

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۱- کدام عبارت در مورد رشته دو و میدانی صحیح است؟

۱. مواد پرتاب ها شامل وزنه، دیسک و نیزه و مواد پرش ها شامل پرش ارتفاع، طول و سه گام می باشد.
۲. مسابقات دو و میدانی قهرمانی جهان و المپیک برای مردان در ۲۳ رشته و زنان در ۲۴ رشته برگزار می شود.
۳. در مقطع سنی جوانان مسابقات جهانی مردان در ۲۱ رشته و زنان در ۲۲ رشته برگزار می شود.
۴. ماده هفت گانه مخصوص مردان و ماده دهگانه مخصوص زنان است.

۲- برای مواد دو ۴۰۰ متر، دوی ۴×۴۰۰ و پرش ها به ترتیب از کدام نوع استارت استفاده می شود؟

۱. نشسته، ایستاده، ایستاده
۲. ایستاده، ایستاده، ایستاده
۳. نشسته، نشسته، ایستاده
۴. نشسته، ایستاده، نشسته

۳- نوع و میزان صرف انرژی در مراحل مختلف دویدن چه نامیده می شود؟

۱. تکنیک صحیح دویدن
۲. نوع دویدن
۳. تاکتیک دویدن
۴. اقتصاد دویدن

۴- هدف آغازین در دوی سرعت چیست؟

۱. به بیشینه رساندن سرعت افقی
۲. به بیشینه رساندن سرعت عمودی
۳. به حداقل رساندن سرعت عمودی
۴. به حداقل رساندن سرعت افقی

۵- کدام ماده ذیل به دو صورت برگزار می شود، یکی قرار گرفتن پلکانی و رفتن به لبه داخلی پس از اولین قوس، و دومی قرار گرفتن در محل مشخص و ادامه دویدن در لبه داخلی پس از شروع مسابقه؟

۱. دو ۸۰۰ متر
۲. دو ۱۵۰۰ متر
۳. دو ۴۰۰ متر
۴. دو ۵۰۰۰ متر

۶- تعداد دوندگان مجاز برای دور نهبایی در دو ۱۵۰۰ متر چند نفر است؟

۱. ۸ نفر
۲. ۱۰ نفر
۳. ۱۲ نفر
۴. ۱۶ نفر

۷- کدام عبارت در مورد شیوه دویدن در دوهای استقامت و نیمه استقامت صحیح است؟

۱. در دوهای نیمه استقامت نسبت به استقامت کف پا کامل تر روی زمین قرار می گیرد.
۲. در دوی استقامت وضعیت بدن صاف و کشیده است و در مرحله شتاب گیری اندکی به سمت عقب متمایل می شود.
۳. دوندگان ابتدا روی قسمت سینه پا قرار گرفته و برای لحظه ای تماس تمام کف پا صورت گرفته و زانو کمی خم می شود.
۴. دید ورزشکار مستقیم و فاصله ۱۹-۲۰ متری است و سر صاف بوده و به جلو، طرفین یا عقب خم نمی شود.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹)

۸- در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع، دونده در مجموع از چند مانع عبور کرده و چند مانع آن همراه با چاله آب می باشد؟

۰.۱ ۲۸ مانع- ۵ مانع ۰.۲ ۱۸ مانع- ۵ مانع ۰.۳ ۳۵ مانع- ۱۸ مانع ۰.۴ ۳۵ مانع- ۷ مانع

۹- در کدام ماده دو در طول مسیر برای ورزشکاران ایستگاه های تغذیه و نوشیدنی در دسترس می باشد؟

۰.۱ صحرانوردی ۰.۲ ماراتن ۰.۳ ۱۰۰۰۰ متر ۰.۴ دوهای استقامت

۱۰- طول مسافت دالان تعویض چوب در دوهای امدادی چند متر است؟

۰.۱ ۲۰ متر ۰.۲ ۳۰ متر ۰.۳ ۱۰ متر ۰.۴ ۵ متر

۱۱- حداکثر وزن و طول چوب امدادی چقدر است؟

۰.۱ ۵۰ گرم - ۳۰ سانتی متر ۰.۲ ۱۰۰ گرم - ۶۰ سانتی متر
۰.۳ ۵۰ گرم - ۱۰ سانتی متر ۰.۴ ۲۵ گرم - ۱۵ سانتی متر

۱۲- کدام گزینه در مورد دوهای امدادی صحیح نیست؟

۰.۱ دوهای با مانع بلند شامل ۱۱۰ متر مردان و ۱۰۰ متر زنان می باشد.
۰.۲ دوهای با مانع کوتاه شامل ۴۰۰ متر زنان و ۳۰۰ متر مردان می باشد.
۰.۳ دوهای با مانع بلند شامل ۴۰۰ متر زنان و مردان می باشد.
۰.۴ دوهای با مانع کوتاه شامل ۱۱۰ متر مردان و ۱۰۰ متر زنان می باشد.

۱۳- تعداد مانع ها در دوهای ۴۰۰ متر، ۱۱۰ متر و ۱۰۰ متر زنان چند عدد است؟

۰.۱ ۱۳ عدد برای همه ۰.۲ ۱۰ عدد برای همه
۰.۳ به ترتیب ۱۳ و ۱۰ و ۱۰ ۰.۴ به ترتیب ۲۸ و ۱۳ و ۱۰

۱۴- ارتفاع مانع در ۱۱۰ متر مردان و ۱۰۰ متر زنان به ترتیب چقدر است؟

۰.۱ ۹۱/۴ سانتیمتر - ۷۶ سانتیمتر ۰.۲ ۱۰۷ سانتیمتر - ۸۰ سانتیمتر
۰.۳ ۱۰۳/۲ سانتیمتر - ۸۴ سانتیمتر ۰.۴ ۱۰۶/۷ سانتیمتر - ۸۴ سانتیمتر

۱۵- مهم ترین عامل تأثیرگذار بر مسافت یا ارتفاع در پرش ها کدام است؟

۰.۱ جهش یا کندن از زمین ۰.۲ پرواز
۰.۳ دورخیز ۰.۴ ارتفاع پرواز

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۳۹)

۱۶- نکته اصلی در جهش برای پرش ارتفاع فاسبوری چیست؟

۰۱. زمان ماندن پا روی زمین کم باشد.
۰۲. سه یا چهار قدم آخر روی قوس فرضی پیموده شود.
۰۳. در انتهای جهش وضعیت بدن عمودی باشد.
۰۴. رانش فعال زانوی پای آزاد

۱۷- قطاع پرتاب یا زاویه ای از زمین که در آن پرتاب درست در نظر گرفته می شود، در پرتاب نیزه چند درجه است؟

۰۱. ۴۵ درجه
۰۲. ۴۰ درجه
۰۳. ۳۵ درجه
۰۴. ۲۹ درجه

۱۸- گام های پرش سه گام به چه صورت است؟

۰۱. لی-لی- پرش نهایی
۰۲. قدم-قدم- پرش نهایی
۰۳. لی-قدم- پرش نهایی
۰۴. قدم-لی- پرش نهایی

۱۹- گام قیچی مربوط به تکنیک پرتاب در کدام ماده است؟

۰۱. پرتاب نیزه
۰۲. پرتاب دیسک
۰۳. پرتاب چکش
۰۴. پرتاب وزنه

۲۰- در روش فاسبوری ورزشکاری که با پای چپ پرش می کند، از کدام طرف مانع دورخیز می کند؟

۰۱. از طرف چپ
۰۲. از طرف راست
۰۳. از هر دو طرف ممکن است
۰۴. همانند روش استرادل است

۲۱- پرتاب کنندگان چکش راست دست اغلب به کدام سمت می چرخند و کدام چکش به عنوان چکش سبک در نظر گرفته می شود؟

۰۱. به سمت چپ- چکش با سیم بلند
۰۲. به سمت چپ- چکش با سیم کوتاه
۰۳. به سمت راست- چکش با سیم بلند
۰۴. به سمت راست- چکش با سیم کوتاه

۲۲- شالوده اصلی روش اوبراین در پرتاب وزنه کدام است؟

۰۱. وضعیت شروع
۰۲. رهایی وزنه
۰۳. حفظ تعادل یا بازیافت
۰۴. سر خوردن

۲۳- آسیب زا ترین ماده پرتاب کدام است؟

۰۱. پرتاب نیزه
۰۲. پرتاب چکش
۰۳. پرتاب دیسک
۰۴. پرتاب وزنه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۳۹)

۲۴- مهم ترین مرحله در کل پرتاب دیسک کدام است؟

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ۰۱. مرحله پرتاب یا رهایی دیسک | ۰۲. مرحله بازیافت |
| ۰۳. مرحله چرخش | ۰۴. مرحله تاب مقدماتی |