



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹)

۱- دوی ۳۰۰۰ متر با مانع برای اولین بار در کدام المپیک برگزار شد؟

۱. سیدنی .۱ ۲. پکن .۲ ۳. مونیخ .۳ ۴. آتن .۴

۲- مادر تمام ورزشها و پیکره اصلی کلیه رشته های ورزشی چیست ؟

۱. دو و میدانی .۱ ۲. ژیمناستیک .۲ ۳. شنا .۳ ۴. رزمی .۴

۳- کدام گزینه شامل دوی نیمه استقامت می شود؟

۱. دو ۴۰۰ متر .۱ ۲. دو ۳۰۰۰ متر .۲ ۳. دو ۱۶۰۰ متر .۳ ۴. دو ۸۰۰ متر .۴

۴- کدام گزینه به لحاظ استقامتی با بقیه فرق دارد؟

۱. دوی ۳۰۰۰ متر .۱ ۲. دوی ۵۰۰۰ متر .۲ ۳. دوی ۱۰۰۰۰ متر .۳ ۴. دوی ۱۵۰۰ متر .۴

۵- مسابقه قهرمانی دو و میدانی مردان داخل سالن جهان، در بخش بزرگسالان در چند ماده انجام می شود؟

۱. ۲۲ رشته .۱ ۲. ۲۱ رشته .۲ ۳. ۱۴ رشته .۳ ۴. ۱۳ رشته .۴

۶- کدام پا از نظر قدرت و استحکام در شرایط بهتری است و پای دوم نام دارد؟

۱. پای تکیه .۱ ۲. پای برتر .۲ ۳. پای راهنما .۳ ۴. پای سرعت .۴

۷- آسانترین استارت مورد استفاده دوندگان سرعت کدام است؟

۱. استارت ایستاده متوسط .۱ ۲. استارت نشسته جمع .۲

۳. استارت باز .۳ ۴. استارت بلند .۴

۸- کدام مرحله از استارت است که بعد از شلیک تپانچه، با فشار انفجاری تقریباً همزمان هر دو پا و حرکت دستها شروع می شود؟

۱. به جای خود .۱ ۲. حاضر .۲ ۳. حرکت .۳ ۴. انتظار .۴

۹- هدف آغازین در دوی سرعت چیست ؟

۱. به بیشینه رساندن سرعت افقی .۱ ۲. گام کشیده .۲

۳. حرکت به موقع .۳ ۴. تعداد گام بیشتر .۴

۱۰- هر دونده سرعت در مرحله آغازین مسابقه با انجام چند خطا از دور مسابقه حذف می گردد؟

۱. ۱ .۱ ۲. ۲ .۲ ۳. ۳ .۳ ۴. ۴ .۴

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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

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

۱۱- در مسابقاتی که از زمان سنج الکترونیکی استفاده می شود، کدام داور به تعداد داوران اضافه می شود؟

۱. فوتوینیش ۲. دستیار استارتر ۳. داور خط ۴. وقت نگهدار

۱۲- اگر در یک مسابقه ۱۵۰۰ متر تعداد دوندگان بین ۱۶ تا ۲۴ نفر باشد، برای مسابقه دور نهایی چند نفر انتخاب می شوند؟

۱. ۱۴ ۲. ۸ ۳. ۱۰ ۴. ۱۲

۱۳- در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع هر دونده در مجموع باید از روی چند مانع عبور کند؟

۱. ۲۵ ۲. ۳۵ ۳. ۲۰ ۴. ۳۰

۱۴- چوب امدادی معمولاً تو خالی است و وزن آن نباید بیش از و طول آن می باشد.

۱. ۵۰ گرم - ۳۰ سانتی متر
۲. ۳۰ گرم - ۵۰ سانتی متر
۳. ۴۰ گرم - ۲۰ سانتی متر
۴. ۲۰ گرم - ۴۰ سانتی متر

۱۵- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۱. دوی با مانع بلند، شامل ۱۰۰ متر با مانع مردان و ۱۱۰ متر با مانع زنان می باشد
۲. دوی با مانع کوتاه، شامل ۴۰۰ متر با مانع مردان و زنان می باشد
۳. مراحل عبور از مانع را می توان به کندن یا جدا شدن از زمین، عبور از مانع و فرود بعد از مانع تقسیم کرد
۴. در لحظه حمله به مانع، بدن باید در وضعیت راست باشد

۱۶- اهداف مشترک همه پرش ها چیست؟

۱. کاهش مسافت و افزایش ارتفاع پرواز
۲. افزایش مسافت و کاهش ارتفاع پرواز
۳. کاهش مسافت و افزایش ارتفاع پرواز
۴. افزایش مسافت و افزایش ارتفاع پرواز

۱۷- کدام مورد جزء مراحل پرش دو و میدانی نمی باشد؟

۱. دورخیز ۲. جهش ۳. پرواز ۴. حرکت

۱۸- به منظور افزایش کیفیت پرش ها انجام چه حرکتی موثر است؟

۱. کاهش سرعت در انتهای دورخیز
۲. تاکید زودرس بر مرحله پرواز
۳. افزایش تواتر گام در انتهای دورخیز
۴. پرش های ایستاده

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۲۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹)

۱۹- متداولترین شیوه پرتاب وزنه کدام است؟

۱. شیوه باریشنی کوف ۲. شیوه اوبراین ۳. شیوه چرخشی ۴. شیوه ساده

۲۰- جنس نیزه از کدام فلز است؟

۱. آلیاژ آلومینیوم ۲. آلیاژ سرب ۳. آلیاژ روی ۴. آلیاژ چدن

۲۱- در پرتاب نیزه اگر تعداد شرکت کنندگان بیش از ۸ نفر باشد هر نفر چند پرتاب انجام می دهد؟

۱. ۵ ۲. ۶ ۳. ۴ ۴. ۳

۲۲- کدام گزینه از روش های گرفتن دیسک نیست؟

۱. روش استاندارد: تمام انگشتان به طور یکنواخت از همدیگر جدا می باشند
۲. روش چنگ زدن: انگشتان نزدیک به هم قرار دارند
۳. روش غیر استاندارد: انگشتان نزدیک به هم قرار دارند
۴. تغییر یافته روش استاندارد: انگشت میانی و نشانه نزدیک به هم قرار می گیرند

۲۳- عامل مهم در پرتاب وزنه و دیسک کدام است؟

۱. عضلات قوی ۲. وزن بالا ۳. دستان کشیده ۴. قد بلند

۲۴- توپی است کروی که ممکن است از آهن یا موادی که سخت تر از مواد برنجی باشد، ساخته شود تعریف کدام گزینه است؟

۱. سیم چکش ۲. دسته چکش ۳. دیسک ۴. سر چکش

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
1	ب	عادي
2	الف	عادي
3	د	عادي
4	د	عادي
5	ج	عادي
6	الف	عادي
7	ب	عادي
8	ج	عادي
9	الف	عادي
10	ب	عادي
11	الف	عادي
12	د	عادي
13	ب	عادي
14	الف	عادي
15	الف	عادي
16	د	عادي
17	د	عادي
18	ج	عادي
19	ب	عادي
20	الف	عادي
21	د	عادي
22	ج	عادي
23	د	عادي
24	د	عادي