



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دو میدانی ۳

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱- علت اضافه شدن ۲۰۰ گرم به وزن نیزه بعد از سال ۱۹۷۰ توسط فدراسیون جهانی دو و میدانی چه بود؟

- ۰۱. امنیت تماشاگران
- ۰۲. جلوگیری از آلودگی مرکز ثقل آن
- ۰۳. کاهش رکورد پرتاب کنندگان
- ۰۴. طراحی کردن نیزه آیرودینامیکی

۲- حداقل طول نیزه در مردان و زنان به ترتیب چقدر می باشد؟

- ۰۱. ۲/۷۰ - ۲/۳۰
- ۰۲. ۲/۶۰ - ۲/۲۰
- ۰۳. ۲/۵۰ - ۲/۱۰
- ۰۴. ۲/۴۰ - ۲/۱۰

۳- تفاوت عمده تکنیک گام برداشتن به حالت لی لی و تکنیک فنلاندی در پرتاب نیزه کدام مورد می باشد؟

- ۰۱. حمل نیزه
- ۰۲. حرکت دست ها
- ۰۳. دور خیز کردن
- ۰۴. انتقال گام های آخر

۴- زاویه نیزه زمانی که باد شدیدی در جهت مخالف می وزد، چقدر باید باشد؟

- ۰۱. ۳۰ درجه
- ۰۲. ۳۶ درجه
- ۰۳. ۴۰ درجه
- ۰۴. ۴۲ درجه

۵- برای تصحیح اشتباه کاهش اندازه حرکت هنگام گام قیچی در پرتاب نیزه چه تمرینی باید انجام داد؟

- ۰۱. تمرکز روی نگه داشتن گام متقاطع در امتداد مسیر پرتاب
- ۰۲. تمرکز روی کاشتن پای چپ (پس از قیچی) طوری که ابتدا پاشنه با زمین تماس پیدا کند و پنجه به طرف مقابل باشد.
- ۰۳. تمرین دو تسریعی همراه با نیزه و نیز تکنیک های صداگذاری
- ۰۴. انجام دادن مرحله متقاطع در یک دالان باریک که با گچ مشخص شده باشد.

۶- در مسابقات پرتاب نیزه اگر تعداد شرکت کنندگان کمتر از ۸ نفر باشد، هر شرکت کننده مجاز به انجام چند پرتاب می باشد؟

- ۰۱. سه پرتاب
- ۰۲. پنج پرتاب
- ۰۳. شش پرتاب
- ۰۴. هشت پرتاب

۷- قبل از شروع مسابقه در صورت امکان به طور آزمایشی هر شرکت کننده چند بار می تواند نیزه را زیر نظر داوران پرتاب کند؟

- ۰۱. ۱ بار
- ۰۲. ۲ بار
- ۰۳. ۳ بار
- ۰۴. ۵ بار

۸- در دومین مرحله از سیر تکاملی پرتاب وزنه به کدام یک از موارد زیر توجه بیشتری شد؟

- ۰۱. پرتاب از داخل دایره
- ۰۲. تکنیک پرتاب
- ۰۳. تکنیک تمرین قدرتی
- ۰۴. تکنیک اوبراین

۹- تکنیک چرخشی پرتاب وزنه اولین بار توسط چه کسی و در کدام یک از بازی های المپیک به نمایش گذاشته شد؟

- ۰۱. آل فیور باخ- ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی
- ۰۲. جیم فوش- ۱۹۴۸ لندن
- ۰۳. باریشنی کوف- ۱۹۷۲ مونیخ
- ۰۴. ادوبایر- ۱۹۴۸ لندن



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو میدانی ۳

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱۰- کدام گزینه، جزء معایب تکنیک چرخشی پرتاب وزنه به شمار می آید؟

۱. افزایش سرعت رهایی وزنه
۲. حفظ تعادل در هنگام انتقال در دایره دشوار است.
۳. مسیر شتاب گیری وزنه طولانی تر است
۴. کمتر به وزن متکی می باشد.

۱۱- برای اصلاح کدام اشتباه در پرتاب وزنه، می توان جایی را که پا باید فرود بیاید، علامت گذاری کرد؟

۱. خیلی کوتاه بودن عمل سر خوردن
۲. تأخیر در تماس پای چپ با زمین پس از عمل سر خوردن
۳. پریدن به جای سر خوردن
۴. نبود وزن بدن روی پای راست بعد از سر خوردن

۱۲- سطح داخلی دایره پرتاب وزنه چقدر باید پایین تر از سطح زمین خارج دایره باشد؟

۱. یک سانتی متر
۲. دو سانتی متر
۳. پنج سانتی متر
۴. هشت سانتی متر

۱۳- در کدام روش گرفتن دیسک، انگشت میانی و نشانه نزدیک به هم قرار می گیرند؟

۱. استاندارد
۲. چنگ زدن
۳. قدرتی
۴. نعل اسبی

۱۴- هدف کدام یک از مراحل زیر، ایجاد یک شتاب پیوسته در دیسک برای پرواز تا دورترین مسیر ممکن می باشد؟

۱. تاب اولیه
۲. چرخش در داخل دایره
۳. وضعیت پرتاب
۴. رهایی

۱۵- کدام گزینه در مورد قوانین مسابقات پرتاب دیسک نادرست می باشد؟

۱. هر شرکت کننده حق ۳-۶ پرتاب را خواهد داشت.
۲. هیچ شرکت کننده ای حق گذاشتن علائم را در داخل محدوده دیسک ندارد.
۳. شرکت کنندگان حق پوشیدن دستکش و کمربندهای چرمی را ندارند.
۴. شرکت کنندگان حق استفاده از مواد را به منظور پوشش کف کفش یا دایره پرتاب ندارند.

۱۶- پرتاب کدام وسیله از حدود ۳۰۰ سال پس از میلاد مسیح در اسکاتلند انجام می شد و اولین مسابقه انجام شده با این ابزار به بازی های ایرلند برمی گردد؟

۱. وزنه
۲. دیسک
۳. چکش
۴. نیزه

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: دو میدانی ۳

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱۷- عمل چرخش در پرتاب چکش چه موقع آغاز می شود؟

۱. زمانی که چکش بعد از تاب اول به بالاترین نقطه خود برسد.
۲. زمانی که چکش بعد از تاب اول به پایین ترین نقطه خود برسد.
۳. زمانی که چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه خود برسد.
۴. زمانی که چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه خود برسد.

۱۸- مطلوب ترین زاویه برای پرتاب چکش چند درجه است؟

۱. ۳۰-۳۶ درجه
۲. ۳۵-۳۸ درجه
۳. ۴۲-۴۴ درجه
۴. ۳۰-۳۵ درجه

۱۹- یادگیری تکنیک کدام یک از رشته های پرتابی مشکل تر از بقیه می باشد؟

۱. پرتاب وزنه
۲. پرتاب دیسک
۳. پرتاب چکش
۴. پرتاب نیزه

۲۰- کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی برای پرتاب کنندگان چکش مهم تر می باشند؟

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

۲۱- چهار مرحله اصلی مبنای مکانیکی پرتاب ها بر حسب اهمیت آنها به ترتیب کدامند؟

۱. چگونگی پرتاب- مرحله تقویت نیروها- مرحله آمادگی- مرحله بازیافت
۲. مرحله آمادگی- مرحله تقویت نیروها- چگونگی پرتاب- مرحله بازیافت
۳. چگونگی پرتاب- مرحله آمادگی- مرحله تقویت نیروها- مرحله بازیافت
۴. مرحله آمادگی- مرحله بازیافت - چگونگی پرتاب- مرحله تقویت نیروها

۲۲- مقاومت هوا که جزء عوامل مؤثر در مسافت پرتاب به حساب می آید را می توان در مورد کدام پرتاب ها نادیده گرفت؟

۱. وزنه و دیسک
۲. وزنه و چکش
۳. نیزه و چکش
۴. دیسک و نیزه

۲۳- مهمترین عامل در پرتاب بهتر نیزه کدام است؟

۱. قدرت دست پرتاب کننده نیزه
۲. ارتفاع رهایی نیزه
۳. زاویه پرتاب مناسب
۴. سرعت رهایی نیزه

۲۴- کدام یک از موارد زیر، در پرتاب وزنه خطا محسوب می شود؟

۱. پایین تر قرار گرفتن دست از وزنه
۲. فشار بر وزنه از حد شانه
۳. چسباندن وزنه با فشار به زیر چانه
۴. نبردن وزنه به خط عقب شانه ها



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو میدانی ۳

www.PnuNews.com

www.PnuNews.net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴