



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) ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۱- فدراسیون بین المللی دو و میدانی رسماً در چه سالی تأسیس شد؟

۱۹۱۳ .۴

۱۸۱۴ .۳

۱۸۶۴ .۲

۱۹۱۴ .۱

۲- کدام مورد در ارتباط با استارت صحیح نمی باشد؟

۱. وزن بدن در تمام مراحل به عقب بدن متمایل است

۲. استارت ایستاده شامل دو مرحله می باشد

۳. پای قویتر در جلو قرار می گیرد

۴. در استارت نشسته در مرحله حاضر مفصل لگن بالاتر از مفصل شانه است

۳- کدام مورد صحیح است؟

۱. در مسابقه ۱۱۰ متر بامانع مردان فاصله مابین خط شروع تا اولین مانع ۱۳ متر است

۲. در مسابقه ۱۰۰ متر بامانع بانوان تعداد موانع ۱۰ و ارتفاع موانع ۸۴ سانتیمتر است

۳. فاصله آخرین مانع تا خط پایان در دوی ۴۰۰ متر بامانع ۴۵ متر می باشد.

۴. ارتفاع موانع در دو ۴۰۰ متر بامانع مردان و زنان یکسان است

۴- مجموع موانع در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع به چه تعداد است؟

۲۰ .۴ مانع

۲۵ .۳ مانع

۲۸ .۲ مانع

۳۵ .۱ مانع

۵- کدام مورد صحیح نیست؟

۱. طول گامها در دوهای استقامت کوتاهتر از دوهای سرعت است

۲. در دوهای نیمه استقامت هیچگاه تمام کف پا روی زمین قرار نمی گیرد

۳. تمرینات اینتروال برای دوندگان استقامتی مناسب می باشد

۴. فشار تمرینات براساس شدت، حجم و میزان استراحت تعیین می شود.



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) ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۶- کدام مورد در ارتباط با پیاده روی صحیح می باشد؟

۱. مسافت آن برای زنان ۳۰ کیلومتر است
۲. در یک لحظه پاهای ورزشکار هیچ تماسی با زمین ندارند
۳. دستها پایینتر از ارتفاع کمر و بالاتر از شانه ها حرکت می کنند
۴. در حرکت پاها، ابتدا لبه خارجی پاشنه بر روی زمین قرار می گیرد

۷- کدام مورد در ارتباط با پرش طول نادرست است؟

۱. تکنیک قوس کمر و ساده اغلب برای مبتدی ها مناسب تر است
۲. قدرت عضلات ران مهمترین عامل در پرش طول است
۳. مسافت دورخیز بین ۴۰ تا ۴۵ متر می باشد
۴. سرعت دویدن نزدیک به حالت دو سرعت انجام می شود

۸- مهمترین مرحله در پرش طول کدام است؟

۱. پرواز
۲. دورخیز
۳. جهش
۴. فرود

۹- با توجه به قوانین، پرش سه گام شامل: پرش اول.....، پرش دوم..... و پرش سوم..... است.

۱. لی لی- گام- پرش
۲. گام- لی لی- پرش
۳. لی لی- پرش- گام
۴. گام- پرش- لی لی

۱۰- در ورزشکاران ماهر، نسبت طول پرش در مرحله گام در پرش سه گام چه میزان کل پرش می باشد؟

۱. ۳۵ درصد
۲. ۴۵ درصد
۳. ۳۰ درصد
۴. ۲۵ درصد

۱۱- متداولترین روش در پرش ارتفاع کدام است؟

۱. استرادل
۲. قیچی
۳. غلت شکم
۴. فاسبوری



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) ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۱۲- کدام مورد در ارتباط با پرش ارتفاع (به شیوه فاسبوری) صحیح می باشد؟

۱. در گام ماقبل آخر پرش، کمی مرکز ثقل بالا می آید
۲. جهش با پای صورت می گیرد که دور از میله مانع قرار دارد
۳. مرکز ثقل در گام ماقبل آخر هیچ تغییری با قبل نمی کند
۴. در روش فاسبوری ابتدا پا از روی میله عبور می کند

۱۳- کدام گزینه در ارتباط با پرش بانیزه نادرست است؟

۱. دورخیز مؤثر پیش نیاز مهمی برای پرش موفقیت آمیز است
۲. در موقع حمل نیزه، نوک نیزه در ارتفاع سر می باشد
۳. انتهای نیزه در مرحله کاشتن نیزه در ارتفاع لگن می باشد
۴. پرش کننده در سه گام آخر سر نیزه را پایین می آورد

۱۴- وزن نیزه در پرتاب نیزه برای مردان و زنان به ترتیب چند گرم می باشد؟

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|-------------|
| ۱. ۸۰۰-۱۰۰۰ | ۲. ۸۰۰-۶۰۰ | ۳. ۱۰۰۰-۶۰۰ | ۴. ۱۱۰۰-۹۰۰ |
|-------------|------------|-------------|-------------|

۱۵- کدامیک از روشهای زیر، در پرتاب وزنه بیشتر متداول است؟

- | | | | |
|------------|---------|---------|------------|
| ۱. استرادل | ۲. فلاپ | ۳. قیچی | ۴. اوبراین |
|------------|---------|---------|------------|

۱۶- کدام مورد در ارتباط با پرتاب وزنه صحیح است؟

۱. در وضعیت شروع ورزشکار رو به مسیر پرتاب است
۲. وزنه کاملاً در کف دست قرار می گیرد
۳. در وضعیت سر خوردن پای اتکاء از پنجه به پاشنه حرکت می کند
۴. در وضعیت شروع بالاتنه تا مرحله سرخوردن صاف و کشیده است



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) (۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۱۷- کدام مورد در ارتباط با پرتاب دیسک صحیح نمی باشد؟

۱. قطر دایره پرتابی ۲/۵ متر است
۲. در مرحله آمادگی لگن به همراه دیسک به طرف جلو می چرخد
۳. در مرحله پرتاب سینه پرتاب کننده در جهت پرتاب قرار می گیرد
۴. موقع گرفتن ، دیسک به پایه دست پرتاب یعنی نزدیک به مچ تکیه می کند

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

۱. ۱۹۰۰ ۲. ۱۸۹۶ ۳. ۱۹۳۲ ۴. ۱۹۱۲

۱۹- مراحل تکنیک پرتاب چکش به ترتیب کدامند؟

۱. گرفتن چکش - تابهای اولیه - چرخشها - پرتاب
۲. وضعیت شروع - وضعیت پرتاب - رهایی چکش
۳. حفظ تعادل - گرفتن چکش - تابهای اولیه - پرتاب
۴. گرفتن چکش - حفظ تعادل - تابهای اولیه - پرتاب

۲۰- کدام گزینه نشان دهنده انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی می باشد؟

۱. FILA ۲. UFA ۳. FIVB ۴. IAAF

۲۱- کدام مورد در ارتباط با قوانین دو و میدانی صحیح می باشد؟

۱. شرکت کنندگان حتماً باید با کفش بدوند
۲. در پرش ارتفاع ضخامت میخ کفشها باید ۱۵ میلیمتر باشد
۳. مکان مسابقه با نظر سرداور قابل تغییر است
۴. می توان در حین مسابقه زمان طی شده را به ورزشکار اعلام کرد

۲۲- استارت در کدام دسته از دوهای زیر، حتماً به صورت نشسته می باشد؟

۱. ۱۰۰ و ۸۰۰ متر ۲. ۲۰۰ و ۱۵۰۰ متر ۳. ۸۰۰ و ۴۰۰ متر ۴. ۲۰۰ و ۴۰۰ متر



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) ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۲۳- کدام مورد در ارتباط با قوانین پرتاب وزنه صحیح می باشد؟

۱. ترتیب شرکت کنندگان از طریق قرعه کشی است
۲. اگر تعداد شرکت کنندگان کمتر از ۸ نفر باشد هر کدام ۳ پرتاب انجام می دهند
۳. پرتاب آخر به عنوان رکود نهایی ورزشکار ثبت می شود
۴. استفاده از دستکش مجاز می باشد

۲۴- کدام مورد نادرست است؟

۱. نوبت پرش در پرش با نیزه با قرعه کشی تعیین می شود
۲. استفاده از پودر جهت اصطکاک در پرش با نیزه مجاز نمی باشد
۳. تخته خیز یا پرش در یک متری چاله پرش طول قرار دارد
۴. عرض منطقه فرود در پرش طول حداکثر ۳ متر می باشد