

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خوابگردان) تربیت بدنی و علوم ورزشی

برادران (۱۲۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹)

۱- کدام یک از موارد زیر، جزء مهارت‌های حرکتی پایه نمی‌باشد؟

- ۰۱ لی لی کردن
- ۰۲ پرتاب کردن
- ۰۳ شوت کردن
- ۰۴ حمل اشیاء

۲- کدام نوع استارت نسبت به انواع دیگر سرعت بیشتری ایجاد می‌نماید؟

- ۰۱ استارت ایستاده
- ۰۲ استارت متوسط
- ۰۳ استارت کوتاه
- ۰۴ استارت بلند

۳- کدام عبارت در مورد ترتیب مراحل دویدن صحیح می‌باشد؟

- ۰۱ دویدن، ترکیبی از حرکات مختلف نظیر راندن بدن و جدا شدن از زمین، پرواز و فرود آوردن و تماس پاها با زمین است.
- ۰۲ دویدن، ترکیبی از حرکات مختلف نظیر جدا شدن از زمین، راندن بدن و پرواز و فرود آوردن و تماس پاها با زمین است.
- ۰۳ دویدن، ترکیبی از حرکات مختلف نظیر راندن بدن و جدا شدن از زمین، تماس پاها با زمین، پرواز و فرود آوردن است.
- ۰۴ دویدن، ترکیبی از حرکات مختلف جدا شدن از زمین، پرواز و فرود آوردن و تماس پاها با زمین نظیر راندن بدن است.

۴- کدام یک از موارد زیر، از عوامل بیومکانیکی مهم است که در دویدن سریع سهم دارد؟

- ۰۱ زمان کوتاه مرحله روی یک پا بودن
- ۰۲ شتاب ناگهانی قابل توجه در مرحله روی پای عقب
- ۰۳ توانایی باز کردن به عقب سریع پاها در مرحله روی پای عقب بودن
- ۰۴ عدم وجود نیروی بازدارنده افقی

۵- کدام عبارت صحیح می‌باشد؟

- ۰۱ در دو استقامت و نیمه استقامت میزان بالا آمدن زانو و راندن پا به سمت جلو به مسافت مسابقه بستگی دارد.
- ۰۲ در دو استقامت و نیمه استقامت میزان بالا آمدن زانو و راندن پا به سمت جلو به نحوه گام برداشتن ورزشکار بستگی دارد.
- ۰۳ در دو استقامت و نیمه استقامت میزان بالا آمدن زانو و راندن پا به سمت جلو به وزن ورزشکار بستگی دارد.
- ۰۴ در دو استقامت و نیمه استقامت میزان بالا آمدن زانو و راندن پا به سمت جلو به قد ورزشکار بستگی دارد.

۶- در دو صحرانوردی از چه نوع استارتی استفاده می‌شود؟

- ۰۱ نشسته بلند
- ۰۲ نشسته کوتاه
- ۰۳ ایستاده
- ۰۴ نشسته متوسط

۷- طول مسافت دالان تعویض چوب در دوهای امدادی چند متر است؟

- ۰۱ ۱۰ متر
- ۰۲ ۳۰ متر
- ۰۳ ۴۰ متر
- ۰۴ ۲۰ متر

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو میدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران) ۱۲۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۸- کدام عبارت درباره دو ۴×۴۰۰ امدادی صحیح می باشد؟

- ۰۱. دونده‌ها باید در دور اول خط خود را تغییر بدهند.
- ۰۲. دونده دوم باید تا عبور از اولین قوس در خط خود بدود و سپس به لبه داخلی پیست نزدیک شود.
- ۰۳. دونده‌های سوم بعد از رسیدن دونده آورنده تیم خود در محل تعویض قرار می گیرند.
- ۰۴. دونده‌های چهارم بعد از رسیدن دونده آورنده تیم خود در محل تعویض قرار می گیرند.

۹- دو با مانع کوتاه، شامل کدام یک از موارد زیر است؟

- ۰۱. ۱۱۰ متر با مانع مردان و زنان
- ۰۲. ۳۰۰۰ متر با مانع مردان
- ۰۳. ۱۰۰ متر با مانع مردان و زنان
- ۰۴. ۴۰۰ متر با مانع مردان و زنان

۱۰- بارزترین بخش مورد بررسی در هنگام عبور از روی مانع در دو با مانع کدام است؟

- ۰۱. مرحله فرود
- ۰۲. مرحله پرواز
- ۰۳. شتاب‌گیری
- ۰۴. فن سه گام

۱۱- برنامه‌های تمرین ۴۰۰ متر با مانع عمدتاً بر چه فاکتوری تمرکز دارد؟

- ۰۱. سرعت
- ۰۲. شتاب
- ۰۳. استقامت ویژه
- ۰۴. استقامت عمومی

۱۲- کدام یک از موارد زیر، از تفاوت‌های اصلی در ساختار یک گام پیاده‌روی و یک گام دویدن نمی باشد؟

- ۰۱. عدم مرحله پرواز
- ۰۲. مرحله تماس هر دو پا با زمین
- ۰۳. موارد مهم دینامیکی
- ۰۴. تغییر فاصله و زمان در مرحله اتکا و پرواز

۱۳- شیوه ای ترین مرحله پرش، در پرش طول کدام یک از موارد زیر است؟

- ۰۱. فرود
- ۰۲. پرواز
- ۰۳. جهش
- ۰۴. دورخیز

۱۴- در پرش سه گام، برای حفظ تعادل چه فاکتوری مهم تر از بقیه است؟

- ۰۱. قدرت
- ۰۲. سرعت
- ۰۳. توان
- ۰۴. چابکی

۱۵- در اجرای پرش از ارتفاع روش استرادل چه قسمتی از بدن در ابتدا از میله عبور می کند؟

- ۰۱. پای راهنما
- ۰۲. دست راهنما
- ۰۳. بالاتنه
- ۰۴. پای تاب خورنده

۱۶- در پرش با نیزه، مناسب ترین شکل عبور از میله مانع کدام یک از موارد زیر است؟

- ۰۱. قوس و پرواز به عقب
- ۰۲. قوس و پرواز به جلو
- ۰۳. جمع شدن به عقب و هر دو پا خمیده
- ۰۴. جمع شدن به جلو و هر دو پا باز

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

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

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) تربیت بدنی و علوم ورزشی

(برادران) ۱۲۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۱۷- کدام عبارت درباره پرتاب وزنه صحیح می باشد؟

۱. هنگام پرتاب، پاها باید با زمین در تماس باشند.
۲. در پرتاب به شیوه خطی، وزنه در کف دست قرار می گیرد.
۳. در هنگام سر خوردن بدن روی سینه پا در جهت پرتاب حرکت کند.
۴. هنگام سر خوردن آرنج دست پرتاب کننده با تنه زاویه ۱۰۰ درجه می سازد.

۱۸- در پرتاب وزنه صحیح، پرتاب کننده از چه قسمتی به وزنه فشار وارد می نماید؟

۱. مچ دست
۲. سطح شانه
۳. آرنج
۴. ساعد و دست

۱۹- کدام یک از موارد زیر، اعمالی است که در پرتاب نیزه، در مرحله پرتاب در پرتاب کننده راست دست رعایت می شود؟

۱. پای چپ به عقب تاب داده می شود.
۲. بالاتنه اندکی پایین کشیده می شود.
۳. زانوی پای راست خم می شود.
۴. پای راست تا لحظه رها کردن نیزه در تماس با زمین باقی می ماند.

۲۰- در پرتاب دیسک، کدام مرحله موجب تولید شتاب می شود؟

۱. تاب دادن
۲. پرتاب
۳. چرخیدن
۴. بازیابی

۲۱- کدام یک از موارد زیر، در کل حرکت پرتاب دیسک مهم ترین مرحله است؟

۱. رهایی
۲. قدرت
۳. چرخش
۴. شتاب

۲۲- مراحل شیوه پرتاب چکش، شامل کدام یک از مراحل زیر می باشد؟

۱. تاب اولیه، پرواز، چرخش
۲. چرخش، تاب های اولیه، پرواز و پرتاب
۳. چرخش ها، تاب های اولیه و پرتاب
۴. تاب های اولیه، چرخش ها و پرتاب

۲۳- هر پرتاب کننده چکش مجاز است پرتاب خود را در چه محدوده زمانی انجام دهد؟

۱. ۶۰ ثانیه
۲. ۴۰ ثانیه
۳. ۵۰ ثانیه
۴. ۱۲۰ ثانیه

۲۴- شرط اساسی برای انجام صحیح حرکات، کدام یک از موارد زیر است؟

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