

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۷۰

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: نهی ۲۰ تکمیلی 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

۱. کدامیک از عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی زیر در دوهای امدادی اهمیت بیشتری دارد؟  
الف. انعطاف پذیری ب. سرعت ج. تعادل د. استقامت
۲. در دوی ۱۵۰۰ متر نیمه استقامت به ترتیب درگیری دستگاههای انرژی زایی هوازی و بی هوازی چند درصد است؟  
الف. ۲۰ و ۸۰ درصد ب. ۶۵ و ۳۵ درصد ج. ۴۰ و ۶۰ درصد د. ۵۰ و ۵۰ درصد
۳. کدام گزینه بر مورد طول کانال تعویض چوب امدادی صحیح است؟  
الف. ۲۰ متر ب. ۵ متر ج. ۱۵ متر د. ۱۰ متر
۴. اگر دوندهی در چوب امدادی را به روش جدید با دست چپ حمل کند دوندهای دیگر چگونه عمل می کنند؟  
الف. دوندهی دوم و چهارم چوب را با دست راست حمل می کنند.  
ب. همه ی دوندها چوب را با دست چپ حمل می کنند.  
ج. دونده سوم چوب را با دست راست حمل می کنند.  
د. دوندهی دوم و چهارم نیز چوب را با دست چپ حمل می کنند.
۵. در باد مخالف تغییرات مربوط به زاویه ی پرتاب نیزه چگونه است؟  
الف. زاویه ی پرتاب تغییری نمی کند  
ب. باید زاویه را کاهش داد.  
ج. باید زاویه را افزایش داد.  
د. زاویه مطلوب ۳۶ درجه است.
۶. پرتاب کنندهای که نیزه را در زاویه پرتابی کمتر از زاویه ای که خود نیزه را افق می سازد پرتاب می کنند.....  
الف. نیزه اش به پهلوی می چرخد و فرود می آید.  
ب. نیزه اش احتمالاً با نوک فرود می آید و می غلتد.  
ج. احتمالاً نیزه اش با دم فرود می آید.  
د. نیزه اش کمتر اوج می گیرد.
۷. کدام گزینه به ترتیب درمورد وزن نیزه برای مردان و زاویه قطاع پرتاب نیزه صحیح است؟  
الف. ۸۰۰ گرم، ۲۹ درجه ب. ۶۰۰ گرم، ۳۹ درجه ج. ۸۰۰ گرم، ۴۰ درجه د. ۶۰۰ گرم، ۳۰ درجه
۸. مهمترین عامل افزایش مسافت (برد) در پرتاب دیسک چیست؟  
الف. قد پرتاب کننده ب. وزن دیسک ج. زاویه پرتاب د. سرعت پرتاب
۹. عمل عقب کشیدن نیزه جهت آماده شدن برای پرتاب در چه مرحله ای انجام می گیرد؟  
الف. در گام آخر دورخیز ج. در طول مرحله دورخیز  
ب. در دو گام آخر دورخیز د. در ابتدای پنج قدم
۱۰. کدام گزینه به ترتیب درمورد قطر دایره پرتاب دیسک و وزن دیسک بانوان صحیح است؟  
الف. ۲/۱۳ متر، دو کیلوگرم ب. ۲/۱۳ متر، یک کیلوگرم  
ج. ۲/۵ متر، یک کیلوگرم د. ۲/۵ متر، دو کیلوگرم
۱۱. زاویه مطلوب رهایی، در پرتاب دیسک چند درجه است؟  
الف. ۳۰ تا ۳۴ درجه ب. ۴۲ تا ۴۵ درجه ج. ۳۴ تا ۴۰ درجه د. ۴۰ تا ۴۴ درجه
۱۲. کدام یک از عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی زیر در پرش ها اهمیت کمتری دارد؟  
الف. قدرت ب. استقامت ج. انعطاف پذیری د. چابکی

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۷۰

تعداد سؤال: ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

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

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۳. کدام گزینه در ارتباط با پرتاب چکش صحیح است؟

الف. بر اساس فرمول سرعت، با افزایش شعاع چرخش، سرعت پرتاب کاهش می‌یابد.

ب. بر اساس قانون بقاء اندازه حرکت، وزن زیاد برای پرتاب‌کننده مفید نیست.

ج. بر اساس فرمول سرعت با افزایش سرعت زاویه‌ای، سرعت پرتاب کاهش می‌یابد.

د. بر اساس فرمول سرعت، با کاهش شعاع چرخش، سرعت پرتاب نیز کاهش می‌یابد.

۱۴. کدام گزینه در مورد پرش ارتفاع صحیح است؟

الف. ارتفاع اول به قد پرنده، تکنیک صحیح و انعطاف‌پذیری او ارتباطی ندارد.

ب. جابجایی مرکز ثقل را از لحظه جدا شدن پا از زمین تا اوج پرش را ارتفاع دوم گویند.

ج. اگر اختلاف فاصله عمودی بین ارتفاع مایم با نقطه اوج مرکز ثقل پرنده منفی باشد بهتر است.

د. جابجایی مرکز ثقل را از لحظه جدا شدن پا از زمین تا اوج پرش را ارتفاع سوم گویند.

۱۵. زاویه دورخیز در روش استرادل نسبت به تشک چند درجه است؟

الف. ۴۰ تا ۴۵ درجه ب. ۲۵ تا ۴۰ درجه ج. ۳۰ تا ۳۵ درجه د. ۲۵ تا ۳۰ درجه

۱۶. کدام گزینه در مورد روشهای پرش ارتفاع صحیح است؟

الف. دورخیز در پرش استرادل قوسی شکل است.

ب. در روش فاسبوری، پرش کننده با غلت روی شکم از مانع می‌گذرد.

ج. دورخیز در پرش فاسبوری قوسی شکل است.

د. در روش استرادل پرش‌کننده با قوس کمر از مانع می‌گذرد.

۱۷. زمان لازم برای اجرای پرتاب آزمایشی قبل از مسابقه چند دقیقه است؟

الف. یک دقیقه ب. دو دقیقه ج. سه دقیقه د. چهار دقیقه

۱۸. در کدام مرحله از مراحل پرش بانیزه، انرژی پتانسیل ذخیره شده در نیزه به صورت انرژی جنبشی به پرشگر برگردانده می‌شود؟

الف. در مرحله بالا کشیدن بدن و چرخش ب. در مرحله جهش و آویزان شدن

ج. در مرحله آویزان شدن د. در مرحله فشار و دور شدن از نیزه

۱۹. کدام گزینه در ارتباط با مقررات دوی ۸۰۰ متر صحیح است؟

الف. دوندگان باید تمام مسیر را در باند خود بدونند.

ب. دوندگان باید دور اول را در باند خود بدونند.

ج. دوندگان باید قوس اول را در باند خود بدونند.

د. دوندگان از ابتدای مسیر می‌توانند در خط یک بدونند.

۲۰. بخش اعظم انرژی در دوی ۳۰۰۰ متر از چه سیستمی تأمین می‌شود؟

الف. ATP ب. اسید لاکتیک ج. ATP و اسید لاکتیک د. اکسیژن

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۲۷۰

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد سؤال: نهی ۲۰ تکمیلی ۴ تشریحی ۳

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

### سوالات تکمیلی:

۱. در مسابقات ..... همواره باید یکی از پاها با زمین تماس داشته باشد.
۲. برای جلوگیری از برخورد دهنده‌ها در دوی امدادی زمانی که آورنده چوب را با دست ..... حمل می‌کند، گیرنده باید در منتهی الیه سمت راست باند بدود.
۳. در کلیه مسابقات دوی امدادی، چوب باید در داخل کانال ..... بین دوندگان منتقل شود.
۴. محل قرار گرفتن دستها بر روی نیزه (در پرش با نیزه) برای هر ..... منحصر به ..... است.

### سوالات تشریحی:

۱. زمانی که تعداد شرکت‌کنندگان در مسابقات پرتاب‌ها بیش از هشت نفر باشند چگونه عمل می‌شود؟
۲. عوامل موفقیت در دوی امدادی را نام ببرید؟
۳. چرا پرش‌کننده در روش فاسبوری باید زانوی پای راهنما را به سمت داخل بچرخاند؟