



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱- کدام گزینه جزء عوامل تأثیر گذار بر سرعت دویدن است؟

۱. سن - جنسیت - ژنتیک - چابکی
۲. سن - جنسیت - ژنتیک - استقامت
۳. سن - جنسیت - ژنتیک - شکل بدن
۴. سن - جنسیت - ژنتیک - هماهنگی

۲- در دو های نیمه استقامت از چه نوع استارتی استفاده می شود؟

۱. ایستاده و نشسته
۲. ایستاده
۳. نشسته
۴. نیمه ایستاده

۳- در مرحله حاضر در استارت نشسته زاویه پای جلو حدود چند درجه می باشد؟

۱. ۱۲۰-۱۱۰ درجه
۲. ۹۰-۸۰ درجه
۳. ۹۰ درجه
۴. ۱۰۰ درجه

۴- کدام گزینه در مورد بلوک های استارت نشسته صحیح می باشد؟

۱. بلوک جلویی به اندازه ۲/۵ برابر طول کف پا از خط شروع قرار دارد
۲. بلوک جلویی باید با زاویه کمتری نسبت به زمین قرار بگیرد
۳. بلوک عقبی معمولاً باید با زاویه کمتری نسبت به زمین قرار بگیرد
۴. بلوک عقبی به اندازه ۱/۵ برابر طول کف پا از خط شروع قرار دارد

۵- انواع دو امدادی که در مسابقات المپیک برگزار می شود؛ کدامند؟

۱. ۴×۱۰۰ متر و ۴×۴۰۰ متر
۲. ۴×۱۰۰ متر
۳. ۴×۴۰۰ متر
۴. ۴×۲۰۰ متر

۶- تنها تفاوت بین دو ۴×۴۰۰ متر امدادی و ۴×۱۰۰ متر امدادی در چیست؟

۱. در دو ۴×۱۰۰ متر منطقه شتاب گیری وجود ندارد
۲. در دو ۴×۴۰۰ متر منطقه شتاب گیری وجود ندارد
۳. تعویض چوب در دو ۴×۱۰۰ متر به صورت دیداری است
۴. تعویض چوب در دو ۴×۴۰۰ متر به صورت دیداری است



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۰-۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۷- کدام گزینه در مورد تعویض چوب در دو امدادی صحیح می باشد؟

۱. دونده ای که چوب امدادی را با دست راست حمل می کند چوب را به دست راست دونده بعدی می دهد
۲. متداولترین روش تعویض چوب امدادی آوردن چوب از بالا به پایین و گذاشتن در کف دست دونده است
۳. دونده ای که چوب امدادی را با دست چپ حمل می کند چوب را به دست چپ دونده بعدی می دهد
۴. نوع تعویض چوب امدادی به میزان سرعت دونده بستگی ندارد

۸- فاصله بین خط شروع تا اولین مانع در دو ۱۰۰ متر با مانع زنان چند متر است؟

۱. ۴۵ متر
۲. ۱۳/۷۲ متر
۳. ۱۵ متر
۴. ۱۳ متر

۹- در دوی با مانع هنگام عبور از مانع تنه باید چه وضعیتی داشته باشد؟

۱. تنه باید عمود بر سطح افق باشد
۲. تنه متمایل به سمت عقب است
۳. تنه کاملاً کشیده است
۴. تنه کاملاً به سمت جلو کشیده است

۱۰- کدام گزینه جزء تمرینات آموزشی دو با مانع نمی باشد؟

۱. دویدن با ریتم
۲. دویدن با لی لی
۳. دویدن از طرفین مانع
۴. انجام مشق های تمرینی دو با مانع

۱۱- کدام گزینه صحیح می باشد ؟

۱. هر قدر سرعت دویدن بیشتر باشد به همان نسبت میزان بالا آمدن زانو کمتر است.
۲. طول گام ها در دو های استقامت بلندتر از دو های سرعت است.
۳. در دو های استقامتی ابتدا قسمت بیرونی پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد.
۴. در دو های نیمه استقامتی ابتدا قسمت بیرونی پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد.

۱۲- تمریناتی که شامل تکرار مجموعه ای از فعالیت ها و استراحت مابین آنهاست را چه می نامند؟

۱. تمرینات دو های طولانی
۲. تمرینات اینتروال
۳. تمرینات فشرده
۴. تمرینات دایره ای



درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۰-۱۲۱۵ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۳- تفاوت مهم دوها و پیاده روی در چیست؟

۱. در پیاده روی مرحله پرواز کوتاهتر است

۲. در دوهای سرعت ابتدا پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد

۳. در پیاده روی همیشه یک پا با زمین در تماس است

۴. تفاوتی ندارند

۱۴- در پرشها به به منظور رسیدن به بیشترین سرعت کنترل شده در هنگام جهش، از چه تکنیکی استفاده می شود؟

۱. جهش به سمت بالا ۲. تیک آف ۳. دویدن روی سینه پا ۴. دور خیز

۱۵- مراحل اجرای پرش سه گام به ترتیب کدامند؟

۱. دور خیز - جهش - فرود ۲. دور خیز - پرواز - فرود

۳. دور خیز - پرواز - جهش ۴. دور خیز - سه پرش متوالی - فرود

۱۶- پرش قیچی و فاسبوری جزء مراحل آموزش کدام ماده از پرش ها می باشند؟

۱. پرش ارتفاع ۲. پرش با نیزه ۳. پرش سه گام ۴. پرش طول

۱۷- در ماده پرش با نیزه طرز صحیح گرفتن و حمل نیزه عبارتست از:

۱. گرفتن ابتدای نیزه با کف دست در سمت راست بدن و در ارتفاع کمر، در حالیکه کف دست به سمت بالاست

۲. گرفتن ابتدای نیزه با کف دست در سمت راست بدن و در ارتفاع کمر، در حالیکه کف دست به سمت جلو است

۳. گرفتن انتهای نیزه با انگشت شست و اشاره در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن، در حالیکه کف دست به سمت پایین است

۴. گرفتن انتهای نیزه با انگشت شست و اشاره در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن، در حالیکه کف دست به سمت جلو است

۱۸- برای حفظ تعادل مجدد بعد از پرتاب نیزه بهتر است کدام وضعیت را داشته باشیم؟

۱. برداشتن یک گام به عقب ۲. آوردن تنه به جلو و بالا

۳. پای عقب به جلو رانده شود ۴. ادامه حرکت دست به پهلوی



درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۹- وزن دیسک برای آقایان و بانوان به ترتیب چند کیلو گرم است؟

۱. ۳ کیلوگرم - ۲ کیلوگرم
۲. ۲ کیلوگرم - ۱ کیلوگرم
۳. ۱ کیلوگرم - ۱ کیلوگرم
۴. ۲ کیلوگرم - ۲ کیلوگرم

۲۰- کدام گزینه ترتیب مراحل اجرای تکنیک پرتاب چکش را نشان می دهد؟

۱. گرفتن چکش - دور خیز - رهایی - تعادل
۲. گرفتن چکش - وضعیت شروع - رهایی - تعادل
۳. گرفتن چکش - تاب اولیه - چرخش ها - پرتاب ها - تعادل
۴. گرفتن چکش - تاب اولیه - دور خیز - پرتاب ها - تعادل

۲۱- کدام گزینه در مورد پیست دو و میدانی در هنگام مسابقات صحیح می باشد؟

۱. در مسابقات ۱۰۰ تا ۴۰۰ متر، دوندگان باید تا پایان مسابقه فقط در کانال خود بدوند.
۲. در مسابقات بین المللی پیست باید حداقل دارای ۵ خط باشد.
۳. در مسابقات دوی ۸۰۰ متر دوندگان موظفند از دور اول تا دور آخر را در خط خود بدوند.
۴. در مسابقات دوی امدادی دوندگان موظفند از دور اول تا دور آخر را در خط خود بدوند

۲۲- بدن دوندگان سرعت و دو های با مانع به سمت چه نوع تیپ بدنی گرایش دارد؟

۱. مزومورف
۲. آندومورف
۳. اکتومورف
۴. لاغری

۲۳- کدام گزینه جزء مقررات شرکت در مسابقات رسمی دو و میدانی نمی باشد؟

۱. لباس شرکت کنندگان باید تمیز و بدن نما نباشد.
۲. شرکت کنندگان حق شرکت با پای برهنه را در مسابقات ندارند.
۳. اندازه شماره سینه ورزشکار دو و میدانی باید ۱۵×۲۵ باشد.
۴. چنانچه ورزشکاران در مسابقه تاخیر کنند از آن پرش یا پرتاب محروم می شوند.



درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۲۴- نحوه صحیح قرار گرفتن وزنه در دو و میدانی در کف دست چگونه است؟

۱. وزنه روی دو بند اول و دوم انگشتان جلو گردن و زیر فک قرار می گیرد.
۲. وزنه روی کف دست و جلو گردن و زیر فک قرار می گیرد.
۳. وزنه روی کف دست و کنار گوش و نزدیک فک قرار می گیرد.
۴. وزنه روی دو بند اول انگشتان و جلو گردن و زیر فک قرار می گیرد.