

## به نام خداوند جان و خرد

سوالات آزمون آنلاین \_ دبیر : جناب آقای خوبی

۱\_ کدام گزینه جزو علایم بیماری آسم نیست ؟

الف) سرفه      ب) تنگی نفس      ج) خون آمدن از دهان      د) صدای سوت یا خس خس

۲\_ کدام گزینه از علل مکانیکی سبب کمردرد نیست ؟

الف) آرتروز آپوفیز      ب) عفونت مغز استخوان      ج) تنگی کانال مهره ای      د) فتق دیسک مهره ای

۳\_ طول زمین فوتبال ساحلی چقدر است ؟

الف) ۲۳ تا ۲۶ متر      ب) ۳۵ تا ۳۷ متر      ج) ۲۶ تا ۲۸ متر      د) ۳۱ تا ۳۳ متر

۴\_ کدام یک از موارد زیر جزو عوامل موثر بر کاهش قند خون در هنگام ورزش است ؟

الف) شدت و مدت ورزش      ب) میزان قند خون در شروع حرکات ورزشی

ج) فاصله ی شروع حرکات ورزشی از آخرین وعده ی غذایی      د) همه ی موارد

۵\_ کدام یک از گزینه های زیر از کمک کننده ای بزرگ قلب است ؟

الف) ورزش نیمه سنگین      ب) فوتبال      ج) والیبال      د) اسکی مارپیچ

۶\_ کدام گزینه در مورد اثرات ورزش بر قلب صحیح نیست ؟

الف) ورزش منظم سبب افزایش قطر عروق کرونر می شود

ب) تعداد ضربان قلب در حالت استراحت افزایش می یابد

ج) در صورت تنگی عروق کرونر اصلی ، عروق فرعی افزایش می یابد

د) باعث کاهش فشار خون در رگ های کرونر قلب می شود

۷\_ دیابت غیر وابسته به انسولین حدود چند درصد از کل بیماران دیابتی را تشکیل می دهد ؟

الف) ۲۵ تا ۳۵ درصد      ب) ۶۰ تا ۷۰ درصد      ج) ۷۵ تا ۸۰ درصد      د) ۸۵ تا ۹۰ درصد

۸\_ فعالیت های جسمانی منظم هوازی در کدام مورد زیر تاثیر گذار نیست؟

الف ( هومئوستازی گلوکز کل بدن      ب) افزایش تاثیر انسولین

ج ( افزایش مقاومت انسولینی      د ) کاهش توده چربی بدن

۹\_ کدام گزینه از آثار فعالیت بدنی از کودکی است؟

الف ( تقویت دقت و تمرکز فرد      ب ) به وجود آمدن قدرت تفکر و روشن بینی در فرد

ج ( افزایش قدرت تخیل فرد      د ) همه ی موارد

۱۰\_ شروع فعالیت از صبح سبب کدام مورد زیر نمی شود؟

الف (بهبود بهره وری ب)افزایش سوخت ساز بدن ج) رشد مغز د ) افزایش هماهنگی اعضا بدن

۱۱\_ اندازه ی تور در زمین والیبال زنان چند متر است؟

الف) ۲/۵ متر      ب ) ۲/۲۲ متر      ج) ۲/۴۳ متر      د ) ۱/۹۰ متر

۱۲\_ قسمت زیر تور در وسط زمین والیبال کدام منطقه است؟

الف ( منطقه ۲      ب ) منطقه ۴      ج ) منطقه ۳      د ) منطقه ۱

۱۳\_ کدام علت باعث نمی شود ورزش در کاهش علائم و نشانه های آرتروزی موثر باشند؟

الف (تصحیح ضعف عضلات      ب ) بهبود تغذیه

ج ( تحرک موثر غضروف مفصل      د ) بستن مفصل های مهم بدن مثل مچ ها

۱۴\_ سر جرج توماس در چه سالی فدراسیون بین المللی بدمینتون را بنیان نهاد؟

الف ( ۱۸۷۷      ب ) ۱۹۲۱      ج ) ۱۹۳۴      د ) هیچ کدام

۱۵\_ در بدمینتون بازی کنان در کدام مورد زیر نیاز به تعویض زمین ندارند؟

الف ( پایان گیم اول      ب ) پیش از شروع گیم دوم

ج ( قبل از شروع گیم سوم      د ) در صورت تساوی ۱ بر ۱ در گیم سوم

۱۶\_ خداداد عزیزی در چه سالی به عنوان بازیکن برتر کنفدراسیون فوتبال آسیا انتخاب شد؟

الف ( ۱۹۸۸      ب ) ۱۹۷۶      ج ) ۱۹۹۱      د ) ۱۹۹۶

۱۷\_ فوتبال آمریکایی در چند قسمت و در چند دقیقه انجام می شود؟

الف ( ۲ قسمت ۱۰ دقیقه ای                      ب ) ۳ قسمت ۲۰ دقیقه ای

ج ( ۴ قسمت ۱۵ دقیقه ای                      د ) ۲ قسمت ۲۰ دقیقه ای

۱۸\_ کدام یک از راه های کاهش وزن نیست؟

الف ( خوردن غذا های لقمه ای حاضر و آماده                      ب ) پیاده روی

ج ( کاهش اشتیاق برای خوردن غذا                      د ) دویدن پس از خوردن غذا

۱۹\_ قطر توپ تنیس روی میز باید چقدر باشد؟

الف ( ۲۵ میلی متر                      ب ) ۳۰ میلی متر                      ج ) ۳۵ میلی متر                      د ) ۴۰ میلی متر

۲۰\_ حد اقل چند درصد از ضخامت تیغه راکت ( چوب راکت ) باید از چوب طبیعی باشد؟

الف ( ۵۵ درصد                      ب ) ۶۵ درصد                      ج ) ۷۵ درصد                      د ) ۸۵ درصد

# پایان