

نام درس: دو و میدانی ۱  
 رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۰) - (۱۲۱۵۱۶۴)  
 زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه  
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗  
 گد سری سؤال: یک (۱)  
 استفاده از: --  
 مجاز است.

امام علی<sup>(ع)</sup>: شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. در دو ۴۰۰ × ۴ مترامدادی اینکه سریعترین دونده همیشه آخرین دونده است.....
  - الف. تصمیمی درست است
  - ب. اشتباهی جدی است
  - ج. بعضی اوقات صحیح می باشد.
  - د. بعضی اوقات نادرست است.
۲. در دوهای سرعت تمایل بدن در قدمهای اولیه به سمت جلو نشانه چیست؟
  - الف. افزایش سرعت در ابتدای دویدن
  - ب. افزایش شتاب در ابتدای دویدن
  - ج. پیشگیری از زمین خوردن در ابتدای دویدن
  - د. استفاده مطلوب از نیروی رانش بدن به جلو توسط پاها
۳. در کدامیک از دوهای زیر از استارت نشسته استفاده می شود؟
  - الف. ۱۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰، ۱۵۰۰
  - ب. ۶۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰
  - ج. ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰
  - د. ۱۵۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰
۴. در روش تعویض چوب مختلط در ۱۰۰ × ۴ امدادی، تعویض چوب چگونه است؟
  - الف. تعویض اول روش بیرونی - تعویض دوم و سوم و چهارم روش داخلی
  - ب. تعویض اول و سوم با روش بیرونی - تعویض دوم و چهارم با روش داخلی
  - ج. تعویض اول و سوم با روش داخلی - تعویض دوم و چهارم با روش بیرونی
  - د. تعویض اول و دوم با روش داخلی و تعویض سوم و چهارم با روش بیرونی
۵. میزان بالا آمدن زانو و راندن پا در دوهای استقامت و نیمه استقامت به سمت جلو به ..... بستگی دارد.
  - الف. شتاب
  - ب. نیرو
  - ج. قد
  - د. مسافت مسابقه
۶. یک دونده مانع تکنیکی مسیر مرکز ثقل بدن خود را در جریان عبور از مانع در ..... حفظ می کند.
  - الف. سطح پایین
  - ب. سطح بالا
  - ج. طرف خارج
  - د. طرف داخل
۷. در استارت دو ۲۰۰ متر، تخته استارت به چه صورتی قرار می گیرد؟
  - الف. به صورت مستقیم
  - ب. در قسمت داخلی
  - ج. در قسمت خارجی و با زاویه ای نسبت به خط منحنی
  - د. به صورت مورب و با زاویه ای نسبت به خط عمود
۸. کدامیک از عبارات زیر صحیح می باشد؟
  - الف. انعطاف پذیری ، مخصوصاً در مفصل شانه باعث افزایش سرعت دونده می شود.
  - ب. افزایش قدرت تأثیر منفی در افزایش سرعت دارد.
  - ج. سرعت حرکت با سرعت انقباض تارهای عضلانی نسبت معکوس دارد.
  - د. سرعت انقباض عضلانی در افراد ذاتی است.
۹. بیشترین انرژی مصرفی در دویدن در کدام مرحله می باشد؟
  - الف. در مرحله فشار پا به زمین و جلو راندن بدن
  - ب. حرکت رو به جلو بدن
  - ج. تاب زانو به بالا
  - د. تحمل وزن بدن

نام درس: دو و میدانی ۱  
 رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۰) - (۱۲۱۵۱۶۴)  
 زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه  
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗  
 گد سری سؤال: یک (۱)  
 استفاده از: --  
 مجاز است.

۱۰. کدامیک از فاکتورهای زیر در زنان ماندگارتر از مردان است؟  
 الف. سرعت ب. حداکثر نیرو ج. زمان عکس العمل د. شتابگیری
۱۱. تواتر گام در کدام یک از دوندگان زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است؟  
 الف. دونده استقامت ب. دونده نیمه استقامت ج. دونده فوق استقامت د. دونده سرعت
۱۲. واکنش دوندگان در برابر صدای تپانچه را می توان توانایی ..... تلقی کرد.  
 الف. سرعتی ب. ذاتی ج. اکتسابی د. چابکی
۱۳. کدامیک از روشهای زیر معمول ترین نحوه عبور از خط پایان است؟  
 الف. جلو دادن سینه و دستها ب. جلو دادن دستها و شانهها  
 ج. کشش بدن به جلو در گام آخر د. بالا آوردن زانوها
۱۴. کدامیک از موارد زیر جزء داوران دو سرعت نمی باشد؟  
 الف. استاتر ب. داور وقت نگه دار ج. منشی د. داور وسط
۱۵. در دو ۴×۱۰۰ امدادی کدامیک از دوندگان چوب را با دست راست حمل می کند؟ (در روش مختلط یا فرانکفورت)  
 الف. دوندگانی که روی قوس می دوند ب. دونده اول  
 ج. دونده سوم د. دونده آخر
۱۶. کدامیک از رشته های زیر در دو با مانع قانونی نیست؟  
 الف. ۱۰۰ متر با مانع زنان ب. ۱۱۰ متر با مانع مردان ج. ۴۰۰ متر با مانع  
 د. ۱۱۰ متر با مانع زنان
۱۷. دوییدن اقتصادی از ویژگیهای کدامیک از رشته های دو و میدانی است؟  
 الف. دو سرعت ب. دو استقامت و نیمه استقامت  
 ج. دو چابکی د. دو ۱۰۰ متر با مانع
۱۸. کدامیک از موارد زیر از تمرینهای تکنیک دوییدن نمی باشد؟  
 الف. راه رفتن ب. دوییدن نرم و آهسته ج. حرکت زیکزاک د. دوییدن به حالت زانو بلند
۱۹. در تاکتیکهای دو امدادی به کدامیک از موارد زیر باید توجه کرد؟  
 الف. کیفیت وسط انجام رقابت ب. چابکی  
 ج. استقامت د. قدرت
۲۰. در زمان گیری دوسرعت با روش دستی اگر سه کرنومتر زمان های متفاوت را نشان دهند .....  
 الف. زمان کرنومتر اول صحیح است ب. زمان کمترین بدست آمده صحیح است.  
 ج. زمان وسطی زمانهای بدست آمده صحیح است. د. زمان بیشترین بدست آمده صحیح است.
۲۱. کدامیک از عوامل زیر در استقامت در سرعت دوهای سرعت مؤثر هستند؟  
 الف. مسائل مربوط به داوری ب. نحوه مربیگری  
 ج. کنترل شکل و حالت بدن د. استقامت دونده

نام درس: دو و میدانی ۱  
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۰) - (۱۲۱۵۱۶۴)  
زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗  
کد سری سؤال: یک (۱)  
استفاده از: --  
مجاز است.

۲۲. در زمان عکس العمل دونده منظور از اولین دوره تاخیری چیست؟  
الف. عمل محرک  
ب. تاخیر پس از تحریک که بستگی به عمل گیرنده‌ها دارد.  
ج. تاخیری که پس از انتقال جریان عصبی به واحدهای حرکتی به وجود می‌آید.  
د. تاخیر در انقباض‌های عضلانی
۲۳. دوندگان با تجربه هنگام دویدن در قوس در کدام قسمت باند می‌دوند؟  
الف. منتهی الیه داخلی باند خود  
ب. منتهی الیه خارجی باند خود  
ج. به صورت مایل نسبت به مرکز قوس  
د. نزدیک به لبه خارجی باند خود
۲۴. طبق قانون دوم حرکتی نیوتن میزان سرعت بستگی به چه عواملی دارد؟  
الف. شتاب  
ب. سرعت  
ج. نیرویی که موجب حرکت می‌شود.  
د. مقاومت هوا