

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دو میدانی ۳

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

۱- مسابقات پرتاب نیزه در روزگار کنونی توسط کدامیک از ملت ها پایه ریزی شد؟

۱. آلمانی ها - مجارستانی ها
۲. فرانسوی ها - مجارستانی ها
۳. پرتهالی ها - آلمانی ها
۴. بریتانیایی ها - آلمانی ها

۲- وزن نیزه برای مردان و زنان به ترتیب چند گرم است؟

۱. ۸۰۰ - ۶۰۰
۲. ۵۰۰ - ۸۰۰
۳. ۶۰۰ - ۸۰۰
۴. ۶۰۰ - ۷۰۰

۳- قلب نیزه لقب کدام یک از کشورهای زیر است؟

۱. امریکا
۲. انگلیس
۳. نروژ
۴. فنلاند

۴- در صورتی که تعداد پرتاب کنندگان نیزه ۷ نفر باشند، هر شرکت کننده مجاز است چند پرتاب انجام دهد؟

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

۵- در پرتاب نیزه، چه تفاوتی بین تکنیک لوسیسی و بقیه قهرمانان وجود دارد؟

۱. کشیدن نیزه به عقب از پائین
۲. کشیدن نیزه به عقب از بالا
۳. کشیدن نیزه به عقب و خارج
۴. کشیدن نیزه به جلو و خارج

۶- رقابت های رسمی پرتاب نیزه برای بانوان در چه سالی آغاز شد؟

۱. ۱۹۴۲
۲. ۱۹۳۲
۳. ۱۹۵۲
۴. ۱۹۲۲

۷- علت گرفتن نیزه از انتهای عقبی نخ پیچ چیست؟

۱. نیرو به جلو مرکز ثقل منتقل شود.
۲. نیرو به پشت مرکز ثقل منتقل شود.
۳. نیرو به بیرون مرکز ثقل منتقل شود.
۴. نیرو به وسط مرکز ثقل منتقل شود.

۸- زاویه مطلوب پرتاب نیزه چند درجه است؟

۱. ۲۰ تا ۲۶ درجه
۲. ۴۰ تا ۴۸ درجه
۳. ۳۰ تا ۳۶ درجه
۴. ۴۰ تا ۴۶ درجه

۹- تمرین های عمومی برای افزایش قدرت پرتاب کننده نیزه کدام است؟

۱. انواع پرتاب ها با میله های آهنی و نیزه های سنگین تا ۲/۵ کیلو گرم
۲. پرتاب وزنه یا گرز با سه تا پنج قدم دورخیز
۳. پرتاب توپ مدیسن بال
۴. تمرین پتک زدن به وزن دو تا سه کیلوگرم

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

۱۰- قبل از شروع مسابقه پرتاب نیزه، هر شرکت کننده می تواند به صورت آزمایشی چند بار پرتاب انجام دهد؟

۱. سه بار ۲. دو بار ۳. یک بار ۴. چهار بار

۱۱- درباره قوانین عمومی پرتاب ها، کدام عبارت نادرست است؟

۱. در صورتی که تعداد شرکت کنندگان هشت نفر یا کمتر باشد هر شرکت کننده مجاز است سه پرتاب انجام دهد.
۲. اندازه گیری هر پرتاب باید بلافاصله بعد از پرتاب و از نزدیکترین نقطه اثر وسیله پرتاب شده تا لبه داخلی خط شروع انجام می گیرد.
۳. استفاده از هرگونه لوازم اضافی مانند بستن دو یا چند انگشت که به هر نحو به پرتاب کننده کمک کند، مجاز نیست.
۴. در صورتی که در هنگام پرتاب، وسیله پرتابی دچار صدمه شود، شرکت کننده مجاز خواهد بود که به جای آن پرتاب دیگری انجام دهد.

۱۲- اولین کسی که در پرتاب وزنه بالاتر از ۱۵ متر پرتاب کرد از کدام کشور بود؟

۱. آلمان ۲. فنلاند ۳. سوئد ۴. آمریکا

۱۳- در کدامیک از پرتاب ها تکنیک پرتاب برای مردان و زنان یکسان است؟

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

۱۴- در چه تکنیکی از پرتاب وزنه، قد و وزن دارای اهمیت می باشد؟

۱. تکنیک چرخشی
۲. تکنیک اوبراین
۳. تکنیک طبیعی
۴. تکنیک باریشنی کوف

۱۵- محدوده وزنی دیسک برای انجام دادن مسابقه مردان و زنان به ترتیب چقدر است؟

۱. ۱، ۲ کیلوگرم
۲. ۲، ۱/۵۰۰ کیلوگرم
۳. ۲/۰۰۵، ۱/۰۰۵ کیلوگرم
۴. ۲/۰۰۸، ۲/۰۰۵ کیلوگرم

۱۶- کدام روش در دست گرفتن دیسک صحیح نیست؟

۱. در روش استاندارد، تمام انگشتان به طور یکنواخت از همدیگر جدا می باشند.
۲. در روش چنگ زدن، تمام انگشتان نزدیک به هم قرار دارند.
۳. در روش چنگ زدن، تمام انگشتان به طور یکنواخت از همدیگر جدا می باشند.
۴. در روش استاندارد، انگشت میانی و نشانه نزدیک به هم قرار دارند.

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

۱۷- عامل تعیین کننده و مهم در پرواز چکش و کسب مسافت چیست؟

۱. سرعت اولیه آن
۲. وزن چکش
۳. تعداد دورهای چرخش
۴. قدرت پرتاب گر

۱۸- کدام مورد درباره وضعیت اولیه ایستادن در پرتاب چکش درست نیست؟

۱. پرتاب کننده پشت به مسیر پرتاب در لبه پشتی دایره می ایستد.
۲. فاصله بین پاها کمی کمتر از عرض شانه بوده، زانوها نیز جهت پایداری در طی تاب های اولیه خمیده نیست
۳. پرتاب کننده، چکش را پشت پای راست قرار می دهد و آن را تا جایی که ممکن است از خود دور می کند.
۴. در چرخش به عقب، وزن بدن پرتاب کننده بر روی پای راست منتقل شده، بالاتنه کمی به جلو خم می شود.

۱۹- از لحاظ ساختار بدنی، پرتاب کنندگان چکش مشابه کدام گروه از ورزشکاران هستند؟

۱. پرتاب کنندگان دیسک
۲. پرتاب کنندگان نیزه
۳. پرندگان سه گام
۴. دوندگان های دوی با مانع

۲۰- عامل اولیه ای که باعث رکود و شکست در پرتاب چکش می شود کدام است؟

۱. قد کوتاه
۲. قدرت کم
۳. ضعف سرعت
۴. وزن کم ورزشکار

۲۱- صرفه نظر از عوامل آیرودینامیکی، زاویه مطلوب برای پرتاب چند درجه است؟

۱. ۶۰ درجه
۲. ۹۰ درجه
۳. ۳۰ درجه
۴. ۴۵ درجه

۲۲- مهم ترین مرحله در کل حرکت پرتاب دیسک چیست؟

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

۲۳- اولین مسابقه انجام شده در پرتاب چکش در کدام کشور انجام شده است؟

۱. انگلستان
۲. آلمان
۳. ایرلند
۴. لهستان

۲۴- پرتاب کدام وسیله در صورت عدم رعایت موارد ایمنی یک اسلحه خطرناک تلقی می شود؟

۱. نیزه
۲. چکش
۳. وزنه
۴. دیسک