

نام درس: دو و میدانی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۴۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی ۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۱. کدامیک از موارد زیر در زمره عوامل مهم در استارت بشمار می رود؟

الف. بالاتر قراردادن مفاصل ران و لگن از شانه ها و عبور شانه ها از میچ دست

ب. جلو بردن مرکز ثقل تا حدی که خط عمودی آن اندکی جلوی خط شروع قرار گرفته و با کمترین نیرو از سطح اتکا خارج شود.

ج. برای اینکه بتوان بیشترین نیرو را بر بلوک های استارت اعمال نمود بهترین زاویه برای پای اتکا ۱۲۰ و برای پای راهنما ۹۰

درجه است.

د. فشار قوی و سریع پای راهنما به تخته استارت

۲. کدامیک از خطاهای سبب شکست در مسابقه خواهد شد؟

الف. چنانچه در مرحله «حاضر» به پشت با خط شروع تماس یابد.

ب. در صورتی که دو مرتبه زودتر از فرمان «رو» حرکت کند.

ج. زودتر از زمان رو یا شلیک طپانچه حرکت کند (یکمرتبه)

د. سرش از خط شروع جلوتر باشد.

۳. کدامیک از موارد زیر از مشخصات استارت کوتاه می باشد؟

الف. زاویه زانوی پای عقب از ۱۲۰ درجه بیشتر است.

ب. فاصله بلوک جلو تا شروع به اندازه طول دو پا می باشد.

ج. فاصله بلوک جلو تا خط شروع به اندازه طول دو پا می باشد.

د. زاویه زانوی عقب از ۱۲۰ درجه کمتر است.

۴. در دوی سرعت کدامیک از عوامل زیر بستگی به سرعت انقباض عضلانی و نوع تارهای عضلانی دارد؟

الف. قدرت عضلانی

ب. طول گام

ج. تواتر گام

د. تکنیک صحیح و هماهنگی اندامها

۵. از میان عوامل مربوط به دو سرعت کدامیک مهمترین عامل شناخته شده است؟

الف. تواتر گام

ب. طول گام

ج. استارت خوب و داشتن زمان عکس العمل کوتاه

د. قدرت عضلانی

۶. کدامیک از مراحل دو ۱۰۰ نفر تحت عنوان مرحله استقامت در سرعت یا دوام سرعت نامیده می شود؟

الف. شتاب منفی

ب. شتاب مثبت

ج. شتاب صفر

د. حرکت خط پایان

۷. کدامیک از موارد زیر مهمترین عامل برای موفقیت دهنده دوی با مانع محسوب می گردد؟

الف. سرعت

ب. بهبود تکنیک عبور از مانع

ج. قد بلند

د. انعطاف بدنی

۸. مسافت دورخیز برای پرش طول و سه گام حداقل چند متر می باشد.

الف. ۳۰ متر

ب. ۲۵ متر

ج. ۴۰ متر

د. ۲۵ متر

نام درس: دو و میدانی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۴۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تکمیلی ۳ تشریحی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۹. در پرتابها زاویه مطلوب پرتاب کدام است؟

ب. ۴۵ درجه

الف. بیشتر از ۴۵ درجه

ج. کمتر از ۴۵ درجه

د. بستگی به قد پرتاب کننده دارد.

۱۰. مهمترین عامل در پرتاب وزنه کدام است؟

ج. قدرت و وزن عضلانی

ب. زاویه پرتاب

الف. قد بلند

۱۱. مهمترین عامل در افزایش مسافت پرش سه گام کدام است؟

ب. سرعت افقی

الف. رعایت قوانین فیریک

د. انعطاف

ج. چابکی

۱۲. هنگام انجام مرحله فرود در پرش طول کدام مورد زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

الف. جلوتر گذاردن پاشنه پاها در چال و حفظ تعادل

ب. دستها را به شدت به سمت بالا و عقب بردن

ج. بردن سر به عقب و دادن قوس کمر

د. بازکردن تدریجی زانوی پای راهنما

۱۳. از جدول واکولابه چه منظور استفاده می گردد؟

الف. جهت تعیین مشخصات مربوط به ارتفاع در دوهای با مانع

ب. جهت برآورد تعیین گام در پرش طول

ج. بمنظور تعیین فاصله پای راهنما و پای اتکا به هنگام استارت در دوی ۱۰۰ متر

د. بمنظور تقسیم بندی مسافت پرش در گامهای پرش سه گام

۱۴. فدراسیون بین المللی دو و میدانی رسماً در چه سالی تأسیس شد؟

د. ۱۹۱۵

ج. ۱۹۱۳

ب. ۱۹۱۴

الف. ۱۹۱۲

۱۵. کدامیک از موارد زیر از مشخصه های یک پیست دو و میدانی می باشد؟

الف. سمت چپ اولین باند باید با چوب یا هر وسیله دیگری به عرض و ارتفاع ۴ سانتیمتر مشخص باشد.

ب. عرض خطوطی که هر باند را از دیگری جدا می سازد ۴ سانتیمتر باشد.

ج. پیست قانونی باید حداقل ۷ و حداکثر ۸ باند یا گذرگاه داشته باشد.

د. عرض پیست نباید از ۷/۳۲ متر کمتر باشد.

۱۶. کدامیک از موارد زیر از مشخصات پرش سه گام می باشد؟

الف. در مرحله فرود اول و گام قدم تماس پا با زمین فقط از ناحیه پنجه هاست.

ب. پرنده نیازی به متمایل نمودن بدنش به سمت عقب در لحظه جهش اولیه ندارد.

ج. در لحظه ای که پا به تخته تماس می یابد بلافاصله زوایای مفاصل پا قدری افزایش می یابد.

د. نحوه فرود و تماس پا با زمین در هر دو مرحله لی و قدم همراه با اندکی مکث می باشد.

نام درس: دو و میدانی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۴۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: ۲۰ نمره: ۴ تشریحی: ۳

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی ۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۳

۱۷. در کدامیک از شیوه‌های انجام مرحله پرواز در پرش طول حرکت دستها همچون پره‌های آسیاب است؟

الف. روش ساده ب. روش قیچی ج. روش راه رفتن د. روش قوس کمر

۱۸. حرکت انفجاری جلو بردن دستها و زانوی پای آزاد، باز شدن اهرمها و مفاصل پا، پرش نهایی با ارتفاع بیشتر از

مشخصه‌های کدامیک از مراحل پرش سه گام محسوب می‌گردد؟

الف. فرود دوم و گام پرش ب. فرود نهایی

ج. فرود اول و گام قدم د. مرحله جهش اولیه و گام لی

۱۹. کدامیک از موارد زیر به نام مشخصه‌های پرتاب وزنه شناخته شده است؟

الف. روش سرخوردن در این نوع پرتاب معمول نیست.

ب. پرتاب در زاویه بیشتر به دفع پرتاب کننده با قد بلندتر می‌باشد.

ج. اعمال سرعت عمودی به وزنه در زاویه مطلوب، امر چندان ساده‌ای نیست.

د. ارتفاع پرتاب از جمله عوامل مهم در این پرتاب محسوب نمی‌گردد.

۲۰. کدامیک از موارد زیر در زمره مقررات پرتاب وزنه قرار دارد؟

الف. پرتاب کننده می‌تواند با قسمت داخلی لبه آهنی یا تخته‌ای قوس پرتاب تماس یابد.

ب. قطر دایره پرتاب ۱/۱۲۵ متر می‌باشد.

ج. ورزشکار پیش از رسیدن وزنه به زمین میتواند دایره پرتاب را ترک کند.

د. برای خارج شدن از دایره پرتاب کننده باید از نیمه جلویی دایره خارج شود.

سوالات تکمیلی

۱. در پرش طول هدف از انجام دورخیز کسب حداکثر و برای انجام یک جهش مناسب و مفید است.

۲. در دوی سرعت دونده باید با قسمت پا دویده و پاها در یک مسیر مستقیم روی زمین قرار می‌گیرند.

۳. مانع آب در شروع دوی ۳۰۰۰ متر مانع است که دونده از آن عبور می‌کند.

۴. در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع دونده باید روی مانع به ارتفاع ۹۱/۷ - ۹۱/۱ سانتی‌متر عبور کند.

سوالات تشریحی

۱. به چه منظور دوندگان دوهای سرعت در استارت نشسته از تخته استارت استفاده می‌کنند؟

۲. منظور از اصطلاحات «طول گام» و «تواتر گام» در دوومیدانی چیست؟

۳. مسافت تقریبی پرش سه گام را بر اساس کدام فرمول محاسبه می‌کنند؟