

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳-۱۲۱۵۰۱۳ - 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؟

- ۰۱ استارت جمع ۰۲ استارت باز ۰۳ استارت متوسط ۰۴ استارت ایستاده

۲- فاصله ی عرضی بین خطوط پیست چقدر است؟

- ۰۱ ۱ متر ۰۲ ۱/۲۲ متر ۰۳ ۱/۵ متر ۰۴ ۲ متر

۳- مسابقات کدامیک از مواد و رشته های زیر در داخل سالن برگزار نمی گردد؟

- ۰۱ هفتگانه ۰۲ پرش با نیزه ۰۳ ۴ × ۴۰۰ متر امدادی ۰۴ ۳۰۰۰ متر با مانع

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

- ۰۱ دوندۀ ها تا آخر مسابقه موظف به ادامه دویدن در خطوط خود هستند.
۰۲ دوندۀ ها پس از طی اولین دور خود را به مجاورت لبه ی داخلی رسانده و به دویدن ادامه می دهند.
۰۳ دوندۀ ها پس از طی اولین قوس خود را به مجاورت لبه ی داخلی رسانده و به دویدن ادامه می دهند.
۰۴ دوندۀ ها پس از طی دومین قوس خود را به مجاورت لبه ی داخلی رسانده و به دویدن ادامه می دهند.

۵- خط شروع دوی ۱۰۰۰۰ متر کدام است؟

- ۰۱ خط شروع ۱۰۰ متر ۰۲ خط شروع ۲۰۰ متر ۰۳ خط شروع ۳۰۰ متر ۰۴ خط شروع ۴۰۰ متر

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

- ۰۱ مسافت مسابقه پیاده روی بانوان ۱۰ کیلومتر است.
۰۲ استارت دوی صحرانوردی مثل استارت دوی های سرعت است.
۰۳ در پیست تارتان طول میخهای کفشها نباید از ۱۳ میلی متر بیشتر باشد.
۰۴ شرکت کنندگان در دوی ماراتن می توانند در غیر از محل های تعیین شده نیز از خوردن و آشامیدن استفاده کنند.

۷- در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع دوندۀ در مجموع از روی چند مانع عبور می کند؟

- ۰۱ ۲۵ ۰۲ ۱۸ ۰۳ ۲۸ ۰۴ ۳۵

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۳۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۳۹

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 ی 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 | ۲. دومین گام در بین موانع |
| ۳. آخرین گام قبل از مانع | ۴. اولین گام پس از استارت |

۱۲- پهنای تخته ی پرش 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 کاملاً صاف بوده و حداقل یک پا در کل زمان حرکت تماس دائمی داشته باشد.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۰۱۳ - ۱۲۱۵۰۱۳ - 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. حداقل 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 فیچی

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 پاها به شکم
۳. قوس و پرواز به عقب
۴. قوس و پرواز به جلو

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

۱. تاب های مقدماتی
۲. چرخش تنه
۳. بازیابی
۴. پرتاب

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۰۱۳ - ۱۲۱۵۰۱۳ - 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 خطا 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 دهنده 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 خطا 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 فاصله ی بین موانع ۳۵ متر است.
۴. ارتفاع مانع در دوی ۱۰۰ متر با مانع زنان ۸۴ سانتی متر است و فاصله ی بین موانع ۱۰/۵ متر است.