

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 ۳  
رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۱۷۴

مجاز است.

استفاده از:

کُد سری سؤال: یک (۱)

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

۱. کدام یک از عوامل زیر در پرتاب وزنه از اهمیت بالاتری برخوردار است؟  
الف. زاویه پرتاب      ب. ارتفاع رهایی      ج. زاویه برخورد      د. سرعت رهایی
۲. اشتباه عمده پرتاب کننده های مبتدی دیسک در مرحله «وضعیت پرتاب» کدام است؟  
الف. خم کردن و کشش زیاد پاها      ب. جدا کردن سریع پای راست از زمین  
ج. عدم قرار گرفتن صحیح وزن بر روی پای راست      د. عدم تسلسل حرکت بر روی یک خط مستقیم
۳. در کدام یک از روش های پرتاب نیزه اندازه حرکت ایجاد شده از مرحله دورخیز حفظ می شود؟  
الف. هفت گام با دو قیچی      ب. پنج گام      ج. سه گام      د. هفت گام با یک قیچی
۴. برای پرتاب کننده های نیزه کدام یک از فاکتورهای جسمانی در اولویت قرار دارد؟  
الف. انعطاف پذیری      ب. قدرت انفجاری      ج. قد و وزن      د. چابکی
۵. متداول ترین تکنیک پرتاب وزنه کدام است؟  
الف. اوبراین      ب. باریشنی کوف      ج. فیورباخ      د. رآلف میلر
۶. در کدام یک از مراحل پرتاب نیزه، عمل کشیدن نیزه به عقب آغاز می شود؟  
الف. گام قیچی      ب. مرحله دورخیز      ج. گام پرتاب      د. سه گام اولیه
۷. اصطلاح «کف دست تمیز و گردن کثیف» در مورد نحوه صحیح گرفتن کدام یک از وسایل پرتابی به کار می رود؟  
الف. چکش      ب. نیزه      ج. وزنه      د. دیسک
۸. دستیابی به طولانی ترین مسیر شتاب ممکن در دیسک، هدف کدام یک از مراحل پرتاب دیسک است؟  
الف. رهایی      ب. چرخش      ج. وضعیت پرتاب      د. تاب اولیه
۹. در پرتاب نیزه، کدام گام هیچ اثری در مسافت پرتاب ندارد؟  
الف. گام قیچی      ب. گام پرتاب      ج. گام بازیافت      د. سه گام
۱۰. در کدام یک از رشته های پرتابی رعایت اصل چانه، زانو، پنجه نشان دهنده وضعیت پرتاب مطلوب است؟  
الف. پرتاب وزنه      ب. پرتاب چکش      ج. پرتاب دیسک      د. پرتاب نیزه
۱۱. در افراد راست دست و چپ دست جهت چرخش دیسک در مرحله پرواز چگونه است؟  
الف. در افراد راست دست بر خلاف عقربه ساعت و در افراد چپ دست در جهت عقربه ساعت  
ب. در افراد راست دست در جهت عقربه ساعت و در افراد چپ دست بر خلاف جهت عقربه ساعت  
ج. هم در افراد راست دست و هم در افراد چپ دست در جهت عقربه ساعت  
د. هم در افراد راست دست و هم در افراد چپ دست بر خلاف جهت عقربه ساعت
۱۲. مطلوب ترین زاویه برای پرتاب وزنه چند درجه است؟  
الف. ۳۶ - ۳۰ درجه      ب. ۲۵ - ۲۰ درجه      ج. ۴۵ - ۴۰ درجه      د. ۴۲ - ۳۸ درجه



۱۳. هدف از تعویض پا پس از پرتاب دیسک توسط پرتاب کننده چیست؟

- الف. حفظ تعادل  
ب. افزایش برد پرتابه  
ج. رسیدن به وضعیت قدرت  
د. جلوگیری از خطا و حفظ تعادل

۱۴. به دنبال عمل چرخش چه تغییراتی در زاویه انحنای مسیر چکش حاصل می شود؟

- الف. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش افزایش می یابد  
ب. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش کاهش می یابد  
ج. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش ثابت است  
د. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش کاهش و سپس افزایش می یابد

۱۵. در کدام یک از روش های گرفتن دیسک انگشت میانی و نشانه نزدیک به هم قرار می گیرند؟

- الف. روش قدرتی  
ب. روش استاندارد  
ج. روش چنگ زدن  
د. روش ساده

۱۶. اصلی ترین مرحله در آموزش تکنیک پرتاب چکش کدام است؟

- الف. تاب های اولیه  
ب. انتقال صحیح وزن  
ج. چرخش با چکش  
د. رهایی چکش

۱۷. هدف از اجرای «گام پرتاب» در پرتاب نیزه چیست؟

- الف. توقف حرکت رو به جلو پایین تنه و انتقال آن به بالا تنه  
ب. عقب نگه داشتن بدن و قرار دادن بیشتر وزن بدن روی پای عقب  
ج. پایین کشیدن نیزه به عقب  
د. قرار دادن پای چپ در جلوی بدن به منظور کاهش دامنه حرکتی

۱۸. در مرحله رهایی، چکش تحت چه زاویه ای رها می شود؟

- الف. ۴۵ درجه  
ب. ۴۲ درجه  
ج. ۴۴ درجه  
د. ۹۰ درجه

۱۹. در پرتاب دیسک هدف از اجرای تمرین پرتاب در وضعیت ثابت قبل از اقدام به چرخش ( $\frac{6}{4}$  چرخش با حرکت کامل) کدام است؟

- الف. ایجاد هماهنگی در حرکات پرتاب  
ب. یادگیری تکنیک تحت شرایط مسابقه  
ج. طولانی کردن مسیر حرکت رو به جلو  
د. تمرکز بیشتر بر اجرای حرکت چرخش

۲۰. در مسابقات پرتاب نیزه اگر تعداد شرکت کنندگان ۸ نفر باشند، هر شرکت کننده چند پرتاب انجام می دهد؟

- الف. ۳ پرتاب  
ب. ۸ پرتاب  
ج. ۶ پرتاب  
د. ۴ پرتاب

۲۱. در پرتاب چکش چه موقع عمل چرخش آغاز می شود؟

- الف. هنگامی که چکش بعد از تاب اول به بالاترین نقطه مدار حرکتی خود برسد  
ب. هنگامی که چکش بعد از تاب اول به پایین ترین نقطه مدار حرکتی خود برسد  
ج. هنگامی که چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه مدار حرکتی خود برسد  
د. هنگامی که چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه مدار حرکتی خود برسد

نام درس: دو و میدانی ۳

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۱۷۴

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری  
**PNUNA.COM**  
PNU News Agency



استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

مجاز است.

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

۲۲. مهم ترین ضعف تکنیک چرخشی پرتاب وزنه چیست؟

- الف. مشکل حفظ تعادل در هنگام انتقال در دایره  
ب. عدم دستیابی به سرعت رهایی مطلوب  
ج. طولانی تر شدن مسیر شتاب گیری وزنه  
د. متکی بودن این تکنیک به قد و وزن پرتاب گر

۲۳. دقیق ترین توضیح در مورد رسیدن به وضعیت قدرت در پرتاب نیزه کدام است؟

- الف. لحظه ای که پای راست ورزشکار بعد از گام چهارم با زمین تماس پیدا می کند  
ب. بعد از اینکه گام های چهارم و پنجم روی زمین مستقر شوند  
ج. لحظه ای که گام راست وزن بدن را در گام پنجم حمل می کند  
د. قبل از تماس پاشنه پای گام پنجم روی زمین

۲۴. یادگیری کدام یک از رشته های پرتابی مشکل تر است؟

- الف. وزنه  
ب. چکش  
ج. دیسک  
د. نیزه