

۲۰

سوال ۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱. دومیدانی ۱- عملی

و شته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (بادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی (۱۳۵۱۶۴) -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۵۰۱۰)

۱- اولین نماینده ایران در مسابقات دو و میدانی المپیک چه کسی بود؟

۱. ایزد پناه ۲. باغبان باشی ۳. معتمد شیرازی ۴. شیروودی

۲- علت محبوبیت خاص رشته دو و میدانی در مسابقات المپیک چیست؟

۱. تعداد مдалهای بالا و تنوع زیاد ماده های آن ۲. اساس رشد و تکامل حرکتی انسان ۳. به علت فروش زیاد بلیطهای این رشته ۴. دو و میدانی به عنوان مادر ورزشهاست

۳- کدام گزینه در خصوص اطلاعات مربوط به پیست های دو و میدانی غلط می باشد؟

۱. مسیر دویدن دور پیست ، در جهت عقربه های ساعت است

۲. پوشش استاندارد اغلب پیست های دو و میدانی از جنس تارتان است

۳. حداقل شیب مجاز در عرض پیست یک درصد و در طول یک در هزار است

۴. پیست های استاندارد دارای حداقل ۶ تا ۸ خط است

۴- کدام گزینه در ارتباط با عوامل موثر بر سرعت دوندگان غلط می باشد؟

۱. افزایش درجه حرارت عضلات، سرعت انقباض عضلات را کاهش می دهد

۲. بیشتر دوندگان سرعتی دارای بدنی عضلانی هستند

۳. بین کسب قدرت و افزایش سرعت ارتباط قوی وجود دارد

۴. کم بودن انعطاف پذیری در ناحیه مفصل لگن باعث کاهش سرعت دویدن می شود

۵- از استارت ایستاده در شروع چه دوهایی استفاده می شود؟

۱. دوهای استقامت ۲. دوهای سرعت ۳. دوهای سرعت و استقامت ۴. دوهای نیمه استقامت و استقامت

۶- در دوی 4×100 متر امدادی از چه روش تعویض چوب استفاده می شود؟

۱. روش دیداری ۲. روش غیر دیداری ۳. روش از بالا به پایین یا پایین به بالا ۴. روش دیداری و غیر دیداری

۲۰.۱۲

سری سوال: ۱ یک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱. دومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (بادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۱۰

۷- تمرينات آموزشی دوهای با مانع کدامند؟

۱. دویدن با ریتم- دویدن با ریتم از روی مانع- عبور با تمام توان از مانع
۲. عبور از روی مانع- پرس با کمک دست از روی موانع- دویدن از طرفین موانع
۳. دویدن با ریتم- دویدن با ریتم از روی موانع- دویدن از طرفین موانع
۴. دویدن از طرفین مانع- پرس با کمک دست از روی موانع- دویدن با ریتم از روی مانع

۸- منظور از استقامت تخصصی چیست؟

۱. همان استقامت هوایی است
۲. همان استقامت بی هوایی است
۳. شامل استقامت هوایی و بی هوایی است
۴. همان استقامت هوایی و سرعت است

۹- دستها در پیاده روی به ترتیب باید چه زاویه و حالتی داشته باشند؟

۱. زاویه ۹۰ درجه - نزدیک به بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.
۲. زاویه باز - نزدیک به بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.
۳. زاویه باز - دور از بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.
۴. زاویه ۹۰ درجه - دور از بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.

۱۰- اشتباهی که مبتدیان در مرحله لی لی در پرس سه گام انجام می‌دهند، چیست؟

۱. با تمام قوا جهش می‌کنند
۲. با تمام قوا جهش نمی‌کنند
۳. باید تمام انرژی خود را در این مرحله صرف کنند
۴. مسافتی کمتر از مسافت پرش طولشان را طی می‌کنند

۱۱- انواع تکنیک‌های پرش ارتفاع کدامند؟

۱. قیچی- جهشی- استرادل
۲. استرادل- جهشی- فاسبوری
۳. فاسبوری- استرادل- اوبراين
۴. قیچی- فاسبوری- استرادل

سری سوال: ۱ یک

۲۰.۰۶

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱. دومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۱۲- کدام گزینه طرز صحیح گرفتن و حمل نیزه در پرش با نیزه می باشد؟

۱. برای راست دستها نیزه پرش در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن قرار می گیرد
۲. برای چپ دستها نیزه پرش در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن قرار می گیرد
۳. برای راست دستها نیزه پرش در سمت چپ بدن و در ارتفاع کمر قرار می گیرد
۴. برای چپ دستها نیزه پرش در سمت راست بدن و در ارتفاع کمر قرار می گیرد

۱۳- وقتی ورزشکار مفاصل مج پا، زانو، لگن و دست را پشت سر هم بکار می گیرد و نیروی بوجود آمده را از طریق بند آخر انگشتان به وسیله پرتابی منتقل می کند، وارد کدام مرحله از ساختار کلی پرتاب شده است؟

۱. آمادگی
۲. ایجاد اندازه حرکت
۳. پرتاب
۴. حفظ تعادل مجدد

۱۴- آموزش پرتاب نیزه به ترتیب شامل چه مراحلی می باشد؟

۱. گرفتن نیزه- پرتاب با ریتم- دور خیز
۲. دور خیز- گرفتن نیزه- پرتاب با ریتم- حفظ تعادل
۳. حفظ تعادل- طرز گرفتن نیزه- رهایی- پرتاب با ریتم

۱۵- نحوه گرفتن دیسک در پرتاب دیسک چگونه است؟

۱. کف دست صاف- بند های آخر انگشتان دور حلقه آهنه دیسک- انگشت شست پشت دیسک
۲. کف دست صاف- بند های اول انگشتان دور حلقه آهنه دیسک- انگشت شست روی دیسک
۳. کف دست خم- بند های آخر انگشتان دور حلقه آهنه دیسک- انگشت شست پشت دیسک
۴. کف دست خم- بند های اول انگشتان دور حلقه آهنه دیسک- انگشت شست روی دیسک

۱۶- تکنیک پرتاب چکش شامل چند مرحله است و به ترتیب کدامند؟

۱. ۴ مرحله- گرفتن چکش، تاب اولیه، تاب ثانویه، پرتاب
۲. ۳ مرحله- گرفتن چکش، تابهای پی در پی و پرتاب
۳. ۴ مرحله- گرفتن چکش، تابهای اولیه، چرخشها و پرتاب

سری سوال: ۱ یک

۲۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱. دومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (بادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۱۰

۱۷- در پرتاب چکش پرتاگر چه موقع شروع به چرخش بر روی پاشنه پای چپ و سینه پای راست می‌کند؟

۱. هنگامی که سر چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه خود رسید
۲. هنگامی که سر چکش بعد از تاب سوم به پایین ترین نقطه خود رسید
۳. هنگامی که سر چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه خود رسید
۴. هنگامیکه سر چکش بعد از تاب سوم به بالاترین نقطه خود رسید

۱۸- کدام گزینه در خصوص مقررات شرکت در مسابقات رسمی دو و میدانی صحیح می‌باشد؟

۱. شرکت کنندگان نمی‌توانند با یک لنگه کفش در مسابقات شرکت کنند
۲. چنانچه ورزشکار در مسابقه تأخیر کند می‌تواند آخرین نفر پرش یا پرتاب باشد
۳. شرکت کننده می‌تواند در حین مسابقه با کسب اجازه، از مسابقه خارج شود
۴. شرکت کنندگان می‌توانند از هرگونه لباسی در مسابقه استفاده کنند

۱۹- در پرش‌های طول و سه گام حداقل طول و عرض مسیر دورخیز به ترتیب چند متر می‌باشد؟

۱. ۴۰ متر- ۱/۲۵ متر
۲. ۴۰ متر- ۱/۲۲ متر
۳. ۳۵ متر- ۱/۲۵ متر
۴. ۳۵ متر- ۱/۲۲ متر

۲۰- قطر دایره محل پرتاب وزنه چند متر می‌باشد؟

۱. ۲/۵ متر
۲. ۲/۱۲ متر
۳. ۱/۲۲ متر
۴. ۴/۳۰ متر

۲۱- کدام گزینه جزء معیارهای موفقیت در پرش‌ها و پرتاب‌ها می‌باشد؟

۱. نسبت قد به وزن
۲. حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. قدرت مرکز
۴. نسبت قد به تن

۲۲- مسافت و ارتفاع مانع در کدامیک از موارد زیر، در دوهای با مانع زنان صحیح می‌باشد؟

۱. ۱۱۰ متر و ۰/۸۴ متر
۲. ۱۰۰ متر و ۰/۰۶ متر
۳. ۱۱۰ متر و ۱/۰۶ متر

سری سوال: ۱ یک

۲۰.۱۲

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱. دومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (بادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۰۱۰

۴۳- کدامیک از موارد زیر، در ارتباط با پرش ارتفاع به روش فاسبوری صحیح می‌باشد؟

۱. به صورت مستقیم دور خیز، سپس از مسیر قوسی شکل از پهلو به میله نزدیک می‌شود
۲. به صورت مستقیم دور خیز، سپس طی مسیر قوسی شکل، پشت به میله و شانه‌ها موازی میله ورزشکار عبور می‌کند
۳. به صورت قوسی شکل دور خیز، سپس از پهلو از میله عبور می‌کند
۴. به صورت قوسی شکل دور خیز، سپس از پشت از میله عبور می‌کند

۴۴- استفاده از کدام داروها در مسابقات دو میدانی بلامانع است؟

۱. کدئین
۲. آمی فنازل
۳. آفردين
۴. مرفين