



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

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

۱- طول باند دورخیز در پرش طول چقدر است؟

- ۰.۱ ۲۵ متر      ۰.۲ ۳۵ متر      ۰.۳ ۴۵ متر      ۰.۴ نامحدود

۲- از نظر روانی، دو و میدانی باعث افزایش کدام عامل می شود؟

- ۰.۱ اعتماد به نفس      ۰.۲ اراده      ۰.۳ قدرت      ۰.۴ استقامت روانی

۳- دو سرعت عبارتست از :

- ۰.۱ دویدن در مسافت های کوتاه      ۰.۲ پیمودن مسافتی در حداقل زمان ممکن  
۰.۳ دویدن بدون کاهش سرعت      ۰.۴ دویدن طولانی با کسب شتاب مثبت

۴- سرعت زنان حدود چند درصد سرعت مردان است؟

- ۰.۱ ۵۰      ۰.۲ ۶۰      ۰.۳ ۷۰      ۰.۴ ۸۵

۵- مراحل استارت نشستنه در دوی سرعت به چه صورت است؟

- ۰.۱ به جای خود، حاضر، رو      ۰.۲ به جای خود، رو  
۰.۳ حاضر، به جای خود، رو      ۰.۴ حاضر، رو

۶- تقسیم بندی مراحل دوی ۱۰۰ × ۴ متر به چه صورت است؟

- ۰.۱ استارت، دویدن، تعویض چوب      ۰.۲ آمادگی، شتابگیری، تعویض چوب  
۰.۳ آمادگی، تعویض چوب، فتو فینیش      ۰.۴ به جای خود، حاضر، رو

۷- در دو سرعت، هر گام متشکل از دو بخش قابل تشخیص پرواز و ..... است.

- ۰.۱ دویدن      ۰.۲ اتکا      ۰.۳ سکون      ۰.۴ سرعت

۸- در مسابقات پرتاب وزنه چنانچه تعداد ورزشکاران بیشتر از ۸ نفر باشند، هر ورزشکار چه تعداد پرتاب در مرحله اول انجام می دهد؟

- ۰.۱ ۶ پرتاب      ۰.۲ ۲ پرتاب      ۰.۳ ۳ پرتاب      ۰.۴ ۸ پرتاب



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

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

۹- ارتفاع موانع در مسابقه ۱۰۰ متر بانوان چند سانتی متر است؟

۱۰۰ .۴

۷۴ .۳

۸۴ .۲

۹۴ .۱

۱۰- فاصله بین شروع تا اولین مانع در دو ۴۰۰ متر مردان چقدر است؟

۲۵ .۴ متر

۴۵ .۳ متر

۴۰ .۲ متر

۳۵ .۱ متر

۱۱- در دو ۳۰۰۰ متر با مانع جمعا ۳۵ مانع وجود دارد که عبارتست از؟

۳۰ .۲ مانع خشکی و ۵ مانع آب

۲۰ .۱ مانع خشکی و ۱۵ مانع آب

۲۸ .۴ مانع خشکی و ۷ مانع آب

۲۸ .۳ مانع آب و ۷ مانع خشکی

۱۲- دویدن اقتصادی در دوهای استقامت به چه صورت است؟

۱. وضعیت کلی بدن در حین شتابگیری صاف و کشیده است

۲. دید ورزشکار مستقیم و حدود ۹ تا ۱۰ متری است

۳. سر به طرفین حرکت می کند

۴. انگشتان به حالت باز بوده و حرکت دستها در طرفین بدن در نوسان است

۱۳- در انتخاب تمرینات اینتروال فشرده جهت قهرمانان شدت تمرین چقدر است؟

۷۰ .۲ تا ۸۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار

۶۰ .۱ تا ۷۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار

۹۰ .۴ تا ۱۰۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار

۸۰ .۳ تا ۹۰ درصد حداکثر سرعت ورزشکار

۱۴- کدام گزینه نادرست است؟

۱. در پیاده روی همیشه یک پای ورزشکار با زمین در تماس است

۲. دامنه حرکتی در پیاده روی با افزایش چرخش مفصل لگن افزایش می یابد که خود باعث افزایش طول گام می شود

۳. در پیاده روی دستها پایین تر از ارتفاع کمر و تا ارتفاع شانه ها حرکت می کند

۴. قراردادن پا با زانوی خمیده در پیاده روی خطا محسوب می شود



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دوومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

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

۱۵- ویژگی و اختلافاتی که در تکنیکهای مختلف پرش طول وجود دارد، در کدام مرحله قابل تشخیص است؟

- ۰۱ دورخیز ۰۲ جهش ۰۳ پرواز ۰۴ فرود

۱۶- از نظر بیومکانیکی، مسافت پرتاب به کدامیک از عوامل زیر بستگی ندارد؟

- ۰۱ ارتفاع پرتاب ۰۲ سرعت رها کردن ۰۳ مقاومت هوا ۰۴ قد ورزشکار

۱۷- ترتیب پرش سه گام به چه صورت است؟

- ۰۱ گام، لی لی، پرش ۰۲ لی لی، پرش، گام ۰۳ پرش، لی لی، گام ۰۴ لی لی، گام، پرش

۱۸- دورخیز در پرش ارتفاع به سبک فاسبوری چگونه است؟

- ۰۱ دورخیز برای پرندگان که با پای راست پرش می کنند از طرف راست انجام می شود  
۰۲ ورزشکار در اولین بخش دورخیز (۶-۳ گام) در خط تقریباً مستقیم می دود  
۰۳ در گام ماقبل آخر مرکز ثقل بدن در بالاترین قسمت خود قرار دارد  
۰۴ ورزشکار برای افزایش سرعت خود باید قوس بیشتری را طی کند

۱۹- در مسابقات رسمی دوومیدانی چه کسی می تواند مکان مسابقه را تغییر دهد؟

- ۰۱ سرداور ۰۲ دبیر مسابقات ۰۳ مسئول برگزاری مسابقات ۰۴ منشی

۲۰- در پرتاب نیزه، وزن نیزه آقایان و بانوان به ترتیب چند گرم است؟

- ۰۱ ۸۰۰ - ۱۰۰۰ ۰۲ ۷۰۰ - ۹۰۰ ۰۳ ۶۰۰ - ۸۰۰ ۰۴ ۵۰۰ - ۷۰۰

۲۱- در پرتاب وزنه، وزن گوی آهنی آقایان و بانوان به ترتیب چند کیلوگرم است؟

- ۰۱ ۵ - ۷/۲۶۰ ۰۲ ۷/۲۶۰ - ۶/۲۶۰ ۰۳ ۴ - ۷ ۰۴ ۴ - ۷/۲۶۰



عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

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

۲۲- در پرتاب وزنه، در خصوص نحوه ایستادن ورزشکار در وضعیت شروع کدام گزینه صحیح است؟

۱. سمت راست مسیر پرتاب می ایستد
۲. سمت چپ مسیر پرتاب می ایستد
۳. پشت به مسیر پرتاب می ایستد
۴. روبروی مسیر پرتاب می ایستد

۲۳- در پرتاب چکش و در تمام طول چرخش ها، وضعیت تنه و دستها به چه صورت است؟

۱. تنه خم و دستها کشیده اند
۲. تنه و دستها کاملاً کشیده اند
۳. تنه صاف و کشیده و دستها خم هستند
۴. تنه و دستها حالت خمیدگی دارند

۲۴- پرتاب چکش اولین بار در چه سالی وارد بازیهای المپیک شد؟

۱. ۱۸۹۶
۲. ۱۹۰۰
۳. ۱۹۰۴
۴. ۱۹۱۲