

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰: تشریحی: .

تعداد سوالات: نستی: ۲۴: تشریحی: .

عنوان درس: دو و میدانی 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 رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۰-۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۱۶۴ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۱- فدراسیون دو و میدانی ایران در کدام سال، رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی جهان درآمد؟

۱. 1285      ۲. 1295      ۳. 1306      ۴. 1325

۲- فاصله بین دو خط در پیست های دو و میدانی چند متر می باشد؟

۱. 2      ۲. 1/22      ۳. 1/82      ۴. 2

۳- پیمودن مسافتی در حداقل زمان تعریفی است از .....

۱. دو استقامت      ۲. دو قدرت      ۳. چابکی      ۴. دو سرعت

۴- کدام جمله صحیح نمی باشد؟

۱. زنان بین سنین 16 تا 17 سالگی به حداکثر سرعت خود دست می یابند.
۲. حفظ سرعت در زنان نسبت به مردان بیشتر است.
۳. حداکثر سرعت در مردان پایدار تر از زنان است.
۴. مردان حدوداً تا 20 سالگی سرعتشان قابل افزایش است.

۵- در مرحله پرواز ران به طرف ..... و ..... تاب می خورد.

۱. جلو - بالا      ۲. بالا - جلو      ۳. پایین - عقب      ۴. عقب - پایین

۶- کدام دوندگان از استارت نشسته استفاده می کنند؟

۱. نیمه استقامتی و استقامت
۲. سرعتی
۳. ماراتن
۴. سرعتی و با مانع

۷- استارت نشسته شامل چند مرحله می باشد؟

۱. 1      ۲. 2      ۳. 3      ۴. 4

۸- تعویض چوب در دوی امدادی باید در محدوده چند متری انجام می شود؟

۱. 5      ۲. 10      ۳. 15      ۴. 20

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۱، دوومیدانی 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 ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های 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 ۱۲۱۵۱۶۴ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۹- بیشترین ارتفاع مانع مربوط به کدام رشته زیر می باشد؟

۱. ۱۱۰ متر مردان      ۲. ۴۰۰ متر مردان      ۳. ۱۰۰ متر بانوان      ۴. ۴۰۰ متر بانوان

۱۰- دویدن اقتصادی در چه دوهایی کاربرد دارد؟

۱. سرعت      ۲. قدرتی  
۳. استقامت      ۴. استقامت و نیمه استقامت

۱۱- طول گام ها در دوهای استقامت..... دوهای سرعت است تا انرژی ..... مصرف شود.

۱. کوتاه تر از - کمتری      ۲. بلندتر از - بیشتری  
۳. برابر با - بیشتری      ۴. برابر با - کمتری

۱۲- با کاهش میزان مسافت در رشته های مختلف دو و میدانی انرژی غالب کدام است؟

۱. هوازی      ۲. بی هوازی  
۳. هوازی و بی هوازی      ۴. عمومی

۱۳- کدام تکنیک پرش طول برای پرش کنندگان مبتدی مناسب می باشد؟

۱. پرش به روش ساده      ۲. تکنیک قوس کمر  
۳. تکنیک راه رفتن در هوا      ۴. دورخیز کردن قبل از پرش

۱۴- با توجه به قوانین پرش سه گام، پرش اول ..... پرش دوم ..... و پرش سوم..... است.

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

۱۵- کدام مرحله کوتاه ترین پرش از میان سه پرش در پرش سه گام است؟

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

۱۶- روش فاسبوری مربوط به کدام ماده از دو و میدانی می باشد؟

۱. پرتاب نیزه      ۲. پرتاب دیسک  
۳. پرش طول      ۴. پرش ارتفاع

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ نثریعی: . زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ نثریعی: .

عنوان درس: دو و میدانی 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 ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۰-۱۳۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۶۴-۱۳۱۵۱۶۴ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۲۲۳-۱۳۱۵۲۲۳

۱۷- در پرش با نیزه، مرحله بعد از کاشتن نیزه کدام مرحله است؟

۱. فرود
۲. جهش
۳. جمع شده بدن به عقب
۴. باز شدن بدن، چرخش و عبور از مانع

۱۸- وزن نیزه برای مردان ..... گرم و برای زنان ..... گرم است.

۱. 400 - 500
۲. 600 - 800
۳. 600 - 800
۴. 400 - 500

۱۹- آخرین مرحله از مراحل پرتاب وزنه به روش ابراین کدام است؟

۱. سر خوردن و قرار گرفتن در وضعیت پرتاب
۲. رهایی وزنه
۳. حفظ تعادل (بازیافت)
۴. وضعیت پرتاب

۲۰- در نحوه قرار گرفتن دیسک در دست، انگشت شست در کجا قرار می گیرد؟

۱. روی دیسک
۲. حلقه آهنی دور دیسک
۳. کنار صفحه دیسک
۴. پشت دیسک

۲۱- وزن دیسک برای آقایان و خانم ها به ترتیب چند کیلوگرم می باشد؟

۱. 1 - 2
۲. 2 - 3
۳. 1/5 - 2/5
۴. 2/5 - 3/5

۲۲- کدام گزینه در مورد ترتیب پرتاب کردن چکش صحیح می باشد؟

۱. 1-گرفتن چکش 2- چرخش ها 3- تاب های اولیه 4- پرتاب
۲. 1-گرفتن چکش 2- تاب های اولیه 3- چرخش ها 4- پرتاب
۳. 1-گرفتن چکش 2- تاب های اولیه 3- پرتاب 4- چرخش ها
۴. 1-گرفتن چکش 2- چرخش ها 3- پرتاب 4- تاب های اولیه

۲۳- چه کسی مسئولیت امور دبیرخانه مسابقات دو و میدانی را بر عهده دارد؟

۱. داوران مسابقه
۲. منشی مسابقه
۳. سرپرست کل یا مدیر مسابقه
۴. قاضی

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

نعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی I، دوومیدانی I-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 رسانه های 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 ۱۲۱۵۱۶۴ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۲۳

۲۴- مسافت دوی ماراتن چقدر می باشد؟

۴. 42/195 کیلومتر

۳. 40/128 کیلومتر

۲. 40 کیلومتر

۱. 38 کیلومتر