

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.com

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۱- در کدام یک از مراحل استارت نشسته، به دلیل تماس پاها به تخته های شیب دار استارت، وزن بدن به جلو و بالا حرکت می شود؟

۱. مرحله حاضر
۲. مرحله به جای خود
۳. مرحله رو یا حرکت
۴. مرحله جدا شدن از تخته استارت

۲- در استارت نشسته کدام عامل منجر به تسهیل سریع تر گام اول می گردد؟

۱. تاب فعال و شدید بازو ها به سمت جلو
۲. تاب فعال و شدید بازو ها به سمت عقب
۳. تاب فعال به سمت جلو زانوی پای جلو
۴. تاب فعال به سمت جلو زانوی پای عقب

۳- مرحله پرواز در دو سرعت از چه لحظه ای آغاز می گردد؟

۱. لحظه کشش و فشار پنجه
۲. لحظه بالا آوردن پنجه
۳. لحظه تغییر مکان پای اتکا به سمت پنجه
۴. لحظه تعلیق پای آزاد

۴- در کدام مرحله از دو ۱۰۰ متر، استقامت در سرعت از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد؟

۱. سرعت بیشینه
۲. انتقال
۳. شتاب
۴. حفظ سرعت

۵- خط پایان دوها، در کدام منطقه از پیست دو و میدانی قرار می گیرد؟

۱. دوهای استقامت در خط شروع ۱۰۰ متر و دوهای سرعت در خط پایان ۱۰۰ متر می باشد
۲. کلیه دوها در خط پایان دو ۱۰۰ متر قرار می گیرد
۳. کلیه دوها در خط شروع ۱۵۰۰ متر می باشد
۴. با توجه به مسافت دوها متفاوت می باشد

۶- کدام یک از موارد زیر وضعیت صحیح بدن در دوهای استقامت و نیمه استقامت می باشد؟

۱. دوندگان ابتدا با تمام کف پا و سپس روی سینه پا قرار می گیرند
۲. هنگام گام برداری، پاها اندکی جلوتر از مرکز ثقل بدن با زمین تماس پیدا می کند
۳. در دوی استقامت وضعیت بدن خمیده به سمت جلو می باشد.
۴. طول گام ها در دو سرعت کوتاه تر از دوی استقامت است.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۷- کدام عبارت از قوانین صحیح در دوهای استقامت و نیمه استقامت می باشد؟

- ۰۱ در مسابقات پیاده روی در پیست، شرکت کننده با کسب اجازه از داور می تواند از مسابقه خارج و مجدداً باز گردد.
- ۰۲ مقام برندگان براساس عبور هر قسمت از بدن دوندگان از خط پایان تعیین می گردد
- ۰۳ ضخامت پاشنه کفش برای دوها حداکثر ۱۳ میلی متر می باشد
- ۰۴ برای مسافت های تا ۱۰۰۰۰ متر زمان یک صدم ثانیه قرائت و تا یک دهم ثانیه ثبت می گردد

۸- در دو با مانع، مناسب ترین محل قرار گیری مرکز ثقل پس از فرود کدام است؟

- ۰۱ مرکز ثقل بالا و اندکی در جلوی پای راهنما
- ۰۲ مرکز ثقل پایین و اندکی عقب تر از پای راهنما
- ۰۳ مرکز ثقل بالا و اندکی عقب تر از پای راهنما
- ۰۴ مرکز ثقل پایین و اندکی در جلوی پای راهنما

۹- کدام گزینه از تخلف های اصلی پیاده روی می باشد؟

- ۰۱ بالا آوردن بیش از اندازه زانو
- ۰۲ زانوی خم
- ۰۳ تاب جانبی لگن
- ۰۴ به سمت جلو خم شدن

۱۰- مهم ترین عامل تاثیر گذار بر مسافت یا ارتفاع پرش ها کدام گزینه می باشد؟

- ۰۱ دورخیز
- ۰۲ پرواز
- ۰۳ جهش
- ۰۴ فرود

۱۱- کدام یک از اعمال ذیل نباید در پرش ها انجام گیرد؟

- ۰۱ افزایش تواتر گام در انتهای دورخیز
- ۰۲ کاشتن فعال سینه پا
- ۰۳ کشیده شدن کامل مفاصل پا، زانو و لگن در لحظه جهش
- ۰۴ کاهش سرعت در انتهای دورخیز

۱۲- ترتیب گام ها در پرش سه گام به چه صورت می باشد؟

- ۰۱ لی - لی - پرش
- ۰۲ گام - لی - پرش
- ۰۳ لی - گام - پرش
- ۰۴ لی - گام - لی - پرش

۱۳- طول دورخیز برای مبتدیان و پرش کنندگان سه گام برجسته بین المللی به ترتیب چندگام می باشد؟

- ۰۱ ۱۰ گام - ۱۵ گام
- ۰۲ ۱۵ گام - ۲۰ گام
- ۰۳ ۸ گام - بیشتر از ۱۵ گام
- ۰۴ ۱۰ گام - بیشتر از ۲۰ گام

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۱۴- کدام عبارت در ارتباط با پرش سه گام صحیح می باشد؟

۱. طول چاله پرش سه گام حداقل ۹ متر می باشد
۲. تخته پرش باید در فاصله ۱۱ متری برای مردان و ۱۳ متری برای زنان کار گذاشته شود.
۳. حداقل طول دالان دورخیز ۴۵ متر می باشد.
۴. تخته پرش دارای ۲/۱۱ متر طول و ۲۲ سانتی متر عرض می باشد

۱۵- در دورخیز پرش ارتفاع به روش فاسبوری، کدام یک از اعمال زیر مناسب تر است؟

۱. مرکز ثقل بدن تا حدودی بالا کشیده می شود.
۲. تواتر گام به طور پیوسته کاهش می یابد.
۳. رانش فعال از پای چپ یعنی گام آخر صورت می گیرد.
۴. زاویه خم شدن بدن به داخل، بستگی به سرعت دورخیز دارد.

۱۶- یادگیری کدام یک از روش های پرش ارتفاع آسان ولی روش نسبتاً کم صرفه ای است؟

۱. روش ساده
۲. روش فاسبوری
۳. روش استرادل
۴. روش قیچی

۱۷- کدام گزینه شرط اصلی برای پرش با نیزه موفقیت آمیز است؟

۱. جمع شدن به عقب، کشش و چرخش صحیح
۲. انتقال حداکثر نیرو و انرژی به نیزه
۳. ترکیب دورخیز و کاشتن صحیح و مناسب
۴. عبور از مانع و فرود مناسب

۱۸- در پرش با نیزه، کدام عبارت پیرامون نیزه پرش صحیح می باشد؟

۱. شرکت کنندگان می توانند از نیزه سایر پرش کنندگان با اجازه داور استفاده کنند.
۲. پرش کنندگان حق استفاده از نیزه های شخصی را ندارند.
۳. نیزه های پرش را می توان از هر ماده با هر قطر و طولی ساخت.
۴. شرکت کنندگان حق استفاده از نیزه آلومینیومی را ندارند.

۱۹- در کلیه پرتاب ها، کدام عامل بیشترین تاثیر را در بُرد و مسافت پرتاب دارد؟

۱. سرعت پرتاب
۲. زاویه پرتاب
۳. ارتفاع پرتاب
۴. عوامل آیرودینامیکی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو میدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۲۰- کدام عبارت از قوانین صحیح پرتاب وزنه می باشد؟

۱. اندازه گیری پرتاب از فاصله نزدیک ترین نقطه تماس وزنه با زمین تا لبه خارجی پیش تخته می باشد.
۲. دست باید پایین و زیر وزنه قرار گیرد.
۳. پرتاب کننده بعد از فرود وزنه، بدون اجازه داور می تواند دایره را ترک کند.
۴. پای پرتاب کننده می تواند با لبه داخلی پیش تخته تماس پیدا کند.

۲۱- در پرتاب نیزه، کدام یک از اعمال زیر در مرحله انتقال صورت می گیرد؟

۱. بالا تنه جلوتر از پاها قرار می گیرد.
۲. محورهای شانه، نیزه و لگن موازی هستند.
۳. زانوی پای راست خم می شود.
۴. شانه چپ و سر در جهت نیزه قرار می گیرد.

۲۲- هدف اصلی از کدام مرحله ی پرتاب دیسک، ایجاد طولانی ترین مسیر شتاب ممکن و ایجاد شعاع مطلوب در مسیر دیسک می باشد؟

۱. تاب های مقدماتی
۲. چرخش
۳. پرتاب
۴. بازیابی

۲۳- کدام گزینه از پارامترهای مهم در پرتاب چکش محسوب می شود؟

۱. قدرت عمومی و ویژه، استقامت، انعطاف پذیری
۲. قدرت ویژه، استقامت، هماهنگی
۳. قدرت عمومی و ویژه، سرعت، هماهنگی
۴. قدرت ویژه، استقامت، هماهنگی

۲۴- کدام گزینه شرط اساسی برای انجام صحیح حرکات ورزشی است؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. چابکی
۴. انعطاف پذیری