



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

درس: دو میدانی ۳

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

۱- در کدام یک از روش های گرفتن دیسک تمام انگشتان به طور یکنواخت از همدیگر جدا هستند؟

- ۰۱ قدرتی      ۰۲ چنگ زدن      ۰۳ ساده      ۰۴ استاندارد

۲- هدف از انجام کدام یک از مراحل پرتاب نیزه، ایجاد اندازه حرکت و انتقال آن به نیزه است؟

- ۰۱ مرحله بازیافت      ۰۲ مرحله دورخیز      ۰۳ مرحله قیچی      ۰۴ مرحله رهایی

۳- از نظر تکنیکی پیچیده ترین رشته پرتابی کدام است؟

- ۰۱ پرتاب وزنه      ۰۲ پرتاب نیزه      ۰۳ پرتاب دیسک      ۰۴ پرتاب چکش

۴- مطلوب ترین زاویه برای پرتاب نیزه چند درجه است؟

- ۰۱ ۳۰-۳۶ درجه      ۰۲ ۴۰-۵۴ درجه      ۰۳ ۲۰-۳۵ درجه      ۰۴ ۳۸-۴۲ درجه

۵- مهمترین ضعف پرتاب نیزه به روش هفت گام با دو گام قیچی کدام است؟

- ۰۱ عدم قرار گیری پرتاب گر در وضعیت مطلوب پرتاب      ۰۲ عدم قرار گیری کامل نیزه در عقب  
۰۳ طولانی تر شدن مسیر حرکت رو به جلو      ۰۴ عدم حفظ اندازه حرکت و انتقال آن به نیزه

۶- به کار بردن اصطلاح «کف دست تمیز و گردن کثیف» در پرتاب وزنه بیان گر چیست؟

- ۰۱ لزوم پرتاب وزنه به کمک نیروی انگشتان دست  
۰۲ قرار گرفتن در وضعیت مناسب قبل از پرتاب وزنه  
۰۳ شیوه صحیح گرفتن وزنه و نگهداری آن در شروع پرتاب  
۰۴ لزوم پرتاب وزنه از ناحیه گردن با یک دست

۷- در پرتاب وزنه عمل سر خوردن بر روی کدام قسمت از پا انجام می شود؟

- ۰۱ پاشنه پا      ۰۲ سینه پا      ۰۳ تمام کف پا      ۰۴ لبه داخلی کف پا

۸- مهمترین ضعف تکنیک باریشنی کوف در پرتاب وزنه کدام است؟

- ۰۱ کاهش سرعت رهایی وزنه      ۰۲ مشکل حفظ تعادل در هنگام انتقال در دایره  
۰۳ متکی بودن این روش به قد و وزن پرتاب گر      ۰۴ طولانی تر شدن مسیر شتاب گیری وزنه

۹- از دیدگاه علم بیومکانیک بهترین تکنیک پرتاب وزنه کدام است؟

- ۰۱ ساده      ۰۲ چرخشی      ۰۳ طبیعی      ۰۴ سرخوردن



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۷۴

۱۰- در پرتاب وزنه، کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی در اولویت قرار دارد؟

۰۱. قد و وزن      ۰۲. سرعت      ۰۳. چابکی      ۰۴. قدرت

۱۱- در مورد نحوه گرفتن نیزه به روش نعل اسبی کدام گزینه درست است؟

۰۱. در این روش، انگشت شست و دو مفصل انتهایی انگشت میانی پشت نخ پیچ قرار می گیرند  
 ۰۲. در این روش، انگشت نشانه و شست پشت نخ پیچ قرار دارند  
 ۰۳. در این روش، دو مفصل انتهایی انگشت میانی و نشانه پشت نخ پیچ و بقیه انگشتان دور نیزه قرار دارند  
 ۰۴. در این روش، نیزه به شیار کف دست نزدیک تر است و انگشت نشانه از زیر نیزه را محافظت می کند

۱۲- مهمترین مرحله پرتاب دیسک کدام است؟

۰۱. وضعیت پرتاب      ۰۲. رهایی      ۰۳. تاب اولیه      ۰۴. حفظ تعادل

۱۳- هدف از اجرای گام بازیافت توسط پرتاب کننده دیسک چیست؟

۰۱. افزایش برد دیسک      ۰۲. حفظ اندازه حرکت  
 ۰۳. رسیدن به وضعیت قدرت      ۰۴. جلوگیری از خطا و حفظ تعادل

۱۴- اشتباه عمده پرتاب کننده های مبتدی دیسک در مرحله «تاب اولیه» کدام است؟

۰۱. عدم قرارگیری صحیح وزن بر روی پاها      ۰۲. بالا بردن تاب های اولیه  
 ۰۳. حرکت جانبی دیسک      ۰۴. پایین آوردن بیش از حد بدن

۱۵- به دنبال عمل چرخش، زاویه انحنای مسیر چکش چه تغییری می کند؟

۰۱. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش افزایش می یابد  
 ۰۲. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش کاهش می یابد  
 ۰۳. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش ثابت می یابد  
 ۰۴. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش کاهش و افزایش می یابد

۱۶- یک پرتاب کننده چکش برای مقابله با نیروی گریز از مرکز، در مرحله تاب های اولیه، چه اقدامی را باید انجام دهد؟

۰۱. صاف نگاه داشتن بازوها تا حد ممکن      ۰۲. صاف نگاه داشتن بالاتنه تا حد ممکن  
 ۰۳. چرخش لگن در جهت مخالف حرکت سر چکش      ۰۴. خم کردن زانوها و پایین نگاه داشتن مرکز ثقل



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: دو میدانی ۳

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

۱۷- هدف از اجرای گام قیچی در روش پنج گام پرتاب نیزه چیست؟

۱. انتقال اندازه حرکت ایجاد شده به نیزه
۲. چرخاندن بالاتنه و باز کردن تدریجی دست پرتاب
۳. حفظ تعادل و جلوگیری از خطا کردن
۴. عقب نگاه داشتن بدن و انداختن بیشتر وزن بدن روی پای عقب

۱۸- مهمترین عوامل موفقیت یک پرتاب گر چکش کدام است؟

۱. قدرت و چابکی
۲. انعطاف پذیری و چابکی
۳. قدرت و سرعت
۴. سرعت و هماهنگی

۱۹- در کدامیک از مراحل پرتاب چکش، مرکز ثقل به پایین کشیده می شود؟

۱. کسب تعادل مجدد
۲. رهایی
۳. چرخش
۴. تاب اولیه

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

۱. ۳ پرتاب
۲. ۸ پرتاب
۳. ۶ پرتاب
۴. ۴ پرتاب

۲۱- در کدامیک از مراحل پرتاب نیزه، عمل کشیدن نیزه به عقب آغاز می شود؟

۱. سه گام
۲. مرحله دورخیز
۳. گام پرتاب
۴. گام قیچی

۲۲- در پرتاب دیسک هدف از اجرای تمرین پرتاب ایستاده کدام است؟

۱. تمرکز بیشتر بر اجرای مهارت پرتاب
۲. یادگیری تکنیک تحت شرایط مسابقه
۳. طولانی تر شدن مسیر حرکت رو به جلو
۴. ایجاد هماهنگی در حرکات پرتاب

۲۳- دستیابی به طولانی ترین مسیر شتاب ممکن در دیسک، هدف کدام یک از مراحل پرتاب دیسک است؟

۱. رهایی
۲. تاب اولیه
۳. وضعیت پرتاب
۴. چرخش

۲۴- کدامیک از گزینه های زیر، در مورد وضعیت «پرتاب مطلوب» در پرتاب وزنه درست است؟

۱. حالت آمادگی پرتاب کننده در نیمه عقبی دایره
۲. ایستادن به صورت قائم پشت به مسیر پرتاب در عقب دایره پرتاب
۳. دستیابی پرتاب کننده به حالت آمادگی در نیمه جلویی دایره
۴. رعایت اصل چانه، زانو، پنجه در وضعیت شروع توسط پرتاب کننده