

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۱- کدام گزینه از مواد دو نیمه استقامت است؟

۰۱. ۴۰۰ متر ۰۲. ۱۵۰۰ متر ۰۳. ۲۰۰ متر ۰۴. ۳۰۰ متر با مانع

۲- شیوه صحیح دویدن در دوی ۵۰۰۰ متر چگونه است؟

۰۱. طول گام ها کوتاهتر از دوی ماراتن بوده و پنجه پا با زمین تماس حاصل می کند.
۰۲. طول گام ها بلندتر از دوهای سرعت بوده و ورزشکار با پنجه پا می دود.
۰۳. طول گام ها کوتاه تر از دوهای سرعت است و پس از تماس کنار خارجی پاشنه و کل کف پا با زمین، با فشار پنجه، پا از زمین جدا می شود.
۰۴. زانوها بالا آورده می شوند، طول گام ها کوتاه و تنه متمایل به جلو است، پس از تماس کنار داخلی پاشنه و کل کف پا، پای ورزشکار از زمین جدا می شود.

۳- وضعیت "توانمند یا قدرت" در پرتاب ها به چه معنی است؟

۰۱. وضعیتی که در آن گام بازیافت صورت می گیرد.
۰۲. مقابله با نیروهای قسمت های مختلف بدن پس از پرتاب را گویند.
۰۳. تطابق زاویه پرتاب با زاویه اعمال نیرو را گویند.
۰۴. وضعیت اعمال بیشترین نیرو به شیء پرتاب شونده را گویند.

۴- کانال تعویض چوب در دو ماده امدادی 4×100 و 4×400 متر به ترتیب چند متر است؟

۰۱. ۳۰ و ۲۰ متر ۰۲. ۲۰ و ۳۰ متر ۰۳. هر دو ۳۰ متر ۰۴. هر دو ۲۰ متر

۵- کدام عامل بیش از همه در افزایش برد پرتاب در پرتاب ها موثر است؟

۰۱. زاویه پرتاب ۰۲. سرعت پرتاب ۰۳. جرم ۰۴. ارتفاع پرتاب

۶- کدام گزینه در مورد گام بازیافت در پرتاب ها صحیح است؟

۰۱. مرحله ای از پرتاب که ورزشکار در وضعیت توانمند قرار می گیرد.
۰۲. پس از پرتاب برای جلوگیری از به هم خوردن تعادل و عبور از خط صورت می گیرد.
۰۳. گام آخر قبل از پرتاب، که در آن ورزشکار تمامی نیروها را در جهت اعمال به شیء پرتاب شونده بازبایی می کند.
۰۴. پس از پرتاب، ورزشکار برای جلوگیری از انحراف شیء پرتاب شونده، پای اتکا را در مسیر پرتاب جلو می گذارد.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۷- قطاع پرتاب یا زاویه ای از زمین که پرتاب در آن صحیح است در پرتاب نیزه و دیسک به ترتیب از راست به چپ چند درجه است؟

۰۱. ۴۰ و ۲۹ درجه ۰۲. ۳۵ و ۴۵ درجه ۰۳. ۳۵ و ۴۵ درجه ۰۴. ۲۹ و ۴۰ درجه

۸- طی اجرای تکنیک پرتاب دیسک، ورزشکار چند دور می چرخد و پای اول وی در کدام قسمت دایره قرار می گیرد؟

۰۱. ۲ دور- کمی خارج از خط میانی دایره ۰۲. ۲ دور- مرکز دایره
۰۳. ۱/۵ دور- کمی خارج از خط میانی دایره ۰۴. ۱/۵ دور- مرکز دایره

۹- چرخش دیسک در افراد راست دست به چه صورت بوده و آخرین اعمال نیرو با کدام قسمت دست صورت می گیرد؟

۰۱. به صورت ساعتگرد- انگشت وسط و اشاره ۰۲. مشابه چپ دست ها- انگشت کوچک
۰۳. به صورت پادساعتگرد- انگشت وسط و اشاره ۰۴. به صورت پادساعتگرد- انگشت اشاره

۱۰- تفاوت مواد دو و میدانی مسابقات قهرمانی جهان و المپیک بزرگسالان، در بین مردان و زنان مربوط به کدام مواد است؟

۰۱. پرش ها ۰۲. پرتاب ها ۰۳. پیاده روی و چندگانه ۰۴. دوهای نیمه استقامت

۱۱- در مورد پای برتر و نحوه تشخیص آن برای استارت، کدام عبارت صحیح است؟

۰۱. همان پای راهنما (اول یا پای عقب) است که با هل دادن ورزشکار در شرایط افت مشخص می شود.
۰۲. همان پای تکیه (دوم یا پای جلو) است که استحکام بیشتری دارد.
۰۳. همان پای قدرتی (پای عقب) است و برای پرش از مانع از نیروی آن استفاده می شود.
۰۴. پای تکیه (سرعتی یا دوم) است که برای تشخیص آن از ورزشکار سوال می شود.

۱۲- برای کدام دوها به ترتیب (از راست به چپ) از استارت نشست و ایستاده استفاده می شود؟

۰۱. ۴×۱۰۰ و ۴×۴۰۰ متر امدادی ۰۲. ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر
۰۳. ۱۵۰۰ و ۴۰۰ متر ۰۴. ۴×۴۰۰ امدادی و ۸۰۰ متر

۱۳- بلندترین گام در بین گام های ماده ۱۱۰ متر بامانع کدام است؟

۰۱. اولین گام پس از فرود ۰۲. دومین گام بین موانع
۰۳. آخرین گام قبل از مانع ۰۴. گام ها تقریباً برابرند.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۱۴- تفاوت دو ۴۰۰ متر با مانع در بین زنان و مردان در چیست؟

۱. فقط ارتفاع مانع برای زنان کمتر است.
۲. به جز ارتفاع کمتر مانع برای زنان، فاصله مانع تا خط پایان نیز کمتر است.
۳. فقط فاصله بین موانع برای زنان کمتر است.
۴. فقط فاصله خط شروع تا اولین مانع برای زنان کمتر است.

۱۵- در ماده پیاده روی کدام مورد جزء تخلف های شیوه ای در نظر گرفته می شود؟

۱. بالا آوردن بیش از اندازه زانو و تاب جانبی ساعد
۲. خم شدن به عقب و کوتاهی گام
۳. خم شدن به جلو و تاب جانبی لگن
۴. جدا شدن از زمین و خم شدن زانو

۱۶- شیوه ای ترین مرحله در پرش طول کدام گزینه است؟

۱. دورخیز
۲. پرواز
۳. فرود
۴. جهش

۱۷- در تمام مراحل آموزش پرش طول، دورخیز به چه صورتی انجام می گیرد؟

۱. دورخیز کامل
۲. دورخیز بلند یا متوسط
۳. در حد چند متر
۴. بدون دورخیز

۱۸- گام های پرش سه گام به چه صورت انجام می گیرد؟

۱. لی- قدم- پرش
۲. لی- لی- پرش
۳. قدم- لی- پرش
۴. دوبار قدم و پرش

۱۹- متداول ترین روش پرش از ارتفاع کدام نوع است و در روش فاسبوری، ورزشکاری که با پای چپ پرش می کند از کدام سمت دورخیز می کند؟

۱. روش فاسبوری و استرادل - از سمت راست
۲. روش قیچی - از سمت چپ
۳. روش فاسبوری - از سمت راست
۴. روش فاسبوری - از سمت چپ

۲۰- برای آموزش پرش ارتفاع، ابتدا کدام مرحله از پرش به نوآموز آموزش داده می شود؟

۱. جهش از روی مانع
۲. عبور از مانع
۳. فرود
۴. دورخیز و جهش یک پا



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹

۲۱- شرط اصلی اجرای موفق پرش با نیزه چیست؟

۰۱. دورخیز موثر و دقیق
 ۰۲. اجرای صحیح جهش، جمع شدن و چرخش
 ۰۳. ترکیب دورخیز و کاشتن صحیح نیزه
 ۰۴. شیوه گرفتن نیزه و عبور از مانع

۲۲- در یک دو امدادی 4×100 متر، عمل تعویض چند بار صورت می گیرد و برای جلوگیری از برخورد و سهولت در تعویض چوب، دوندگان بهتر است به چه صورت به هم نزدیک شده و تعویض را انجام دهند؟

۰۱. ۳بار- دونده آورنده با دست راست، در منتهی الیه سمت چپ باند حرکت کند و دونده گیرنده در منتهی الیه سمت راست باند بدود.
 ۰۲. ۴بار- دونده آورنده با دست راست، در منتهی الیه سمت چپ باند حرکت کند و دونده گیرنده در منتهی الیه سمت راست باند بدود.
 ۰۳. ۳بار- دونده آورنده با دست راست در منتهی الیه سمت راست و دونده گیرنده در منتهی الیه سمت چپ باند حرکت کند.
 ۰۴. ۴بار- دونده آورنده با دست چپ در منتهی الیه سمت چپ و دونده گیرنده در منتهی الیه سمت راست باند بدود.

۲۳- "گام قیچی" مربوط به تکنیک پرتاب در کدام ماده ذیل است؟

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

۲۴- کدام نوع چکش سبک تر است و پرتاب کنندگان راست دست در پرتاب چکش به کدام سمت می چرخند؟

۰۱. چکش با سیم بلند - به سمت راست
 ۰۲. چکش با سیم کوتاه - به سمت چپ
 ۰۳. چکش با سیم بلند - به سمت چپ
 ۰۴. چکش با سیم کوتاه - به سمت راست