ۲۰۲۴ چه کشوری است؟

\* پاریس

برلین

لس آنجلس

لیموزین

۲- ارتفاع صندلی که برای نشستن انتخاب می شود باید در حدود..... قد فرد باشد؟

\* یک سوم

یک دوم

دو سوم

یک چهارم

۳- کنترل وزن با کاهش درصد چربی اضافه در برنامه های تندرستی ، عمدتاً از چه روشی حاصل می شود؟

\* تمرینات هوازی ب- تمرینات قدرتی ج- تمرینات سرعتی د- تمرینات انعطاف پذیری

۴- میزان مطلوب ورزش در هفته کدام گزینه می باشد؟

\* ۳ جلسه در هفته، ۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب

۲ جلسه در هفته، ۳۰ دقیقه، ۵۰ تا ۶۰ درصد ضربان قلب

۵ جلسه در هفته، ۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۴۰ تا ۵۰ درصد ضربان قلب

همه روز هفته، ۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۴۰ تا ۶۰ درصد ضربان قلب

۵- ضربان قلب استراحت چیست ؟

\* اندازه گیری ضربان قلب قبل از بلند شدن از رختخواب

اندازه گیری ضربان قلب قبل از خواب

اندازه گیری ضربان قلب در حین استراحت

اندازه گیری ضربان قلب قبل از فعالیت

۶- حداکثر ضربان قلب یک فرد چگونه محاسبه می شود؟

\* ۲۲۰ منهای سن

۱۸۰ منهای سن

۲۰۰ منهای سن

۲۴۰ منهای سن

۷- نحوه عملکرد دستگاه بادی کامپوزیشن (سنجش ترکیب بدن) از چه طریقی می باشد؟

سرعت عبور امواج از بافت های نرم را می سنجد

با عبور امواج مقدار توده چربی، پروتئین، مواد معدنی و آب را می سنجد

بادی کامپوزیشن روشی است که به ما می گوید بدن یک فرد از چه ترکیبی ساخته شده است

\* همه موارد

۸- دمای مناسب فضای داخل سالن استخر چند درجه می باشد؟

الف) ۲۰ (ب) \* ۳۰ (ج) ۲۵ (د) ۳۵

۹- بهترین ورزش (بدون فشار بر مفاصل) برای کالری سوزاندن و افزایش سوخت و ساز بدن کدام است؟

الف) \* شنا کردن (ب) دویدن (ج) دوچرخه سواری (د) کوهنوردی

۱۰- ساده ترین و رایج ترین شیوه برای اندازه گیری سطح تندرستی بدن کدام گزینه است؟

WHR نسبت دور کمر به دور باسن

WC اندازه دور کمر

\* BMI شاخص توده بدنی

BF% درصد چربی بدن