

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. اولین شرکت کننده ایرانی در رشته دو و میدانی در مسابقات المپیک چه کسی بوده و در چه سالی شرکت کرده است؟

الف. علی باغبان باشی سال ۱۳۳۱ المپیک لندن

ب. علی باغبان باشی سال ۱۳۲۵ المپیک هلمسکی

ج. علی باغبان باشی سال ۱۳۳۱ المپیک فنلاند

د. احمد ایزدپناه سال ۱۳۱۲ المپیک هلمسکی

۲. کدام گزینه معرف مرحله پرواز می باشد ؟

الف. تغییر مکان پای اتکا به سمت پاشنه

ب. تغییر مکان پاشنه پای عقب به طرف لگن خاصره

ج. تغییر مکان مرکز ثقل جلوتر از پای در مرحله پرواز

د. تغییر مکان بدن از لحظه تماس پای جلو با زمین

۳. تفاوت های تکنیکی در دوندگان سرعت ناشی از چه عواملی می باشد؟

الف. شرایط جسمانی ، روحی ، تمرینی

ب. شرایط جسمانی ، فیزیولوژیکی ، تغذیه ای

ج. شرایط جسمانی ، آنتروپومتریک، بیولوژیکی

د. شرایط جسمانی ، فیزیولوژیکی ، تمرینی

۴. کدام گزینه در ارتباط با استارت صحیح می باشد؟

الف. در مرحله به جای خود : زانوی پای عقب روی زمین و بدن در راستای خط شروع

ب. در مرحله حاضر : وزن بدن روی پای جلو و دست ها تقسیم می شود.

ج. در مرحله حاضر: زاویه پای جلو حدود ۱۱۰ تا ۱۲۰ درجه و زاویه پای عقب ۸۰ تا ۹۰ درجه

د. در مرحله رو: دست مخالف با سرعت و هماهنگ با پای راهنما به طرف جلو تاب می خورد

۵. در ارتباط با دو امدادی کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. هدف اصلی این رشته رساندن چوب امدادی در حداکثر شتاب و با مشارکت و هماهنگی ۴ دونده به پایان خط است.

ب. در دوی ۱۰۰ × ۴ به علت سرعت زیاد و زمان کم، مرحله تعویض چوب به صورت غیر دیداری «هوپ» انجام می گیرد.

ج. در دوی ۱۰۰ × ۴ متر تعویض دوم چوب با دست چپ تحویل و دونده سوم با دست راست تحویل می گیرد.

د. در دوی ۴۰۰ × ۴ متر به علت مسافت زیاد خستگی مرحله تعویض با شتاب گیری ملایم و به روش دیداری انجام می گردد

۶. کدام گزینه در ارتباط با دوی با مانع صحیح می باشد؟

الف. در ۱۱۰ متر مردان فاصله ما بین خط شروع و اولین مانع ۱۳/۷۲ است

ب. فاصله موانع در ماده ۱۱۰ مردان و ۱۰۰ متر بانوان ۹/۱۴ می باشد.

ج. ارتفاع مانع در ۴۰۰ متر بانوان ۰/۸۶ متر می باشد.

د. عبور از مانع به برخورداری از تکنیک متناسب و داشتن شتاب و سرعت بالا نیاز دارد.

۷. کدام گزینه در ارتباط با تکنیک صحیح عبور از موانع صحیح است ؟

الف. عبور سریع از موانع ، حفظ فاصله مناسب جدا شدن ، عبور مماس با حداکثر ارتفاع

ب. عبور مناسب از روی موانع ، فاصله مناسب جدا شدن از مانع ، ارتفاع مناسب برای عبور از مانع

ج. عبور مطمئن از روی موانع ، حفظ فاصله مطمئن جدا شدن از مانع ، ارتفاع مطمئن برای عبور از مانع

د. عبور سریع از روی مانع، حفظ فاصله مناسب جدا شدن از مانع ، عبور مماس با مانع

۸. کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. تمایل تنه به جلو در هنگام عبور از مانع ارتباطی با مسافت و ارتفاع مانع ندارد.

ب. تعداد گام بین موانع و خط شروع و اولین مانع به ترتیب ۳ و ۸ گام می باشد.

ج. برای به حداقل رساندن مسیر حرکتی مرکز ثقل پای راهنما خم است.

د. مفاصل مچ و ران پای اتکا نیروی چرخشی برای عبور از روی مانع را ایجاد می کند.

۹. کدام گزینه در ارتباط با ماده ۳۰۰۰ متر با مانع صحیح می باشد ؟

الف. مجموع موانع ۳۵ ، ۷ مانع آب و ۲۸ مانع دیگر خشکی است.

ب. به علت قرار دادن پا روی مانع و سنگینی موانع نیازی به تمرینات تکنیکی عبور از موانع نمی باشد.

ج. به علت صرف انرژی و وقت در عبور از مانع آب تمرینات تاکتیکی عبور از مانع آب اهمیت دارد.

د. بهترین نقطه فرود دوندگان قسمت انتهایی حوضچه می باشد.

۱۰. اگر خطایی در مسابقات پیاده روی اتفاق افتاد، وظیفه سرداور چگونه است؟

الف. متوقف کردن مسابقه برای فرد خاطی

ب. گزارش کتبی به سرپرست مسابقات

ج. اعلام به صورت شفاهی

د. بلند کردن پرچم

۱۱. کدام گزینه در ارتباط با دوهای استقامتی و نیمه استقامتی صحیح می باشد؟
- الف. حرکت دست ها به جلو و عقب با انگشتان بسته می باشد.
- ب. میزان بالا آمدن زانو و سرعت دویدن با مسافت مسابقه رابطه معکوس دارند.
- ج. در دوهای طولانی ابتدا قسمت بیرونی سینه پا قرار می گیرد.
- د. در دوهای نیمه استقامتی ابتدا قسمت بیرونی پاشنه کاشته می شود.
۱۲. در ارتباط با تمرین دوهای استقامت و نیمه استقامت کدام گزینه صحیح نمی باشد؟
- الف. هدف از تمرینات طولانی افزایش استقامت عمومی است.
- ب. برای بهبود استقامت عمومی از تمرینات اینتروال استفاده می شود.
- ج. برای بهبود آمادگی عمومی رشته های ورزشی از تمرینات و مسافت طولانی استفاده می شود.
- د. سیستم انرژی غالب تمرینات اینتروال طولانی هوازی و بی هوازی است.
۱۳. در ارتباط با پیاده روی کدام گزینه صحیح می باشد؟
- الف. مرحله اتکا روی هر دو پا، پای جلویی روی سینه پا و پای عقبی روی پنجه قرار دارد.
- ب. دامنه حرکتی با افزایش چرخش مفصل خاصه افزایش می یابد.
- ج. دست ها از ناحیه مفصل آرنج به حالت ۹۰ درجه به سمت داخل می باشد.
- د. حرکت پا به صورت مستقیم و لبه داخلی پاشنه بر روی زمین قرار می گیرد.
۱۴. طولی که یک پرش کننده در هنگام پرش بدست می آورد، به چه عواملی بستگی دارد؟
- الف. سرعت و پرش جهشی
- ب. زاویه و ارتفاع جهش
- ج. سرعت و زاویه جهش
- د. سرعت و زاویه دور خیز
۱۵. کدام مرحله برای بدست آوردن حداکثر مسافت در پرش طول موثر است؟
- الف. مرحله جهش
- ب. مرحله پرواز
- ج. مرحله کندن از زمین
- د. فرود
۱۶. کدام گزینه در ارتباط با پرش سه گام صحیح می باشد؟
- الف. هدف پرش سه گام انتقال وزن بدن به دورترین مسافت افقی است.
- ب. افزایش قدرت عضلانی در ناحیه دست و پا اهمیت فراوان دارد.
- ج. در پرش سه گام، پرش اول (گام)، پرش دوم (لی لی) و پرش سوم (پرش) است.
- د. جهش با پای چپ با ریتم سه پرش به صورت چپ، چپ، راست می باشد.

۱۷. کدام مرحله از پرش سه گام کمترین مسافت را به خود اختصاص می دهد؟

الف. پرش ب. گام ج. لی لی د. دورخیز

۱۸. کدام گزینه در ارتباط با پرش ارتفاع صحیح می باشد ؟

الف. دورخیز برای پرندگانی که با پای راست پرش می کنند، از طرف راست انجام می شود.
ب. هدف از جهش متوقف کردن سرعت افقی دور خیز و تبدیل سمت افقی حرکت به مسیر عمودی است
ج. جهت با پای که به میله مانع نزدیک است شروع می شود.
د. با فرود با پشت جذب ضربه بهتر صورت می گیرد.

۱۹. در پرش ارتفاع جمع شدن به عقب به چه منظور انجام می شود؟

الف. عبور بهتر از مانع ب. جلوگیری از برخورد با مانع
ج. جهش بالاتر برای عبور از مانع د. استفاده از انرژی ذخیره شده در نیزه خمیده

۲۰. انجام تعویض پا در کدام مرحله از پرتاب انجام می شود؟

الف. مرحله پرتاب ب. مرحله وضعیت توانمند
ج. مرحله ایجاد اندازه حرکت د. مرحله بازیابی

۲۱. کدام گزینه نحوه گرفتن صحیح نیزه را بیان می کند؟

الف. نیزه در کف دست و انگشتان دور آن حلقه می زنند.
ب. انگشت شست و میانی پشت نخ پیچ قرار گرفته.
ج. انگشت شست و اشاره پشت نخ پیچ قرار گرفته
د. انگشت شست پشت نخ پیچ و انگشت میانی زیر امتداد نیزه

۲۲. کدام گزینه وضعیت پرتاب در پرتاب وزنه را بیان می کند؟

الف. وزن بدن بر روی پای جلو و زانوی پای عقب خمیده است.
ب. پنجه پای چپ در راستای پاشنه پای راست قرار دارد.
ج. آرنج دست راست با زاویه در راستای مسیر پرتاب قرار دارد.
د. بالاتنه با حرکت دست چپ به سمت بیرون در راستای مسیر پرتاب قرار دارد.

۲۳. مسئولیت امور دبیرخانه در مسابقات بر عهده چه شخص یا اشخاصی است؟

الف. مسئول دبیرخانه مسابقات ب. دستیاران
ج. منشی مسابقه د. با نظر سرداور است



۲۴. کدام گزینه جزء مقررات مسابقات رسمی دو و میدانی می باشد؟

الف. شرکت کنندگان بدون کفش حق مسابقه ندارند.

ب. میخ کفش ها باید ۴ میلی متر ضخامت و ۹ سانتی متر طول داشته باشد

ج. اندازه شماره سینه باید ۱۵×۲۵ برای تمام دوندگان و پرش کنندگان رعایت گردد.

د. نحوه شرکت در مسابقات از طریق قرعه در مرحله مقدماتی و از طریق امتیاز در مرحله نهایی صورت پذیرد.