



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.

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدامیک از موارد زیر شامل عوامل مؤثر در سرعت نمی‌باشد؟ (کمتر تأثیر گذار است)

الف. طول عضله ب. درجه حرارت بدن ج. انعطاف پذیری د. میزان مصرف پروتئین

۲. ترکیب کدام دو مرحله از مراحل هرگام در دویدن را « مرحله پرواز » می‌گویند؟

الف. تماس پا با زمین و رانش بدن به جلو ب. رانش بدن و تاب دادن پای آزاد به جلو

ج. تاب دادن پای آزاد به جلو و تعلیق آن د. تعلیق پای آزاد و رانش بدن به جلو

۳. دوندگان خوب سرعت دارای می‌باشند.

الف. تواتر گام بین ۴ تا ۵ گام در ثانیه و طول گام بالاتر از ۲ متر

ب. تواتر گام ۳ گام در ثانیه و طول گام ۱/۵ متر

ج. تواتر گام بین ۲ تا ۳ گام در ثانیه و طول گام بالاتر از ۲ متر

د. تواتر گام بالاتر از ۶ گام در ثانیه و طول گام پایین تر از ۲ متر

۴. کدامیک از پاسخهای زیر در مورد استارت‌ها صحیح می‌باشد ؟

الف. دستها روی خط استارت و به فاصله عرض شانه ها روی زمین مستقر می‌شوند

ب. پای قویتر همیشه در عقب قرار می‌گیرد

ج. در مرحله حاضر فقط زانوی پای جلو روی زمین می‌باشد

د. استارت ایستاده با دو فرمان و استارت نشسته با سه فرمان انجام می‌گیرد

۵. قهرمانان دو سرعت هنگام عبور از خط پایان باید از کدامیک از موارد زیر اجتناب کنند؟

الف. فشار بیش از حد به بدن و انقباض زیاد عضلانی ب. پرش در خط پایان

ج. تمایل بدن به طرف عقب د. هر سه مورد

۶. کدامیک از عوامل (موارد) زیر باعث حفظ تعادل دهنده ۲۰۰ متر در قوس می‌شود؟

الف. تاب بلندتر پای راست نسبت به پای چپ ب. حرکات شدیدتر دست و پای چپ

ج. تاب بلند تر پای چپ نسبت به پای راست د. هیچکدام

نام درس: دو و میدانی ۱
 رشته تحصیلی و کُده درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۴-۱۰-۱۲۱۵۰۱۰)
 زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: --- دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 کُده سری سؤال: یک (۱)
 استفاده از: ---
 مجاز است.

۷. کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟
 - الف. پیستهای قانونی بین ۶ تا ۸ باند (مسیر) دارند
 - ب. ارتفاع میخهای کفش در پیستهای خاکی از پیستهای مصنوعی کوتاهتر است
 - ج. در مسابقاتی که از زمان سنج الکترونیکی استفاده می شود به داوران خط نیازی نیست
 - د. عرض هر مسیر (کانال) از ۱/۲۲ تا ۱/۲۵ متر می باشد
۸. عبور کدامیک از قسمتهای بدن از خط پایان ملاک رکوردگیری (ثبت رکورد) می باشد؟
 - الف. سر و گردن
 - ب. دستها
 - ج. بالاتنه (به غیر از سر ، گردن و دستها)
 - د. پاها
۹. هر دوندۀ دراستارت (شروع دو) مرتکب چند خطا شود از دور مسابقات حذف خواهد شد؟
 - الف. یک خطا
 - ب. ۲ خطا
 - ج. ۳ خطا
 - د. ۴ خطا
۱۰. هرگاه از دو زمان سنج برای زمان گیری (ثبت رکورد) دوندگان استفاده شود و هردو زمانهای متفاوتی را نشان دهند، کدام یک صحیح و معتبر خواهد بود؟
 - الف. زمان کمتر
 - ب. زمان بین دو زمان
 - ج. زمان بیشتر
 - د. هیچکدام از زمانها
۱۱. منطقه مجاز مبادله چوب در دوی ۴X۱۰۰ متر، چند متر می باشد؟
 - الف. ۲۰ متر
 - ب. ۴۰ متر
 - ج. ۱۰ متر
 - د. ۱۵ متر
۱۲. در تاکتیکها و رویه هایی که در دو امدادی بکار گرفته می شود، به کدامیک از موارد زیر باید توجه داشت ؟
 - الف. تواناییهای سرعتی
 - ب. مهارت در تعویض چوب
 - ج. تواناییهای استارت
 - د. هر سه مورد
۱۳. کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟
 - الف. بهترین دوندگان دو سرعت همیشه بهترین دوندگان دو امدادی هستند
 - ب. در دو امدادی بهترین استارتر باید نفر اول و شروع کننده مسابقه باشد
 - ج. دوندگان اول و چهارم در دو ۴X۱۰۰ متر مسافت کمتری را می دوند
 - د. بهتر است از دوندگان مبارز و با اراده در آخرین مرحله ۴X۱۰۰ متر استفاده کرد
۱۴. دوندگان دوهای امدادی که مبتدی هستند ، بهتر است از کدام روش برای تعویض چوب استفاده نمایند؟
 - الف. روش غیر دیداری
 - ب. روش مختلط
 - ج. روش بیرونی
 - د. روش درونی یا داخلی



نام درس: دو و میدانی ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۴-۱۲۱۵۰۱۰)

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۵. در دوی ۴×۴۰۰ متر داشتن تجربه نسبتاً خوب برای کدامیک از نفرات، عامل مناسبی برای تیم می باشد؟

الف. نفر اول ب. نفر دوم ج. نفر سوم د. نفر چهارم

۱۶. کدامیک از موارد زیر در مورد دوی ۴×۴۰۰ متر صحیح می باشد؟

الف. ورزشکاران هم تیمی می توانند همدیگر را به سمت جلو هل دهند
ب. هر تیم امدادی که وارد مسابقات می شود، می تواند از ۲ نفر ذخیره استفاده کند

ج. دهنده ای که چوب را تحویل می دهد، باید خیلی سریع از پیست خارج شود

د. دهنده در طول مسیر می تواند چوب را به غیر از دست با بدن حمل نماید

۱۷. در دوی ۱۱۰ متر با مانع باید چه مسافتی را طی نمود تا به اولین مانع رسید؟

الف. ۱۴/۰۲ متر ب. ۱۳/۰۲ متر ج. ۱۳/۷۲ متر د. ۱۴/۷۲ متر

۱۸. یک دهنده مانع خوش تکنیک در جریان عبور از مانع چه تغییری در مرکز ثقلش می دهد؟

الف. مرکز ثقل را در سطح پایین نگه می دارد ب. مرکز ثقلش را به سطح بالا منتقل می کند

ج. مرکز ثقل را به عقب منتقل می نماید د. مرکز ثقلش را به سطح بالا و عقب منتقل می نماید

۱۹. در دوی ۱۰۰ متر با مانع زنان فاصله بین موانع چند متر است؟

الف. ۷/۵ متر ب. ۹/۵ متر ج. ۱۰ متر د. ۸/۵ متر

۲۰. برای قهرمانان برجسته اختلاف زمان بین دوی ۴۰۰ متر آزاد و ۴۰۰ متر با مانع تقریباً چند ثانیه است؟

الف. ۲/۵ تا ۳ ثانیه ب. ۳ تا ۳/۵ ثانیه ج. ۳/۵ تا ۴/۵ ثانیه د. ۵/۵ تا ۶/۵ ثانیه

۲۱. کدامیک از موارد زیر از مزایای دوهای استقامت و نیمه استقامت می باشد؟

الف. گروههای سنی مختلف می توانند در این رشته شرکت نمایند

ب. باعث گسترش ورزش همگانی می شود

ج. نیاز به وسایل پیچیده و گرانبه نیست

د. هر سه مورد



مادشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

نیمسال اول ۸۹-۸۸

کارشناسی (استی) - کارشناسی ناپیوسته - جبرانی ارشد

همیار دانشجو

hdaneshjoo.ir

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 ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۲. کدام مورد صحیح نمی باشد؟

الف. طول گام در دوهای استقامت از دوهای سرعت بیشتر است

ب. در دوهای استقامت و نیمه استقامت سر با بدن در خط مستقیم قرار می گیرد

ج. در دوهای استقامت دامنه حرکت دستها از دوهای سرعت کمتر است

د. در دوهای استقامت کف پا کاملتر روی زمین قرار می گیرد تا دوهای سرعت

۲۳. در کدامیک از دوهای زیر دوندگان به صورت پلکانی در خط استارت قرار می گیرند؟

الف. ۱۱۰ متر با مانع ب. ۲۰۰ متر آزاد ج. ۴۰۰ متر با مانع د. ب و ج

۲۴. کدامیک از قسمتهای دویدن در دوی ۲۰۰ متر جزء مشکل تری می باشد؟

الف. استارت ب. دویدن در قوس ج. دویدن در خط مستقیم د. عبور از خط پایان