

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

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

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

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۱- قرار دادن زانوی پای عقب نزدیک به پنجه پای جلو از ویژگی های کدام استارت است؟

۱. استارت جمع ۲. استارت باز ۳. استارت متوسط ۴. استارت ایستاده

۲- فاصله‌ی عرضی بین خطوط پیست چقدر است؟

۱. ۱ متر ۲. ۱/۲۲ متر ۳. ۱/۵ متر ۴. ۲ متر

۳- مسابقات کدامیک از مواد و رشته‌های زیر در داخل سالن برگزار نمی‌گودد؟

۱. هفتگانه ۲. پرش با نیزه ۳. ۴×۴۰۰ متر امدادی ۴. ۳۰۰۰ متر با مانع

۴- شرایط قرار گرفتن پلکانی دونده‌ها در دوی ۸۰۰ متر چگونه است؟

۱. دونده‌ها تا آخر مسابقه موظف به ادامه دویدن در خطوط خود هستند.
 ۲. دونده‌ها پس از طی اولین دور خود را به مجاورت لبه‌ی داخلی رسانده و به دویدن ادامه می‌دهند.
 ۳. دونده‌ها پس از طی اولین قوس خود را به مجاورت لبه‌ی داخلی رسانده و به دویدن ادامه می‌دهند.
 ۴. دونده‌ها پس از طی دومین قوس خود را به مجاورت لبه‌ی داخلی رسانده و به دویدن ادامه می‌دهند.

۵- خط شروع دوی ۱۰۰۰۰ متر کدام است؟

۱. خط شروع ۱۰۰ متر ۲. خط شروع ۲۰۰ متر ۳. خط شروع ۳۰۰ متر ۴. خط شروع ۴۰۰ متر

۶- کدامیک از جملات زیر در مورد قوانین مسابقه دومیدانی صحیح است؟

۱. مسافت مسابقه پیاده روی بانوان ۱۰ کیلومتر است.
 ۲. استارت دوی صحرانوردی مثل استارت دوهای سرعت است.
 ۳. در پیست تارたن طول میخهای کفشهای نباید از ۱۳ میلی متر بیشتر باشد.
 ۴. شرکت کنندگان در دوی ماراتن می‌توانند در غیر از محل‌های تعیین شده نیز از خوردن و آشامیدن استفاده کنند.

۷- در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع دونده در مجموع از روی چند مانع عبور می‌کند؟

۱. ۲۵ ۲. ۱۸ ۳. ۲۸ ۴. ۳۵

-۸ کدامیک از گزینه های زیر از قوانین دوی ۳۰۰۰ متر با مانع می باشد؟

۱. دوندگان می توانند از کنار مانع آب بپرند.

۲. عمق چاله آب در قسمت جلوی مانع ۵۰ سانتی متر است.

۳. دوندگان نمی توانند موقع عبور از آب پایشان را روی مانع بزارند و بپرند.

۴. در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع از محل شروع تا شروع اولین دور مانعی وجود ندارد.

-۹ کدامیک از جملات زیر در مورد قوانین دوی امدادی صحیح است؟

۱. طول مسافت دالان تعویض چوب ۲۰ متر است.

۲. استارت دوی امدادی ۴ × ۱۰۰ متر استارت ایستاده است.

۳. اگر چوب امدادی در جریان تعویض به زمین بیافتد دونده ای که چوب را آورده، می بایستی از زمین برداشته و به دونده دیگر بدهد.

۴. در دوی ۴ × ۴۰۰ متر دونده ها پس از طی کردن دور اول می توانند خود را به لبه ای داخلی پیست نزدیک کرده و مسابقه را ادامه دهند.

-۱۰ کدامیک از دوهای زیر در خطوط مشخص انجام نمی گیرد؟

۱. ۱۱۰ متر با مانع

۲. ۴۰۰ متر

۳. ۱۰۰۰۰ متر

۴. ۳۰۰۰ متر با مانع

-۱۱ بلند ترین گام در بین موانع در دوهای با مانع کدام است؟

۱. اولین گام پس از فرود

۳. آخرین گام قبل از مانع

۲. دومین گام در بین موانع

۴. اولین گام پس از استارت

-۱۲ پهنهای تخته ای پوش طول چقدر است؟

۱. ۱۰ سانتی متر

۲. ۱۵ سانتی متر

۳. ۲۰ سانتی متر

۴. ۲۵ سانتی متر

-۱۳ کدامیک از جملات زیر در مورد قوانین و مقررات پیاده روی مسابقه ای صحیح است؟

۱. هر داور مجاز به ارائه دو اخطار است.

۲. تعداد داوران پیاده روی ۱۵ الی ۲۰ نفر است.

۳. در صورت دریافت دو اخطار دونده از جریان مسابقه حذف می شود.

۴. می بایستی زانو در مرحله میانی اتکا کاملا صاف بوده و حداقل یک پا در کل زمان حرکت تماس دائمی داشته باشد.

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۱۶۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۱۴- کدامیک از موارد زیر از قوانین پرش سه گام می باشد؟

۱. حدافل مسیر دورخیز ۲۰ متر و حداکثر ۲۵ متر است.
۲. پرش کنندگان می توانند برای تعیین جا پا از گچ استفاده کنند.
۳. پرش کننده می بایستی با همان پایی که روی تخته ی پرش می گذارد، فرود بیاید.
۴. اگر تعداد شرکت کنندگان بیش از ۸ نفر باشد هر شرکت کننده ای اجازه ۵ بار پرش دارد.

۱۵- در کدامیک از شیوه های پرش ارتفاع، اول بالاتنه از روی میله عبور می کند؟

۱. استرادل
۲. فاسبوری
۳. غلت شکم
۴. پرش قیچی

۱۶- در پرش با نیزه، پیش نیاز مهم برای یک پرش موفقیت آمیز چیست؟

۱. گرفتن نیزه
۲. کاشتن نیزه
۳. دور خیز
۴. جهش

۱۷- اساس شیوه مسابقه پیاده روی در فدراسیون بین المللی چیست؟

۱. بازوها نوسان طبیعی داشته باشند.
۲. پای عقب باید به خوبی جلو رانده شود.
۳. پا نرم و آرام روی زمین گذاشته شود.
۴. می بایستی همیشه یکی از پاهای ورزشکار با زمین تماس داشته باشد.

۱۸- مناسب ترین شکل عبور از میله ی مانع در پرش با نیزه کدام است؟

۱. چرخیدن شکم به طرف مانع
۲. جمع شدن پاهای شکم
۳. قوس و پرواز به عقب
۴. قوس و پرواز به جلو

۱۹- مهم ترین مرحله در کل حرکت پرتاپ دیسک کدام است؟

۱. تاب های مقدماتی
۲. چرخش تنہ
۳. بازیابی
۴. پرتاپ

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۱۶۹ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۲۰- پرتاب وزنه چه زمانی از نظر داور خطأ محسوب می شود؟

۱. پرتاب کننده باید پس از پرتاب از قسمت عقب یعنی نیمه دوم دایره خارج شود.
۲. در وضعیت شروع، وزنه باید در تماس با چانه یا خیلی نزدیک به آن قرار بگیرد.
۳. وزنه باید از کنار شانه و فقط با یک دست به حالت هل دادن پرتاب شود.
۴. پاهای پرتاب کننده نمی تواند با روی حلقه یا پیش تخته تماس پیدا کند.

۲۱- در پرتاب نیزه، جایگزینی سریع پای عقب به جای پای جلو بعد از رها کردن نیزه را اصطلاحاً "چه می گویند؟

۱. گام انتقال
۲. گام بازیافت
۳. گام قیچی
۴. گام پرتاب

۲۲- طریقه گرفتن نیزه در روش نعل اسبی چگونه است؟

۱. انگشت شست روی نخ پیچ حلقه می زند.
۲. انگشت نشانه و انگشت وسط روی نخ پیچ حلقه می زند.
۳. دو مفصل انتهایی انگشت میانی و نشانه پشت نخ پیچ و بقیه انگشتان دور آن قرار می گیرند.
۴. انگشت نشانه، انگشت شست و دو مفصل انتهایی انگشت وسط پشت نخ پیچ قرار می گیرند و بقیه انگشتان روی نخ پیچ حلقه می زند.

۲۳- در دوهای با مانع دونده چه مسافتی را باید طی کند تا به اولین مانع برسد؟

۱. ۵/۶۵ متر
۲. ۱۰ متر
۳. ۱۳/۷۲ متر
۴. ۱۵/۸۸ متر

۲۴- کدامیک از قوانین زیر در مورد دوهای با مانع صحیح است؟

۱. انداختن عمدی موانع با پا خطأ محسوب نمی شود.
۲. در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع در هر دور کامل چهار مانع معمولی و یک مانع ثابت وجود دارد.
۳. ارتفاع مانع در دوی ۴۰۰ متر با مانع زنان ۸۴ سانتی متر است و فاصله‌ی بین موانع ۳۵ متر است.
۴. ارتفاع مانع در دوی ۱۰۰ متر با مانع زنان ۸۴ سانتی متر است و فاصله‌ی بین موانع ۱۰/۵ متر است.