

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: دو و میدانی ۱، دوومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۱۰ تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۲۳

۱- دو و میدانی در چه زمانی به مدارس و دانشگاه های انگلستان راه یافت؟

۱. قرن ۱۵ م. ۲. قرن ۱۹ م. ۳. قرن ۱۶ م. ۴. قرن ۱۸ م.

۲- فدراسیون دو و میدانی ایران در چه سالی رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی درآمد؟

۱. ۱۳۲۰ شمسی ۲. ۱۳۲۵ شمسی ۳. ۱۳۳۱ شمسی ۴. ۱۳۱۲ شمسی

۳- کدام عبارت صحیح است؟

۱. بهترین زمان عکس العمل در مردان طولانی تر از زنان است.
۲. زنان بین سنین ۷ تا ۱۶ سالگی به حداکثر سرعت خود دست می یابند.
۳. حفظ سرعت در زنان نسبت به مردان بیشتر است.
۴. اختلاف سرعت زنان و مردان ممکن است به دلیل تفاوت قدرت و وزن بیشتر عضلات مردان باشد.

۴- مراحل استارت در دوهای نیمه استقامت به چه صورت است؟

۱. دو مرحله: آماده، حرکت
۲. دو مرحله: به جای خود، رو حرکت
۳. سه مرحله: به جای خود، حاضر، رو
۴. سه مرحله: به جای خود، رو، حرکت
۵- در کدام مرحله از استارت، زاویه پای عقب در حدود ۱۱۰ تا ۱۲۰ درجه و زاویه پای جلو در حدود ۸۰ تا ۹۰ درجه است؟
۱. مرحله به جای خود ۲. مرحله حاضر ۳. مرحله رو ۴. مرحله شتاب گیری

۶- در مورد تنظیم بلوک های استارت کدام گزینه صحیح است؟

۱. بلوک عقبی باید تخت تر (با زاویه کمتر نسبت به زمین) باشد.
۲. بلوک جلو معمولاً با زاویه بیشتر با زمین تنظیم می شود.
۳. در دو ۴۰۰ متر تخته استارت به صورت مورب قرار داده می شود.
۴. بلوک عقبی به اندازه یک و نیم برابر طول کف پا از خط شروع قرار می گیرد.

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰: تشریحی: ۰:

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: دو و میدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۷- تفاوت دو 4×400 متر امدادی با دو 4×100 متر امدادی در چیست؟

۱. در دو 4×400 متر امدادی منطقه شتاب گیری وجود ندارد.
۲. در دو 4×400 متر دوندگان از اول تا آخر مسابقه فقط در خط خود می دوند.
۳. در دو 4×100 متر منطقه تعویض چوب وجود ندارد.
۴. در دو 4×100 متر ورزشکاران از منطقه ای به طول ۲۰ متر برای شتاب گرفتن استفاده می کنند.

۸- در دو ۱۱۰ متر با مانع مردان ارتفاع و تعداد موانع عبارت است از :

۱. ۹۱ سانتی متر، ۱۰ مانع
۲. ۱۰۶ سانتی متر، ۱۲ مانع
۳. ۱۰۶ سانتی متر، ۱۰ مانع
۴. ۹۱ سانتی متر، ۱۲ مانع

۹- در دوهای با مانع، دلیل خم بودن پای راهنما در موقع عبور از مانع چیست؟

۱. برای این که پای راهنما به مانع برخورد نکند.
۲. جلوگیری از کاهش سرعت و افزایش دامنه حرکتی
۳. تا بدن به راحتی روی پای راهنما خم شود.
۴. تا مسیر حرکتی مرکز ثقل در روی مانع پایین ترین نقطه ممکن باشد.

۱۰- تعداد موانع در دو ۳۰۰۰ متر با مانع به چه صورت است؟

۱. در هر دور از پیست دو و میدانی ۶ مانع (۵ مانع خشکی و ۱ مانع آب) قرار دارد.
۲. ۷ مانع آب و ۲۸ مانع خشکی قرار دارد.
۳. ۸ مانع آب و ۲۷ مانع خشکی قرار دارد.
۴. در هر دور از پیست دو و میدانی ۷ مانع (۶ مانع خشکی و ۱ مانع آب) قرار دارد.



زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۱، دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۱۱- کدام مورد، جزء ویژگی های دوهای نیمه استقامت و استقامت است؟

۱. وضعیت کلی بدن صاف و کشیده است.
۲. دید ورزشکار مستقیم و حدود ۱۰ تا ۱۹ متری است.
۳. در هنگام دویدن سر به طرفین حرکت می کند.
۴. در حین شتاب گیری بدن اندکی به عقب تمایل پیدا می کند.

۱۲- به چه دلیل در دوهای نیمه استقامت و استقامت، انگشتان دست به حالت نیمه بسته بوده و انگشت شست به طرف بالاست؟

۱. این عمل باعث بالانگه داشتن مرکز ثقل بدن شده و سرعت دویدن بیشتر می شود.
۲. این عمل باعث افزایش دامنه حرکتی دست ها می شود.
۳. این عمل باعث دور کردن بازوها از بدن می شود.
۴. این عمل به نگه داشتن بازوها در کنار بدن کمک می کند.

۱۳- کدام عبارت صحیح است؟

۱. در پیاده روی هر ورزشکاری مجاز به ۲ خطا می باشد.
۲. در پیاده روی باید همیشه دو پا با زمین در تماس باشد.
۳. در پیاده روی قراردادن پای اتکا با زانوی خمیده بر روی زمین خطا محسوب نمی شود.
۴. در پیاده روی دست ها از مفصل آرنج به حالت ۴۵ درجه خمیدگی دارد و نزدیک بدن به سمت جلو و عقب تاب می خورد.

۱۴- مهمترین بخش پرش طول کدام است؟

۱. دورخیز
۲. جهش (کندن از زمین)
۳. فرود
۴. پرواز

۱۵- در کدام مرحله پرش طول، ویژگی و اختلافاتی که در تکنیک های مختلف پرش وجود دارند، قابل تشخیص است؟

۱. جهش
۲. دورخیز
۳. پرواز
۴. فرود

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: دو و میدانی ۱، دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۱۶- ترتیب مراحل پرش سه گام به چه صورت است؟

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

۱۷- در پرش سه گام، کوتاه ترین پرش مربوط به کدام مرحله است؟

۱. پرش اول (لی لی) ۲. جهش (کندن) ۳. پرش دوم (گام) ۴. پرش سوم (پرش)

۱۸- در مسابقات پرتاب نیزه مردان وزن نیزه چقدر است؟

۱. ۸۰۰ گرم ۲. ۷۰۰ گرم ۳. ۶۰۰ گرم ۴. ۹۰۰ گرم

۱۹- کدام مورد در مرحله سرخوردن در پرتاب وزنه رخ می دهد؟

۱. شانه ها رو به جلوی دایره پرتاب نگه داشته می شود.
۲. پای چپ در سطح پایین به سمت عقب پرتاب می شود.
۳. پای اتکا از پاشنه به پنجه حرکت می کند.
۴. بالاتنه به جلو خم می شود و حالت موازی با زمین پیدا می کند.

۲۰- قطر دایره پرتاب دیسک چقدر است؟

۱. ۲ متر ۲. ۲/۵ متر ۳. ۲/۷۵ متر ۴. ۲/۳۴ متر

۲۱- مسئولیت کلیه امور دبیرخانه مسابقات دو و میدانی بر عهده کیست؟

۱. قاضی مسابقات ۲. منشی مسابقات ۳. سرداور ۴. مدیر فنی

۲۲- حداقل پهنای پیست دو و میدانی چقدر است؟

۱. ۷ متر ۲. ۷/۳۲ متر ۳. ۷/۲۲ متر ۴. ۷/۴۲ متر

۲۳- حداقل فاصله بین خط جهش و انتهای محوطه فرود در پرش سه گام چقدر است؟

۱. ۱۹ متر ۲. ۲۱ متر ۳. ۲۳ متر ۴. ۱۷ متر



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: دو و میدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۲۴- در پرسش با نیزه چنانچه نیزه بشکند:

۱. چه در هوا و چه در حال پرسش خطا نیست.
۲. در هر حال خطا است.
۳. شکستن در حال پرسش خطا است.
۴. شکستن در هوا خطا است.