

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: دومیدانی ۱، دومیدانی ۱- عملی

روش تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی و بارداران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱- کدام گزینه جزء عوامل تأثیر گذار بر سرعت دویدن است؟

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ۱. سن - جنسیت - ژنتیک - چابکی | ۲. سن - جنسیت - ژنتیک - استقامت |
| ۳. سن - جنسیت - ژنتیک - شکل بدن | ۴. سن - جنسیت - ژنتیک - هماهنگی |

۲- در دو های نیمه استقامت از چه نوع استارتی استفاده می شود؟

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ۱. ایستاده و نشسته | ۲. ایستاده |
| ۳. نشسته | ۴. نیمه ایستاده |

۳- در مرحله حاضر در استارت نشسته زاویه پای جلو حدود چند درجه می باشد؟

- | | |
|-----------------|-------------|
| ۱. ۱۱۰-۱۲۰ درجه | ۲. ۹۰ درجه |
| ۳. ۸۰ درجه | ۴. ۱۰۰ درجه |

۴- کدام گزینه در مورد بلوک های استارت نشسته صحیح می باشد؟

۱. بلوک جلویی به اندازه $\frac{2}{5}$ برابر طول کف پا از خط شروع قرار دارد
۲. بلوک جلویی باید با زاویه کمتری نسبت به زمین قرار بگیرد
۳. بلوک عقبی معمولاً باید با زاویه کمتری نسبت به زمین قرار بگیرد
۴. بلوک عقبی به اندازه $\frac{1}{5}$ برابر طول کف پا از خط شروع قرار دارد

۵- انواع دو امدادی که در مسابقات المپیک برگزار می شود؛ کدامند؟

- | | |
|--|-----------------------|
| ۱. 4×100 متر و 4×400 متر | ۲. 4×100 متر |
| ۳. 4×400 متر | ۴. 4×200 متر |

۶- تنها تفاوت بین دو 4×400 متر امدادی و 4×100 متر امدادی در چیست؟

۱. در دو 4×100 متر منطقه شتاب گیری وجود ندارد
۲. در دو 4×400 متر منطقه شتاب گیری وجود ندارد
۳. تعویض چوب در دو 4×100 متر به صورت دیداری است
۴. تعویض چوب در دو 4×400 متر به صورت دیداری است

- ۷- کدام گزینه در مورد تعویض چوب در دو امدادی صحیح می باشد؟

۱. دونده ای که چوب امدادی را با دست راست حمل می کند چوب را به دست راست دونده بعدی می دهد
۲. متداولترین روش تعویض چوب امدادی آوردن چوب از بالا به پایین و گذاشتن در کف دست دونده است
۳. دونده ای که چوب امدادی را با دست چپ حمل می کند چوب را به دست چپ دونده بعدی می دهد
۴. نوع تعویض چوب امدادی به میزان سرعت دونده بستگی ندارد

- فاصله بین خط شروع تا اولین مانع در دو ۱۰۰ متر با مانع زنان چند متر است؟

۱. ۴۵ متر
۲. ۱۵ متر
۳. ۷۲/۱۳ متر
۴. ۱۳ متر

- در دوی با مانع هنگام عبور از مانع تنہ باید چه وضعیتی داشته باشد؟

۱. تنہ باید عمود بر سطح افق باشد
۲. تنہ متمایل به سمت عقب است
۳. تنہ کاملاً کشیده است

- ۱۰- کدام گزینه جزء تمرینات آموزشی دو با مانع نمی باشد؟

۱. دویدن با ریتم
۲. دویدن بالی لی
۳. دویدن از طرفین مانع
۴. انجام مشق های تمرینی دو با مانع

- ۱۱- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. هرقدر سرعت دویدن بیشتر باشد به همان نسبت میزان بالا آمدن زانو کمتر است.
۲. طول گام ها در دو های استقامت بلندتر از دوهای سرعت است.
۳. در دو های استقامتی ابتدا قسمت بیرونی پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد.
۴. در دو های نیمه استقامتی ابتدا قسمت بیرونی پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد.

- ۱۲- تمریناتی که شامل تکرار مجموعه ای از فعالیت ها و استراحت مابین آنهاست را چه می نامند؟

۱. تمرینات دو های طولانی
۲. تمرینات اینتروال
۳. تمرینات فشرده
۴. تمرینات دایره ای

پیام نور

دانشجویان
پایگاه خبری

PNUNA.COM

PNU News Agency

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: دومیدانی ۱، دومیدانی ۱- عملی

روش تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۳- تفاوت مهم دوها و پیاده روی در چیست؟

۱. در پیاده روی مرحله پرواز کوتاهتر است

۲. در دوها سرعت ابتدا پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد

۳. در پیاده روی همیشه یک پا با زمین در تماس است

۴. تفاوتی ندارند

۱۴- در پرسها به به منظور رسیدن به بیشترین سرعت کنترل شده در هنگام جهش، از چه تکنیکی استفاده می شود؟

۱. جهش به سمت بالا ۳. دویدن روی سینه پا ۴. دور خیز

۲. تیک آف

۱۵- مراحل اجرای پرش سه گام به ترتیب کدامند؟

۱. دور خیز - جهش - فرود

۳. دور خیز - پرواز - جهش

۱۶- پرش قیچی و فاسبوری جزء مراحل آموزش کدام ماده از پرش ها می باشند؟

۱. پرش ارتفاع ۴. پرش طول ۲. پرش با نیزه ۳. پرش سه گام

۱۷- در ماده پرش با نیزه طرز صحیح گرفتن و حمل نیزه عبارتست از:

۱. گرفتن ابتدای نیزه با کف دست در سمت راست بدن و در ارتفاع کمر، در حالیکه کف دست به سمت بالاست

۲. گرفتن ابتدای نیزه با کف دست در سمت راست بدن و در ارتفاع کمر، در حالیکه کف دست به سمت جلو است

۳. گرفتن انتهای نیزه با انگشت شست و اشاره در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن، در حالیکه کف دست به سمت پایین است

۴. گرفتن انتهای نیزه با انگشت شست و اشاره در سمت راست بدن و در ارتفاع لگن، در حالیکه کف دست به سمت جلو است

۱۸- برای حفظ تعادل مجدد بعد از پرتاب نیزه بهتر است کدام وضعیت را داشته باشیم؟

۲. آوردن تنہ به جلو و بالا

۱. برداشتن یک گام به عقب

۴. ادامه حرکت دست به پهلو

۳. پای عقب به جلو رانده شود



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: دومیدانی ۱، دومیدانی ۱- عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۹- وزن دیسک برای آقایان و بانوان به ترتیب چند کیلو گرم است؟

- ۱. ۳ کیلوگرم - ۲ کیلوگرم
- ۲. ۲ کیلوگرم - ۱ کیلوگرم
- ۳. ۱ کیلوگرم - ۱ کیلوگرم
- ۴. ۲ کیلوگرم - ۲ کیلوگرم

۲۰- کدام گزینه ترتیب مراحل اجرای تکنیک پرتاب چکش را نشان می دهد؟

- ۱. گرفتن چکش - دور خیز - رهایی - تعادل
- ۲. گرفتن چکش - وضعیت شروع - رهایی - تعادل
- ۳. گرفتن چکش - تاب اولیه - چرخش ها - پرتاب ها - تعادل
- ۴. گرفتن چکش - تاب اولیه - دور خیز - پرتاب ها - تعادل

۲۱- کدام گزینه در مورد پیست دو و میدانی در هنگام مسابقات صحیح می باشد؟

- ۱. در مسابقات ۱۰۰ تا ۴۰۰ متر، دوندگان باید تا پایان مسابقه فقط در کanal خود بدوند.
- ۲. در مسابقات بین المللی پیست باید حداقل دارای ۵ خط باشد.
- ۳. در مسابقات دوی ۸۰۰ متر دوندگان موظفند از دور اول تا دور آخر را در خط خود بدوند.
- ۴. در مسابقات دوی امدادی دوندگان موظفند از دور اول تا دور آخر را در خط خود بدوند

۲۲- بدن دوندگان سرعت و دوهای با مانع به سمت چه نوع تیپ بدنی گرایش دارد؟

- ۱. مزومورف
- ۲. آندومورف
- ۳. اکتومورف
- ۴. لاغری

۲۳- کدام گزینه جزء مقرارت شرکت در مسابقات رسمی دو و میدانی نمی باشد؟

- ۱. لباس شرکت کنندگان باید تمیز و بدن نما باشد.
- ۲. شرکت کنندگان حق شرکت با پای برخene را در مسابقات ندارند.
- ۳. اندازه شماره سینه ورزشکار دو و میدانی باید 15×25 باشد.
- ۴. چنانچه ورزشکاران در مسابقه تاخیر کنند از آن پوش یا پرتاب محروم می شوند.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

دوس: دومیدانی ۱، دومیدانی ۱-عملی

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۴۴- نحوه صحیح قرار گرفتن وزنه در دو و میدانی در کف دست چگونه است؟

۱. وزنه روی دو بند اول و دوم انگشتان جلو گردن و زیر فک قرار می گیرد.
۲. وزنه روی کف دست و جلو گردن و زیر فک قرار می گیرد.
۳. وزنه روی کف دست و کنار گوش و نزدیک فک قرار می گیرد.
۴. وزنه روی دو بند اول انگشتان و جلو گردن و زیر فک قرار می گیرد.