

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی (ستتی): ۱۳-۱۲۱۵-

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

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

۱. مقدار بهبود سرعت در اجرای دور خیز پرش ارتفاع به.....ورزشکار بستگی دارد.

الف. میزان آمادگی ب. سطح تمرین ج. تعداد تارهای FT د. میزان پرش عمودی

۲. در اجرای دورخیز تکنیک فلاپ به منظور خنثی نمودن افزایش نیروی گریز از مرکز، چه روشی مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف. افزایش طول گام ب. متمایل شدن به طرف داخل قوس

ج. افزایش سرعت دویدن د. افزایش سرعت پای تاب خورنده

۳. به منظور اجرای حرکت پرش ارتفاع، اجرای تکنیک جهش با کدام پا صورت می گیرد؟

الف. پای نزدیک مانع ب. پای تاب خورنده آخر

ج. پای دور از مانع د. پای راهنما

۴. تکنیکی ترین مرحله پرش طول کدام است؟

الف. دورخیز ب. جهش ج. پرواز د. فرود

۵. مسافت دورخیز در پرش کنندگان طول بایستی چند گام باشد؟

الف. ۲۲ تا ۲۴ گام ب. ۱۴ تا ۱۸ گام

ج. ۱۷ تا ۲۰ گام د. بستگی به پرش کننده دارد

۶. وضعیت بدن پرنده طول در انتهای مرحله جهش به چه عواملی بستگی دارد؟

الف. استفاده از طول پرواز و میزان از دست دادن طول در حین فرود

ب. سرعت جهش و استفاده از طول پرواز

ج. ارتفاع مرکز ثقل و میزان از دست دادن طول در حین فرود

د. استفاده از طول پرواز و ارتفاع مرکز ثقل

۷. پرش کننده سه گام در حین پرواز، حرکتی شبیه به اولین مرحله پرواز در روش راه رفتن در هوا انجام می دهد. نام این حرکت چیست؟

الف. لی لی ب. معکوس کردن ج. قدم د. جهش

۸. در اجرای حرکت لی لی در پرش سه گام کدام عوامل به صورت همزمان به کار گرفته می شود؟

الف. کاهش سرعت افقی ب. طویل تر کردن منحنی پرواز

ج. حداقل نگه داشتن میزان افزایش اندازه افقی د. کوتاه کردن مرکز ثقل تا حد امکان

۹. حالت بدن در لحظه فرود پرش سه گام چگونه باید باشد؟

الف. متمایل به راست ب. متمایل به چپ ج. قائم د. بستگی به پای تکیه گاه دارد

۱۰. فاصله دستها بر روی نیزه به منظور پرش با آن، در حدود چند سانتیمتر است؟

الف. ۶۰ تا ۸۰ ب. ۵۰ تا ۶۰

ج. ۹۰ تا ۱۰۰ د. ۹۰ تا ۱۲۰

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 ۲
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی): ۱۳-۱۲۱۵-

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. در پرش با نیزه، به منظور عکس العمل مناسب به کشش نیزه در هنگام دورخیز، چه کاری انجام می دهید؟

الف. راست تر نگاه داشتن تنه نسبت به دویدن سریع

ب. کاهش سرعت دورخیز

ج. خم تر نگاه داشتن تنه نسبت به دویدن سریع

د. افزایش سرعت دویدن

۱۲. در صورت کمبود سرعت هنگام عبور از میله مانع در پرش با نیزه، چه کاری انجام می شود؟

الف. اتکاء کامل به دست راست

ب. فشار زیادتر پای راست هنگام جدا شدن پا از زمین

ج. اتکاء کامل به دست چپ

د. فشار زیادتر پای چپ هنگام جدا شدن پا از زمین

۱۳. نخ پیچ در محل نیزه به دور آن پیچیده می شود و نباید بیش از به قطر تنه بیافزاید.

الف. مرکز ثقل - ۸ سانتیمتر

ب. انتهای - ۸ سانتیمتر

ج. مرکز ثقل - ۸ میلیمتر

د. انتهای - ۸ میلیمتر

۱۴. در پرتاب نیزه، تفاوت عمده در تکنیک گام برداشتن به حالت لی لی با تکنیک فنلاندی در چیست؟

الف. حمل نیزه ب. حرکت دستها ج. انتقال گامهای آخر د. محل گرفتن نیزه

۱۵. گرفتن نیزه به طوری که دو مفصل انتهایی انگشتان میانی و نشانه، پشت نخ پیچ و بقیه انگشتان دور آن قرار گرفته شود، روشی نامیده می شود؟

الف. روش نعل اسبی ب. روش چنگکی ج. روش قیچی د. روش فنلاندی

۱۶. گرفتن وزنه و نگه داشتن آرنج دست پرتاب، نزدیک سینه چه روشی نامیده می شود؟

الف. پری اوبراین ب. دالاس لانگ ج. اُبراین د. باریشنی کوف

۱۷. در پرتاب کننده وزنه راست دست، هنگام سرخوردن و قرار گیری در وضعیت پرتاب، آخرین محل تماس پا بر روی زمین کدام قسمت است؟

الف. پاشنه پای چپ ب. پنجه پای چپ ج. پاشنه پای راست د. پنجه پای راست

۱۸. زاویه مطلوب برای پرواز وزنه با توجه به چه عاملی تغییر می کند؟

الف. قد پرتاب کننده ب. وزن پرتاب کننده

ج. قدرت پرتاب کننده د. قد و وزن پرتاب کننده

۱۹. چرخش دیسک در جهت حرکت عقربه‌های ساعت در نتیجه کدام عامل است؟

الف. عمل تمام انگشتان دست ب. عمل مچ دست

ج. عمل انگشت میانی و اشاره د. عمل انگشت اشاره

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



نام درس: دو و میدانی ۲
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستى): ۱۳-۱۲۱۵-

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. ایجاد طولانی ترین مسیر شتاب ممکن در دیسک، هدف اصلی کدام مرحله پرتاب آن می باشد؟

الف. تاب اولیه

ب. چرخش در داخل دایره

ج. زاویه رهایی

د. ارتفاع رهایی

۲۱. مهمترین مولفه های شرایط جسمانی مناسب در پرتاب کنندگان دیسک چیست؟

الف. قدرت نسبی، سرعت عکس العمل

ب. سرعت، سرعت عکس العمل

ج. سرعت، قدرت

د. قدرت نسبی، قدرت حداکثر

۲۲. عامل تعیین کننده و مهم در پرواز چکش و کسب مسافت بیشتر چیست؟

الف. سرعت اولیه

ب. تاب اولیه

ج. تاب دوم

د. قدرت چرخش

۲۳. پرتاب کنندگان چکش به منظور جلوگیری از خروج از دایره پرتاب و جذب نیروی وارد بر بدنشان چه کاری انجام می دهند؟

الف. تعویض پاها

ب. کاهش سرعت چرخش

ج. افزایش سرعت چرخش

د. ادامه چرخش بدن

۲۴. پایین آوردن شانسه چه هنگام قرارگیری چکش در پایین ترین نقطه به منظور تصحیح کدام اشتباه در پرتاب چکش توصیه می شود؟

الف. عدم تعادل پرتاب کننده

ب. فشار زیاد بر روی یک پا

ج. حرکت دادن سخت چکش

د. تابهای اولیه زاویه دار