



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی (۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۲۱۵۱۶۴)

۱- اولین نماینده ایران در مسابقات دو و میدانی المپیک چه کسی بود؟

۰۱. ایزد پناه      ۰۲. باغبان باشی      ۰۳. معتمد شیرازی      ۰۴. شیرودی

۲- علت محبوبیت خاص رشته دو و میدانی در مسابقات المپیک چیست؟

۰۱. تعداد مدالهای بالا و تنوع زیاد ماده های آن      ۰۲. اساس رشد و تکامل حرکتی انسان  
۰۳. به علت فروش زیاد بلیطهای این رشته      ۰۴. دو و میدانی به عنوان مادر ورزشهاست

۳- کدام گزینه در خصوص اطلاعات مربوط به پیستهای دو و میدانی غلط می باشد؟

۰۱. مسیر دویدن دور پیست، در جهت عقربه های ساعت است  
۰۲. پوشش استاندارد اغلب پیست های دو و میدانی از جنس تارتان است  
۰۳. حداکثر شیب مجاز در عرض پیست یک در صد و در طول یک در هزار است  
۰۴. پیست های استاندارد دارای حداقل ۶ تا ۸ خط است

۴- کدام گزینه در ارتباط با عوامل موثر بر سرعت دوندگان غلط می باشد؟

۰۱. افزایش درجه حرارت عضلات، سرعت انقباض عضلات را کاهش می دهد  
۰۲. بیشتر دوندگان سرعتی دارای بدنی عضلانی هستند  
۰۳. بین کسب قدرت و افزایش سرعت ارتباط قوی وجود دارد  
۰۴. کم بودن انعطاف پذیری در ناحیه مفصل لگن باعث کاهش سرعت دویدن می شود

۵- از استارت ایستاده در شروع چه دوهایی استفاده می شود؟

۰۱. دوهای استقامت      ۰۲. دوهای سرعت  
۰۳. دوهای سرعت و استقامت      ۰۴. دوهای نیمه استقامت و استقامت

۶- در دوی ۴×۱۰۰ متر امدادی از چه روش تعویض چوب استفاده می شود؟

۰۱. روش دیداری      ۰۲. روش غیر دیداری  
۰۳. روش از بالا به پایین یا پایین به بالا      ۰۴. روش دیداری و غیر دیداری



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

## ۷- تمرینات آموزشی دوهای با مانع کدامند؟

۱. دویدن با ریتم - دویدن با ریتم از روی مانع - عبور با تمام توان از مانع
۲. عبور از روی مانع - پرش با کمک دست از روی مانع - دویدن از طرفین موانع
۳. دویدن با ریتم - دویدن با ریتم از روی مانع - دویدن از طرفین موانع
۴. دویدن از طرفین مانع - پرش با کمک دست از روی مانع - دویدن با ریتم از روی مانع

## ۸- منظور از استقامت تخصصی چیست؟

۱. همان استقامت هوازی است
۲. همان استقامت بی هوازی است
۳. شامل استقامت هوازی و بی هوازی است
۴. همان استقامت هوازی و سرعت است

## ۹- دستها در پیاده روی به ترتیب باید چه زاویه و حالتی داشته باشند؟

۱. زاویه ۹۰ درجه - نزدیک به بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.
۲. زاویه باز - نزدیک به بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.
۳. زاویه باز - دور از بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.
۴. زاویه ۹۰ درجه - دور از بدن و به سمت عقب و جلو تاب بخورند.

## ۱۰- اشتباهی که مبتدیان در مرحله لی لی در پرش سه گام انجام می دهند، چیست؟

۱. با تمام قوا جهش می کنند
۲. با تمام قوا جهش نمی کنند
۳. باید تمام انرژی خود را در این مرحله صرف کنند
۴. مسافتی کمتر از مسافت پرش طولشان را طی می کنند

## ۱۱- انواع تکنیک های پرش ارتفاع کدامند؟

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



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۲- کدام گزینه طرز صحیح گرفتن و حمل نیزه در پرش با نیزه می باشد؟

۱. برای راست دستها نیزه پرش در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن قرار می گیرد
۲. برای چپ دستها نیزه پرش در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن قرار می گیرد
۳. برای راست دستها نیزه پرش در سمت چپ بدن و در ارتفاع کمر قرار می گیرد
۴. برای چپ دستها نیزه پرش در سمت راست بدن و در ارتفاع کمر قرار می گیرد

۱۳- وقتی ورزشکار مفاصل مچ پا، زانو، لگن و دست را پشت سر هم بکار می گیرد و نیروی بوجود آمده را از طریق بند آخر انگشتان به وسیله پرتابی منتقل می کند، وارد کدام مرحله از ساختار کلی پرتاب شده است؟

۱. آمادگی
۲. ایجاد اندازه حرکت
۳. پرتاب
۴. حفظ تعادل مجدد

۱۴- آموزش پرتاب نیزه به ترتیب شامل چه مراحل می باشد؟

۱. گرفتن نیزه- پرتاب با ریتم- دورخیز
۲. دورخیز- گرفتن نیزه- پرتاب با ریتم- حفظ تعادل
۳. حفظ تعادل- طرز گرفتن نیزه- رهایی- پرتاب با ریتم
۴. طرز گرفتن نیزه- دورخیز- رهایی- بازیابی

۱۵- نحوه گرفتن دیسک در پرتاب دیسک چگونه است؟

۱. کف دست صاف- بند های آخر انگشتان دور حلقه آهنی دیسک- انگشت شست پشت دیسک
۲. کف دست صاف- بند های اول انگشتان دور حلقه آهنی دیسک- انگشت شست روی دیسک
۳. کف دست خم- بند های آخر انگشتان دور حلقه آهنی دیسک- انگشت شست پشت دیسک
۴. کف دست خم- بند های اول انگشتان دور حلقه آهنی دیسک- انگشت شست روی دیسک

۱۶- تکنیک پرتاب چکش شامل چند مرحله است و به ترتیب کدامند؟

۱. ۴ مرحله- گرفتن چکش، تاب اولیه، تاب ثانویه، پرتاب
۲. ۳ مرحله- گرفتن چکش، تابهای پی در پی و پرتاب
۳. ۴ مرحله- گرفتن چکش، تابهای اولیه، چرخشها و پرتاب
۴. ۳ مرحله- گرفتن چکش، چرخشها و 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: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۷- در پرتاب چکش پرتابگر چه موقع شروع به چرخش بر روی پاشنه پای چپ و سینه پای راست می کند؟

۱. هنگامی که سر چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه خود رسید
۲. هنگامی که سر چکش بعد از تاب سوم به پایین ترین نقطه خود رسید
۳. هنگامی که سر چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه خود رسید
۴. هنگامیکه سر چکش بعد از تاب سوم به بالاترین نقطه خود رسید

۱۸- کدام گزینه در خصوص مقررات شرکت در مسابقات رسمی دو و میدانی صحیح می باشد؟

۱. شرکت کنندگان نمی توانند با یک لنگه کفش در مسابقات شرکت کنند
۲. چنانچه ورزشکار در مسابقه تأخیر کند می تواند آخرین نفر پرش یا پرتاب باشد
۳. شرکت کننده می تواند در حین مسابقه با کسب اجازه، از مسابقه خارج شود
۴. شرکت کنندگان می توانند از هرگونه لباسی در مسابقه استفاده کنند

۱۹- در پرش های طول و سه گام حداقل طول و عرض مسیر دورخیز به ترتیب چند متر می باشد؟

۱. ۴۰ متر- ۱/۲۵ متر
۲. ۴۰ متر- ۱/۲۲ متر
۳. ۳۵ متر- ۱/۲۵ متر
۴. ۳۵ متر- ۱/۲۲ متر

۲۰- قطر دایره محل پرتاب وزنه چند متر می باشد؟

۱. ۲/۵ متر
۲. ۲/۱۲ متر
۳. ۱/۲۲
۴. ۴/۳۰

۲۱- کدام گزینه جزء معیارهای موفقیت در پرش ها و پرتاب ها می باشد؟

۱. نسبت قد به وزن
۲. حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. قدرت تمرکز
۴. نسبت قد به تنه

۲۲- مسافت و ارتفاع مانع در کدامیک از موارد زیر، در دوهای با مانع زنان صحیح می باشد؟

۱. ۱۱۰ متر و ۰/۸۴ متر
۲. ۱۰۰ متر و ۰/۸۴ متر
۳. ۱۱۰ متر و ۱/۰۶ متر
۴. ۱۰۰ متر و ۱/۰۶ متر



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۲۳- کدامیک از موارد زیر، در ارتباط با پرش ارتفاع به روش فاسبوری صحیح می باشد؟

۱. به صورت مستقیم دور خیز، سپس از مسیر قوسی شکل از پهلوی به میله نزدیک می شود
۲. به صورت مستقیم دور خیز، سپس طی مسیر قوسی شکل، پشت به میله و شانه ها موازی میله ورزشکار عبور می کند
۳. به صورت قوسی شکل دور خیز، سپس از پهلوی از میله عبور می کند
۴. به صورت قوسی شکل دور خیز، سپس از پشت از میله عبور می کند

۲۴- استفاده از کدام داروها در مسابقات دو میدانی بلامانع است؟

- |          |              |           |          |
|----------|--------------|-----------|----------|
| ۱. کدئین | ۲. آمی فنازل | ۳. آفردین | ۴. مرفین |
|----------|--------------|-----------|----------|