

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: -
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: دو و میدانی ۲
رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۱۳

مجاز است.

استفاده از: -

گد سری سؤال: یک (۱)

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام یک از موارد زیر در مورد پرش ارتفاع صحیح می باشد؟

الف. سرعت در دور خیز با حداکثر سرعت می باشد.

ب. برای دوندگان برجسته سرعت دور خیز در حدود ۷ متر بر ثانیه می باشد.

ج. عامل اصلی تعیین کننده پرش سرعت افقی می باشد.

د. سرعت در پرش ارتفاع تاثیر چندانی ندارد.

۲. در تکنیک پرش به روش قیچی کدام مورد صحیح نمی باشد؟

الف. روشی نسبتاً کم صرفه برای پرش است.

ج. فرود روی پای پرش صورت می گیرد.

ب. دور خیز از سمت پای تاب خورنده صورت می گیرد.

د. نقطه جهش در حدود ۷۰ تا ۸۰ سانتیمتری میله مانع است.

۳. مهمترین و در عین حال مشکلترین مرحله در پرش طول کدام است؟

الف. دور خیز

ب. فرود

ج. پرواز

د. جهش

۴. کدام یک از موارد زیر در مورد پرش سه گام صحیح نمی باشد؟

الف. از دور خیز، سه پرش پیاپی و فرود تشکیل شده است.

ب. در بخش اول دور خیز باید با سرعت کمی حرکت نمود.

ج. مشکل پرش سه گام حفظ سرعت افقی در سرتاسر پرش می باشد.

د. تعداد گامهای دور خیز بین ۱۸ تا ۲۲ گام می باشد.

۵. کاشتن نیزه در پرش با نیزه چه زمانی انجام می گیرد؟

الف. در فاصله ۵ تا ۷ گام قبل از جهش

ب. در فاصله ۳ تا ۵ گام قبل از جهش

ج. در فاصله ۱ گام مانده به جهش

د. در هنگام جهش

۶. کدام یک از موارد زیر در مرحله پرش اول (لی لی) در پرش سه گام صحیح نمی باشد؟

الف. به حداقل رساندن افزایش سرعت

ب. رسیدن به مسافت مطلوب به نحوی که امکان فرود کنترل شده فراهم شود.

ج. حفظ تعادل

د. آماده شدن برای فرود و جهش برای مرحله دوم پرش

نام درس: دو و میدانی ۲
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۱۳
تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: -
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۷. در کدام یک از روشهای پرش ارتفاع، دورخیز با قوس دار شدن حداقل در سه یا چهار گام آخر مشخص می شود؟

الف. روش قیچی ب. روش پیچ غربی ج. فوسبری د. فلاپ

۸. وزن نیزه در پرتاب نیزه برای مردان و زنان به ترتیب چند گرم می باشد؟

الف. $800\text{ g} - 600\text{ g}$ ب. $1000\text{ g} - 800\text{ g}$ ج. $600\text{ g} - 400\text{ g}$ د. $750\text{ g} - 650\text{ g}$

۹. کدام یک از موارد زیر در مورد پرتاب نیزه صحیح نمی باشد؟

الف. به طور کلی، محل گرفتن نیزه انتهای عقبی نخ پیچ است. ب. رقابتهای پرتاب نیزه در سال ۱۹۳۲ به مسابقات بانوان اضافه شد.

ج. نیزه در قسمت انتهایی دارای بیشترین قطر می باشد. د. حداقل طول نیزه برای مردان $2/60$ متر می باشد.

۱۰. کدام یک از موارد زیر از اشتباهات پرتاب نیزه در مبتدیان نمی باشد؟

الف. قرار گرفتن نیزه و دست حامل نیزه در مسیر پرتاب ب. کاهش اندازه حرکت در هنگام گام قیچی

ج. ایجاد اندازه حرکتی زیاد در مراحل اولیه دورخیز د. پرتاب نیزه تنها بوسیله اندازه حرکت دست.

۱۱. متداولترین تکنیک پرتاب وزنه که مورد استفاده بسیاری از قهرمانان است، کدام می باشد؟

الف. دالاس لانگ ب. چرخشی ج. فیورباخ د. اوبراین

۱۲. اصلی ترین ویژگی تکنیک باریشنی کوف (از تکنیکهای پرتاب وزنه) چیست؟

الف. سرعت دست ب. سُر خوردن ج. حفظ تعادل د. چرخش

۱۳. کدام یک از موارد زیر در مورد تکنیک چرخشی پرتاب وزنه صحیح می باشد؟

الف. در این تکنیک مسیر شتاب گیری وزنه کوتاه است (نسبت به اوبراین)

ب. دقت زمان سنجی در این تکنیک ضعیف است.

ج. آموزش آن نسبت به اوبراین آسانتر است

د. حفظ تعادل در آن نسبت به اوبراین راحتتر است.

۱۴. کدام یک از موارد زیر از اشتباهات مبتدیان در پرتاب وزنه نمی باشد؟

الف. سُر خوردن به جای پریدن ب. خیلی کوتاه بودن عمل سُر خوردن

ج. چرخش زود هنگام لگن، قبل از استقرار پای چپ د. تأخیر در تماس پای چپ با زمین، پس از سُر خوردن

۱۵. نحوه گرفتن دیسک در بین پرتاب کنندگان به چه عواملی بستگی دارد؟

الف. اندازه دست و قد پرتاب کنندگان ب. قد و قدرت پرتاب کنندگان

ج. اندازه دست و قدرت پرتاب کنندگان د. به علاقه فرد پرتاب کننده بستگی دارد



نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۱۳

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: -

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: -

مجاز است.

۱۶. کدام یک از جملات زیر در خصوص مقررات پرش ارتفاع نادرست است؟

الف. قبل از شروع مسابقه سرداور ارتفاع شروع را اعلام می کند.

ب. بهترین پرش از کل پرش های شرکت کننده منظور خواهد شد.

ج. ترتیب شرکت کنندگان در مسابقه از طریق قرعه کشی تعیین می شود.

د. در زمان مسابقه شرکت کنندگان مجازند تا مسیر دور خیز را تمرین کنند.

۱۷. مهمترین مرحله در کل حرکت پرتاب دیسک کدام است؟

الف. رهایی دیسک

ب. شتاب اولیه

ج. وضعیت پرتاب

د. چرخش

۱۸. مهمترین مولفه های شرایط جسمانی پرتاب کنندگان دیسک کدامند؟

الف. قدرت و چابکی

ب. وزن و قد

ج. قدرت و سرعت

د. تحرک و سرعت

۱۹. اندازه دایره پرتاب در پرتاب چکش چقدر است؟

الف. ۳ متر

ب. ۲/۱۰ متر

ج. ۲/۱۳۵ متر

د. ۲/۵ متر

۲۰. کدام یک از موارد زیر در مورد تکنیک پرتاب چکش صحیح نمی باشد؟

الف. پرتاب کننده به مسیر پرتاب می ایستد.

ب. فاصله بین پاها کمتر از عرض شانه ها می باشد.

ج. زانوها اندکی خمیده اند

د. بالا تنه کمی به سمت جلو خم می شود

۲۱. کدام یک از موارد زیر از اشتباهات مبتدیان چکش نمی باشد؟

الف. دستها از ناحیه آرنج خمیده است.

ب. تابهای اولیه به صورت زاویه دار است.

ج. پرتاب کننده تعادل خود را از دست می دهد.

د. ثابت نگه داشتن بازو ها و شانه ها

۲۲. اجرای پرتاب با قلاب سنگ بعد از یک یا چند چرخش، یک نوع تمرین برای کدام یک از پرتاب ها می باشد؟

الف. دیسک

ب. نیزه

ج. وزنه

د. چکش

۲۳. پرتاب کنندگان دیسکی که دست بزرگتری دارند، از کدام روش برای گرفتن دیسک استفاده می کنند؟

الف. استاندارد

ب. ابتدایی

ج. چنگ زدن

د. قدرتی

۲۴. امروزه در پرش طول استفاده از کدام روش در مرحله پرواز متداولتر است؟

الف. روش قوس کمر

ب. روش ساده

ج. روش دویدن در هوا

د. روش زاویه ای