

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱- علت اضافه شدن ۲۰۰ گرم به وزن نیزه بعد از سال ۱۹۷۰ توسط فدراسیون جهانی دو و میدانی چه بود؟

۲. جلو آوردن مرکز ثقل آن

۴. طراحی کردن نیزه آیرودبینامیکی

۱. امنیت تماشاگران

۳. کاهش رکورد پرتاب کنندگان

۲- حداقل طول نیزه در مردان و زنان به ترتیب چقدر می باشد؟

۲/۱۰ - ۲/۴۰

۲/۱۰ - ۲/۵۰

۲/۲۰ - ۲/۶۰

۲/۳۰ - ۲/۷۰

۳- تفاوت عمدۀ تکنیک گام بوداشتن به حالت لی و تکنیک فنلاندی در پرتاب نیزه کدام مورد می باشد؟

۴. انتقال گام های آخر

۳. دور خیز کردن

۲. حرکت دست ها

۱. حمل نیزه

۴- زاویه نیزه زمانی که باد شدیدی در جهت مخالف می وزد، چقدر باید باشد؟

۴۲ درجه

۴۰ درجه

۳۶ درجه

۳۰ درجه

۵- برای تصحیح اشتباه کاهش اندازه حرکت هنگام گام قیچی در پرتاب نیزه چه تمرينی باید انجام داد؟

۱. تمرکز روی نگه داشتن گام متقطع در امتداد مسیر پرتاب

۲. تمرکز روی کاشتن پای چپ (پس از قیچی) طوری که ابتدا پاشنه با زمین تماس پیدا کند و پنجه به طرف مقابل باشد.

۳. تمرين دو تسریعی همراه با نیزه و نیزه تکنیک های صدایداری

۴. انجام دادن مرحله متقطع در یک دالان باریک که با گگ مشخص شده باشد.

۶- در مسابقات پرتاب نیزه اگر تعداد شرکت کنندگان کمتر از ۸ نفر باشد، هر شرکت کننده مجاز به انجام چند پرتاب می باشد؟

۴. هشت پرتاب

۳. شش پرتاب

۲. پنج پرتاب

۱. سه پرتاب

۷- قبل از شروع مسابقه در صورت امکان به طور آزمایشی هر شرکت کننده چند بار می تواند نیزه را زیر نظر داوران پرتاب کند؟

۴. ۵ بار

۳. ۳ بار

۲. ۲ بار

۱. ۱ بار

۸- در دومین مرحله از سیر تکاملی پرتاب وزنه به کدام یک از موارد زیر توجه بیشتری شد؟

۴. تکنیک اوبراين

۳. تکنیک تمرين قدرتی

۲. تکنیک پرتاب

۱. پرتاب از داخل دایره

۹- تکنیک چرخشی پرتاب وزنه اولین بار توسط چه کسی و در کدام یک از بازی های المپیک به نمایش گذاشته شد؟

۲. جیم فوش - ۱۹۴۸ لندن

۴. ادوبایر - ۱۹۴۸ لندن

۱. آل فیور باخ - ۱۹۶۸ مکزیکوستی

۳. باریشنسی کوف - ۱۹۷۲ مونیخ

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱۰- کدام گزینه، جزء معایب تکنیک چرخشی پرتاب وزنه به شمار می‌آید؟

- ۱. افزایش سرعت رهایی وزنه
- ۲. حفظ تعادل در هنگام انتقال در دایره دشوار است.
- ۳. مسیر شتاب گیری وزنه طولانی تر است
- ۴. کمتر به وزن متکی می‌باشد.

۱۱- برای اصلاح کدام اشتباه در پرتاب وزنه، می‌توان جایی را که پا باید فروود بیاید، علامت‌گذاری کرد؟

۱. خیلی کوتاه بودن عمل سر خوردن

۲. تأخیر در تماس پای چپ با زمین پس از عمل سر خوردن

۳. پریدن به جای سر خوردن

۴. نبود وزن بدن روی پای راست بعد از سر خوردن

۱۲- سطح داخلی دایره پرتاب وزنه چقدر باید پایین‌تر از سطح زمین خارج دایره باشد؟

- ۱. یک سانتی متر
- ۲. دو سانتی متر
- ۳. پنج سانتی متر
- ۴. هشت سانتی متر

۱۳- در کدام روش گرفتن دیسک، انگشت میانی و نشانه نزدیک به هم قرار می‌گیرند؟

- ۱. استاندارد
- ۲. آنچه زدن
- ۳. قدرتی
- ۴. نعل اسبی

۱۴- هدف کدام یک از مراحل زیر، ایجاد یک شتاب پیوسته در دیسک برای پرواز تا دورترین مسیر ممکن می‌باشد؟

- ۱. تاب اولیه
- ۲. چرخش در داخل دایره
- ۳. وضعیت پرتاب
- ۴. رهایی

۱۵- کدام گزینه در مورد قوانین مسابقات پرتاب دیسک نادرست می‌باشد؟

- ۱. هر شرکت کننده حق ۳-۶ پرتاب را خواهد داشت.
- ۲. هیچ شرکت کننده ای حق گذاشتن علائم را در داخل محدوده دیسک ندارد.
- ۳. شرکت کنندگان حق پوشیدن دستکش و کمریندهای چرمی را ندارند.
- ۴. شرکت کنندگان حق استفاده از مواد را به منظور پوشش کف کفش یا دایره پرتاب ندارند.

۱۶- پرتاب کدام وسیله از حدود ۳۰۰ سال پس از میلاد مسیح در اسکاتلند انجام می‌شد و اولین مسابقه انجام شده با این ابزار به بازی‌های ایرلند برمی‌گردد؟

- ۱. وزنه
- ۲. دیسک
- ۳. چکش
- ۴. نیزه

سری سوال: ۱ یک



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

### -۱۷ عمل چرخش در پرتاب چکش چه موقع آغاز می شود؟

۱. زمانی که چکش بعد از تاب اول به بالاترین نقطه خود برسد.
۲. زمانی که چکش بعد از تاب اول به پایین ترین نقطه خود برسد.
۳. زمانی که چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه خود برسد.
۴. زمانی که چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه خود برسد.

### -۱۸ مطلوب ترین زاویه برای پرتاب چکش چند درجه است؟

- |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱. ۳۰-۳۶ درجه | ۲. ۳۵-۳۸ درجه | ۳. ۴۲-۴۴ درجه | ۴. ۲۵-۳۰ درجه |
|---------------|---------------|---------------|---------------|

### -۱۹ یادگیری تکنیک کدام یک از رشته های پرتابی مشکل تر از بقیه می باشد؟

- |               |               |              |               |
|---------------|---------------|--------------|---------------|
| ۱. پرتاب وزنه | ۲. پرتاب دیسک | ۳. پرتاب چکش | ۴. پرتاب نیزه |
|---------------|---------------|--------------|---------------|

### -۲۰ کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی برای پرتاب کنندگان چکش مهم تر می باشند؟

۱. قدرت و سرعت
۲. قدرت و چابکی
۳. چابکی و سرعت

### -۲۱ چهار مرحله اصلی مبنای مکانیکی پرتاب ها بر حسب اهمیت آنها به ترتیب کدامند؟

۱. چگونگی پرتاب- مرحله تقویت نیروها- مرحله آمادگی- مرحله بازیافت
۲. مرحله آمادگی- مرحله تقویت نیروها- چگونگی پرتاب- مرحله بازیافت
۳. چگونگی پرتاب- مرحله آمادگی- مرحله تقویت نیروها- مرحله بازیافت
۴. مرحله آمادگی- مرحله بازیافت - چگونگی پرتاب- مرحله تقویت نیروها

### -۲۲ مقاومت هوا که جزء عوامل مؤثر در مسافت پرتاب به حساب می آید را می توان در مورد کدام پرتاب ها نادیده گرفت؟

- |                |               |               |                |
|----------------|---------------|---------------|----------------|
| ۱. وزنه و دیسک | ۲. وزنه و چکش | ۳. نیزه و چکش | ۴. دیسک و نیزه |
|----------------|---------------|---------------|----------------|

### -۲۳ مهمترین عامل در پرتاب بهتر نیزه کدام است؟

۱. قدرت دست پرتاب کننده نیزه
۲. ارتفاع رهایی نیزه
۳. سرعت رهایی نیزه
۴. زاویه پرتاب مناسب

### -۲۴ کدام یک از موارد زیر، در پرتاب وزنه خطأ محسوب می شود؟

۱. پایین تر قرار گرفتن دست از وزنه
۲. فشار بر وزنه از حد شانه
۳. چسباندن وزنه با فشار به زیر چانه
۴. نبردن وزنه به خط عقب شانه ها

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور  
**WWW.PNUNA.COM**  
«آخرین اخبار دانشگاه پیام نور»  
«بانک نمونه سوالات دانشگاه پیام نور»