



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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- دو و میدانی در چه دوره ای وارد بازی های المپیک نوین شد؟

۱. اولین دوره ۲. دومین دوره ۳. سومین دوره ۴. چهارمین دوره

۲- تعداد خطوط دو، در پیست های استاندارد حداقل چند خط و عرض هر کدام چقدر است؟

۱. ۶ تا ۸ خط - عرض ۱/۲۲
۲. ۷ خط - عرض ۱/۳۳
۳. ۵ تا ۷ خط - عرض ۱/۲۲
۴. ۴ خط - عرض ۱/۳۳

۳- کدام عبارت زیر صحیح می باشد؟

۱. مردان تا سن ۳۰ سالگی سرعتشان قابل افزایش است.
۲. زنان بین سنین ۲۳ تا ۲۵ سالگی به حداکثر سرعت خود می رسند.
۳. بهترین زمان عکس العمل در زنان، طولانی تر از مردان است (در شرایط برابر)
۴. قدرت تأثیر چندانی در سرعت ندارد.

۴- در کدام دسته از دوهای زیر با توجه به محل قرارگیری، تخته استارت به صورت مورب قرار می گیرد؟

۱. ۲۰۰-۴۰۰ و ۴۰۰ متر با مانع
۲. ۲۰۰-۴۰۰ و ۴۰۰ متر با مانع
۳. ۲۰۰-۴۰۰ و ۴۰۰ متر با مانع
۴. ۲۰۰-۴۰۰ و ۴۰۰ متر با مانع

۵- کدام گزینه در ارتباط با دوهای امدادی صحیح می باشد؟

۱. در مسابقات المپیک سه نوع دوی امدادی برگزار می شود.
۲. تعویض در دوی ۴×۱۰۰ متر به صورت دیداری انجام می شود.
۳. در دوی ۴×۴۰۰ متر چهار منطقه ۲۰ متری تعویض وجود دارد.
۴. در دوی ۴×۴۰۰ متر منطقه شتاب گیری وجود ندارد.

۶- ارتفاع موانع و فاصله مابین آنها در دوی ۱۱۰ متر به ترتیب چقدر است؟

۱. ۸/۵ - ۰/۹۱۴ متر ۲. ۸/۵ - ۱/۰۶۷ متر ۳. ۹/۱۴ - ۱/۰۶۷ متر ۴. ۹/۱۴ - ۰/۹۱۴ متر



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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 ارتباط با شکل مناسب عبور از موانع در دوهای با مانع صحیح می باشد؟

۱. عبور باید با حداقل ارتفاع ممکن (مماس با مانع) صورت گیرد.
۲. نیروی مفاصل مچ و زانو در هنگام عبور، بیشتر برای بالا رفتن اعمال می شود.
۳. در هنگام عبور پای راهنما در مفصل زانو زاویه ۹۰ درجه دارد.
۴. مسیر حرکتی مرکز ثقل در روی مانع باید بالاترین نقطه ممکن باشد.

۸- در دوهای استقامت (طولانی مدت) ابتدا چه قسمتی از پا روی زمین کاشته می شود؟

۱. سینه پا
۲. قسمت بیرونی پاشنه پا
۳. قسمت داخلی پاشنه پا
۴. تمام پاشنه پا

۹- در مسابقات المپیک، پیاده روی بانوان در چه مسافتی برگزار می شود؟

۱. ۳۰ کیلومتر
۲. ۲۵ کیلومتر
۳. ۲۰ کیلومتر
۴. ۱۵ کیلومتر

۱۰- کدام گزینه در ارتباط با پرش طول صحیح است؟

۱. مناسب ترین تکنیک برای مبتدیان راه رفتن در هواست.
۲. پرش کنندگان جهانی از دورخیز ۳۵ متری استفاده می کنند.
۳. دورخیز با استارت نشسته آغاز می شود.
۴. برای پرش کنندگان مبتدی مناسب است که از تکنیک قوس کمر و ساده استفاده کنند.

۱۱- مهم ترین بخش پرش طول کدام گزینه است؟

۱. استارت
۲. جهش
۳. دورخیز
۴. پرواز

۱۲- با توجه به قوانین پرش سه گام، ترتیب پرش ها چگونه است؟

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

۱۳- کدام یک از روش های پرش ارتفاع در بین زنان قهرمان المپیک و جهان متداول تر است؟

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



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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)

۱۴- در پرش با نیزه کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. نیزه محکم بین انگشت شست و کوچک قرار می گیرد.
۲. اولین بار در سال ۱۹۵۷ نیزه فایبر گلاس به بازار آمد.
۳. نیزه در سمت راست بدن و در ارتفاع سر قرار می گیرد.
۴. دست عقب کاملاً در انتهای نیزه قرار می گیرد و حمل می شود.

۱۵- از لحاظ بیومکانیکی مسافت پرتاب ها به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۱. ارتفاع پرتاب - سرعت رها کردن - وزن پرتاب کننده
۲. ارتفاع پرتاب - سرعت رها کردن - زاویه پرتاب
۳. ارتفاع پرتاب - وزن پرتاب کننده - زاویه پرتاب
۴. مقاومت هوا - وزن پرتاب کننده - عوامل ایروودینامیکی

۱۶- وزن نیزه پرتاب برای مردان و زنان به ترتیب چند گرم است؟

۱. ۶۰۰-۸۰۰
۲. ۷۰۰-۸۰۰
۳. ۸۰۰-۱۰۰۰
۴. ۱۰۰۰-۱۲۰۰

۱۷- تکنیک بارشینی کوف مربوط به کدام یک از مواد دو و میدانی است؟

۱. پرتاب دیسک
۲. پرتاب نیزه
۳. پرتاب چکش
۴. پرتاب وزنه

۱۸- کدام گزینه در ارتباط با پرتاب وزنه صحیح می باشد؟

۱. پرتاب کننده در تکنیک چرخشی رو به مسیر پرتاب می ایستد.
۲. در مرحله آغاز، پای اتکاء از پنجه به پاشنه حرکت می کند.
۳. پرتاب کننده در هر دو تکنیک پشت به مسیر پرتاب می ایستد.
۴. در وضعیت پرتاب، دست غیرپرتاب و سر کاملاً به جلو حرکت می کنند.

۱۹- کدام مورد در ارتباط با نحوه گرفتن دیسک در پرتاب دیسک صحیح می باشد؟

۱. نباید به مچ دست تکیه کند.
۲. روی بند های آخر مفاصل انگشتان نگه داشته می شود.
۳. با انگشتان کاملاً خمیده محکم نگه داشته می شود.
۴. کاملاً به کف دست چسبیده می شود.

۲۰- پرتاب چکش اولین بار در چه سالی وارد بازی های المپیک شد؟

۱. ۱۹۰۰ میلادی
۲. ۱۸۹۶ میلادی
۳. ۱۹۰۴ میلادی
۴. ۱۹۱۲ میلادی



عنوان درس: دو میدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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

۲۱- مسئولیت کل مسابقه دوومیدانی بر عهده کدام یک از برگزارکنندگان است؟

۱. سرداوران ۲. سرپرست کل ۳. قاضی ۴. مدیر فنی مسابقه

۲۲- اندازه شماره سینه ورزشکاران در مسابقات دو و میدانی دارای چه ابعادی می باشد؟

۱. ۱۰×۱۵ سانتی متر ۲. ۵×۱۰ سانتی متر ۳. ۲۰×۱۵ سانتی متر ۴. ۱۵×۲۵ سانتی متر

۲۳- ترتیب شرکت کنندگان در مسابقات پرتاب وزنه به چه شکلی تعیین می شود؟

۱. قرعه کشی ۲. حروف الفبا ۳. رنکینگ جهانی ۴. رکوردهای قبلی

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر، از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن می باشد؟

۱. افزایش اعتماد به نفس ۲. افزایش نیروی عضله
۳. افزایش سطح برانگیختگی ۴. افزایش آمادگی روانی