

باسمه تعالی

تاریخ امتحان: ۹۴/۲/۲۸

مدت: یک ساعت

نوبت: دوم

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت

هنرستان تربیت بدنی المپیک (غیر دولتی پسرانه)

سال تحصیلی ۹۳-۹۴

نام و نام خانوادگی:

نام درس: شنا

نام دبیر: آقای سلیمی

ردیف	سوال	بارم
	حضرت امام خمینی (ره): من خودم ورزشکار نیستم اما ورزشکارها را دوست دارم.	۱
۱	شنا را تعریف کنید و ۴ شنای رسمی را نام ببرید؟	۲
۲	وسایل کمک آموزشی که در رشته شنا مورد استفاده قرار می گیرند را نام ببرید (۱۰ مورد) و یک مورد را به اختصار شرح دهید؟	۲
۳	موارد ایمنی در استخر شنا را نام ببرید؟ (۱۰ مورد)	۲
۴	موارد مختلف آشنایی با آب را نام ببرید و یک مورد را به اختصار شرح دهید؟	۲
۵	شناوری و سرخوردن را با ذکر یک مورد توضیح دهید؟	۲
۶	کرال سینه را شرح دهید و وضعیت بدن را در کرال سینه توضیح دهید؟	۲
۷	اقسام مختلف حرکت های شنای کرال سینه را ذکر کنید؟	۲
۸	حرکت دست کرال سینه را با ذکر چند مثال توضیح دهید؟	۲
۹	روش آموزش کرال پشت و فرق اصلی آن با شنای کرال پشت را توضیح دهید.	۲
۱۰	حرکت دست در زیر آب در رشته کرال پشت را به چند مرحله می توان تقسیم کرد.	۲