

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

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

۱- پرتاب نیزه در چه سالی رسمیت جهانی یافت؟

۱۸۹۰ .۴	۱۹۸۴ .۳	۱۹۵۴ .۲	۱۸۹۶ .۱
---------	---------	---------	---------

۲- کدام کشور را «قلب نیزه» می نامیدند؟

۰۴ فنلاند	۰۳ انگلستان	۰۲ مجارستان	۰۱ شوروی سابق
-----------	-------------	-------------	---------------

۳- کدام مورد در ارتباط با پرتاب نیزه (تکنیک ها، قوانین و مقررات)، صحیح می باشد؟

۱. اجرای گام قیچی و قرار گرفتن در وضعیت پرتاب از ویژگی های مرحله چرخه ای دورخیز می باشد
۲. هدف از مرحله غیر چرخه ای دورخیز رسیدن به حداکثر سرعت کنترل شده می باشد
۳. در مرحله رهایی، وقتی آرنج در مسیر پرتاب قرار گرفت، بین ساعد و بازو تقریباً یک زاویه ۱۲۰ درجه ایجاد می شود
۴. گام بازیافت، پس از پرتاب است و هیچ اثری در مسافت پرتاب ندارد

۴- کدام مورد از اشتباهات عمده در بین مبتدیان پرتاب نیزه می باشد؟

- | | |
|---|---|
| ۰۱ افزایش اندازه حرکت در هنگام گام قیچی | ۰۲ بودن نیزه و دست حامل آن در مسیر پرتاب |
| ۰۳ پرتاب نیزه با استفاده از برابند تمام بدن | ۰۴ کاهش قدرت انفجاری در لحظه ی رهایی نیزه |

۵- حداقل وزن و زنه ی پرتاب قابل قبول برای رکود به ترتیب برای مردان و زنان چقدر است؟

۰۱ ۷/۲۶ - ۴ کیلوگرم	۰۲ ۷/۵ - ۴/۵ کیلوگرم	۰۳ ۵ - ۷ کیلوگرم	۰۴ ۵/۵ - ۶/۵ کیلوگرم
---------------------	----------------------	------------------	----------------------

۶- مهمترین ضعف تکنیکی در روش رآلف پرتاب و زنه کدام مورد می باشد؟

۱. کشیده شدن پای چپ به صورت کم ارتفاع
۲. منفی شدن اندازه حرکت و زنه، به دلیل چرخش شانه ها به سمت عقب
۳. سر خوردن روی پاشنه پای راست
۴. چرخش شانه ی سمت راست در جهت عقربه های ساعت و تمایل بالاتنه به سمت عقب

۷- اولین کسی که وزنه را بالاتر از ۱۸ متر پرتاب کرد چه کسی و از کدام کشور بود؟

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ۰۱ رآلف رز - ایالات متحده آمریکا | ۰۲ جورج گری - انگلستان |
| ۰۳ اوبراین - ایالات متحده آمریکا | ۰۴ اولف تیمرمن - آلمان |

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

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

۸- کدام مورد در ارتباط با پرتاب وزنه (تکنیک ها، قوانین و مقررات)، صحیح می باشد؟

۱. متداول ترین تکنیک پرتاب وزنه، تکنیک باریشنی کوف می باشد
۲. جلوگیری از جابجایی وزنه در دست بر عهده انگشت های وسط می باشد
۳. در تکنیک طبیعی (ساده) برای آموزش مقدماتی نوجوانان، حفظ کنترل و تعادل بهتر انجام می گیرد
۴. در سال ۱۹۴۸، پرتاب وزنه رسماً وارد بازی های المپیک شد

۹- کدام یک از موارد زیر از معایب تکنیک چرخشی پرتاب وزنه محسوب می شود؟

۱. دقت زمان سنجی ضعیفی دارد
۲. کمتر به وزن و قدمتی است
۳. شتاب گیری طولانی تر وزنه نسبت به سایر تکنیک ها
۴. چرخش شدید تر لگن در ارتباط با شانه ها در مرحله نهایی پرتاب

۱۰- کدام دسته از عوامل جسمانی زیر از اهمیت بیشتری در پرتاب وزنه برخوردارند؟

۱. قدرت-انعطاف پذیری-چابکی
۲. قدرت-سرعت-چابکی
۳. قدرت-سرعت-قد و وزن
۴. قد و وزن-چابکی-انعطاف پذیری

۱۱- قطر دایره پرتاب دیسک چند متر می باشد؟

۱. ۲
۲. ۱/۵
۳. ۳/۵
۴. ۲/۵

۱۲- در روش صحیح گرفتن دیسک، مرکز ثقل آن کجا قرار می گیرد؟

۱. مابین انگشت شست و اشاره
۲. درست بر روی انگشت میانی
۳. ما بین انگشت میانی و اشاره
۴. به علت خم شدن جری دست بر روی ساعد

۱۳- مهم ترین مرحله در کل حرکت پرتاب دیسک کدام است؟

۱. حفظ تعادل
۲. رهایی
۳. چرخش
۴. تاب اولیه

۱۴- به کدام یک از دلایل زیر، تاب اولیه بسیار بالایی در بین پرتاب کنندگان مبتدی دیسک اتفاق می افتد؟

۱. انتقال ناقص وزن بدن به روی پای چپ در پرتاب کنندگان راست دست
۲. حرکت چرخشی جهشی بسیار کوتاه
۳. خم کردن و کشش بسیار زیاد پاها
۴. کشیده نبودن کامل بدن در طی پرتاب

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو میدانی ۳

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

۱۵- کدام مورد در ارتباط با قوانین و مقررات پرتاب دیسک صحیح می باشد؟

۱. پرتاب آخر به عنوان رکود برای پرتاب کننده محسوب می شود
۲. شرکت کنندگان می توانند در داخل محدوده ی پرتاب دیسک علائم کوچکی را با رنگ بگذارند
۳. هر شرکت کننده حق سه تا هشت پرتاب را دارد
۴. شرکت کنندگان می توانند از کمربندهای چرمی یا وسایل مشابه استفاده کنند

۱۶- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با (تکنیک ها، قوانین و مقررات)، پرتاب چکش صحیح می باشد؟

۱. پرتاب کنندگان کوتاه قد تمایل دارند که تعداد چرخش ها را از سه به چهار چرخش برسانند
۲. سر چکش حتماً باید تو پر و از مواد بسیار سخت باشد
۳. لبه ی داخلی دسته ی چکش بر روی بندهای اول انگشتان دست برتر قرار می گیرد
۴. لبه ی داخلی دسته ی چکش بر روی بندهای اول انگشتان دست غیر برتر قرار می گیرد

۱۷- مرحله ی اتکا بر روی دو پا، به عنوان چه عاملی در تغییر حالت چکش عمل می نماید؟

۱. ثابت کننده
۲. هماهنگ کننده
۳. شتاب دهنده
۴. پایدار کننده

۱۸- مطلوب ترین زاویه برای پرتاب چکش کدام است؟

۱. ۴۵ درجه
۲. بین ۴۲ تا ۴۴ درجه
۳. بین ۴۰ تا ۴۵ درجه
۴. بین ۴۵ تا ۶۰ درجه

۱۹- یادگیری تکنیک کدام یک از رشته های پرتابی نسبت به بقیه مشکل تر است؟

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

۲۰- کدام یک از موارد زیر در پرتاب چکش از اشتباه های افراد مبتدی در مرحله تاب های اولیه می باشد؟

۱. پایین ترین نقطه ی سر چکش در جلو پرتاب کننده است
۲. چرخش پاشنه، سینه(پا) به طور منظم انجام نمی گیرد
۳. از دست رفتن تعادل پرتاب کننده
۴. زاویه ی بین بازوها و تنه به جلو و ثابت نگه داشته نمی شود

۲۱- کدام دسته از موارد زیر از مهمترین شرایط بدنی مورد نیاز برای پرتاب کنندگان چکش می باشند؟

۱. انعطاف پذیری-سرعت
۲. قدرت-چابکی
۳. قدرت-سرعت
۴. سرعت-چابکی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو میدانی ۳

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

۲۲- کدام یک از رشته های پرتابی به چابکی بیشتری نسبت به بقیه نیازمند می باشد؟

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

۲۳- تاب بدن-چرخش-رها کردن و برگشتن به پشت، از مشخصه های کدام یک از پرتاب ها با توجه به مراحل متفاوت آن ها می باشند؟

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

۲۴- ترتیب اهمیت عوامل مؤثر بر برد پرتاب ها در کدام مورد صحیح می باشد؟

۱. سرعت رهایی-ارتفاع رهایی-زاویه رهایی-مقاومت هوا
 ۲. سرعت رهایی-ارتفاع رهایی-مقاومت هوا-زاویه رهایی
 ۳. سرعت رهایی-زاویه رهایی-ارتفاع رهایی-مقاومت هوا
 ۴. سرعت رهایی-مقاومت هوا-زاویه رهایی-ارتفاع رهایی