



سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی  
wWw.Pnudaneshjo.ir

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۱- شکل مدرن دو و میدانی در کدام کشور پایه گذاری شد؟

۱. ایتالیا ۲. یونان ۳. انگلستان ۴. هلند

۲- در دوی ۸۰۰ متر و دوی ۴۰۰ متر به ترتیب از کدام روش استارت استفاده می شود؟

۱. استارت نشسته - استارت نشسته  
۲. استارت نشسته - استارت ایستاده  
۳. استارت ایستاده - استارت نشسته  
۴. استارت ایستاده - استارت ایستاده

۳- آسان ترین استارت مورد استفاده دوندگان سرعت کدام است؟

۱. استارت متوسط ۲. استارت جمع ۳. استارت ایستاده ۴. استارت بلند

۴- کشیده شدن پاشنه پای عقب به طرف لگن خاصره مربوط به کدام مرحله از فرآیند گام برداری در دو سرعت است؟

۱. بالا آوردن پاشنه ۲. تعلیق پای آزاد  
۳. کشش و فشار پنجه پا روی زمین ۴. تاب دادن پای آزاد

۵- کدامیک از گزینه های زیر از خصوصیات دوهای نیمه استقامت و استقامت نمی باشد؟

۱. فاصله کوتاهتر گام ها ۲. سر زانو به سمت پایین  
۳. کشیده شدن بیشتر ساق پا از عقب ۴. زاویه ملایم تر بدن نسبت به زمین

۶- در مسابقه ی دوی ۵۰۰۰ متر چنانچه تعداد شرکت کنندگان ۲۰-۳۸ دونده باشند، تعداد افراد مرحله ی نهایی چند نفر است؟

۱. ۸ نفر ۲. ۱۲ نفر ۳. ۱۵ نفر ۴. ۲۰ نفر

۷- طول مسافت دالان تعویض چوب در دوهای امدادی  $4 \times 100$  و  $4 \times 400$  متر چقدر است؟

۱. ۱۰ متر ۲. ۱۵ متر ۳. ۲۰ متر ۴. ۳۰ متر

۸- در کدامیک از رشته های زیر وضعیت استارت و لحظه ی جدا شدن مشابه دوی سرعت است؟

۱. دو امدادی ۲. دو نیمه استقامت ۳. دو با مانع ۴. دو استقامت

۹- استفاده از هر دو پا جهت کندن از زمین در کدامیک از دوهای با مانع اهمیت دارد؟

۱. ۴۰۰ متر ۲. ۱۱۰ متر ۳. ۳۰۰۰ متر ۴. ۱۰۰ متر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۱۰- ارتفاع موانع برای مردان و زنان در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع به ترتیب چند سانتی متر است؟

۱. ۹۲/۴ - ۸۲/۴ سانتی متر  
۲. ۹۲/۴ - ۶۷/۲ سانتی متر  
۳. ۸۲/۴ - ۷۲/۲ سانتی متر  
۴. ۹۱/۴ - ۷۲/۲ سانتی متر

۱۱- کدامیک از موارد زیر نیاز بیومکانیکی مرحله ((روی پای جلو بودن)) در پیاده روی است؟

۱. چرخاندن پا از پاشنه به پنجه  
۲. صاف و مستقیم بودن پا در سرتاسر حرکت  
۳. بالا آمدن مناسب زانو و حرکت رو به جلو ساق پا  
۴. آزاد و شل کردن مفصل لگن

۱۲- در ارتباط با قوانین و مقررات مسابقات پیاده روی کدام گزینه صحیح است؟

۱. تعداد داوران پیاده روی ۶ الی ۱۲ داور است  
۲. داوران به صورت جداگانه نظر خود را ارائه می کنند  
۳. هر داور مجاز به ارائه ۳ خطا است  
۴. ورزشکاران از دریافت اخطارهای خود تا پایان مسابقه آگاهی ندارند

۱۳- مهم ترین عامل تأثیر گذار بر مسافت یا ارتفاع پرش کدام است؟

۱. ارتفاع جهش  
۲. قد ورزشکار  
۳. سرعت دور خیر  
۴. کندن از زمین

۱۴- حداقل طول و عرض محوطه ی دورخیز در رشته ی پرش طول به ترتیب چند متر است؟

۱. ۴۰ متر - ۱/۲۲ متر  
۲. ۴۵ متر - ۱/۲۵ متر  
۳. ۴۰ متر - ۱/۲۵ متر  
۴. ۴۵ متر - ۱/۲۲ متر

۱۵- تحکیم قدرت ارتجاعی در هر دو پا از ویژگی های کدامیک از انواع پرش ها است؟

۱. پرش طول  
۲. پرش ارتفاع  
۳. پرش سه گام  
۴. پرش با نیزه

۱۶- در ارتباط با نحوه دورخیز در روش فاسبوری پرش ارتفاع، کدام گزینه صحیح است؟

۱. برای پرندگان راست پا از سمت راست و برای پرندگان چپ پا از سمت چپ انجام می شود  
۲. برای پرندگان راست پا از سمت چپ و برای پرندگان چپ پا از سمت راست انجام می شود  
۳. دورخیز همیشه با پای دورتر و از سمت چپ انجام می شود  
۴. دورخیز همیشه با پای نزدیک و از سمت راست انجام می شود

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: دو و میدانی ۲، دوومیدانی ۲- عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۹ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۹

۱۷- اولین مسابقه رسمی پرش با نیزه در چه سالی و در کدام کشور برگزار گردید؟

۱. ۱۷۷۴- آلمان      ۲. ۱۸۶۶- انگلستان      ۳. ۱۹۱۰- آمریکا      ۴. ۱۹۱۰- ایرلند

۱۸- شرط اصلی برای یک پرش با نیزه موفقیت آمیز کدام است؟

۱. دورخیز و کاشتن صحیح نیزه  
۲. جهش مناسب  
۳. جمع شدن به عقب و کشش  
۴. قوس و پرواز به عقب

۱۹- کدامیک از عوامل زیر تأثیر زیادی بر مسافت پرتاب ندارد؟

۱. زاویه پرتاب      ۲. سرعت اولیه پرتاب      ۳. ارتفاع پرتاب      ۴. مقاومت هوا

۲۰- قطر داخلی دایره پرتاب وزنه چقدر است؟

۱. ۱/۷۵ متر      ۲. ۲/۲۲ متر      ۳. ۱/۱۴۵ متر      ۴. ۲/۱۳۵ متر

۲۱- ((انگشت نشانه پشت نخ پیچ - قرارگیری نیزه در طول لبه داخلی کف دست)) به ترتیب مربوط به کدام روش گرفتن نیزه است؟  
wWw.Pnudaneshjo.ir

۱. روش چنگکی - روش نعل اسبی  
۲. روش نعل اسبی - روش نعل اسبی  
۳. روش نعل اسبی - روش چنگکی  
۴. روش چنگکی - روش چنگکی

۲۲- در مسابقات پرتاب نیزه چنانچه تعداد شرکت کنندگان ۸ نفر باشد، هر نفر چند پرتاب انجام می دهد؟

۱. ۳ پرتاب      ۲. ۵ پرتاب      ۳. ۶ پرتاب      ۴. ۸ پرتاب

۲۳- مهمترین عامل اثرگذار در اجرای پرتاب دیسک کدام است؟

۱. قدرت و سرعت عضلات بازکننده تنه  
۲. ساختار اسکلتی قوی و کشیده  
۳. حرکت روان و منظم  
۴. سرعت بالای حرکت دست پرتاب

۲۴- در مرحله ی پرتاب چکش زمانی که پاها به سرعت کشیده شده و پای راست به طور فعالانه چرخش می کند، چکش در چه وضعیتی است؟

۱. چکش به سمت جلو و بالا آورده می شود  
۲. چکش در ارتفاع شانه حرکت داده می شود  
۳. چکش در پایین ترین نقطه نسبت به زمین است  
۴. چکش از دست پرتاب کننده رها می شود



wWw.Pnudaneshjo.ir

دو و میدانی ۲  
نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۹۴



@Pnudaneshjo

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

شماره سوال	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	ج	عادی
۲	الف	عادی
۳	ب	عادی
۴	ب	عادی
۵	د	عادی
۶	ج	عادی
۷	ج	عادی
۸	ج	عادی
۹	الف	عادی
۱۰	د	عادی
۱۱	ب	عادی
۱۲	ب	عادی
۱۳	د	عادی
۱۴	الف	عادی
۱۵	ج	عادی
۱۶	ب	عادی
۱۷	ب	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	ج	عادی
۲۰	د	عادی
۲۱	ب	عادی
۲۲	ج	عادی
۲۳	الف	عادی
۲۴	ج	عادی

wWw.Pnudaneshjo.ir

آدرس : شهرستان خداپنده - خیابان شهرداری - روبروی آموزشگاه صدرا