

عنوان درس: دو و میدانی 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 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۰-۱۲۱۵، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴-، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۱- کدام گزینه نادرست است؟

۱. مسافت یک دور کامل پیست دو و میدانی ۴۰۰ متر است.
۲. جهت دویدن دور پیست موافق عقربه های ساعت است.
۳. پیست های استاندارد ارای حداقل ۶ تا ۸ خط است.
۴. عرض هر خط ۱/۲۲ متر است.

۲- فاصله ما بین موانع در دوهای ۱۱۰ متر با مانع مردان چقدر است؟

۱. ۹/۱۴
۲. ۸/۵
۳. ۱۴/۹
۴. ۳۵

۳- در دو ۳۰۰۰ متر با مانع در هر دور از پیست دو و میدانی چند مانع وجود دارد؟

۱. ۵ مانع (۴ خشکی و ۱ آب)
۲. ۵ مانع (۱ خشکی و ۴ آب)
۳. ۵ مانع (۳ خشکی و ۱ آب)
۴. ۵ مانع (۱ آب و ۱ خشکی)

۴- در مسابقات المپیک و جهانی پیاده روی مردان و زنان به ترتیب در چه مسافتی برگزار می گردد؟

۱. ۲۰ و ۵۰ کیلومتر
۲. ۵۰ و ۲۰ کیلومتر
۳. ۴۰ و ۲۰ کیلومتر
۴. ۲۰ و ۴۰ کیلومتر

۵- ارتفاع موانع در مسابقه ۴۰۰ متر بانوان چند سانتی متر است؟

۱. ۹۴
۲. ۸۴
۳. ۷۴
۴. ۷۶

۶- در پرتاب نیزه وزن نیزه آقاییان و بانوان به ترتیب چند گرم است؟

۱. ۵۰۰-۷۰۰ گرم
۲. ۷۰۰-۵۰۰ گرم
۳. ۸۰۰-۶۰۰ گرم
۴. ۹۰۰-۷۰۰ گرم

۷- در دوی ۴×۱۰۰ متر امدادی از چه روش طرز چوپ استفاده می شود؟

۱. روش دیداری
۲. روش از بالا به پایین یا پایین به بالا
۳. روش غیر دیداری
۴. روش دیداری و غیر دیداری

عنوان درس: دو و میدانی 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۰۱۵۱۰-، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴-، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۳

۸- انواع تکنیک پرش ارتفاع کدامند؟

۱. فاسبوری-استرادل-جهشی
۲. استرادل-جهشی-فاسبوری
۳. قیچی-جهشی-استرادل
۴. قیچی-استرادل-فاسبوری

۹- در کدامیک از رشته های دو و میدانی شرکت کنندگان مجاز هستند فقط از یک شماره در جلوی سینه استفاده کنند؟

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

۱۰- حداقل طول مسیر دور خیز در پرش طول چقدر باید باشد؟

۱. ۴۰ متر
۲. ۳۵ متر
۳. ۴۵ متر
۴. ۳۰ متر

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

۱. ۴ پرتاب
۲. ۵ پرتاب
۳. ۶ پرتاب
۴. ۸ پرتاب

۱۲- در پرتاب وزنه وزن گوی آهنی مردان چند کیلوگرم است؟

۱. ۶/۲۶۰ کیلوگرم
۲. ۷/۲۶۰ کیلوگرم
۳. ۷ کیلوگرم
۴. ۱۰ کیلوگرم

۱۳- حداقل زمان لازم تمرین برای بهبود استقامت عمومی چقدر می باشد؟

۱. بیش از ۶۰ دقیقه
۲. بیش از ۳۰ دقیقه
۳. بیش از ۴۵ دقیقه
۴. بیش از ۵۰ دقیقه

۱۴- ورزشکاری که دارای رکورد ۱۷ متر است به ترتیب در مراحل لی لی، گام و پرش چقدر را طی کرده است؟

۱. ۵/۹ متر - ۵/۱۰ متر - ۵/۹ متر
۲. ۶/۱۰ متر - ۵/۱۰ متر - ۵/۵ متر
۳. ۴/۵ متر - ۶/۱۰ متر - ۵/۹ متر
۴. ۵/۹ متر - ۵/۱۰ متر - ۶/۹ متر

۱۵- عامل اصلی تعیین کننده در ارتفاع پرش چیست؟

۱. دور خیز
۲. جهش
۳. عبور از مانع
۴. فرود

عنوان درس: دو و میدانی 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۰-۱۳۱۵، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۴-، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۲۳

۱۶- فدراسیون دو و میدانی ایران در چه تاریخی رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی جهان در آمد؟

۱۴ آذر ۱۳۱۵ ۰۱ ۱۴ بهمن ۱۳۲۵ ۰۲ ۱۴ دی ۱۳۲۵ ۰۳ ۱۴ بهمن ۱۳۱۵ ۰۴

۱۷- سرعت زنان چند درصد مردان می باشد؟

۶۰ ۰۱ ۷۰ ۰۲ ۵۰ ۰۳ ۸۵ ۰۴

۱۸- رابطه بین کسب قدرت و افزایش سرعت به چه صورت می باشد؟

۱. رابطه معکوسی وجود دارد.
۲. عدم رابطه
۳. رابطه مستقیمی وجود دارد.
۴. در بین دوندگان استقامتی بیشتر است.

۱۹- ویژگی زیر مربوط به کدام مرحله استارت می باشد؟

" در این مرحله زانوی پای عقب روی زمین قرار می گیرد و سر در راستای بدن یک متر جلوی خط شروع را نگاه می کند"

۱. به جای خود ۰۱ ۲. رو حرکت ۰۲ ۳. حاضر ۰۳ ۴. شتاب گیری ۰۴

۲۰- منطقه تعویض چوب در دوی امدادی چند متر می باشد؟

۱۰ متر ۰۱ ۲۰ متر ۰۲ ۱۵ متر ۰۳ ۴۰ متر ۰۴

۲۱- IAAF مخفف چه می باشد؟

۱. انجمن ملی فدراسیون دو و میدانی
۲. انجمن بین المللی فدراسیون دو و میدانی
۳. انجمن فدراسیون دو و میدانی
۴. انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی



عنوان درس: دو و میدانی 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، 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- در پرتاپ چکش، در خصوص نحوه گرفتن ورزشکار در پرتاب کنندگان راست دست وضعیت شروع کدام گزینه درست است؟

۱. بخش میانی انگشت راست دسته چکش را گرفته و سپس دست چپ بر روی دست راست قرار می گیرد
۲. بخش میانی انگشت چپ دسته چکش را گرفته و سپس دست راست بر روی دست چپ قرار می گیرد
۳. انگشتان دست چپ و راست روی هم قرار می گیرند.
۴. دست ها کاملاً کشیده و باز می شوند.

۲۳- در انتخاب تمرین اینترول فشرده برای قهرمانان ۱۵۰۰ متر حجم تمرین چقدر است؟

۱. دویدن تا ۶۵ درصد مسافت
۲. دویدن تا ۹۰ درصد مسافت
۳. دویدن تا ۷۵ درصد مسافت
۴. دویدن تا ۸۵ درصد مسافت

۲۴- کدام گزینه درست است؟

۱. در پیاده روی یک لحظه هر دو پا در هوا می باشد.
۲. دامنه حرکتی در پیاده روی با افزایش چرخش مفصل لگن کاهش می یابد.
۳. در پیاده روی دستها پایین تر از ارتفاع کمر و بالاتر از ارتفاع شانه ها نباید حرکت می کنند
۴. طبق قوانین اگر ۲ دوار خطای ذکر شده به ورزشکار نشان دهند از مسابقه منع و اخراج می شود.