Hamid ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
خدمات دانشجویی
wWw.Pnudaneshjo.ir

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۵۰ **تشریحی :** ۰ | **سری سوال :** یک ۱

عنـــوان درس: دو و میدانی ۱،دومیدانی ۱،دوومیدانی ۱-عملی

wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی وحرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن وتاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم - ورزشی (برادران)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۳،

۱- اولین مقررات فنی دو و میدانی در چه سالی و در کجا ارئه گردید؟

۱. ۱۹۱۴-لیون ۲. ۱۹۴۸-برلین ۳. ۱۹۱۲-آتن ۴. ۱۹۲۴-رم

۲- کدام مورد در ارتباط با پیست دو و میدانی صحیح می باشد؟

۱. پیست های استاندارد می تواند از جنس خاک، کفپوش و یا تارتان باشند

۲. مسافت تمام دورهای پیست(خطوط پیست) با هم برابر است

۳. حداکثر شیب مجاز در عرض پیست یک درصد می باشد

۴. پیست های استاندارد دارای ۴ تا ۸ خط می باشند

۳- کدام مورد در ارتباط با عوامل موثر در سرعت صحیح می باشد؟

۱. زنان بین سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی به حداکثر سرعت خود دست می یابند

۲. شکل بدن تأثیری بر سرعت ندارد

۳. بهترین زمان عکس العمل در مردان طولانی تر از زنان است

۴. قدرت تأثیری بر بهبود سرعت ندارد

۴- زاویه پای جلو در مرحله حاضر در استارت نشسته چند درجه است؟

۱. ۱۱۰ تا ۱۲۰ درجه ۲. ۴۵ تا ۶۰ درجه ۳. ۶۰ تا ۸۰ درجه ۴. ۸۰ تا ۹۰ درجه

۵- در کدام یک از دوهای زیر تخته استارت به صورت مورب قرار داده می شود؟

۱. ۴۰۰ و ۴۰۰ با مانع

۲. ۲۰۰ و ۱۰۰ متر

۳. ۱۱۰ متر با مانع و ۴۰۰ متر با مانع

۴. در هیچ کدام از دوها تخته استارت به صورت مورب قرار داده نمی شود

wWw.Pnudaneshjo.ir

آدرس : شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - روبروی آموزشگاه صدرا

Hamid ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
خدمات دانشجویی
wWw.Pnudaneshjo.ir

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۵۰ **تشریحی :** ۰ | **سری سوال :** ۱ یک

عنـــوان درس: دو و میدانی ۱،دومیدانی ۱،دوومیدانی ۱-عملی

wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی وحرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن وتاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۳

۶- کدام مورد در ارتباط با دوهای امدادی صحیح می باشد؟

۱. در ۴ ×۴۰۰ متر تعویض چوب به روش غیر دیداری انجام می شود

۲. در ۴×۴۰۰ متر منطقه شتاب گیری وجود ندارد

۳. در ۴×۱۰۰ متر بعد از استارت دوندگان می توانند در هر خطی بدوند

۴. در ۴×۱۰۰ متر ۳ منطقه تعویض چوب ۱۵ متری وجود دارد

۷- کدام مورد در ارتباط با دوهای با مانع صحیح می باشد؟

۱. بهتر است با حداکثر ارتفاع ممکن از مانع عبور نماییم

۲. در موقع عبور از مانع پای راهنما از زانو و مچ کاملا خمیده می شود

۳. در ۱۰۰ متر با مانع حداقل ۸ و حداکثر ۱۰ مانع وجود دارد

۴. ارتفاع موانع در ۱۱۰ متر ۱۰۶ تا ۱۰۷ سانتیمتر است

۸- اغلب دوندگان ۱۱۰ متر با مانع، فاصله بین موانع را با چند گام طی می کنند؟

۱. ۶گام ۲. ۳گام ۳. ۲گام ۴. ۷گام

۹- کدام مورد در ارتباط با دوی ۳۰۰۰ متر صحیح می باشد؟

۱. از جمله دوهای با مانع محسوب می شود

۲. در هر دور دونده از ۷مانع عبور می کند

۳. دونده در مجموع از ۳۲مانع عبور می کند

۴. دونده در مجموع از ۲۸ مانع آبی عبور می کند

۱۰- در فصل مسابقات رشته های نیمه استقامت، چه مسافت های تمرینی مناسب می باشند؟

۱. دوهای پیوسته و طولانی

۲. دوهای ۴۰۰ تا ۳۰۰۰ متر

۳. دوهای ۲۰۰-۱۰۰۰ متر

۴. دوهای ۳۰۰۰ متر به بالا

۱۱- در کدام دسته از دوهای زیر دویدن اقتصادی نوعی تکنیک می باشد؟

۱. دوهای سرعت

۲. دوهای سرعت و نیمه استقامت

۳. دوهای استقامت و نیمه استقامت

۴. دوهای سرعت و استقامت

wWw.Pnudaneshjo.ir

آدرس : شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - روبروی آموزشگاه صدرا

Hamid ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
خدمات دانشجویی
wWw.Pnudaneshjo.ir

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۵۰ **تشریحی :** ۰ | **سری سوال :** ۱ یک

عنـــوان درس: دو و میدانی ۱،دومیدانی ۱،دوومیدانی ۱-عملی

wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی وحرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن وتاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۳

۱۲- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با دوهای استقامت و نیمه استقامت صحیح می باشد؟

۱. وضعیت کلی بدن کمی خمیده و رو به جلو می باشد

۲. در دوهای استقامتی ابتدا قسمت بیرونی سینه پا کاشته می شود

۳. در دوهای نیمه استقامتی ابتدا قسمت بیرونی پاشنه پا کاشته می شود

۴. از تمرینات اینتروال برای بهبود استقامت عمومی استفاده می شود

۱۳- کدام مورد در ارتباط با پیاده روی(تکنیک ها و قوانین)، صحیح می باشد؟

۱. قرار دادن پا با زانوی خمیده خطا محصوب می شود

۲. با انجام هر خطایی دونده از مسابقات اخراج می شود

۳. فقط برای یک لحظه هیچ قسمتی از بدن با زمین تماس ندارد

۴. در گروه زنان فقط در مسافت ۳۰ کیلومتر برگزار می شود

۱۴- کدام مورد در ارتباط با پرش طول صحیح می باشد؟

۱. بدن ورزشگار در لحظه جهش باید کاملا خمیده و در جهت چاله پرش باشد

۲. برای مبتدیان بهترین روش استفاده از تکنیک راه رفتن در هواست

۳. دورخیز، پرواز و فرود مراحل کامل یک پرش طول می باشند

۴. برای رسیدن به سرعت حداکثر معمولا دورخیز ۳۵ متری مناسب می باشد

۱۵- در کدام یک از پرش های ماده پرش سه گام، پرش به صورت لی لی انجام می شود؟

۱. پرش اول ۲. پرش اول و سوم ۳. پرش دوم ۴. پرش سوم

۱۶- کدام یک از روش های پرش ارتفاع در بین قهرمانان متداول تر می باشد؟

۱. غلت شکم ۲. فلاپ ۳. استرادل ۴. قیچی

wWw.Pnudaneshjo.ir

آدرس : شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - روبروی آموزشگاه صدرا

Hamid ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
خدمات دانشجویی
wWw.Pnudaneshjo.ir

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ | **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۵۰ **تشریحی :** ۰ | **سری سوال :** ۱ یک

عنـــوان درس: دو و میدانی ۱،دومیدانی ۱،دوومیدانی ۱-عملی

wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی وحرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن وتاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۳

۱۷- از لحاظ بیومکانیکی کدام دسته از عوامل زیر بر مسافت پرتاب ها تاثیر گذارند؟

۱. ارتفاع پرتاب-سرعت رها کردن-قدرت حداکثر-زاویه پرتاب

۲. ارتفاع پرتاب-سرعت رها کردن-قدرت حداکثر-مقاومت هوا

۳. سرعت رها کردن-قدرت حداکثر- مقاومت هوا-عوامل ایرودینامیکی

۴. ارتفاع پرتاب-سرعت رها کردن-مقاومت هوا-عوامل ایرودینامیکی

۱۸- در مسابقات رسمی پرتاب وزنه، وزن گوی آهنی برای مردان و زنان به ترتیب چند گیلوگرم می باشد؟

۱. ۳/۵-۵ ۲. ۴-۷/۲۶۰ ۳. ۴/۲۶۰-۷/۲۶۰ ۴. ۵-۷

۱۹- ریتم سه گام و پنج گام مربوط به کدام یک از مواد دو و میدانی می باشد؟

۱. پرتاب نیزه ۲. پرش سه گام ۳. پرش ارتفاع ۴. تکنیک اوبراین

۲۰- هدف از این مرحله شتاب دادن به چکش و آماده شدن برای چرخش است:

۱. پرتاب ۲. گرفتن چکش ۳. تاب های اولیه ۴. چرخش ها

۲۱- کدام یک از موارد زیر مخفف فدراسیون بین المللی دو و میدانی می باشد؟

۱. FIBA ۲. FIVA ۳. IAAF ۴. ITTF

۲۲- نظارت کامل بر مرحله: به جای خود ،بر عهده کدام یک از عوامل برگزاری مسابقات دو و میدانی می باشد؟

۱. کمک داوران ۲. سرداوران ۳. استارتر ۴. کمک استارتر

۲۳- کدام مورد در ارتباط با قوانین پرش طول و سه گام صحیح می باشد؟

۱. طول باند دورخیز نامحدود است

۲. عرض باند دورخیز ۲ متر است

۳. حداقل شیب مجاز در طول باند یک در صد می باشد

۴. تخته خیز یا پرش باید در دو متری چاله پرش قرار گیرد

wWw.Pnudaneshjo.ir

آدرس : شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - روبروی آموزشگاه صدرا

Hamid ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
خدمات دانشجویی
wWw.Pnudaneshjo.ir

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۵۰ **تشریحی :** ۰ **سری سوال :** ۱ یک

عنـــوان درس: دو و میدانی ۱،دومیدانی ۱،دوومیدانی ۱-عملی

wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: آسیب شناسی ورزشی وحرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن وتاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۰ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۴ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۳

۲۴- کدام دسته از عوامل زیر ازمعیارهای موفقیت در پرش ها و پرتاب ها محسوب می شوند؟

۱. نسبت قد به وزن-عرض شانه ها-زمان عکس العمل-قدرت حداکثر

۲. نسبت قد به تنه-نسبت قد به وزن-زمان عکس العمل-قدرت حداکثر

۳. عرض شانه ها-نسبت قد به تنه-قدرت انفجاری-حداکثر اکسیژن مصرفی

۴. نسبت قد به تنه-عرض شانه ها-زمان عکس العمل-قدرت حداکثر

خدمات دانشجویی حمید
۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
wWw.Pnudaneshjo.ir

آدرس : شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - روبروی آموزشگاه صدرا

wWw.Pnudaneshjo.ir

Hamid ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
خدمات دانشجویی
wWw.Pnudaneshjo.ir

wWw.Pnudaneshjo.ir

دو و ميداني ۱
نيمسال اول سال تحصيلي۹۵-۹٤

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	الف	عادي
۲	ج	عادي
۳	الف	عادي
٤	د	عادي
٥	الف	عادي
٦	ب	عادي
۷	د	عادي
۸	ب	عادي
۹	الف	عادي
۱۰	ج	عادي
۱۱	ج	عادي
۱۲	د	عادي
۱۳	الف	عادي
۱٤	د	عادي
۱٥	الف	عادي
۱٦	ب	عادي
۱۷	د	عادي
۱۸	ب	عادي
۱۹	الف	عادي
۲۰	ج	عادي
۲۱	ج	عادي
۲۲	ج	عادي
۲۳	الف	عادي
۲٤	د	عادي

@Pnudaneshjo
آخرین اخبار دانشگاه پیام نور
نمونه سوالات پیام نور
در کانال رسمی سایت دانشجوی پیام نور

خدمات دانشجویی حمید ۰۹۳۶۴۴۰۳۷۳۵
آدرس : شهرستان خدابنده – خیابان شهرداری – روبروی آموزشگاه صدرا