



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۰-۱۳۱۵ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴

۱- طول باند دورخیز در پرش طول چقدر است؟

- ۰.۱ ۲۵ متر ۰.۲ ۳۵ متر ۰.۳ ۴۵ متر ۰.۴ نامحدود

۲- از نظر روانی، دو و میدانی باعث افزایش کدام عامل می شود؟

- ۰.۱ اعتماد به نفس ۰.۲ اراده ۰.۳ قدرت ۰.۴ استقامت روانی

۳- دو سرعت عبارتست از :

- ۰.۱ دویدن در مسافت های کوتاه ۰.۲ پیمودن مسافتی در حداقل زمان ممکن
۰.۳ دویدن بدون کاهش سرعت ۰.۴ دویدن طولانی با کسب شتاب مثبت

۴- سرعت زنان حدود چند درصد سرعت مردان است؟

- ۰.۱ ۵۰ ۰.۲ ۶۰ ۰.۳ ۷۰ ۰.۴ ۸۵

۵- مراحل استارت نشستنه در دوهای سرعت به چه صورت است؟

- ۰.۱ به جای خود، حاضر، رو ۰.۲ به جای خود، رو
۰.۳ حاضر، به جای خود، رو ۰.۴ حاضر، رو

۶- تقسیم بندی مراحل دوی ۱۰۰ × ۴ متر به چه صورت است؟

- ۰.۱ استارت، دویدن، تعویض چوب ۰.۲ آمادگی، شتابگیری، تعویض چوب
۰.۳ آمادگی، تعویض چوب، فتو فینیش ۰.۴ به جای خود، حاضر، رو

۷- در دو سرعت، هر گام متشکل از دو بخش قابل تشخیص پرواز و است.

- ۰.۱ دویدن ۰.۲ اتکا ۰.۳ سکون ۰.۴ سرعت

۸- در مسابقات پرتاب وزنه چنانچه تعداد ورزشکاران بیشتر از ۸ نفر باشند، هر ورزشکار چه تعداد پرتاب در مرحله اول انجام می دهد؟

- ۰.۱ ۶ پرتاب ۰.۲ ۲ پرتاب ۰.۳ ۳ پرتاب ۰.۴ ۸ پرتاب



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۰-۱۳۱۵ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴

۹- ارتفاع موانع در مسابقه ۱۰۰ متر بانوان چند سانتی متر است؟

۹۴ .۱ ۸۴ .۲ ۷۴ .۳ ۱۰۰ .۴

۱۰- فاصله بین شروع تا اولین مانع در دو ۴۰۰ متر مردان چقدر است؟

۳۵ .۱ متر ۴۰ .۲ متر ۴۵ .۳ متر ۲۵ .۴ متر

۱۱- در دو ۳۰۰۰ متر با مانع جمعا ۳۵ مانع وجود دارد که عبارتست از؟

۱ .۱ مانع خشکی و ۱۵ مانع آب ۲ .۲ مانع خشکی و ۵ مانع آب
۳ .۳ مانع آب و ۷ مانع خشکی ۴ .۴ مانع خشکی و ۷ مانع آب

۱۲- دویدن اقتصادی در دوهای استقامت به چه صورت است؟

۱ .۱ وضعیت کلی بدن در حین شتابگیری صاف و کشیده است
۲ .۲ دید ورزشکار مستقیم و حدود ۹ تا ۱۰ متری است
۳ .۳ سر به طرفین حرکت می کند
۴ .۴ انگشتان به حالت باز بوده و حرکت دستها در طرفین بدن در نوسان است

۱۳- در انتخاب تمرینات اینتروال فشرده جهت قهرمانان شدت تمرین چقدر است؟

۱ .۱ ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار ۲ .۲ ۷۰ تا ۸۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار
۳ .۳ ۸۰ تا ۹۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار ۴ .۴ ۹۰ تا ۱۰۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار

۱۴- کدام گزینه نادرست است؟

۱ .۱ در پیاده روی همیشه یک پای ورزشکار با زمین در تماس است
۲ .۲ دامنه حرکتی در پیاده روی با افزایش چرخش مفصل لگن افزایش می یابد که خود باعث افزایش طول گام می شود
۳ .۳ در پیاده روی دستها پایین تر از ارتفاع کمر و تا ارتفاع شانه ها حرکت می کند
۴ .۴ قراردادن پا با زانوی خمیده در پیاده روی خطا محسوب می شود



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴

۱۵- ویژگی و اختلافاتی که در تکنیکهای مختلف پرش طول وجود دارد، در کدام مرحله قابل تشخیص است؟

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

۱۶- از نظر بیومکانیکی، مسافت پرتاب به کدامیک از عوامل زیر بستگی ندارد؟

- ۰۱ ارتفاع پرتاب
- ۰۲ سرعت رها کردن
- ۰۳ مقاومت هوا
- ۰۴ قد ورزشکار

۱۷- ترتیب پرش سه گام به چه صورت است؟

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

۱۸- دورخیز در پرش ارتفاع به سبک فاسبوری چگونه است؟

- ۰۱ دورخیز برای پرندگانی که با پای راست پرش می کنند از طرف راست انجام می شود
- ۰۲ ورزشکار در اولین بخش دورخیز (۶-۳ گام) در خط تقریباً مستقیم می دود
- ۰۳ در گام ماقبل آخر مرکز ثقل بدن در بالاترین قسمت خود قرار دارد
- ۰۴ ورزشکار برای افزایش سرعت خود باید قوس بیشتری را طی کند

۱۹- در مسابقات رسمی دوومیدانی چه کسی می تواند مکان مسابقه را تغییر دهد؟

- ۰۱ سرداور
- ۰۲ دبیر مسابقات
- ۰۳ مسئول برگزاری مسابقات
- ۰۴ منشی

۲۰- در پرتاب نیزه ، وزن نیزه آقایان و بانوان به ترتیب چند گرم است؟

- ۰۱ ۸۰۰ - ۱۰۰۰
- ۰۲ ۷۰۰ - ۹۰۰
- ۰۳ ۶۰۰ - ۸۰۰
- ۰۴ ۵۰۰ - ۷۰۰

۲۱- در پرتاب وزنه ، وزن گوی آهنی آقایان و بانوان به ترتیب چند کیلوگرم است؟

- ۰۱ ۵ - ۷/۲۶۰
- ۰۲ ۶/۲۶۰ - ۷/۲۶۰
- ۰۳ ۴ - ۷
- ۰۴ ۴ - ۷/۲۶۰



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴

۲۲- در پرتاب وزنه ، در خصوص نحوه ایستادن ورزشکار در وضعیت شروع کدام گزینه صحیح است؟

- ۰۱ سمت راست مسیر پرتاب می ایستد
۰۲ سمت چپ مسیر پرتاب می ایستد
۰۳ پشت به مسیر پرتاب می ایستد
۰۴ روبروی مسیر پرتاب می ایستد

۲۳- در پرتاب چکش و در تمام طول چرخش ها، وضعیت تنه و دستها به چه صورت است؟

- ۰۱ تنه خم و دستها کشیده اند
۰۲ تنه و دستها کاملا کشیده اند
۰۳ تنه صاف و کشیده و دستها خم هستند
۰۴ تنه و دستها حالت خمیدگی دارند

۲۴- پرتاب چکش اولین بار در چه سالی وارد بازیهای المپیک شد؟

- ۰۱ ۱۸۹۶
۰۲ ۱۹۰۰
۰۳ ۱۹۰۴
۰۴ ۱۹۱۲