

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.
** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. بیشترین انرژی در کدام مرحله از مراحل دویدن صرف می‌شود؟

الف. حرکت رو به جلو
ب. تاب زانو به بالا و جلو

ج. مرحله فشار پا به زمین و جلو راندن بدن
د. مرحله تحمل وزن بدن روی پای اتکا

۲. طول گام در دو سرعت به چه عاملی بستگی دارد؟

الف. طول و نیروی ساق پا
ب. سرعت حرکت ساق پا

ج. سرعت انقباضهای عضلانی
د. هماهنگی عصبی - عضلانی

۳. در هنگام عبور از خط پایان (Finish) در دوهای سرعت، کدام قسمت از بدن در ثبت زمان مد نظر قرار نمی‌گیرد؟

الف. پاها
ب. سر و گردن
ج. لگن خاصره
د. دستها

۴. کدامیک از موارد زیر جزء عوامل مؤثر بر اجرای دو ۲۰۰ متر سرعت می‌باشد؟

الف. استارت و شتاب‌گیری
ب. خروج از قوس و تغییر حالت بدن

ج. دویدن در انحنای پیست
د. همه موارد

۵. حداکثر تعداد میخ‌های کفش میخی در مواد مختلف دو و میدانی چند عدد می‌باشد؟

الف. ۶ عدد
ب. ۸ عدد
ج. ۱۱ عدد
د. ۹ عدد

۶. در استارت دوها اگر دوندۀ A برای بار اول خطا کند و در شروع دوبارۀ استارت دوندۀ B مرتکب خطا شود، استارت‌تر کدام

دونده را باید از ادامه مسابقه محروم کند؟

الف. دوندۀ A
ب. دوندۀ B
ج. هر دو دونده
د. هیچکدام

۷. منطقه مجاز تعویض چوب در دو امدادی ۴×۱۰۰ متر چقدر است؟

الف. ۱۰ متر
ب. ۲۰ متر
ج. ۳۰ متر
د. ۳۵ متر

۸. اگر دوندۀ گیرندۀ چوب امدادی ۴×۱۰۰ متر خارج از منطقه مجاز تعویض باشد ولی چوب را در منطقه تحویل بگیرد. در آن

صورت:

الف. خطا کرده است.
ب. صحیح است

ج. بستگی به نفر تعویض کننده دارد و خطا کرده است.
د. بستگی به جای تعویض شده دارد و خطا کرده است.

۹. تمرینات قدرتی بر زمان عکس‌العمل چه تأثیری می‌گذارند؟

الف. زمان عکس‌العمل را کاهش می‌دهند.
ب. زمان عکس‌العمل را افزایش می‌دهند.

ج. تغییری در زمان عکس‌العمل ایجاد نمی‌کند.
د. زمان عکس‌العمل را ثابت نگه می‌دارد.

۱۰. استارت دوهای سرعت شامل کدام فرمان‌ها می‌باشد؟
الف. سه فرمان: حاضر- به جای خود- حرکت (صدای شلیک)
ب. چهار فرمان: آماده- حاضر- به جای خود- حرکت (صدای شلیک)
ج. سه فرمان: به جای خود- حاضر- حرکت (صدای شلیک)
د. چهار فرمان: آماده- به جای خود- حاضر- حرکت (صدای شلیک)
۱۱. در دو امدادی ۴×۴۰۰ متر نفر چندم گروه پس از طی یک قوس از پیست می‌تواند خط خود را تغییر داده و به خط یک بیاید؟
الف. نفر اول
ب. نفر دوم
ج. نفر سوم
د. نفر چهارم
۱۲. تعویض به شکل دیداری در کدامیک از دوهای امدادی صورت می‌گیرد؟
الف. ۴×۱۰۰ متر
ب. ۴×۲۰۰ متر
ج. ۴×۴۰۰ متر
د. هیچکدام
۱۳. در دو ۴×۱۰۰ متر اکثر نفرات آخر دارای چه خصوصیت بارزی هستند؟
الف. دست‌های کشیده‌تری دارند.
ب. طول گام بلندتری دارند.
ج. استارت بهتری دارند.
د. دارای روحیه مبارزی و با اراده‌تر هستند.
۱۴. ارتفاع هر مانع در دو ۱۱۰ متر مردان چقدر است؟
الف. ۷۶/۲ CM
ب. ۹۱/۴ CM
ج. ۱۰۰ CM
د. ۱۰۶/۷ CM
۱۵. در دو ۴۰۰ متر با مانع تعداد کل مانع‌ها چند عدد می‌باشد؟
الف. ۸ عدد
ب. ۱۱ عدد
ج. ۱۰ عدد
د. ۹ عدد
۱۶. در دو ۱۰۰ متر با مانع زنان فاصله اولین مانع تا خط استارت چقدر است؟
الف. ۱۱/۵ متر
ب. ۹/۱۴ متر
ج. ۱۳ متر
د. ۷/۵ متر
۱۷. برای تصحیح این خطا که «دونده در هنگام دویدن بین موانع، در خط مستقیم نمی‌دود» چه راهکاری مناسب‌تر است؟
الف. کوتاه کردن ارتفاع اولین مانع
ب. علامت‌گذاری نقطه جدا شدن
ج. تأکید بر خم کردن بدن هنگام عبور از روی مانع‌ها
د. افزایش انعطاف‌پذیری و چابکی
۱۸. کدامیک از علل زیر باعث می‌شود دونده دوهای سرعت با مانع گامها را با حالتی شبیه «پریدن» انجام دهد؟
الف. دونده از مانع می‌ترسد.
ب. عمل پای عقب زود آغاز می‌شود.
ج. نقطه جدا شدن از زمین به مانع نزدیک است.
د. سرعت ناکافی است و دونده با ریتم سه گام مشکل دارد.
۱۹. تعداد کل مانع‌ها در دو ۳۰۰۰ متر با مانع چند عدد می‌باشد؟
الف. ۲۸ مانع
ب. ۳۵ مانع
ج. ۲۷ مانع
د. ۳۰ مانع
۲۰. ارتفاع نشینمگاه در مرحله حاضر در استارت نشسته نسبت به شانه‌ها چگونه و زاویه پای جلو چند درجه است؟
الف. پایین‌تر از سطح - ۹۰°
ب. بالاتر از سطح - ۹۰°
ج. هم سطح - ۹۰°
د. هم سطح - ۱۲۰°
۲۱. در کدامیک از دوهای زیر از استارت ایستاده استفاده می‌شود؟
الف. ۴۰۰ متر
ب. ۸۰۰ متر
ج. ۳۰۰۰ متر
د. ۸۰۰ و ۳۰۰۰ متر

۲۲. محل شروع دو ۱۵۰۰ متر در کدام قسمت پیست می باشد؟

الف. سر خط ۱۰۰ متر ب. سر خط ۲۰۰ متر ج. سر خط ۳۰۰ متر د. از همان خط استارت ۴۰۰ متر

۲۳. در کدامیک از انواع استارت های نشست، فاصله پای جلو تا خط استارت کمتر از بقیه است؟

الف. استارت بلند ب. استارت متوسط ج. استارت کوتاه د. فرقی با هم ندارند.

۲۴. در کدامیک از دوهای زیر از استارت پلکانی استفاده می شود؟

الف. ۱۰۰ و ۴۰۰ متر ب. ۱۰۰ و ۲۰۰ متر ج. ۲۰۰ و ۴۰۰ متر د. ۴۰۰ و ۸۰۰ متر