

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

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

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.com

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۱- کدام یک از ماده‌های دو میدانی در مقطع سنی بزرگسالان فقط برای آقایان برگزار می‌شود؟

۱. پرتاب چکش ۰.۲ ۴۲۱۹۵ متر  
۰.۳ ۱۱۰ متر با مانع  
۰.۴ ۵۰۰۰ متر

۲- کدام عبارت در ارتباط با استارت نشسته کوتاه، صحیح می‌باشد؟

- ۰.۱ پای تکیه‌گاه همیشه عقب قرار می‌گیرد  
۰.۲ پای سرعتی همیشه جلوتر قرار می‌گیرد  
۰.۳ همیشه پای قوی تر جلو قرار می‌گیرد  
۰.۴ همیشه پای راست عقب قرار می‌گیرد

۳- خط شروع کدام دوها از یک ناحیه در پیست می‌باشد؟

- ۰.۱ ۵۰۰۰ متر و ۲۰۰ متر  
۰.۲ ۱۵۰۰ و ۲۰۰ متر  
۰.۳ ۱۱۰ متر با مانع و ۳۰۰۰ متر با مانع  
۰.۴ ۵۰۰۰ متر و ۴۰۰ متر

۴- کدام ماده دو میدانی در داخل سالن و برای بزرگسالان برگزار می‌شود؟

- ۰.۱ پرتاب چکش  
۰.۲ پرتاب نیزه  
۰.۳ پرش طول  
۰.۴ ۵ کیلومتر پیاده‌روی

۵- کدام گزینه در ارتباط با پرش ارتفاع به صورت فاسبوری صحیح می‌باشد؟

- ۰.۱ پرش کنندگان با پاهای خود فرود می‌آیند  
۰.۲ ابتدا سر از میله عبور می‌کند  
۰.۳ پرش کنندگان که پای چپشان پای تکیه است، از سمت راست می‌دوند  
۰.۴ ابتدا پای راهنما از میله عبور می‌کند

۶- کدام یک از روش‌های پرش ارتفاع بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و با صرفه‌تر است؟

- ۰.۱ استرادل  
۰.۲ فاسبوری  
۰.۳ غلت شکم  
۰.۴ قیچی

۷- عبارت ذیل خصوصیات کدام گروه ورزشکاران است؟

« با استعداد در جنبه‌های مختلف پرش، دارای قدرت و چالاکی در پرش و استقامت و حالت جهشی ».

- ۰.۱ پرش کنندگان ارتفاع  
۰.۲ پرش کنندگان طول  
۰.۳ پرش کنندگان با نیزه  
۰.۴ پرش کنندگان سه گام

۸- کدام گزینه ترتیب صحیح پرش‌ها در پرش سه‌گام را نشان می‌دهد؟

- ۰.۱ لی - قدم - پرش  
۰.۲ قدم - لی - پرش  
۰.۳ قدم - لی - لی  
۰.۴ لی - پرش - قدم

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) [www.PnuNews.net](http://www.PnuNews.net)

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۹- هر ورزشکار در پرش طول چه مدت فرصت دارد تا پرش خود را انجام دهد؟

- ۰.۱ ۳۰ ثانیه      ۰.۲ ۶۰ ثانیه      ۰.۳ ۹۰ ثانیه      ۰.۴ ۱۲۰ ثانیه

۱۰- کدام عبارت در ارتباط با پرش طول صحیح می باشد؟

- ۰.۱ گام زدن در هوا باعث پرش کمتر می شود
- ۰.۲ در پرش ساده در هنگام فرود، دستها در وضعیت بالا و عقب قرار می گیرند
- ۰.۳ در هنگام دویدن در هوا دستها کنار بدن قرار می گیرند
- ۰.۴ در روش قوس کمر پاها کاملاً جمع می شوند

۱۱- در کلیه پرشها، انجام کدام عمل باعث افت عملکرد می شود؟

- ۰.۱ کشیده شدن کامل مفاصل مچ پا، زانو و لگن در مرحله جهش
- ۰.۲ عمل توانمند پای راهنما در لحظه جهش
- ۰.۳ کاهش سرعت در انتهای دورخیز
- ۰.۴ افزایش تواتر گام در انتهای دورخیز

۱۲- کدام عبارت در ارتباط با شیوه صحیح پیاده روی درست می باشد؟

- ۰.۱ زاویه آرنج در حدود ۹۰ درجه باشد
- ۰.۲ شانهها با قدرت و محکم نگه داشته شوند
- ۰.۳ پا به محکمی روی زمین فشار وارد کند
- ۰.۴ حرکت به صورت سینه پا - پنجه پا انجام گیرد.

۱۳- ارتفاع موانع دوی ۳۰۰۰ متر برای مردان و زنان به ترتیب کدام گزینه است؟

- ۰.۱ ۴۱/۹ سانتی متر ، ۲۲/۷ سانتی متر
- ۰.۲ ۹۱/۴ سانتی متر ، ۷۲/۲ سانتی متر
- ۰.۳ ۹۴/۱ سانتی متر ، ۷۰/۲ سانتی متر
- ۰.۴ ۴۹/۱ سانتی متر ، ۲۷/۲ سانتی متر

۱۴- کدام گزینه در ارتباط با دوهای بامانع صحیح می باشد؟

- ۰.۱ دونده باید ۱۵متر را از خط استارت تا رسیدن به اولین مانع طی کند.
- ۰.۲ در ۱۱۰ متر با مانع فاصله مانعها از هم ۱۰/۱۴ متر است
- ۰.۳ در دوی ۱۱۰ متر فاصله آخرین مانع تا خط پایان ۱۳/۷۲ متر است
- ۰.۴ هنگام فرود چنانچه مرکز ثقل بالا و اندکی جلوی پای راهنما قرار گیرد، مناسبترین حالت برای ادامه دویدن است .

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲-عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۱۵- کدام عبارت در ارتباط با دوهای امدادی صحیح می باشد؟

- ۰۱ برای تعویض چوب نمی توان علامت یا اشاره ای به هم تیمی کرد
- ۰۲ تعویض چوب در دوی  $4 \times 400$  متر به صورت دیداری انجام می شود
- ۰۳ وزن چوب امدادی ۵۰ گرم و طول آن ۴۰ سانتی متر است
- ۰۴ در  $4 \times 400$  متر دهنده ها می توانند بلافاصله در خط یک بدونند

۱۶- کدام عبارت در ارتباط با قوانین و مقررات پرتاب چکش صحیح می باشد؟

- ۰۱ چنانچه تعداد شرکت کنندگان بیش از ۸ نفر باشند، هر کدام اجازه ۶ پرتاب را دارند
- ۰۲ چنانچه تعداد شرکت کنندگان ۸ نفر یا کمتر باشد، هر کدام اجازه ۳ پرتاب را دارند
- ۰۳ ترتیب پرتاب هر شرکت کننده از روی حروف الفبا می باشد
- ۰۴ ترتیب پرتاب هر شرکت کننده با قرعه کشی تعیین می شود

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

- ۰۱ مرحله رهایی
- ۰۲ مرحله بازیابی
- ۰۳ مرحله چرخش
- ۰۴ مرحله تاب های مقدماتی

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

- ۰۱ ۸۰۰ گرم - ۷۰۰ گرم
- ۰۲ ۸۰۰ گرم - ۶۰۰ گرم
- ۰۳ ۷۰۰ گرم - ۶۰۰ گرم
- ۰۴ ۷۰۰ گرم - ۵۰۰ گرم

۱۹- در مرحله انتقال پرتاب نیزه، کدام یک از اعمال زیر انجام می شود؟

- ۰۱ محور دست پرتاب کننده و شانه موازی هستند
- ۰۲ بالاتنه اندکی پایین کشیده می شود
- ۰۳ پاها از بالاتنه جلوتر قرار می گیرند
- ۰۴ جایگزینی سریع پای عقب به جای پای جلو بعد از رها کردن نیزه

۲۰- کدام گزینه پیرامون پرتاب وزنه صحیح می باشد؟

- ۰۱ دست باید پایین و زیر وزنه قرار گیرد
- ۰۲ وزنه نباید از خط شانه ها عقب تر برده شود
- ۰۳ پرتاب کننده مجاز است وزنه را از روی شانه پرتاب کند
- ۰۴ وزنه باید موازی با پیشانی پرتاب شود

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دومیدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان) www.PnuNews.net

بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹

۲۱- متداول ترین شیوه پرتاب وزنه کدام است؟

۰۱. باریشنی کوف      ۰۲. چرخشی      ۰۳. اوبراین      ۰۴. ایستاده از روبرو

۲۲- اولین مسابقه رسمی پرش با نیزه، در چه سالی و در چه کشوری برگزار شد؟

۰۱. ۱۸۶۶- انگلستان      ۰۲. ۱۸۹۶- انگلستان      ۰۳. ۱۸۶۶- آلمان      ۰۴. ۱۸۹۶- آلمان

۲۳- کدام عبارت در ارتباط با روش صحیح پرش با نیزه درست می باشد؟

۰۱. در خلال عمل جهش و خم کردن نیزه باید حداکثر نیرو به نیزه منتقل شود  
۰۲. دستها روی نیزه کمتر از عرض شانهها با هم فاصله دارند  
۰۳. در هنگام جهش پاها به طرف عقب و بالا حرکت داده می شوند  
۰۴. مناسبترین شکل عبور از میله مانع، قوس و پرواز به جلو است

۲۴- در پرش با نیزه پس از چند بار خطای پی در پی، ورزشکار از دور مسابقات اخراج می شود؟

۰۱. ۶ خطا      ۰۲. ۵ خطا      ۰۳. ۴ خطا      ۰۴. ۳ خطا