

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۱۳)

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —  
زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی<sup>(ع)</sup>: شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. کدام عبارت صحیح می‌باشد؟

- الف. یک پرتاب چکش کامل از سه تاب مقدماتی و سه چرخش تشکیل شده است
- ب. یک پرتاب چکش کامل از چهار تاب مقدماتی و سه چرخش تشکیل شده است
- ج. یک پرتاب چکش کامل از دو تاب مقدماتی و سه چرخش تشکیل شده است
- د. یک پرتاب چکش کامل از دو تاب مقدماتی و سه یا چهار چرخش تشکیل شده است

۲. کدام یک از موارد زیر از اهداف روش های مختلف گرفتن دیسک نمی‌باشد؟

- الف. نگهداری دیسک در دست
- ب. ایجاد چرخش در جهت عقربه های ساعت برای پرتاب کننده های راست دست
- ج. برد بیشتر دیسک
- د. پایداری پرواز دیسک

۳. در ارتباط با سر خوردن در پرتاب وزنه کدام عبارت صحیح می‌باشد؟

- الف. عمل سرخوردن باید طولانی ، رو به پائین و سریع باشد
- ب. عمل سرخوردن باید کوتاه ، رو به پائین و سریع باشد
- ج. عمل سرخوردن باید طولانی ، رو به بالا و سریع باشد
- د. عمل سرخوردن باید طولانی ، رو به پائین و آهسته باشد

۴. کدامیک از عبارات زیر گویای مشخصات یک نیزه مورد استفاده در مسابقات رسمی می‌باشد؟

- الف. شامل سه بخش سر - تنه و گردن است
- ب. شامل سه بخش سر - تنه و نخ پیچ است که نخ پیچ در واقع در محل مرکز ثقل نیزه به دور آن پیچیده می‌شود
- ج. شامل دو بخش سر و تنه است
- د. تنه آن فلزی است و نخ پیچ که در بخش مرکز تنه قرار می‌گیرد

۵. در پرش با نیزه ، وقتی نیزه در سمت راست پرش کننده قرار می‌گیرد، با چه ارتفاعی حمل می‌شود؟

- الف. در ارتفاع زانو
- ب. در ارتفاع شانه
- ج. در ارتفاع سر
- د. در ارتفاع لگن خاصره

۶. مشکل اصلی در پرش سه گام چیست؟

- الف. حفظ سرعت عمودی در سراسر سه پرش است
- ب. حفظ سرعت افقی در سراسر سه پرش است
- ج. حفظ طول گام در سه پرش متوالی است
- د. حفظ تواتر گام در سه پرش متوالی است

۷. تکنیکی ترین مرحله پرش طول کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟

- الف. دورخیز
- ب. پرش
- ج. پرواز
- د. جهش

۸. در بخش اول دورخیز در پرش ارتفاع، تأکید بر چیست؟

- الف. افزایش سرعت
- ب. افزایش شتاب
- ج. آماده شدن برای جهش
- د. حرکت مرکز ثقل به سمت بالا

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۳۰۱۵۰۱۳)

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. در تاب های اولیه در پرتاب چکش ، پرتاب کننده برای حفظ تعادل چه حرکتی انجام می‌دهد ؟  
 الف. مرکز ثقل خود را بالا می‌آورد  
 ب. لگن را در جهت مخالف حرکت سر چکش می‌چرخاند  
 ج. مرکز ثقل خود را پایین می‌آورد  
 د. لگن را در جهت موافق حرکت سر چکش می‌چرخاند
۱۰. مهمترین مرحله پرتاب دیسک کدام است؟  
 الف. گرفتن دیسک  
 ب. انجام چرخش  
 ج. کشش دست حامل دیسک  
 د. رهایی
۱۱. کدام عامل ، برای انتخاب روش مناسب قرار گرفتن بازو و آرنج پرتاب، در پرتاب وزنه ، عاملی تعیین کننده است؟  
 الف. اندازه دست  
 ب. روش پرتاب  
 ج. نوع چرخش  
 د. وضعیت شروع
۱۲. هدف از دورخیز در پرتاب نیزه چیست؟  
 الف. افزایش سرعت نیزه  
 ب. افزایش شتاب نیزه  
 ج. ایجاد اندازه حرکت و انتقال آن به نیزه  
 د. حفظ تعادل در هنگام رهایی
۱۳. کدام یک از موارد زیر در انتخاب نیزه مناسب برای پرش با نیزه مدنظر قرار نمی‌گیرد؟  
 الف. وزن پرش کننده  
 ب. جا دست روی نیزه  
 ج. تکامل تکنیکی حرکات پرش کننده  
 د. وزن نیزه
۱۴. در کدام یک از بخش های زیر در پرش سه گام کاهش سرعت افقی حداکثر خواهد بود؟  
 الف. پرش اول  
 ب. پرش دوم  
 ج. پرش سوم  
 د. پرواز
۱۵. مهمترین و مشکلترین مرحله در پرش طول کدام یک از موارد زیر می‌باشد؟  
 الف. دورخیز  
 ب. جهش  
 ج. پرواز  
 د. فرود
۱۶. در پرش ارتفاع شعاع قوس دورخیز تابعی از ..... است.  
 الف. سرعت دورخیز  
 ب. شتاب دورخیز  
 ج. مسافت دورخیز  
 د. نقطه جهش
۱۷. پرتاب کننده‌های چکش به منظور کسب تعادل مجدد .....  
 الف. پاهایشان را تعویض کرده و مرکز ثقل را تغییر می‌دهند  
 ب. پاهایشان را تعویض کرده و مرکز ثقل را پایین می‌آورند  
 ج. پاهایشان را تعویض کرده و مرکز ثقل را بالا می‌برند  
 د. مرکز ثقل را تغییر نمی‌دهند
۱۸. یک پرتاب کننده دیسک برای دستیابی به یک پرتاب خوب باید در وضعیت پایداری که ..... را ایجاد نماید، قرار گیرد.  
 الف. سرعت زیاد  
 ب. شتاب زیاد  
 ج. گشتاور زیاد  
 د. چرخش زیاد
۱۹. کدام یک از موارد زیر از معایب روش اوברاین در پرتاب وزنه است؟  
 الف. ضعیف بودن دقت زمان سنجی  
 ب. دشوار بودن حفظ تعادل  
 ج. کوچک بودن دایره  
 د. وابسته بودن این تکنیک به قد و وزن
۲۰. کدام یک از عوامل زیر باعث تغییر زاویه پرتاب، در پرتاب نیزه می‌شوند؟  
 الف. جهت باد  
 ب. وزن نیزه  
 ج. طول نیزه  
 د. دورخیز

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۳۰۱۵۰۱۳)

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —  
زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. کدام یک از موارد زیر از انواع روش های پرش طول نمی باشد؟

الف. روش ساده ب. روش قوس کمر ج. روش سه گام د. روش راه رفتن در هوا

۲۲. برای انتقال پاها از روی میله در پرش ارتفاع کدام توانایی اهمیت بیشتری دارد؟

الف. چرخش پاها ب. از هم بازکردن پاها

ج. جنبش پذیری مفصل ران د. جنبش پذیری تنه

۲۳. کدام یک از موارد زیر از مزایای دو روش هفت گام در پرتاب نیزه است؟

الف. کم بودن فرصت هماهنگی ب. زمان بیشتر برای بدست آوردن موقعیت مطلوب پرتاب

ج. حفظ اندازه حرکت د. افزایش اندازه حرکت

۲۴. کدام یک از موارد زیر از مزایای روش پای خم شده در رهایی نیزه (پرتاب نیزه) نمی باشد؟

الف. کاربرد بهتر نیرو در یک خط مستقیم ب. کاهش کمتر در شتاب گیری بدن

ج. دامنه حرکتی بزرگتر در مرحله رهایی د. افزایش نیرو