

۱. در دو سرعت ترکیب دو مرحله تماس پا با زمین و رانش بدن به جلو را و ترکیب بخش تعلیق پای آزاد و تاب آن به جلو را می گویند؟

الف. مرحله پرواز. مرحله اتکا

ب. مرحله پرواز. مرحله دور خیز

ج. مرحله اتکا. مرحله دور خیز

د. مرحله اتکا - مرحله پرواز

۲. کدامیک از موارد زیر جز عوامل موثر بر سرعت نمی باشد؟

الف. درجه حرارت

ب. طول عضله

ج. جنسیت

د. حجم ریه

۳. کدامیک از موارد زیر در مورد زمانگیری یا روش دستی صحیح نمی باشد؟

الف. هر گاه زمان سه کورنومتر متفاوت باشد میانگین آنها اعلام می شود

ب. سه وقت نگه دار رسمی باید زمان هر دونده را با کورنومتر اندازه گیری کنند

ج. هر گاه دو کورنومتر از سه کورنومتر وقت نگهداران یک زمان را نشان دهد همان زمان اعلام می شود

د. زمان کورنومتر دستی بر حسب یک دهم ثانیه محاسبه و اعلام می گردد

۴. کدامیک از موارد زیر در ارتباط با تکنیک دو استقامت و نیمه استقامت صحیح نمی باشد؟

الف. در دوهای استقامت و نیمه استقامت دویدن اقتصادی اهمیت ویژه ای دارد

ب. تمایل بدن به جلو در مرحله شتابگیری در دوهای نیمه استقامت نسبت به دوهای استقامت بیشتر است

ج. سر باید در حین دویدن صاف باشد و به سمت جلو، عقب یا طرفین خم نشود

د. حرکت نوسانی سریعتر بازوها با حرکت سریعتر پاها رابطه عکس دارد

۵. کدامیک از موارد زیر از عوامل موثر بر اجرای دو ۱۰۰ متر نمی باشد؟

الف. عکس العمل دونده نسبت به صدای تپانچه

ب. استفاده از استارت ایستاده

ج. نحوه ی کنده شدن از بلوک های استارت

د. رسیدن به بالاترین سرعت و حفظ بقای آن

۶. فاصله ی بین موانع در دو ۱۰۰ و ۱۱۰ متر با موانع را با چند گام طی می کنند؟

الف. ۳ گام

ب. ۴ گام

ج. ۵ گام

د. ۶ گام

۷. کدامیک از موارد زیر در مورد دو امدادی صحیح نمی باشد؟

الف. دوندگان اول و چهارم هر یک مسافتی حدود ۱۱۰ متر می دوند

ب. از دوندگان مبارز و با اراده در آخرین مرحله استفاده می شود

ج. بهترین استارتر باید نفر آخر باشد

د. اولین و آخرین دونده فقط در یک مرحله تعویض چوب شرکت می نماید

۸. کدامیک از موارد زیر از عوامل موثر بر بهبود رکورد ۴۰۰ متر نمی باشد؟

الف. نحوه تنظیم و کنترل انرژی و تقسیم آن برای کل مسافت

ب. بررسی موقعیت فرد و مقایسه آن با سایر دوندگان

ج. طی کل مسیر با حداکثر

د. هماهنگی در طول گام ها و اجرای صحیح تکنیک در قوس

۹. طبق قانون مجذورات در سرعت، هر چه سرعت دهنده افزایش یابد

الف. مقاومت هوا نیز بیشتر می شود

ج. مقاومت هوا تغییری نمی کند

ب. مقاومت هوا کمتر می شود

۱۰. کدامیک از موارد زیر در مورد استارت نشسته صحیح نمی باشد؟

الف. این استارت موجب می شود مرکز ثقل در وضعیت مناسبی قرار گیرد

ب. دهنده واکنش سریعتری داشته باشد

ج. این استارت ویژه مبتدیان می باشد

د. دستیابی به وضعیت مطلوب استارت نشسته طی تمرینات و آزمایشات متعدد حاصل می شود

۱۱. در مسابقات بین المللی پیست قانونی دو و میدانی دارای چند باند (مسیر) می باشد؟

الف. ۸ باند

ب. ۷ باند

ج. ۵ باند

د. ۱۰ باند

۱۲. کدامیک از موارد زیر در مورد مسابقات دو سرعت صحیح نمی باشد؟

الف. در دو سرعت با استارت نشسته از سه فرمان به جای خود. حاضر و فرمان حرکت استفاده می شود

ب. در حالت استارت تماس دست ها یا هر قسمت از بدن با خط شروع مجاز نیست

ج. در مسابقاتی که از زمانسنج الکتریکی استفاده می شود از هیچ داوری استفاده نمی شود

د. در دوهای سرعت دوندگان با استارت نشسته و یا استفاده از تخته استارت دویدن را آغاز می کنند

۱۳. شرکت افراد با سنین مختلف در این رشته باعث گسترش ورزش همگانی در سطح کشور شده و افراد می توانند در هر زمان

و یا هر مکانی تمرینات این رشته را آغاز نمایند

الف. دو ۱۰۰ متر

ب. دو استقامت و نیمه استقامت

ج. دو ۶۰ متر

د. دو امدادی

۱۴. کدام عبارت در مورد دو ۱۱۰ متر با مانع صحیح نمی باشد؟

الف. در بین موانع نمی توان به شتاب لازم دست یافت در نتیجه باید قبل از اولین مانع سرعت خوبی بدست آورد

ب. وضعیت استارت و جدا شدن در این رشته با دو سرعت چندان تفاوتی ندارد

ج. اکثر دوندگان با مانع تا رسیدن به اولین مانع ۶ گام برمی دارند

د. طول گام ها تا آخرین گام قبل از عبور از مانع به تدریج رو به افزایش است

۱۵. منطقه مجاز مبادله در دو امدادی چند متر می باشد؟

الف. ۱۰ متر

ب. ۲۰ متر

ج. ۳۰ متر

د. ۴۰ متر

۱۶. کدامیک از موارد زیر در مورد دویدن در مسیر قوس صحیح می باشد؟

الف. هنگام دویدن در قوس بدن باید به طرف مرکز دایره تمایل داشته باشد

ب. هنگام دویدن در قوس بدن باید به طرف خارج از مرکز دایره تمایل داشته باشد

ج. هنگام دویدن در قوس بدن باید به طرف عقب تمایل داشته باشد

د. هنگام دویدن در قوس دهنده باید دور تر از لبه ی داخلی باند خود بدود

۱۷. کدامیک از موارد زیر در مورد اجرای صحیح دو ۲۰۰ متر نادرست است؟

الف. در دو ۲۰۰ متر دهنده باید در قوس به حداکثر سرعت خود برسد

ب. افزایش سرعت و حفظ آن در قوس نیاز به تکنیک پیچیده ای ندارد و برای همه قابل اجراست

ج. تاب بلند تر پای خارجی نسبت به پای داخلی موجب تعادل دهنده می گردد

د. دست و پای راست نسبت به دست و پای چپ حرکات شدیدتری دارد

۱۸. کدامیک از موارد زیر از ویژگی های استارت بلند نمی باشد؟

الف. فاصله ی پای جلو از خط استارت از انواع دیگر استارت بلند تر است

ب. فاصله ی بین بلوک ها از یکدیگر نسبت به سایر انواع استارت بیشتر است

ج. در فرمان بجای خود زانوی پای عقب تقریباً در حدود پاشنه ی پای جلو مستقر می شود

د. این استارت آسانترین استارت مورد استفاده دوندگان سرعت است

۱۹. این رشته یکی از جدید ترین رشته های دو و میدانی می باشد که جایگزین دو ۸۰ متر با مانع است؟

الف. ۱۱۰ متر با مانع مردان

ب. ۱۰۰ متر با مانع زنان

د. دو ۴۰۰ متر

ج. ۱۰۰ متر با مانع مردان

۲۰. کدامیک از موارد زیر در مورد عکس العمل دهنده در برابر صدای تپانچه صحیح نمی باشد؟

الف. عکس العمل عاملی ذاتی می باشد که با تمرین قابل بهبود است

ب. عکس العمل در پاره ای از مواقع از سرعت جدا و به عنوان بخشی متمایز بررسی می شود

ج. راحتی عضلانی تاثیری بر بهبود سرعت عکس العمل ندارد

د. تمرینات تمرکزی از عوامل موثر بر بهبود عکس العمل است

۲۱. کدامیک از موارد زیر جز خطاهای تکنیک دویدن می باشد؟

الف. دویدن همراه با جهش و پرش و حرکت نوسانی عمودی در دویدن

ب. شل کردن عضلات صورت و گردن حین دویدن

ج. حرکت فشار به زمین با گام های بلند تر و طویل تر

د. دویدن با ضربه روی پنجه پا

۲۲. کدام یک از روش های تعویض چوب زیر در دو امدادی را معمولاً دهنده های مبتدی انجام می دهند؟

ب. روش درونی

د. روش دیداری

الف. روش بیرونی

ج. روش مختلط

۲۳. در دو ۴۰۰×۴ متر امدادی دهنده باید به اندازه کافی سریع باشد تا نگذارد بین وی و بقیه تیم ها فاصله زیادی

ایجاد شود

د. چهارمین

ج. سومین

ب. دومین

الف. اولین

۲۴. دو سرعت شامل کدامیک از رشته های زیر می باشد؟

ب. ۶۰، ۲۰۰، ۸۰۰ متر

د. ۶۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰ متر

الف. ۶۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰، ۱۰۰ متر

ج. ۶۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ متر