

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: دو و میدانی ۱
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در چه سالی فدراسیون دو و میدانی ایران رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی جهان در آمد؟

الف. ۱۴ اسفند ۱۳۱۶ ب. ۱۴ بهمن ۱۳۲۵ ج. ۱۴ بهمن ۱۳۳۱ د. ۱۴ اسفند ۱۳۱۲

۲. یادگیری کدامیک از شاخه‌های دو و میدانی می‌تواند با کمترین هزینه، بالاترین اثر را در افزایش قابلیت قلبی - عروقی - تنفسی داشته باشد؟

الف. دویدن و پریدن ب. پرتاب کردن و پریدن ج. دویدن و پیاده روی د. پیاده روی و پرتاب کردن
۳. کدامیک از عوامل زیر در سرعت موثر نیست؟

الف. سن و جنس ب. ژنتیک و وراثت ج. تارهای کند انقباض د. قد و وزن

۴. در تکنیک دوی سرعت زمانی که مفصل لگن، زانو و مچ پا با قدرت باز می‌شود و بدن به طرف جلو رانده می‌شود، گام دهنده کدام مرحله قرار دارد؟

الف. اتکا ب. شتاب گیری ج. پرواز د. تماس با زمین

۵. در کدامیک از مراحل استارت، مچ پای عقب، زانو، لگن و تنه ورزشکار در یک راستا قرار می‌گیرد؟

الف. مرحله به جای خود ب. مرحله حاضر ج. مرحله شتاب گیری د. مرحله رو

۶. اغلب دوندگان ۱۱۰ متر مانع حد فاصل بین موانع را با گام و مسافت بین خط شروع و اولین مانع را با گام طی می‌کنند.

الف. ۴ و ۸ ب. ۳ و ۸ ج. ۸ و ۴ د. ۸ و ۳

۷. در کدامیک از دوهای مانع ورزشکار می‌تواند با قرار دادن یک پاروی مانع از آن عبور کند؟

الف. ۱۱۰ متر ب. ۴۰۰ متر ج. ۳۰۰۰ متر د. ۱۰۰ متر

۸. دوی ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر جزء کدامیک از دوهای زیر می‌باشد؟

الف. استقامت ب. نیمه استقامت ج. استقامت بی‌هوای د. استقامت اختصاصی

۹. در مسابقات جهانی و المپیک پیاده‌روی مردان در مسافت و کیلومتر و پیاده روی زنان در مسافت کیلومتر برگزار می‌شود.

الف. ۲۰ و ۵۰ ب. ۲۰ و ۳۰-۵۰ ج. ۱۰ و ۲۰-۵۰ د. ۲۰ و ۴۰-۵۰

۱۰. کدامیک از تکنیکهای زیر در رشته پرش طول استفاده نمی‌شود؟

الف. پرش به روش ساده ب. تکنیک قوس کمر ج. تکنیک راه رفتن در هوا د. تکنیک فاسبوری

۱۱. با توجه به قوانین پرش سه گام (با جهش با پای راست) ریتم پرش گامها به چه شکلی می‌باشد؟

الف. راست - چپ - راست ب. چپ - راست - چپ

ج. چپ - چپ - راست د. راست - راست - چپ



۱۲. در پرش ارتفاع به روش فلاپ در مرحله دورخیز پرنده در اولین بخش از دورخیز در خط و در آخر بخش دورخیز در مسیر می‌دود و سرعت عمودی پرش به سرعت بستگی دارد.

الف. قوسی - مستقیم - عمودی

ب. مستقیم - قوسی - افقی

ج. قوسی - مستقیم - افقی

د. غیرمستقیم - قوسی - جهشی

۱۳. در پرش با نیزه در مرحله جمع شدن به عقب (مرحله ۴)، پشت ورزشکار تقریباً با زمین و هر دو دست کاملاً و نیزه به حالت قرار می‌گیرد.

الف. موازی - کشیده - خمیده

ب. عمود - خمیده - کشیده

ج. موازی - جمع - کشیده

د. عمود - کشیده - خمیده

۱۴. در کدامیک از مراحل پرتاب باید انتقال سرعت از بدن ورزشکار به وسیله پرتاب افزایش یابد؟

الف. مرحله پرتاب

ب. مرحله ایجاد اندازه حرکت

ج. مرحله وضعیت توانمند

د. مرحله بازیابی

۱۵. وزن نیزه برای مردان گرم و برای زنان گرم است و بیشترین رکورد با نیزه‌های جدید متر است.

الف. ۸۰۰ - ۶۰۰ - ۹۴/۸۰

ب. ۶۰۰ - ۵۰۰ - ۹۸/۴۸

ج. ۶۰۰ - ۵۰۰ - ۹۴/۸۰

د. ۸۰۰ - ۶۰۰ - ۹۸/۴۸

۱۶. در پرتاب وزنه کدام حالت در وضعیت شروع صحیح می‌باشد؟

الف. پرتاب کننده پشت به مسیر پرتاب قرار می‌گیرد.

ب. بالاتنه حالت عمود با زمین دارد.

ج. پای تکیه گاه به سمت عقب تاب می‌خورد.

د. پرتاب کننده به صورت موازی لبه دایره پرتاب قرار می‌گیرد.

۱۷. قطر دایره پرتاب دیسک چه اندازه می‌باشد و محوطه پرتاب چگونه محصور شده است؟

الف. ۲/۰۵ متر - با میله‌های فلزی

ب. ۲/۵ متر - با قفس توری

ج. ۲/۵ متر - با میله‌های فلزی

د. ۲/۰۵ متر - با قفس توری

۱۸. در پرتاب چکش تاب‌های اولیه به چه منظوری انجام می‌شود؟

الف. چرخش بدن و تنه

ب. بالا رفتن چکش در جلوی بدن

ج. شتاب دادن به چکش

د. پایین رفتن چکش در پشت سر

۱۹. IAAF مخفف چیست؟

الف. انجمن ملی فدراسیون دو و میدانی

ب. انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی

ج. انجمن بین المللی دو و میدانی

د. انجمن جهانی دو و میدانی

۲۰. مسئولیت کلیه امور دبیرخانه مسابقات به عهده کدامیک از برگزارکنندگان مسابقات دو و میدانی است؟

الف. مدیر فنی مسابقه

ب. داور ارشد

ج. منشی مسابقه

د. سرداوران

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: دو و میدانی ۱
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد)

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدامیک از مقررات زیر در مسابقات رسمی دو و میدانی نادرست می باشد؟

الف. مکان مسابقه با نظر سرداور قابل تغییر است.

ب. چنانچه ورزشکاری بدون عذر موجه در مسابقه شرکت نکرد در مسابقه بعدی حق شرکت دارد.

ج. در مسابقات دو و میدانی شرکت کننده مجاز به انجام بیش از یک پرش یا پرتاب در هر نوبت نیست.

د. شرکت کنندگان می توانند با پای برهنه یا یک لنگه کفش در مسابقه شرکت کنند.

۲۲. در پرش طول، فاصله بین خط جهش و انتهای دورترین نقطه محوطه فرود (چاله پرش) باید حداقل چند متر باشد؟

الف. ۱۰ متر ب. ۲۰ متر ج. ۳ متر د. ۴ متر

۲۳. در پرتاب وزنه کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. شرکت کننده باید پرتاب خود را از حالت متحرک شروع کند.

ب. بهترین پرتاب، پرتابی است که در پایان مسابقه بدست آمده باشد.

ج. استفاده از دستکش مجاز است.

د. اندازه گیری پرتاب باید بلافاصله بعد از هر پرتاب انجام شود.

۲۴. ورزشکاری که توانایی غلبه بر فشار روانی را داشته باشد و ظرفیت حداکثر اکسیژن مصرفی را دارا باشد، در کدامیک از

رشته های دو و میدانی می تواند شرکت کند؟

الف. دوی استقامت و پیاده روی ب. دو نیمه استقامت

ج. دوی سرعت د. در پرش ها و پرتاب ها