بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد

www.egza.tk
کشف انفرادی، توانایی فرد برای ارتباط و واکنش نسبت به تصویر کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در ان. معروف چیست؟

الف. اوقات فراغت
ب. تعیین و تربیت حركتی
ج. تربیت و تربیت مادی

۲. سلایست و تندرستی پایدارتر و استقلال‌های ارکانیکی کاملتر و کارآمدتر بدن، از دسته کامیک از هدف‌های تربیتی بدنی به شمار می‌رود؟

الف. جسمانی
ب. روانی
ج. اجتماعی

۳. کمی مورد از عناصر آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی به شمار می‌رود؟

الف. استقامت فیزیکی
ب. ترکیب بدن
ج. انعطاف‌پذیری

۴. دامنه حركتی یا تغییرات حركتی حول مفصل را می‌کنند.

الف. انعطاف‌پذیری ایستا
ب. انعطاف‌پذیری یویا
ج. انعطاف‌پذیری یویا

۵. حركات چمن شناد و پاز شدن درک‌داریک از مقاصل انجام می‌شود؟

الف. مسطح
ب. ولایی
ج. لولا

۶. دامنه حركتی در کامیک از مقاصل بیشتر است؟

الف. کروی
ب. قرزی
ج. زیبی

۷. کشش یویا معمولاً فقط مورد استفاده و ورزشکاران است.

الف. شنا
ب. والبالاری
ج. وندانی

۸. ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه مقاومت فرد می‌شود.

الف. سرعت
ب. استقامت
ج. کامیک

۹. بعد از تمرین‌های خلیف مشکل، وقت مناسب برای برگشت به حالت اولیه معادل چند ساعت توصیه شده است؟

الف. ۱۲ گ
ب. ۴۸ گ
ج. ۲۴ گ

۱۰. تمرین برای افزایش زمانی دیگر بخش است که ورزشکار با ۵۰ یا ۵۰ درصد حداکثر توان و کارآین خود تمرین کند.

الف. قدرت
ب. چابکی
ج. آسیاب

۱۱. در چه روش برای افزایش کیفیت قدرت، در هر سه میزان افزایش بار و تعداد تکرارها کامیک می‌باشد؟

الف. کامیک
ب. آسیاب
ج. استریک
نیت و پیام شرکت‌های فرقه‌سازی رضوی

بیانیه خبری

سال مالی ۱۳۹۷

هم‌آفرینی با اهداف و برنامه‌های مالی ضروری

۱. قواعد و استانداردهای بین‌المللی

۲. مطالعه، تحلیل و تدوین برنامه‌های مالی

۳. اجرای برنامه‌های مالی

۴. بررسی و تصحیح کلیه امور مالی

۵. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی

۶. بررسی و تحلیل ارزش‌های مالی

۷. مطالعه و تحلیل ارزش‌های مالی در بازارهای بین‌المللی

۸. بررسی و تحلیل ارزش‌های مالی در بازارهای داخلی

۹. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای بین‌المللی

۱۰. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی

۱۱. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۲. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۳. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۴. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۵. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۶. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۷. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۸. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۱۹. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۰. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۱. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۲. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۳. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۴. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۵. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۶. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۷. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۸. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۲۹. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۰. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۱. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۲. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۳. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۴. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۵. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۶. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۷. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۸. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۳۹. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۰. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۱. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۲. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۳. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۴. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۵. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۶. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۷. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۸. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۴۹. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی

۵۰. برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مالی در بازارهای داخلی و بین‌المللی
طرح تجميع
نیم‌سال اول ۶۷-۶۸
دانشگاه پیام‌نور
تعداد سوالات: ۳۰
تشییع
۲۰ لیسه، تنها و تکمیل
۲۰ لیسه، تکمیل
۲۰ لیسه، تنها

۱. برای انفیش خلیفه حذف از طریق کار با وزنه استفاده از کدام یک از روش‌های زیر موثر است؟
الف. یازید کریم‌زاد
ب. کریم‌زاد
پ. کریم‌زاد
د. کریم‌زاد

۲. آرام سازی عضلانی از اهداف کامپیوتری از جویه‌های چیزی بوده است؟
الف. اجتماعی
ب. روانی
پ. علمی
د. فیزیولوژی

۳. توپ‌هایی کشش عضلات بدون دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را چه می‌باشد?
الف. انعطاف پذیری
ب. انعطاف پذیری
پ. انعطاف پذیری
د. انعطاف پذیری

۴. چرا مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها باعث انفیش وزن می‌شود؟
الف. زیرا کربوهیدرات‌ها به مراتب آب بدن ذخیره می‌شوند.
ب. زیرا کربوهیدرات‌ها باعث انفیش بدن جهشی زیر پوستی می‌شود.
پ. زیرا کربوهیدرات‌ها باعث انفیش بدن غیرفعال بدن می‌شود.
د. زیرا مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها در کبد ذخیره می‌شود.

۵. هم‌مرنی عاملی که در رژیمهای اصل اضافه‌بار در ورژن باید به آن توجه شود چیست؟
الف. مصرف
ب. مصرف
پ. مصرف
د. مصرف

۶. هم‌مرنی استحکام تولید انرژی در یک دوره ۴۰۰ متری یا ۵۰۰ متری کدام است؟
الف. ATP
ب. فسفر
پ. فسفر
د. ATP

۷. کامپیوتر از کننده‌های زیر مکلف است؟
الف. در تاریخ قرمز
ب. در تاریخ
پ. در تاریخ قرمز
د. در تاریخ

۸. در استحکامات استحکامات کامپیوتر از مواد غذایی تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می‌کند?
الف. پروتئین
ب. پروتئین
پ. پروتئین
د. پروتئین

۹. در شرایط طبیعی حدود ۲۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدن از آنتیدزین می‌شود. که در یک جمعیت غذایی معمولی ۶۵ تا ۷۰ گرم از این ماده مورد نیاز است.
الف. پروتئین
ب. پروتئین
پ. پروتئین
د. پروتئین

۱۰. به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر آن استقامت عضلانی انفیش از یک‌داهنده کامپیوتر زیر بدن ایجاد نمی‌شود؟
الف. انفیش
ب. انفیش
پ. انفیش
د. انفیش

۱۱. کدام عامل زیبایی غلاف است؟
الف. واحدهای کیلوگرمی است
ب. استحکامات کامپیوتری به دستگاه ریسکی هوازی
پ. استحکامات کامپیوتری به دستگاه ریسکی هوازی
د. استحکامات کامپیوتری به دستگاه ریسکی هوازی
کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟
الف. نیرو و شتاب مستقیم دارند.
ب. انزیم طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می‌یابد.
ج. انزیم ترکیب دارند. سرعت انقباض 20 درصد افزایش می‌یابد.
د. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان 85% سرعت مردان است.

کدام عبارت زیر صحیح است؟
الف. همیشه انجام‌های فیزیکی از طریق ورزش برآورده می‌شود.
ب. ورزش در کاهش اضطراب بالقوه مؤثر است.
ج. ورزش در هر شرایطی افزایش هوای مثبت اجتماعی را به افراد انتقال می‌دهد.
د. باید توجه به وقایع و رقابت در ورزش موضوع تعلیم اجتماعی در ورزش نمونه است.

وقفه احتمالی برای بیماری اضافی داشته باشد به ترتیب کدام کدام از تاریخی عضلانی در کیفیت کارکرد عمل می‌شود؟
الف. سه، سه‌پایه
ب. چهار، سه‌پایه
ج. پنج، سه‌پایه
د. چهار، چهار‌پایه

کدام عبارت زیر غلط است؟
الف. مقادیر عدد به پروتئین بر حسب سن، وزن، جنس، نوع و مدت فعالیت فرق می‌کند.
ب. 100 گرم گوشت مرغوب حاوی 75 گرم پروتئین است.
ج. یک رژیم غذایی معادل با یک رژیم غذایی که به‌دست آمده باشد.
د. مصرف ماده بر اساس نواحی مکرر رژیم سالم و با بهره‌برداری و روش‌هایی نادید.

معادل نیروی قطر در کدام یک از اعضای بدین اثر پیشگیری در بررسی ناهنجاری‌های استکلی دارد؟
الف. دستها
ب. شکم
ج. پاهای
د. سینه

برای ورزشکارانی که لازم است وزن خود را اندازه‌گیری می‌شود هر چند زمینه‌ها ویژه توصیه می‌کند که:
الف. مواد کربوهیدرات مصرف کند.
ب. مواد کالری زیاد مصرف کند.
ج. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کند.
د. مواد پروتئینی زیادتر مصرف کند.

کدامیک از زیر عضلانی در هفته چهار باند بیشتر است؟
الف. 6 گرم
ب. 9 گرم
ب. 13 گرم

پنج عضلانی تحت تأثیر تاریخی نشان می‌دهد
الف. تاریخی
ب. چهار
ج. سه‌پایه
د. چهار‌پایه

تمارین
الف. نیروی عضلانی
ب. چهار
ج. چهار‌پایه
د. یک‌پایه
نیم ساعت: ۳۰ دقیقه - انتخابی
 زمان انتخاب: تا نهایت - پیش‌نیم
 تعادل کل صفحات: ۳

http://www.egza.tk

۲۲- چه زمان فعالیتی (با شدت متوسط) بیشتر شود استفاده از کدام ماده غذایی در چرخه تولید استرس افزایش می‌یابد؟
- کربوهیدرات
- پروتئین

۲۳- کدام آنزیم زیر چربی را تبدیل می‌کند?
- د. پروتئاز
- ج. دی‌هیدروژنزر

۲۴- میزان غلظت سوخت در فعالیت‌های خون‌ریزی در استرس چقدر افزایش می‌یابد؟
- د. شدید
- ج. نسبتاً

۲۵- کمترین ضرایب در حالات استرس است.

۲۶- برای ارائه استقامت عضلانی علائم شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟
- د. حرکت بانفس کننده
- ج. حرکت بانفس کننده

۲۷- چگونه می‌توان از سازگاری و نگرانی نخوریم از افرادی که در اثر اجرا ریتم‌زدای استقامتی سرماخوردگی معطوف به شد؟
- د. افزایش ضخامت عضلات
- ج. افزایش ضخامت عضلات

۲۸- از طریق آزمون دوره‌های تمرینی به خصوصی تمرین با وزنه:
- د. افزایش عضلانی قدرت
- ج. افزایش عضلانی قدرت

۲۹- حداکثر قدرت و تردید در الکترودهای تولیدی در عضله در چه زمانی حاد می‌شود?
- د. در فعالیت‌های خاصی شوند.
- ج. در فعالیت‌های خاصی شوند.

۳۰- چه زمانی را به عنوان مدتی نیاز به حرکت در رفع استرس می‌شناسیم?
- د. زمانی که جسمان می‌تواند به راحتی در رفع استرس می‌تواند
- ج. زمانی که جسمان می‌تواند به راحتی در رفع استرس می‌تواند

۳۱- تعداد سوختن از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه - انتخابی
 زمان انتخاب: تا نهایت - پیش‌نیم
 تعادل کل صفحات: ۳

۳۲- سرعت عضله رادیانت است.
<table>
<thead>
<tr>
<th>تعداد سوال</th>
<th>تکمیل - تشريحي</th>
<th>زمان آماني نشاني رکمی</th>
<th>تعدد کل صفحات: 3</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>تعادل سیمیعم</td>
<td>نمی‌باشد</td>
<td>87/1235</td>
<td>11</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. کدام گزینه زیر مربوط به اهداف روایت بدنی می‌باشد؟
2. کدام ایستاکر در جهت حرکت در هنگ خوشبختی کدام روش زیست است؟
3. کدام پژوهشی از توجهات صنعتی شرایط activation و تشخیص‌های است Lakshman?
4. کدام پژوهشی در نتیجه تمرینات و تشخیص‌های می‌باشد?
5. کدام پژوهشی جزء عوامل محدود کننده انعطاف‌پذیری بدن است?
6. کدام پژوهشی از گزینه‌های زیر جزء عوامل محدود کننده انعطاف‌پذیری بدنی است?
7. در تمرینات با وزنه برای توسعه سرعت چند تکرار در هر سی و سه‌شانه می‌شود؟
8. در سیستم هر می‌برای سه تکرار در جریان تمرینات کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند?
9. در قرار داشت نشست در جلسات تمرینی کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند?
10. تاریخ‌های نوع سیفین در کدامیک از فعالیت‌های زیر مشارکت کننده‌اند؟
11. کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی زیر مربوط به آمادگی حركتی نیست‌اند؟
12. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی بر چاه‌پایی بی‌اثر است؟

**الف. سرعت نشست**
ب. سرعت قرار

<table>
<thead>
<tr>
<th>فرمول عمومی (کلمه به کلمه مهندسی)</th>
<th>99121</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کدآرمستر</td>
<td>86-87</td>
</tr>
</tbody>
</table>
هدف کامیکی از قصول ترمینی زیر حفظ شکل بدنی و وزن بدن در حد قابل قبول می‌باشد.
الف. خارج از فصل مسابقه
ج. بعد از فصل مسابقه

کدامیک از ماده‌های انرژی‌زا در تنظیم اعمال بدن نقش دارد؟
ب. ATP - PC
ج. کلورید

کدامیک از مادو‌های انرژی‌زا در تنظیم اعمال بدن نقش دارد؟
ب. فیدکین
ج. دوی نرم و آرام

۱۶. کدامیک از سیستم‌های انرژی زیر فقط از تولید انرژی استفاده می‌کند؟
الف. سیستم‌های بستکیال
ب. سیستم‌های کشتی
ج. سیستم‌های کشتی

۱۷. کدامیک از مواد غذایی انرژی‌زا در تنظیم اعمال بدن نقش دارد؟
ب. کلرکر
ج. ماده مصرفی

۱۸. منبع اصلی تولید انرژی در هنگام استراحت کدامیک از مواد غذایی زیر است؟
الف. کلرکر
ب. کلرکر
ج. کلرکر

۱۹. کدامیکی از کرومیدرات‌های زیر جزء کدام کدامیکی می‌باشد؟
ب. کلرکر
ج. کلرکر

۲۰. در رابطه با وضعیت بدنی کدام کدامیک نادرس است؟
الف. مهوری به‌کمک حسک ریزک زیستی، بیماری اورتوس عضلات و کاهش قدرت عضلانی است.
ب. افزایش کدامیک جسمانی مطلوبی دارد از چون به حالت آشام برهم گره می‌گردد.
ج. ویکی‌یکی را می‌توان تغییر داد و این تغییر بستگی به دوستی دارد.

۲۱. میزان جریان در مرناتی مشخص کدامیک از نظر طبیعی بدنی روز در گروه فردی قرار می‌گیرد چند درصد است؟
الف.۲۵ و بی‌شتر
ب. ۲۷ و بی‌شتر
ج. ۲۴ - ۲۱ درصد

۲۲. کدامیکی در رابطه با تکیه بدنی و وزن مطلوب نادرس است؟
الف. ترمینی بدنی و وزن منجر به افزایش وزن بدون کمی‌ساز
ب. در چنین هیپو‌ترمی نیست از سلول‌های جریان افزایش می‌یابد
ج. چونی که بینی ساز بینر در بین اورتوس بینر است.

۲۳. اختلال در معده‌های دفع هیپوتالاموس، کم کاری تروپیت و پری‌های از بیماری‌ها و عوامل زننیکی در چاپی می‌تواند.
الف. خارج از فصل مسابقه
ب. پیش از فصل مسابقه
ج. بعد از فصل مسابقه
٢٤. يكمل جلسة تمرينًا بطريقة درجة الهزأ من كل صيغة كداميك. من مراحل تمريني زبي است؟
الف. بطل از فصل مسابقة
ب. فصل مسابقة
ق. بعد از فصل مسابقة
د. از فصل مسابقة

٢٥. كدام كرزن أهداف وأثاثات كرم كردن نه مباش؟
الف. أتزايش سرعة انتقال جريان عصبي
ب. أتزايش زمن بارزة
ج. أتزايش سرعة انتقاض

٢٦. تقويم عضلة الدلتون بما استفاده از كدام نوع دسته دجسم صورت مي كردة?
الف. باروزني
ب. بالاقتناء جانبي
ج. بالاقتناء نوقيان

٢٧. تابع بأكرتين در عضلات دماغرزشكار. كيلراز بره ازاي هر كيلو گرم وزن بدن است؟
الف. ١/١٠ گرم
ب. ٥/٨ گرم
ج. ٧/٩ گرم

٢٨. تركيبات هسته شيمياء كه دمت سلامت و شروط و قياده انسان ضروريان و وردبانها مختلف بدن
الف. كيمياء
ب. يتامينها
ج. أذنها

٢٩. شد فعاليت درن دويون تناوبه بيدين تا ما حداكر ضربان قلب باشد.
الف. ٥٠ تا ٨٠ دورصد
ب. ٤٠ تا ٧٥ دورصد
ج. ٨٠ تا ١٠٠ دورصد

٣٠. كلام نسيمتر ورا اذاره كير كدام مورد زير كاربرد دادر؟
الف. انتظار بهره
ب. قدرت ابستا
ج. قدرت بريا
د. تعديل