



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی

ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۱- مهمترین عامل افزایش مسافت پرنده در پرش سه گام کدام است؟

۰۱. قدرت عضلانی ۰۲. قد بلند ۰۳. سرعت اولیه خوب ۰۴. هماهنگی بالا

۲- منطقه مجاز برای شتاب گرفتن در دوی ۴×۱۰۰ متر امدادی چند متر است؟

۰۱. ۱۵ متر ۰۲. ۲۰ متر ۰۳. ۱۰ متر ۰۴. ۱۰۰ متر

۳- در کدامیک از مراحل دوی ۱۱۰ متر با مانع مسیر مرکز ثقل باید در پایین ترین نقطه ممکن حفظ شود؟

۰۱. عبور از مانع ۰۲. کندن از زمین قبل از مانع
۰۳. دویدن بین موانع ۰۴. پس از عبور از آخرین مانع

۴- در دوی ۱۱۰ متر با مانع آقایان، فاصله بین خط شروع تا اولین مانع چند متر است؟

۰۱. ۱۴/۰۲ متر ۰۲. ۱۰/۵ متر ۰۳. ۱۳ متر ۰۴. ۱۳/۷۲ متر

۵- در دوهای نیمه استقامت، کدام قسمت از پا، اولین ناحیه تماس با زمین است؟

۰۱. پاشنه پا ۰۲. سینه پا
۰۳. قسمت بیرونی پاشنه پا ۰۴. قسمت بیرونی کف پا

۶- مزیت حرکت چرخش لگن در راه پیمایی کدام است؟

۰۱. افزایش حرکت جانبی بدن ۰۲. افزایش طول گام
۰۳. اعمال نیروی بیشتر توسط پای عقب به زمین ۰۴. صرف انرژی کمتر و جلوگیری از خستگی

۷- هدف انجام کدام مرحله از مراحل پرش طول، تبدیل سرعت به دست آمده به دو مؤلفه عمودی و افقی می باشد؟

۰۱. فرود ۰۲. جهش ۰۳. پرواز ۰۴. دورخیز

۸- ترتیب گام ها در پرش سه گام چگونه است؟

۰۱. گام، لی، پرش ۰۲. لی، پرش، گام
۰۳. لی، لی، پرش ۰۴. لی، گام، پرش

۹- در استارت نشسته و در مرحله «حاضر» زاویه زانوی پای عقب در حدود چند درجه است؟

۰۱. ۸۰-۹۰ درجه ۰۲. ۱۱۰-۱۲۰ درجه ۰۳. ۹۰-۱۲۰ درجه ۰۴. ۸۰-۱۰۰ درجه



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۱۲۱۵۱۶۴ (ناپیوسته)

۱۰- مسافت طی شده در کدام یک از مراحل پرش سه گام نسبت به بقیه مراحل کمتر است؟

۱. گام ۲. لی لی ۳. پرش ۴. لی

۱۱- متداول ترین روش انجام پرش ارتفاع کدام است؟

۱. فاسبوری ۲. قیچی ۳. استرادل ۴. غلت شکم

۱۲- اتخاذ وضعیت پل زدن در کدامیک از مراحل پرش ارتفاع به روش فاسبوری ضرورت پیدا می کند؟

۱. تیک آف ۲. دورخیز ۳. پرواز ۴. فرود

۱۳- در پرش با نیزه، به منظور دستیابی به حداکثر خمیدگی در نیزه و قرار گرفتن ورزشکار در وضعیت مناسب برای افزایش ارتفاع پرش، مناسب ترین راه کدام است؟

۱. باز کردن لگن و پاها از نزدیک نیزه به سمت انتهای آن

۲. پایین آوردن تدریجی و آرام نیزه و کاشتن آن در جعبه پرش

۳. راندن سریع پای راهنما به جلو و بالا در مرحله تیک آف

۴. خم کردن پاها و کشیدن آنها به طرف سینه در مرحله جمع شدن به عقب

۱۴- در کدامیک از مراحل پرتاب نیزه، عمل کشیدن نیزه به عقب آغاز می شود؟

۱. دورخیز ۲. گام پرتاب ۳. پنج گام ۴. گام قیچی

۱۵- در پرتاب وزنه، نحوه صحیح گرفتن وزنه در دست چگونه است؟

۱. وزنه، روی کف دست قرار دارد

۲. وزنه، روی آخرین بند انگشتان دست قرار دارد

۳. وزنه، در جلوی گردن زیر آرواره قرار دارد

۴. وزنه، روی نوک انگشتان دست در وضعیت چسبیده قرار دارد

۱۶- کدامیک از گزینه های ذیل وضعیت صحیح مرحله «آمادگی» برای پرتاب دیسک را نشان می دهد؟

۱. پاها دو برابر عرض شانها باز و از زانوها خم هستند ۲. تاب دادن دیسک به طرف جلو و بالا است

۳. وزن بدن روی پنجه های پا قرار دارد ۴. در هنگام تاب دادن دیسک، لگن ثابت است

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۰۱۵۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۰۱۵۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴

۱۲۱۵۱۶۴ (ناپیوسته)

۱۷- در پرتاب چکش، چه موقع پرتاب‌گر عمل چرخش خود را آغاز می کند؟

۱. هنگامی که چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه مدار حرکتی خود برسد
۲. هنگامی که چکش بعد از تاب اول به بالاترین نقطه مدار حرکتی خود برسد
۳. هنگامی که چکش بعد از تاب اول به پایین ترین نقطه مدار حرکتی خود برسد
۴. هنگامی که چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه مدار حرکتی خود برسد

۱۸- وظیفه داوران فتوفینیش چیست؟

۱. ثبت زمان شروع و پایان مسابقات دو
۲. تنظیم و نظارت بر دوندگان در هنگام استارت
۳. رکوردگیری از دوندگان شرکت کننده
۴. ثبت دوره‌های پیموده شده توسط دوندگان

۱۹- نوبت پرتاب کنندگان در مرحله نهایی رشته های پرتابی بر چه اساس تعیین می شود؟

۱. به صورت تصادفی و بر اساس قرعه کشی
۲. بالاترین رکورد مرحله قبل اولین پرتاب مرحله بعد را انجام می دهد
۳. بر اساس نظر داوران مسابقات
۴. پایین ترین رکورد مرحله قبل اولین پرتاب مرحله بعد را انجام می دهد

۲۰- در پرتاب نیزه دورخیز بیشتر از چند متر، خطا محسوب می شود؟

۱. ۴۰ متر
۲. ۳۶/۵ متر
۳. ۲۳/۵ متر
۴. ۲۵ متر

۲۱- کدامیک از موارد ذیل، جزء دوهای نیمه استقامت به حساب می آید؟

۱. ۴۰۰ متر با مانع
۲. ۸۰۰ متر
۳. ۳۰۰۰ متر با مانع
۴. ۵۰۰۰ متر

۲۲- قطاع پرتاب در پرتاب وزنه چند درجه است؟

۱. ۶۵ درجه
۲. ۴۵ درجه
۳. ۲۹ درجه
۴. ۹۰ درجه

۲۳- در مسابقات جهانی و المپیک، ماده پیاده روی زنان در چه مسافتی برگزار می شود؟

۱. ۳۰ کیلومتر
۲. ۵۰ کیلومتر
۳. ۲۰ کیلومتر
۴. ۱۰ کیلومتر



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۱، دوومیدانی ۱- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۱۰ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴)

۲۴- هدف از انجام گام بازیافت در پرتاب نیزه کدام است؟

۱. حفظ تعادل
۲. کشیدن مرکز ثقل به جلو
۳. افزایش مسافت پرتاب
۴. حفظ تعادل و جلوگیری از خطا نمودن