



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشی، مدیریت ورزشی، مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی (مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳ - ۱۲۱۵۱۶۴

۱- اولین مسابقات ورزشی سازمان یافته در چه سالی و در کدام کشور برگزار گردید؟

۱. ۷۶۶ قبل از میلاد- یونان ۲. ۱۲۰۰ قبل از میلاد- یونان

۳. ۱۸۹۶- انگلستان ۴. ۱۸۶۴- انگلستان

۲- تفکر المپیک نوین اولین بار توسط چه کسی و در کجا اجرا شد؟

۱. گیبسون- آتن ۲. دوکوبرتن- فرانسه ۳. گیبسون- فرانسه ۴. دوکوبرتن- آتن

۳- در مورد توالی پیشرفت مهارت های حرکتی کودک کدام گزینه صحیح است؟

۱. دویدن- پریدن- پرتاب کردن ۲. دویدن- پرتاب کردن- پریدن

۳. پرتاب کردن- دویدن- پریدن ۴. پرتاب کردن- پریدن- دویدن

۴- یک پیست استاندارد دارای حداقل چند خط و عرض هر خط چند متر است؟

۱. ۶ تا ۸ خط - ۱/۱۲ متر ۲. ۸ تا ۱۰ خط - ۱/۲۲ متر

۳. ۶ تا ۸ خط - ۱/۲۲ متر ۴. ۸ تا ۱۰ خط - ۱/۱۲ متر

۵- کدامیک از عوامل زیر معیار مهمی برای تهاجمی یا تدافعی بودن ورزشکار است؟

۱. سرعت ۲. قابلیت جابجایی ۳. شتاب ۴. قدرت عضلانی

۶- در ارتباط با تأثیر سن و جنسیت بر سرعت دویدن، کدام گزینه صحیح است؟

۱. سرعت زنان در حدود ۷۵ درصد سرعت مردان است

۲. زنان در سنین ۱۷ تا ۲۰ سالگی به حداکثر سرعت خود می رسند

۳. حداکثر سرعت زنان پایدارتر از مردان است

۴. زمان عکس العمل در زنان طولانی تر از مردان است



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت 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 ۱۳۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۲۳

۷- متمایل شدن لگن خاصره به جلو و قرار گرفتن ران به موازات زمین به ترتیب مربوط به کدام مرحله از تکنیک دویدن است؟

۱. مرحله اتکا- مرحله پرواز ۲. مرحله پرواز- مرحله اتکا

۳. مرحله اتکا- مرحله اتکا ۴. مرحله پرواز- مرحله پرواز

۸- در استارت نشست، زاویه پای عقب در مرحله ی حاضر حدود چند درجه است؟

۱. ۱۱۰-۱۲۰ درجه ۲. ۸۰-۹۰ درجه ۳. ۹۰-۱۰۰ درجه ۴. ۸۰-۷۰ درجه

۹- کدام گزینه در مورد نحوه تنظیم بلوک های استارت صحیح می باشد؟

۱. بلوک عقبی معمولاً با زاویه ی کمتری نسبت به زمین تنظیم می شود

۲. بلوک عقبی به اندازه ی ۱/۵ برابر طول کف پا از خط شروع قرار می گیرد

۳. بلوک جلوئی تخت تر از بلوک عقبی و با زاویه ی کمتری نسبت به زمین قرار می گیرد

۴. در دو ۴۰۰ متر با مانع، تخته استارت به صورت مستقیم قرار داده می شود

۱۰- به منظور ایجاد تنوع و اشتیاق تمرینی در بین افراد مبتدی و ایجاد روح همکاری، اغلب مربیان از کدام روش تمرینات دو استفاده می کنند؟

۱. دو سرعت ۲. دو با مانع ۳. دو امدادی ۴. دو فارتلک

۱۱- ارتفاع موانع در دوی ۴۰۰ متر برای مردان و زنان به ترتیب چند سانتی متر است؟

۱. ۱۰۶ - ۹۱ سانتی متر ۲. ۱۰۶ - ۷۶ سانتی متر ۳. ۹۱ - ۸۴ سانتی متر ۴. ۹۱ - ۷۶ سانتی متر

۱۲- کدام عامل باعث می شود مسیر حرکتی مرکز ثقل بر روی مانع در پایین ترین نقطه ممکن باشد؟

۱. قرار گرفتن ران پای اتکا در وضعیت افقی ۲. خمیدگی جزئی پای راهنما

۳. حفظ فاصله مناسب نقطه جدا شدن ۴. خم شدن بالا تنه بر روی پای اتکا

۱۳- کل تعداد موانع دو ۳۰۰۰ متر با مانع در هر دور پیست چند عدد است؟

۱. ۵ عدد ۲. ۷ عدد ۳. ۲۸ عدد ۴. ۳۵ عدد

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت 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 ۱۰۱۵۱۲۱۵-، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴-، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۱۴- در کدامیک از انواع دوها، دید ورزشکار در فاصله ی ۹ تا ۱۰ متری جلوی ورزشکار است؟

۱. دو امدادی ۲. دو با مانع ۳. دو سرعت ۴. دو نیمه استقامت

۱۵- سرعت انجام تمرینات در دوهای استقامت و نیمه استقامت چقدر است؟

۱. ۵۰ درصد توان هوازی ورزشکار ۲. ۶۰ درصد توان هوازی ورزشکار
۳. ۷۰ درصد توان هوازی ورزشکار ۴. ۸۰ درصد توان هوازی ورزشکار

۱۶- صاف و کشیده بودن بدن و حفظ حالت ارتجاعي در عضلات به ترتیب مربوط به کدام مرحله ی پرش طول است؟

۱. مرحله جهش- مرحله دور خیز ۲. مرحله دور خیز- مرحله جهش
۳. مرحله جهش- مرحله جهش ۴. مرحله دور خیز- مرحله دور خیز

۱۷- تفاوت در تکنیک های مختلف پرش طول در کدام مرحله قابل تشخیص است؟

۱. مرحله دور خیز ۲. مرحله جهش ۳. مرحله پرواز ۴. مرحله فرود

۱۸- کدام گزینه در مورد ترتیب پرش در رشته ی پرش سه گام صحیح است؟

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

۱۹- عامل اصلی تعیین کننده ی ارتفاع پرش در رشته ی پرش ارتفاع کدام است؟

۱. سرعت عمودی ۲. نحوه جهش ۳. سرعت دور خیز ۴. قد ورزشکار

۲۰- چرخش ورزشکار حول محور عمودی بدن در کدام مرحله ی پرش با نیزه رخ می دهد؟

۱. مرحله جهش ۲. مرحله عبور از مانع
۳. مرحله جمع شدن بدن ۴. مرحله فرود

۲۱- کدام یک از عوامل زیر تاثیر زیادی بر مسافت پرتاب دیسک و نیزه دارد؟

۱. ارتفاع پرتاب ۲. زاویه پرتاب ۳. مقاومت هوا ۴. شرایط آب و هوایی



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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت 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 ۱۳۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۲۳

۲۲- قرار گرفتن بالاتنه در وضعیت موازی با زمین و خم شدن به جلو در کدام مرحله پرتاب وزنه رخ می دهد؟

۱. وضعیت شروع ۲. سرخوردن ۳. وضعیت پرتاب ۴. وضعیت چرخش

۲۳- مسئولیت اجرای درست مسابقات دو و میدانی و انتخاب داوران و افراد مورد نیاز بر عهده چه کسی است؟

۱. سرپرست کل مسابقات ۲. سر داور ۳. مدیر فنی مسابقات ۴. ناظر

۲۴- حداکثر طول و عرض مسیر دورخیز در پرش طول به ترتیب چند متر است؟

۱. ۴۰ متر - ۱/۲۵ متر ۲. ۴۵ متر - ۱/۲۵ متر ۳. ۴۵ متر - ۱/۳۵ متر ۴. ۴۰ متر - ۱/۳۵ متر