

سوی سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عوان درس: دو و میدانی ۲، دومیندانی ۲-عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۰۱۳-، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۶۹-، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۳۹

۱- کدام عبارت درمورد رشته دو و میدانی صحیح است؟

۱. مواد پرتاب ها شامل وزنه، دیسک و نیزه و مواد پرش ها شامل پرش ارتفاع، طول و سه گام می باشد.

۲. مسابقات دو و میدانی قهرمانی جهان و المپیک برای مردان در ۲۳ رشته و زنان در ۲۴ رشته برگزار می شود.

۳. در مقطع سنی جوانان مسابقات جهانی مردان در ۲۱ رشته و زنان در ۲۲ رشته برگزار می شود.

۴. ماده هفت گانه مخصوص مردان و ماده دهگانه مخصوص زنان است.

۲- برای مواد دو ۴۰۰ متر، دوی ۴×۴۰۰ و پرش ها به ترتیب از کدام نوع استارت استفاده می شود؟

۱. نشسته، ایستاده، ایستاده

۲. ایستاده، ایستاده، ایستاده

۳. نشسته، ایستاده، ایستاده

۳- نوع و میزان صرف انرژی در مراحل مختلف دویدن چه نامیده می شود؟

۱. تکنیک صحیح دویدن

۲. نوع دویدن

۳. تاکتیک دویدن

۴- هدف آغازین در دوی سرعت چیست؟

۱. به بیشینه رساندن سرعت افقی

۴. به حداقل رساندن سرعت عمودی

۲. به حداقل رساندن سرعت عمودی

۳. به بیشینه رساندن سرعت افقی

۵- کدام ماده ذیل به دو صورت برگزار می شود، یکی قرار گرفتن پلکانی و رفتن به لبه داخلی پس از اولین قوس، و دومی قرار گرفتن در محل مشخص و ادامه دویدن در لبه داخلی پس از شروع مسابقه؟

۱. دو ۸۰۰ متر ۲. دو ۱۵۰۰ متر ۳. دو ۴۰۰ متر ۴. دو ۵۰۰۰ متر

۶- تعداد دوندگان مجاز برای دور نهایی در دو ۱۵۰۰ متر چند نفر است؟

۱. ۸ نفر ۲. ۱۰ نفر ۳. ۱۲ نفر ۴. ۱۶ نفر

۷- کدام عبارت در مورد شیوه دویدن در دوهای استقامت و نیمه استقامت صحیح است؟

۱. در دوهای نیمه استقامت نسبت به استقامت کف پا کامل تر روی زمین قرار می گیرد.

۲. در دوی استقامت وضعیت بدن صاف و کشیده است و در مرحله شتاب گیری اندکی به سمت عقب متماطل می شود.

۳. دوندگان ابتدا روی قسمت سینه پا قرار گرفته و برای لحظه ای تماس تمام کف پا صورت گرفته و زانو کمی خم می شود.

۴. دید ورزشکار مستقیم و فاصله ۲۰-۱۹ متری است و سر صاف بوده و به جلو، طرفین یا عقب خم نمی شود.

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوم و میدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۳۹

-۸ در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع، دونده در مجموع از چند مانع عبور کرده و چند مانع آن همراه با چاله آب می باشد؟

۱. ۲۸ مانع- ۵ مانع ۲. ۱۸ مانع- ۵ مانع ۳. ۳۵ مانع- ۷ مانع ۴. ۳۵ مانع

-۹ در کدام ماده دو در طول مسیر برای ورزشکاران ایستگاه های تغذیه و نوشیدنی در دسترس می باشد؟

۱. صحرانوردی ۲. ماراتن ۳. ۱۰۰۰۰ متر ۴. دوهای استقامت

-۱۰ طول مسافت دالان تعویض چوب در دوهای امدادی چند متر است؟

۱. ۲۰ متر ۲. ۳۰ متر ۳. ۱۰ متر ۴. ۵ متر

-۱۱ حداکثر وزن و طول چوب امدادی چقدر است؟

۱. ۵۰ گرم - ۳۰ سانتی متر ۲. ۱۰۰ گرم - ۶۰ سانتی متر ۳. ۵۰ گرم - ۱۰ سانتی متر ۴. ۲۵ گرم - ۱۵ سانتی متر

-۱۲ کدام گزینه در مورد دوهای امدادی صحیح نیست؟

۱. دوهای با مانع بلند شامل ۱۱۰ متر مردان و ۱۰۰ متر زنان می باشد.
۲. دوهای با مانع کوتاه شامل ۴۰۰ متر زنان و ۳۰۰ متر مردان می باشد.
۳. دوهای با مانع بلند شامل متر ۴۰۰ متر زنان و مردان می باشد.
۴. دوهای با مانع کوتاه شامل ۱۱۰ متر مردان و ۱۰۰ متر زنان می باشد.

-۱۳ تعداد مانع ها در دوهای ۴۰۰ متر، ۱۱۰ متر و ۱۰۰ متر زنان چند عدد است؟

۱. ۱۳ عدد برای همه ۲. ۱۰ عدد برای همه ۳. به ترتیب ۱۳ و ۱۰ و ۱۰

-۱۴ ارتفاع مانع در ۱۱۰ متر مردان و ۱۰۰ متر زنان به ترتیب چقدر است؟

۱. $\frac{91}{4}$ سانتیمتر- ۷۶ سانتیمتر ۲. ۱۰۷ سانتیمتر- ۸۰ سانتیمتر ۳. $\frac{103}{2}$ سانتیمتر- ۸۴ سانتیمتر ۴. $\frac{106}{7}$ سانتیمتر- ۸۴ سانتیمتر

-۱۵ مهم ترین عامل تأثیرگذار بر مسافت یا ارتفاع در پرش ها کدام است؟

۱. جهش یا کندن از زمین ۲. پرواز ۳. دور خیز ۴. ارتفاع پرواز

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوم و میدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۳۹

۱۶- نکته اصلی در جهش برای پرش ارتفاع فاسبوری چیست؟

- ۱. زمان ماندن پا روی زمین کم باشد.
- ۲. سه یا چهار قدم آخر روی قوس فرضی پیموده شود.
- ۳. در انتهای جهش وضعیت بدن عمودی باشد.
- ۴. رانش فعال زانوی پای آزاد

۱۷- قطاع پرتاپ یا زاویه ای از زمین که در آن پرتاپ درست در نظر گرفته می شود، در پرتاپ نیزه چند درجه است؟

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| ۱. ۴۵ درجه | ۲. ۴۰ درجه | ۳. ۳۵ درجه | ۴. ۲۹ درجه |
|------------|------------|------------|------------|

۱۸- گام های پرش سه گام به چه صورت است؟

- ۱. لی-لی-پرش نهایی
- ۲. قدم-قدم-پرش نهایی
- ۳. لی-قدم-پرش نهایی
- ۴. قدم-لی-پرش نهایی

۱۹- گام قیچی مربوط به تکنیک پرتاپ در کدام ماده است؟

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

۲۰- در روش فاسبوری ورزشکاری که با پای چپ پرش می کند، از کدام طرف مانع دور خیز می کند؟

- ۱. از طرف چپ
- ۲. از طرف راست
- ۳. از هر دو طرف ممکن است
- ۴. همانند روش استرداد است

۲۱- پرتاپ کنندگان چکش راست دست اغلب به کدام سمت می چرخند و کدام چکش به عنوان چکش سبک در نظر گرفته می شود؟

- ۱. به سمت چپ- چکش با سیم بلند
- ۲. به سمت راست- چکش با سیم کوتاه
- ۳. به سمت راست- چکش با سیم بلند

۲۲- شالوده اصلی روش اوبراین در پرتاپ وزنه کدام است؟

- | | | |
|---------------|---------------|-------------|
| ۱. وضعیت شروع | ۲. رهایی وزنه | ۳. سر خوردن |
|---------------|---------------|-------------|

۲۳- آسیب زا ترین ماده پرتاپ کدام است؟

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

سری سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوم و میدانی ۲- عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۹۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۹۲۳۹

۲۴- مهم ترین مرحله در کل پرتاب دیسک کدام است؟

۱. مرحله پرتاب یا رهایی دیسک
۲. مرحله بازیافت
۳. مرحله چرخش
۴. مرحله تاب مقدماتی

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور
www.PNUNA.COM
آخرین اخبار دانشگاه پیام نور
بانک نمونه سوالات پیام نور