



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دومیدانی 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) ۱۳۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۱- مسابقه دوی ۳۰۰۰ متر با مانع برای اولین بار در کجا برگزار شد؟

۰۱. المپیک پکن
۰۲. بازی های ۱۹۲۸ آمستردام
۰۳. یونان
۰۴. انگلستان

۲- از استارت ایستاده در کدام یک از انواع دو استفاده نمی شود؟

۰۱. ۱۵۰۰ متر
۰۲. پرش سه گام
۰۳. ۱۰۰ متر
۰۴. پرش طول

۳- آسانترین روش استارت مورد استفاده دوندگان سرعت کدام است؟

۰۱. متوسط
۰۲. نشسته بسته یا کوتاه
۰۳. باز
۰۴. ایستاده

۴- تفاوت دویدن و پیاده روی در کدام مرحله می باشد؟

۰۱. راندن بدن
۰۲. جداسدن از زمین
۰۳. پرواز
۰۴. تماس پاها با زمین

۵- کدام گزینه در مورد تفاوت شکل بدن در دوهای سرعت و استقامت صحیح نمی باشد؟

۰۱. در دو استقامت طول گامها کوتاهتر است.
۰۲. در دو استقامت، باید قسمت داخلی پاشنه پا روی زمین قرار گیرد.
۰۳. در دوهای استقامت سر زانو پایین می باشد.
۰۴. در دوهای استقامت بدن نسبت به زمین زاویه تندتری دارد.

۶- خط شروع دوی ۵۰۰۰ متر کدام است؟

۰۱. خط شروع ۲۰۰ متر
۰۲. خط شروع ۴۰۰ متر
۰۳. خط شروع ۱۵۰۰ متر
۰۴. خط شروع ۱۱۰ متر با مانع

۷- در قوانین مسابقه دوهای استقامت و نیمه استقامت، در پیست تارتان طول میخ ها نباید بیش از چند میلی متر باشد؟

۰۱. ۴
۰۲. ۷
۰۳. ۵
۰۴. ۹

۸- در کدام مرحله از مراحل دوهای امدادی، دونده های آورنده و گیرنده چوب امدادی باید سرعت خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند مبادله را در منطقه مجاز با حفظ سرعت حداکثر انجام دهند؟

۰۱. آمادگی
۰۲. شتاب گیری
۰۳. تعویض
۰۴. استارت



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: 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) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۹- کدام گزینه در مورد روش صحیح عبور از مانع "درست" است؟

۰.۱ در لحظه حمله به مانع، بدن باید به جلو خم باشد.

۰.۲ ران پای اتکا را باید به سرعت تا رسیدن به وضعیت افقی تاب داد.

۰.۳ هنگام عبور از مانع، بدن روی پای راهنما کاملا خم می شود.

۰.۴ پنجه پای عقب باید متمایل به زمین باشد.

۱۰- تعداد داوران در مسابقات پیاده روی می باشد و هر داور مجاز به ارائه می باشد.

۰.۱ ۳ داور-۱ خطا ۰.۲ ۳ داور-۳ خطا ۰.۳ ۶ تا ۹ داور-۳ خطا ۰.۴ ۶ تا ۹ داور-۱ خطا

۱۱- کدام گزینه بیشترین تاثیر را در نتیجه پرش طول، سه گام و با نیزه دارد؟

۰.۱ سرعت دورخیز ۰.۲ جهش ۰.۳ پرواز ۰.۴ فرود

۱۲- شما به عنوان مربی دو میدانی، کدامیک از کارهای زیر را برای آموزش پرش توصیه نمی کنید؟

۰.۱ افزایش تواتر گام در انتهای دورخیز

۰.۲ انجام تمرین های مختلف برای عمل جهش پس از دورخیز

۰.۳ کشیده شدن کامل مفاصل مچ پا، زانو و لگن در لحظه جهش

۰.۴ کاهش سرعت در انتهای دورخیز

۱۳- شیوه ای ترین مرحله پرش کدام است؟

۰.۱ پرواز ۰.۲ دورخیز ۰.۳ جهش ۰.۴ فرود

۱۴- به گام دوم در پرش سه گام چه می گویند؟

۰.۱ لی ۰.۲ قدم ۰.۳ پرش نهایی ۰.۴ جهش

۱۵- یک ورزشکار ۱۵ ساله حدودا نیاز به چند گام برای دورخیز دارد؟

۰.۱ ۲۰ ۰.۲ ۱۵ ۰.۳ ۱۲ ۰.۴ ۱۰

۱۶- کدام گزینه را در مورد مرحله فرود مناسب در پرش ارتفاع، مناسب می دانید؟

۰.۱ سر به طرف سینه آورده شود.

۰.۲ در هنگام فرود، زانوها به هم نزدیک شوند.

۰.۳ فرود بر روی باسن صورت گیرد.

۰.۴ فرود بر روی کمر صورت گیرد.



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی 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) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۱۷- کدام گزینه از اعمال مناسب برای یک پرش بهینه در روش استرادل می باشد؟

- ۱. دست ها در جلو بدن باشند.
- ۲. بالاتنه به جلو تمایل داشته باشد.
- ۳. تهی گاه به جلو کشیده شده باشد.
- ۴. بکارگیری پای اتکا

۱۸- در پرش با نیزه، دستها روی نیزه در حدود چند سانتی متر از هم فاصله دارند؟

- ۱. ۹۰-۸۰
- ۲. ۱۲۰-۹۰
- ۳. ۱۵۰-۱۲۰
- ۴. ۱۵۰-۱۰۰

۱۹- در پرش با نیزه، مقدار بالا بردن مانع، پس از تکمیل هر دور، نباید کمتر از چند سانتی متر باشد؟ (مگر آنکه در نهایت یک شرکت کننده باقی مانده باشد)

- ۱. ۲
- ۲. ۴
- ۳. ۵
- ۴. ۸

۲۰- احتمالاً بیشترین تأثیر در برد پرتاب ها مربوط به کدام عوامل می باشد؟

- ۱. ارتفاع و سرعت پرتاب
- ۲. سرعت و مقاومت هوا
- ۳. سرعت و زاویه پرتاب
- ۴. ارتفاع پرتاب و عوامل ایرودینامیکی

۲۱- کدام گزینه در مورد قوانین پرتاب وزنه صحیح نمی باشد؟

- ۱. وزنه نباید از خط شانه ها عقب تر برده شود.
- ۲. دست باید پایین و زیر وزنه قرار گیرد.
- ۳. پرتاب باید به صورت هل دادن با یک دست باشد.
- ۴. شرکت کننده باید در حالی که وزنه با زیر چانه اش تماس دارد یا خیلی به آن نزدیک است، پرتاب خود را شروع کند.

۲۲- در مرحله انتقال پرتاب نیزه، کدامیک از اعمال زیر انجام می شود؟

- ۱. پاها از بالاتنه عقب تر قرار می گیرند.
- ۲. محورهای شانه نیزه و لگن موازی هستند.
- ۳. زانوی پای راست و لگن به طور فعال به عقب رانده می شود.
- ۴. دست پرتاب باید به سمت شانه خم شود.

۲۳- انتخاب روش در دست گرفتن دیسک به چه عاملی بستگی دارد؟

- ۱. چابکی پرتاب کننده
- ۲. سرعت پرتاب کننده
- ۳. اندازه دست پرتاب کننده
- ۴. قد پرتاب کننده



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی 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) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۲۴- هر پرتاب کننده چکش مجاز است پرتاب خود را در چه محدوده زمانی انجام دهد؟

۰۴ . ۱۲۰ ثانیه

۰۳ . ۶۰ ثانیه

۰۲ . ۵۰ ثانیه

۰۱ . ۴۰ ثانیه