

عنوان درس: دو و میدانی 1

۱) (۱۰۱۰) اولین دوره مسابقات المپیک در چه سالی برگزار شد؟

۱) (۱۰۱۰) 1200 قبل از میلاد

۲) (۱۰۱۰) 766 قبل از میلاد

۳) (۱۰۱۰) 1864 میلادی

۲) (۱۰۱۰) مسابقات رسمی در سطح آموزشگاههای ایران در چه سالی و توسط چه کسی نظارت و برگزار گردید؟

۱) (۱۰۱۰) بارون پیر دو کوپرتن - 1306 شمسی

۲) (۱۰۱۰) گیبسون - 1312

۳) (۱۰۱۰) احمد ایزدپناه - 1316

۳) (۱۰۱۰) مسافت و جهت دویدن در داخلی ترین خط پیست دو و میدانی چقدر است؟

۱) (۱۰۱۰) 400 متر - موافق حرکت عقربه های ساعت

۲) (۱۰۱۰) 400 متر - مخالف حرکت عقربه های ساعت

۳) (۱۰۱۰) 450 متر - موافق حرکت عقربه های ساعت

۴) (۱۰۱۰) کدام ماده از ورزش دو و میدانی در اغلب رشته های ورزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است؟

۱) (۱۰۱۰) دو استقامت

۲) (۱۰۱۰) دو نیمه استقامت

۳) (۱۰۱۰) دو سرعت

۵) (۱۰۱۰) در خصوص ویژگی های مرتبط با سرعت دویدن در مردان و زنان کدام جمله صحیح است؟

۱) (۱۰۱۰) سرعت مردان حدود 85 درصد سریعتر از سرعت زنان است.

۲) (۱۰۱۰) زنان تا حدود 20 سالگی به اوج سرعت خود می رسند.

۳) (۱۰۱۰) حداکثر سرعت در زنان پایدارتر از مردان است.

۴) (۱۰۱۰) زمان عکس العمل در زنان طولانی تر از مردان است.

۶) (۱۰۱۰) در کدام مرحله از مراحل استارت نشسته مچ پای عقب، زانو و لگن و تنه ورزشکار در یک راستا قرار می گیرند؟

۱) (۱۰۱۰) مرحله "به جای خود"

۲) (۱۰۱۰) مرحله "حاضر"

۳) (۱۰۱۰) مرحله رو

۴) (۱۰۱۰) مرحله "شتاب گیری"

۷) (۱۰۱۰) در کدام ماده از مواد دو و میدانی دوندگان از ابتدا تا انتهای مسابقه در خط خود می دوند؟

۱) (۱۰۱۰) دو 1500 متر

۲) (۱۰۱۰) دو 800 متر

۳) (۱۰۱۰) دو 4×100 متر امدادی

۴) (۱۰۱۰) دو 3000 متر

۸) (۱۰۱۰) در خصوص مسافت و ارتفاع موانع در مردان و زنان به ترتیب، کدام گزینه صحیح است؟

۱) (۱۰۱۰) مسافت 110 متر/ارتفاع $106/7$ سانتی متر - مسافت 110 متر/ارتفاع 84 سانتی متر

۲) (۱۰۱۰) مسافت 110 متر/ارتفاع $106/7$ سانتی متر - مسافت 100 متر/ارتفاع 84 سانتی متر

۳) (۱۰۱۰) مسافت 100 متر/ارتفاع $91/4$ سانتی متر - مسافت 100 متر/ارتفاع $91/4$ سانتی متر

۴) (۱۰۱۰) مسافت 100 متر/ارتفاع $91/4$ سانتی متر - مسافت 110 متر/ارتفاع $91/4$ سانتی متر

۹) (۱۰۱۰) یکی از نکات مهم برای عبور مناسب و سریع از روی مانع کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) عبور با حداقل ارتفاع ممکن

۲) (۱۰۱۰) حفظ فاصله مناسب نقطه جدا شدن از مانع

۳) (۱۰۱۰) جهش مناسب از روی مانع

۴) (۱۰۱۰) خم شدن بالا تنه همزمان با حرکت دست موافق به جلو

۱۰) (۱۰۱۰) میزان خمیدگی تنه در هنگام عبور از مانع تابع کدامیک از موارد زیر است؟

۱) (۱۰۱۰) مسیر حرکتی مرکز ثقل

۲) (۱۰۱۰) میزان تاب خوردن پای راهنما

۳) (۱۰۱۰) ارتفاع مانع

۴) (۱۰۱۰) میزان تاب خوردن دست مخالف

۱۱) (۱۰۱۰) در دوی 3000 متر با مانع، در هر دور پیست دو و میدانی چند مانع قرار دارد؟

۱) (۱۰۱۰) 35 مانع

۲) (۱۰۱۰) 28 مانع

۳) (۱۰۱۰) 7 مانع

۴) (۱۰۱۰) 5 مانع

۱۲) (۱۰۱۰) در مورد تکنیک مناسب عبور از مانع در دوی 3000 متر با مانع کدام جمله صحیح است؟

۱) (۱۰۱۰) ورزشکار باید حدود 10 گام قبل از مانع سرعتش را افزایش دهد.

۲) (۱۰۱۰) عبور از مانع باید بصورت پرشی صورت بگیرد.

۳) (۱۰۱۰) ورزشکار نمی تواند پای خود را روی مانع بگذارد.

۴) (۱۰۱۰) در هنگام عبور از مانع بالاتنه به شکل عمودی و 90 درجه قرار دارد.

۱۳) (۱۰۱۰) در کدامیک از رشته های ورزشی زیر (مواد دو و میدانی) اجتناب از حرکات اضافی و غیر ضروری توصیه می شود؟

۱) (۱۰۱۰) دو سرعت ۲) (۱۰۱۰) دو نیمه استقامت ۳) (۱۰۱۰) دو امدادی ۴) (۱۰۱۰) دو با مانع

۱۴) (۱۰۱۰) با افزایش مسافت انرژی غالب از کدام سیستم انرژی تامین می شود؟

۱) (۱۰۱۰) سیستم بی هوازی ۲) (۱۰۱۰) سیستم فسفاژن

۳) (۱۰۱۰) سیستم هوازی ۴) (۱۰۱۰) سیستم اسید لاکتیک

۱۵) (۱۰۱۰) استفاده از کدام نوع تمرین زیر برای ورزشکاران مبتدی توصیه نمی شود؟

۱) (۱۰۱۰) تمرین دوهای طولانی و یکنواخت ۲) (۱۰۱۰) تمرین اینتروال فشرده

۳) (۱۰۱۰) تمرین فارتلک ۴) (۱۰۱۰) تمرینات تناوبی

۱۶) (۱۰۱۰) در کدام مرحله از مراحل گام برداری در ورزش پیاده روی "پای اتکا در وضعیت عمودی قرار داد و تا حرکت بعدی راست و کشیده" باقی می ماند؟

۱) (۱۰۱۰) مرحله اتکا روی یک پا ۲) (۱۰۱۰) مرحله اتکا روی دو پا

۳) (۱۰۱۰) مرحله چرخش مفصل لگن ۴) (۱۰۱۰) مرحله انتقال از پای راهنما به پای اتکا

۱۷) (۱۰۱۰) ارتفاع یا طولی که یک پرش کننده طول در هنگام پرش بدست می آورد، به چه عواملی بستگی دارد؟

۱) (۱۰۱۰) دورخیز مناسب - سرعت جهش ۲) (۱۰۱۰) زاویه جهش - ارتفاع پرش

۳) (۱۰۱۰) سرعت جهش - زاویه جهش ۴) (۱۰۱۰) دورخیز مناسب - زاویه جهش

۱۸) (۱۰۱۰) با توجه به تحقیقات انجام شده، مسافت رسیدن به حداکثر سرعت در پرش طول از چه فاصله ای آغاز می شود؟

۱) (۱۰۱۰) 25 متری

۲) (۱۰۱۰) 35 متری

۳) (۱۰۱۰) 40 متری

۴) (۱۰۱۰) 45 متری

۱۹) (۱۰۱۰) مهمترین مرحله در پرش طول کدام است؟

۱) (۱۰۱۰) مرحله دورخیز

۲) (۱۰۱۰) مرحله شتاب گیری

۳) (۱۰۱۰) مرحله جهش

۴) (۱۰۱۰) مرحله پرواز

۲۰) (۱۰۱۰) در ماده پرش سه گام در صورت جهش با پای راست ریتم پرش به چه نحوی می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) راست-راست-راست

۲) (۱۰۱۰) راست-چپ-چپ

۳) (۱۰۱۰) راست-راست-چپ

۴) (۱۰۱۰) راست-چپ-راست

۲۱) (۱۰۱۰) کدامیک از مواد پرش ها مهارت تبدیل سرعت افقی در جهت عمودی است؟

۱) (۱۰۱۰) پرش طول

۲) (۱۰۱۰) پرش ارتفاع

۳) (۱۰۱۰) پرش سه گام

۴) (۱۰۱۰) پرش با نیزه

۲۲) (۱۰۱۰) در مورد پرش ارتفاع و نحوه اجرای آن کدام گزینه صحیح است؟

۱) (۱۰۱۰) پرش مناسب به مهارت دورخیز و زاویه جهش بستگی دارد.

۲) (۱۰۱۰) در روش استرادل با پایی که از میله دورتر است پرش انجام می شود.

۳) (۱۰۱۰) در روش فلاپ با پای نزدیک به میله پرش انجام می شود.

۴) (۱۰۱۰) سرعت عمودی پرش، عامل اصلی تعیین کننده ارتفاع پرش است.

۲۳) (۱۰۱۰) در پرش با نیزه.....پیش نیاز مهمی برای پرش موفقیت آمیز است.

۱) (۱۰۱۰) دورخیز موثر

۲) (۱۰۱۰) جهش به موقع

۳) (۱۰۱۰) کاشتن صحیح نیزه

۴) (۱۰۱۰) سرعت کنترل شده

۲۴) (۱۰۱۰) از نظر علم مکانیک، مسافت پرتاب در انواع پرتاب ها به کدام عامل بستگی ندارد؟

۱) (۱۰۱۰) زاویه پرتاب

۲) (۱۰۱۰) جنس پرتابه

۳) (۱۰۱۰) ارتفاع پرتاب

۴) (۱۰۱۰) سرعت رها کردن

۲۵) (۱۰۱۰) در کدام مرحله از ساختار کلی پرتاب ها، هدف اصلی افزایش میزان سرعت لازم جهت پرتاب است؟

۱) (۱۰۱۰) مرحله آمادگی

۲) (۱۰۱۰) مرحله وضعیت توانمند

۳) (۱۰۱۰) مرحله ایجاد اندازه حرکت

۴) (۱۰۱۰) مرحله پرتاب

۲۶) (۱۰۱۰) در پرتاب نیزه، وزن نیزه برای مردان و زنان به ترتیب چند گرم است؟

۱) (۱۰۱۰) 600 گرم - 400 گرم

۲) (۱۰۱۰) 700 گرم - 400 گرم

۳) (۱۰۱۰) 700 گرم - 500 گرم

۴) (۱۰۱۰) 800 گرم - 600 گرم

۲۷) (۱۰۱۰) ماده ای مهارتی از ماده های دو و میدانی است که از دوران باستان از ورزش های اصلی بوده است.

۱) (۱۰۱۰) پرتاب وزنه

۲) (۱۰۱۰) پرتاب دیسک

۳) (۱۰۱۰) پرتاب نیزه

۴) (۱۰۱۰) پرتاب چکش

۲۸) (۱۰۱۰) نظارت و اجرای صحیح مقررات و برنامه تدوین شده مسابقات بر عهده کدامیک از افراد زیر است؟

۱) (۱۰۱۰) سرپرست مسابقات

۲) (۱۰۱۰) سر داوران

۳) (۱۰۱۰) ناظر مسابقات

۴) (۱۰۱۰) قاضی

۲۹) (۱۰۱۰) در مسابقات رسمی دو و میدانی استفاده از داروهای زیر دوپینگ محسوب نمی شود و بلامانع است؟

۱) (۱۰۱۰) آفردین

۲) (۱۰۱۰) آمی فنازول

۳) (۱۰۱۰) مرفین ها

۴) (۱۰۱۰) کدئین ها

۳۰) (۱۰۱۰) رسیدن به اوج عملکرد در دوهای سرعت در چه دامنه سنی حاصل می گردد؟

۱) (۱۰۱۰) 16-17 سالگی

۲) (۱۰۱۰) 17-20 سالگی

۳) (۱۰۱۰) 22-26 سالگی

۴) (۱۰۱۰) 25-28 سالگی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف، ب، ج، د
2	الف، ب، ج، د
3	ب
4	ج
5	د
6	ج
7	ج
8	ب
9	ب
10	ج
11	د
12	الف
13	ب
14	ج
15	ب
16	الف
17	ج
18	ب
19	ج
20	ج
21	ب
22	د
23	الف
24	ب
25	ج
26	د
27	الف، ب، ج، د
28	الف
29	د
30	ج

۱- تفکر نوین المپیک نخستین بار در چه سالی و توسط چه کسی/کسانی اجرا شد؟

۱. 1864- سربازان انگلیسی
۲. 1896- گیبسون
۳. 1896- بارون پیر دوکوبرتن
۴. 1864- گیبسون

۲- ایجاد تشکیلاتی برای ورزش دو و میدانی در ایران توسط چه کسی انجام شد؟

۱. احمد ایزدپناه
۲. شعاع معتمد شیرازی
۳. علی باغبان باشی
۴. امجد شیروودی

۳- کدامیک از تمرینات زیر بعنوان ساده ترین ابزار افزایش سلامتی افراد جامعه قلمداد می شوند؟

۱. تمرینات استقامتی
۲. تمرینات با وزن بدن
۳. تمرینات دویدن
۴. تمرینات مقاومتی

۴- کدام ویژگی زیر را می توان بعنوان عاملی برای برتری بر حریفان و رقبا در رشته های ورزشی مختلف تلقی کرد؟

۱. سرعت و قابلیت جابجایی بدن
۲. بکارگیری گروههای عضلانی مختلف
۳. هماهنگی بین قدرت و سرعت
۴. سرعت عکس العمل و چابکی

۵- در دو و میدانی دو 800 متر جزو کدامیک از مواد دو طبقه بندی می شود؟

۱. دو سرعتی
۲. دو نیمه سرعتی
۳. دو نیمه استقامتی
۴. دو استقامتی

۶- دستیابی به حداکثر سرعت در زنان در چه سنی اتفاق می افتد؟

۱. 14-16 سالگی
۲. 16-17 سالگی
۳. 17-19 سالگی
۴. 20-21 سالگی

۷- کدامیک از عوامل زیر جزو عوامل موثر بر سرعت می باشد؟

۱. ژنتیک
۲. جنسیت
۳. درجه حرارت
۴. همه موارد

۸- در دو سرعت کدام مرحله از لحظه تغییر مکان پای اتکا به سمت پنجه آغاز و پاشنه پای عقب به سمت لگن خالص کشیده می شود؟

۱. مرحله اتکا
۲. مرحله تاب به جلو
۳. مرحله پرواز
۴. مرحله شتاب گیری

۹- استفاده از استارت نشسته در بین کدام دوندگان رایج است؟

۱. دوندگان دو سرعت و نیمه استقامت
۲. دوندگان دو با مانع و نیمه استقامت
۳. دوندگان دو سرعت و با مانع
۴. فقط دوندگان دو سرعت

۱۰- در خصوص مسافت و ارتفاع موانع در دوهای با مانع مردان و زنان کدام گزینه صحیح است؟

۱. در دو 110 متر مردان ارتفاع موانع 106/7 سانتیمتر - دو 100 متر زنان ارتفاع موانع 84 سانتیمتر است.
۲. در دو 110 متر مردان ارتفاع موانع 91/4 سانتیمتر - دو 100 متر زنان ارتفاع موانع 84 سانتیمتر است.
۳. در دو 400 متر مردان ارتفاع موانع 106/7 سانتیمتر - دو 400 متر زنان ارتفاع موانع 91/4 سانتیمتر است.
۴. در دو 400 متر مردان ارتفاع موانع 84 سانتیمتر - دو 400 متر زنان ارتفاع موانع 76/2 سانتیمتر است.

۱۱- برای عبور سریع و مناسب از روی مانع کدام عامل جزو نکات مهم است؟

۱. عبور با حداکثر ارتفاع ممکن
۲. حفظ فاصله مناسب نقطه جدا شدن از مانع
۳. ایجاد نیروی لازم توسط مفاصل مچ زانو و ران پای راهنما
۴. قرار گرفتن ران پای راهنما در وضعیت مورب

۱۲- در دو 3000 متر با مانع، در مجموع چند مانع قرار دارد؟

۱. 35 مانع
۲. 7 مانع
۳. 28 مانع
۴. 40 مانع

۱۳- وضعیت بدنی صاف و کشیده و دید مستقیم در فاصله 9 تا 10 متری مربوط به تکنیک کدام یک از انواع دو می باشد؟

۱. دوهای سرعتی
۲. دوهای امدادی و با مانع
۳. دوهای امدادی و نیمه استقامت
۴. دوهای نیمه استقامت و استقامت

۱۴- انجام کدامیک از تمرینات زیر برای بهبود استقامت در کودکان توصیه نمی شود؟

۱. تمرینات اینتروال
۲. تمرینات فارتلک
۳. تمرینات اینتروال فشرده
۴. تمرینات بازی سرعت

۱۵- طبق قوانین در مسابقه پیاده روی نشان دادن چند خطا توسط داوران به ورزشکار باعث حذف ورزشکار از مسابقات می شود؟

۱. 1 خطا ۲. 2 خطا ۳. 3 خطا ۴. 4 خطا

۱۶- انتقال مرکز ثقل به دورترین مسافت ممکن از اهداف کدام نوع پرش است؟

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

۱۷- کدام مرحله بعنوان مهمترین بخش در پرش طول تلقی می شود؟

۱. مرحله دورخیز ۲. مرحله شتاب گیری ۳. مرحله جهش ۴. مرحله پرواز

۱۸- در مسابقه پرش طول هدف ورزشکار در مرحله فرود با روش قوس کمر کدام است؟

۱. حفظ تعادل و آمادگی برای فرود خوب ۲. تسلط کافی در حین پرواز
۳. طی کردن تقریباً نیمی از مسافت پرش ۴. کسب حداکثر مسافت ممکن

۱۹- بیشترین نتیجه ثبت شده برای ماده پرش سه گام که در سال 1995 بدست آمد به میزان چند متر است؟

۱. 16/86 متر ۲. 18/24 متر ۳. 17 متر ۴. 19/34 متر

۲۰- متداول ترین تکنیک پرش ارتفاع در بین قهرمانان جهان و المپیک کدام است؟

۱. فاسبوری ۲. غلت شکم ۳. استرادل ۴. قیچی

۲۱- عامل اصلی تعیین کننده ارتفاع پرش در ماده پرش ارتفاع کدام است؟

۱. مسافت دورخیز ۲. سرعت افقی ۳. سرعت عمودی ۴. لحظه جهش

۲۲- در پرش با نیزه کدامیک از موارد زیر پیش نیاز مهمی برای یک پرش موفق است؟

۱. دورخیز موثر ۲. کاشتن صحیح نیزه ۳. سرعت بالای دویدن ۴. کنترل سرعت

۲۳- در ساختار کلی پرتاب ها هدف اصلی کدام مرحله افزایش میزان سرعت لازم جهت پرتاب است؟

۱. مرحله آمادگی
۲. مرحله ایجاد اندازه حرکت
۳. مرحله وضعیت توانمند
۴. مرحله پرتاب

۲۴- در ماده پرتاب نیزه وزن نیزه در مردان و زنان به ترتیب چند گرم است؟

۱. 400 - 600
۲. 600 - 800
۳. 500 - 700
۴. 600 - 900

۲۵- کدامیک از موارد زیر جزو تکنیک های مربوط به پرتاب وزنه نمی باشد؟

۱. اوبراین
۲. چرخشی
۳. فلاپ
۴. باریشنی کوف

۲۶- پرتاب چکش نخستین بار در چه سالی وارد بازی های المپیک شد؟

۱. 1864
۲. 1896
۳. 1900
۴. 1912

۲۷- استفاده از تخته استارت تا چند متر اجباری است؟

۱. 400 متر
۲. 100 متر
۳. 200 متر
۴. 300 متر

۲۸- مخفف انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی کدام است؟

۱. INAF
۲. IAAF
۳. IAFF
۴. FITF

۲۹- برای زمان گیری خودکار الکترونیکی کدام داوران باید شروع و پایان مسابقه را ثبت کنند؟

۱. داوران وقت نگهدار
۲. داوران استارتر
۳. داوران فتوفینیش
۴. دستیاران استارتر

۳۰- محل پرتاب دیسک دایره ای چند متر است؟

۱. به قطر 3 متر
۲. به قطر 2/5 متر
۳. به قطر 1 متر
۴. به قطر 5 متر

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ب
3	ج
4	الف
5	ج
6	ب
7	د
8	ج
9	ج
10	الف
11	ب
12	الف
13	د
14	ج
15	ج
16	ب
17	ج
18	د
19	ب
20	الف
21	ج
22	الف
23	ب
24	ب
25	ج
26	ج
27	الف
28	ب
29	ج
30	ب

۱- اولین بار به همت چه کسی مسابقات دو و میدانی المپیک برگزار شد؟

۱. گیبسون ۲. فیلیپیدس ۳. بارون پیر دوکو برتن ۴. کوروبوس

۲- دو و میدانی جدید در کدام قرنهای میلادی با توجه به علاقه ای که هنری هشتم پادشاه انگلستان به مسابقات دو و میدانی داشت در این کشور رونق یافت؟

۱. 12 و 13 ۲. 9 و 10 ۳. 19 و 20 ۴. 15 و 16

۳- در کدام یک از دوها، تخته استارت به صورت مورب قرار داده می شود؟

۱. 400 متر با مانع - 800 متر ۲. 100 متر - 200 متر
۳. 400 متر - 800 متر ۴. 400 متر - 400 متر با مانع

۴- در دوهای سرعت بخشهای قابل تشخیص هر گام کدام مورد می باشند؟

۱. تاب به جلو ۲. پای راهنما ۳. اتکاء و پرواز ۴. اتکای پا در جلو

۵- اولین مقررات فنی مسابقات بین المللی دو و میدانی در چه سالی و در کجا ارائه شد؟

۱. 1913 - استکهلم ۲. 1896 - آتن
۳. 1864 - انگلستان ۴. 1914 - لیون فرانسه

۶- بخش های مختلف دوی با مانع از چند قسمت تقسیم می شود؟

۱. 1 قسمت ۲. 2 قسمت ۳. 4 قسمت ۴. 7 قسمت

۷- در مسابقات و تمرینات استقامت تخصصی کدام بخشهای زیر نقش دارند؟

۱. تعداد و تکرار ۲. هوازی و بی هوازی
۳. فسفاژن و اسید لاکتیک ۴. مسافت و شدت

۸- اولین دوره برگزاری مسابقات پرش با نیزه مسابقات المپیک در چه سالی بود؟

۱. 1996 ۲. 1990 ۳. 1896 ۴. 1899

۹- مسابقات بین المللی دو و میدانی باید طبق قوانین کدامیک از موارد زیر برگزار شوند؟

۱. IAAF ۲. IBAF ۳. FISA ۴. IWF

۱۰- کدام یک از موارد زیر از عوامل بیومکانیکی اثر گذار بر مسافت پرتاب در پرتاب ها می باشد؟

۱. آمادگی ۲. بازیابی ۳. وضعیت شروع ۴. شرایط آب و هوایی

۱۱- در پرش طول میزان پرش انجام شده به چه صورت اندازه گیری می گردد؟

۱. از ابتدای چاله تا اولین اثر از هر نقطه از بدن ۲. از تخته پرش تا محل فرود پاشنه پا
۳. از ابتدای چاله تا محل فرود پاشنه پا ۴. از تخته پرش تا اولین اثر از هر نقطه از بدن

۱۲- مسافت دورخیز پرش کنندگان در سطوح جهانی چند متر می باشد؟

۱. 20 تا 25 متری ۲. 65 تا 70 متری ۳. 30 تا 40 متری ۴. 40 تا 45 متری

۱۳- فدراسیون دو و میدانی ایران در چه سالی رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی در آمد؟

۱. 1312 شمسی ۲. 1331 شمسی ۳. 1325 شمسی ۴. 1320 شمسی

۱۴- وزن نیزه در مسابقات پرتاب نیزه مردان چقدر است؟

۱. 700 گرم ۲. 600 گرم ۳. 900 گرم ۴. 800 گرم

۱۵- از استارت ایستاده در کدامیک از دوها استفاده می شود؟

۱. نیمه استقامت و استقامت ۲. سرعت و استقامت
۳. سرعت با مانع ۴. سرعت

۱۶- در مسابقات دوی 100 متر بانوان، ارتفاع مانع چند سانتیمتر می باشد؟

۱. 100 ۲. 74 ۳. 84 ۴. 94

۱۷- مسابقات پیاده روی المپیک بانوان در چه مسافتی برگزار می شود؟

۱. 15 کیلومتر ۲. 25 کیلومتر ۳. 30 کیلومتر ۴. 20 کیلومتر

۱۸- در مسابقات پرش طول کدام مرحله از اهمیت بالاتری برخوردار است؟

۱. پرواز ۲. دورخیز ۳. جهش ۴. استارت

۱۹- در دوی 3000 متر با مانع در مجموع چه تعداد مانع در مسیر وجود دارد؟

۱. 28 ۲. 35 ۳. 7 ۴. 14

۲۰- در مسابقات میدانی، در صورت تساوی بین دو ورزشکار، برنده به چه صورت تعیین می گردد؟

۱. میانگین رکوردها تعیین کننده برنده می باشد.
۲. فرد برتر بر اساس قرعه کشی انتخاب می گردد.
۳. هر دو بعنوان برنده اعلام می گردند.
۴. تا مشخص شدن برنده، مسابقه برگزار می گردد.

۲۱- زنان معمولاً در کدام دوره سنی به حداکثر سرعت خود دست می یابند؟

۱. 24 تا 26 سالگی ۲. 16 تا 17 سالگی ۳. 22 تا 26 سالگی ۴. 12 تا 14 سالگی

۲۲- کدام عامل در پیاده روی سبب افزایش طول گام می گردد؟

۱. صاف و عمود نگه داشتن پای اتکا ۲. گذاشتن پنجه پای اتکا روی زمین
۳. گذاشتن پاشنه پای اتکا روی زمین ۴. افزایش چرخش مفصل لگن

۲۳- بطور میانگین دوندگان 110 متر با مانع فاصله ی بین مانع ها را با چند گام طی می کنند؟

۱. 5 گام ۲. 3 گام ۳. 7 گام ۴. 2 گام

۲۴- ورزشکاران پرش با نیزه در کدام سال در المپیک حضور یافتند؟

۱. 1920 ۲. 1900 ۳. 1904 ۴. 1896

۲۵- در تکنیک کامل پرتاب نیزه مرحله ی نهایی یا چهارم کدام است؟

۱. رهایی ۲. گرفتن نیزه ۳. دورخیز ۴. بازیابی

۲۶- حداقل فاصله ی بین خط جهش و انتهای دورتر محوطه ی فرود در مسابقات پرش سه گام چند متر می باشد؟

۱. 25 متر ۲. 40 متر ۳. 21 متر ۴. 35 متر

۲۷- چه تعداد داور برای مسابقات پیاده روی خارج از استادیوم لازم می باشد؟

۱. 8 نفر ۲. 4 نفر ۳. 2 نفر ۴. 6 نفر

۲۸- پرتاب کنندگان چکش معمولاً چه تعداد چرخش را در دایره پرتاب اجرا می کنند؟

۱. 1 تا 2 چرخش ۲. 5 تا 6 چرخش ۳. 3 تا 4 چرخش ۴. 5 تا 7 چرخش

۲۹- ورزشکاران کدام رشته ی دو و میدانی از وزن کمتری برخوردار هستند؟

۱. دوندگان سرعتی ۲. پرتاب کننده ها ۳. دوندگان استقامتی ۴. پرش کننده ها

۳۰- اندازه گیری نسبت قد به تنه، عرض شانه ها و قدرت انفجاری از معیارهای موفقیت در کدام یک از رشته های دو و میدانی می باشد؟

۱. پرش ها و پرتاب ها ۲. دوهای سرعت
۳. دوهای نیمه استقامت و پیاده روی ۴. دوهای استقامت

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	د
3	الف
4	ج
5	د
6	ج
7	ب
8	ج
9	الف
10	د
11	د
12	د
13	ج
14	د
15	الف
16	ج
17	د
18	ب
19	ب
20	د
21	ب
22	د
23	ب
24	د
25	د
26	ج
27	الف
28	ج
29	ج
30	ب

۱- در پرش ارتفاع، ترتیب پرش شرکت کنندگان از چه طریقی تعیین می شود؟

۱. قرعه کشی
۲. حروف الفبا انگلیسی
۳. داوطلبانه
۴. بر اساس رکورد مسابقات رسمی سال گذشته

۲- در چه سالی، فدراسیون دو و میدانی ایران رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی جهان درآمد؟

۱. ۱۳۰۶
۲. ۱۳۱۳
۳. ۱۳۲۵
۴. ۱۳۳۱

۳- در کدام مرحله، دیسک با حرکت کششی قوی انگشت اشاره در جهت حرکت عقربه ساعت به سمت جلو چرخش پیدا می کند؟

۱. مرحله چرخش ۱
۲. مرحله چرخش ۲
۳. مرحله شتاب گیری
۴. مرحله آمادگی

۴- در کدام یک از دوهای با مانع، بر اساس مقررات فدراسیون جهانی فاصله مابین موانع ۸/۵ متر می باشد؟

۱. ۱۰۰ متر بانوان
۲. ۱۱۰ متر مردان
۳. ۶۰ متر داخل سالن مردان
۴. ۶۰ متر داخل سالن بانوان

۵- در دوی ۳۰۰۰ متر با مانع بیشترین انرژی دهنده در کجا صرف می شود؟

۱. مرحله دویدن در قوس ها
۲. مرحله فینیش
۳. مرحله عبور از آب
۴. مرحله عبور از مانع

۶- در کدام مرحله دوی سرعت، تغییر مکان پای اتکا به سمت پنجه آغاز و پاشنه پای عقب به طرف لگن خاصره کشیده می شود و بلافاصله مرحله تاب به جلو آغاز می شود؟

۱. مرحله اتکا
۲. مرحله پرتاب
۳. مرحله پرواز
۴. مرحله شتاب گرفتن

۷- برای بهبود استقامت عمومی از کدام تمرینات استفاده می کنیم؟

۱. تمرینات بسیار کند اینتروال
۲. تمرینات لاکتیکی
۳. تمرینات با شدت زیاد و زمان کم
۴. تمرینات مداوم و طولانی

۸- در کدام مرحله استارت نشسته، زانوی پای عقب روی زمین قرار می گیرد و سر در راستای بدن، یک متر جلوی خط شروع را نگاه می کند؟

۱. مرحله حاضر
۲. مرحله رو
۳. مرحله به جای خود
۴. مرحله کندن از تخته استارت

۹- «رسیدن به حداکثر سرعت و انتقال آن به نیزه برای پرتاب بیشتر» هدف کدام مرحله تکنیک پرتاب نیزه است؟

۱. مرحله گرفتن نیزه
۲. مرحله دورخیز
۳. مرحله رهایی
۴. مرحله حفظ تعادل

۱۰- به طور کلی در دو سرعت، سرعت زنان حدوداً چند درصد سرعت مردان است؟

۱. ۷۰ درصد
۲. ۷۵ درصد
۳. ۸۵ درصد
۴. ۹۰ درصد

۱۱- حداکثر شیب مجاز برای عرض پیست دو و میدانی چقدر می باشد؟

۱. یک درصد
۲. دو درصد
۳. سه درصد
۴. چهار درصد

۱۲- تغییر سرعت در کمترین زمان ممکن را چه می گویند؟

۱. چابکی
۲. جابجایی
۳. قدرت
۴. شتاب

۱۳- وزن دیسک بران مردان چقدر می باشد؟

۱. ۱ کیلوگرم
۲. ۱/۵ کیلوگرم
۳. ۲ کیلوگرم
۴. ۲/۵ کیلوگرم

۱۴- در دو مانع ۱۰۰ متر بانوان، ارتفاع مانع چقدر است؟

۱. ۱۰۶ سانتی متر
۲. ۹۱ سانتی متر
۳. ۷۶ سانتی متر
۴. ۸۴ سانتی متر

۱۵- «برای زمان گیری خودکار الکتریکی باید شروع و پایان مسابقه را ثبت کنند» جزء وظایف کدام یک از داوران مسابقات دوومیدانی است؟

۱. داور استارتر
۲. داور وقت نگهدار
۳. داور فتوفینیش
۴. سرداور

۱۶- فاصله سه منطقه تعویض چوب امدادی، در ۴ در ۱۰۰ متر چقدر می باشد؟

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

۱۷- دو ۸۰۰ متر جزء کدام ماده دوومیدانی قرار می گیرد؟

۱. سرعت ۲. نیمه استقامت ۳. استقامت ۴. پیاده روی

۱۸- در کدام مرحله پرش سه گام ورزشکار باید سعی کند هرچه بیشتر سرعت افقی خود را با اجرای یک جهش فعال حفظ کند؟

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

۱۹- علامت اختصاری انجمن جهانی فدراسیون دوومیدانی کدام گزینه است ؟

۱. IAAF ۲. ITTF ۳. IWAS ۴. FITA

۲۰- فاصله بین خط جهش و انتهای دور تر محوطه فرود باید حداقل چند متر باشد؟

۱. 21 متر ۲. 15 متر ۳. 8 متر ۴. 30 متر

۲۱- در اوایل برگزاری ماده پرش با نیزه، کدام نیزه بیشتر مورد استفاده قرار می گرفت؟

۱. نیزه چوب گردو ۲. نیزه بامبو ۳. نیزه کربنی ۴. نیزه پلاستیکی

۲۲- در چه سالی پرتاب چکش در بازی های المپیک وارد شد؟

۱. ۱۹۰۴ ۲. ۱۹۰۰ ۳. ۱۹۱۲ ۴. ۱۸۹۶

۲۳- مسابقات پرتاب وزنه از چه سالی وارد بازیهای المپیک نوین شد؟

۱. ۱۸۹۴ ۲. ۱۸۹۶ ۳. ۱۹۰۰ ۴. ۱۹۰۴

۲۴- حداقل طول مسیر دور خیز پرش طول و سه گام چند متر می باشد؟

۱. ۲۰ متر ۲. ۳۰ متر ۳. ۴۰ متر ۴. ۵۰ متر

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ج
3	ج
4	الف
5	ج
6	ج
7	د
8	ج
9	ب
10	ج
11	الف
12	د
13	ج
14	د
15	ج
16	ج
17	ب
18	ج
19	الف
20	الف
21	ب
22	ب
23	ب
24	ج

۱- فدراسیون بین المللی دو و میدانی رسماً در چه سالی تأسیس شد؟

۱. 1942 ۲. 1918 ۳. 1916 ۴. 1913

۲- ایران برای اولین بار در رشته دو و میدانی در کدام المپیک و توسط چه کسی شرکت کرد؟

۱. المپیک آتن - تیمور قیاسی
۲. المپیک هلسینکی - علی باغبان باشی
۳. المپیک آتن - علی باغبان باشی
۴. المپیک هلسینکی - تیمور قیاسی

۳- استارت نشسته شامل چند مرحله می باشد؟

۱. شش مرحله ۲. چهار مرحله ۳. دو مرحله ۴. سه مرحله

۴- سرعت زنان حدود چند درصد مردان است؟

۱. 85 درصد ۲. 60 درصد ۳. 90 درصد ۴. 75 درصد

۵- در مرحله اتکا و رانده شدن بدن به جلو، لگن خاصره بلافاصله به کدام سمت متمایل می گردد و مفاصل لگن زانو و مچ پا با قدرت هرچه تمام ترچه حالتی می شود؟

۱. عقب - باز ۲. عقب - بسته ۳. جلو - باز ۴. جلو - بسته

۶- در کدام مرحله از استارت نشسته دوی سرعت زانوی پایی که روی زمین قرار گرفته است از زمین جدا و به سمت جلو متمایل و وزن بدن روی پاها و دست ها تقسیم می شود؟

۱. مرحله به جای خود ۲. مرحله حاضر
۳. مرحله رو ۴. مرحله شتاب گیری

۷- در مسابقات المپیک چند نوع دو امدادی برگزار می شود؟

۱. یک نوع ۲. دو نوع ۳. سه نوع ۴. چهار نوع

۸- کدام عامل باعث می شود مسیر حرکتی مرکز ثقل بر روی مانع در پایین ترین نقطه ممکن باشد؟

۱. خم شدن بالا تنه بر روی پای اتکا
۲. خمیدگی جزئی پای راهنما
۳. حفظ فاصله مناسب نقطه جدا شدن
۴. قرار گرفتن ران پای اتکا در وضعیت افقی

۹- در دوی 3000 متر بامانع، در هر دور از پیست، چند مانع وجود دارد؟

۱. 5
۲. 6
۳. 7
۴. 8

۱۰- شدت تمرینات اینتروال برای قهرمانان چقدر در نظر گرفته می شود؟

۱. 30 تا 40 درصد حداکثر سرعت ورزشکار
۲. 50 تا 60 درصد حداکثر سرعت ورزشکار
۳. 70 تا 80 درصد حداکثر سرعت ورزشکار
۴. 90 تا 100 درصد حداکثر سرعت ورزشکار

۱۱- در رشته پیاده روی ابتدا کدام قسمت پا روی زمین گذاشته می شود؟

۱. لبه خارجی پاشنه
۲. لبه داخلی پاشنه
۳. نوک پنجه پا
۴. سینه پا

۱۲- در کدام یک از مراحل پرش طول تکنیک های متفاوتی وجود دارد؟

۱. دورخیز
۲. جهش
۳. پرواز
۴. فرود

۱۳- در پرش سه گام در صورت جهش با پای راست، ترتیب پرش ها به چه صورت است؟

۱. راست - چپ - چپ
۲. راست - راست - چپ
۳. چپ - راست - چپ
۴. چپ - راست - راست

۱۴- تکنیک فاسبوری (فلاپ) در کدام ماده دو و میدانی استفاده می شود؟

۱. پرش طول
۲. پرش ارتفاع
۳. پرتاب دیسک
۴. پرتاب نیزه

۱۵- اولین مرحله تکنیک پرش با نیزه کدام است؟

۱. جهش
۲. جمع شدن بدن به عقب
۳. دورخیز
۴. کاشتن نیزه

۱۶- در پرش با نیزه برای یک فرد راست دست، پاها و پشت، در مرحله جمع شدن به عقب چگونه قرار می گیرند؟

۱. پای راست خمیده و به طرف سینه کشیده می شود و پشت ورزشکار تقریباً موازی با زمین قرار می گیرد.
۲. پای چپ خمیده و به طرف سینه کشیده می شود و پشت ورزشکار تقریباً عمود بر زمین قرار می گیرد.
۳. پای چپ خمیده و به طرف سینه کشیده می شود و پشت ورزشکار تقریباً موازی با زمین قرار می گیرد.
۴. هر دو پا خمیده و به طرف سینه کشیده می شود و پشت ورزشکار تقریباً موازی با زمین قرار می گیرد.

۱۷- آخرین مرحله از انواع پرتاب ها کدام است؟

۱. ایجاد اندازه حرکت
۲. بازیابی
۳. وضعیت توانمند
۴. پرتاب

۱۸- در کدام مرحله از پرتاب ها سرعت به دست آمده از مرحله قبلی حفظ می شود؟

۱. پرتاب
۲. وضعیت توانمند
۳. مرحله ایجاد اندازه حرکت
۴. بازیابی

۱۹- اختلاف وزن نیزه بین مردان و زنان چند گرم است؟

۱. 100
۲. 200
۳. 300
۴. 400

۲۰- به طور کلی آموزش پرتاب نیزه را می توان به چند مرحله تقسیم بندی کرد؟

۱. دو مرحله
۲. چهار مرحله
۳. شش مرحله
۴. هشت مرحله

۲۱- روش اوبراین مربوط به کدام یک از پرتاب ها می باشد؟

۱. نیزه
۲. وزنه
۳. چکش
۴. دیسک

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	د
2	ب
3	د
4	الف
5	هـ
6	د
7	د
8	د
9	الف
10	د
11	الف
12	هـ
13	د
14	د
15	هـ
16	د
17	د
18	د
19	د
20	د
21	د

۱- فدراسیون بین المللی دو و میدانی در چه سالی رسماً تأسیس شد؟

۱. 1904 ۲. 1910 ۳. 1913 ۴. 1927

۲- مسافت یک دور کامل در داخلی ترین قسمت دور پیست دو و میدانی چند متر است؟

۱. 100 ۲. 200 ۳. 300 ۴. 400

۳- تغییر سرعت در کمترین زمان ممکن را چه گویند؟

۱. سرعت توسط ۲. جابجایی ۳. شتاب ۴. مسافت

۴- ترتیب مراحل استارت نشسته چگونه می باشد؟

۱. ۱. بخش رو ۲. وضعیت حاضر ۳. وضعیت به جای خود
۲. ۱. وضعیت حاضر ۲. وضعیت به جای خود ۳. بخش رو
۳. ۱. وضعیت به جای خود ۲. وضعیت حاضر ۳. مرحله رو
۴. ۱. وضعیت به جای خود ۲. بخش رو ۳. وضعیت حاضر

۵- در مرحله حاضر استارت نشسته، زاویه پای جلو حدود چند درجه می باشد؟

۱. 110 تا 120 درجه ۲. 80 تا 90 درجه ۳. 60 تا 70 درجه ۴. 20 تا 30 درجه

۶- فاصله آخرین مانع تا خط پایان در دوی 100 متر با مانع بانوان چقدر است؟

۱. 10/5 متر ۲. 40 متر ۳. 14/02 متر ۴. 10 متر

۷- در رشته پیاده روی ابتدا کدام قسمت پا روی زمین گذاشته می شود؟

۱. لبه خارجی پاشنه ۲. سینه پا ۳. نوک پنجه پا ۴. لبه داخلی پاشنه

۸- برای زمان گیری خودکار الکتریکی از این داور استفاده می شود؟

۱. داور فتوفینیش ۲. داور استارتر
۳. داور وقت نگهدار ۴. سرداور

۹- در کدام گام پرش سه گام ورزشکار باید سعی کند هر چه بیشتر سرعت افقی خود را با اجرای یک جهش فعال حفظ کند؟

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

۱۰- تکنیک اوبراین مربوط به کدام یک از پرتاب ها می باشد؟

۱. نیزه ۲. چکش ۳. دیسک ۴. وزنه

۱۱- شدت تمرینات اینتروال فشرده برای قهرمانان چقدر در نظر گرفته می شود؟

۱. 30 تا 40 درصد حداکثر سرعت ورزشکار باشد.
۲. 90 تا 100 درصد حداکثر سرعت ورزشکار باشد.
۳. 50 تا 60 درصد حداکثر سرعت ورزشکار باشد.
۴. 70 تا 80 درصد حداکثر سرعت ورزشکار باشد.

۱۲- طبق تحقیقات، پس از طی چه مسافتی می توان به حداکثر سرعت رسید؟

۱. 30 ۲. 35 ۳. 40 ۴. 45

۱۳- هدف از کدام مرحله از پرش طول حفظ تعادل و آمادگی برای فرود خوب با کمترین میزان اتلاف مسافت پرش می باشد؟

۱. دورخیز ۲. جهش ۳. کندن از زمین ۴. پرواز

۱۴- مراحل پرش سه گام به ترتیب کدام است؟

۱. دورخیز - سه پرش پیاپی - فرود
۲. دورخیز - فرود - سه پرش پیاپی
۳. سه پرش پیاپی - دورخیز - فرود
۴. فرود - سه پرش پیاپی - دورخیز

۱۵- هدف از کدام مرحله در پرش ارتفاع به سبک فاسبوری (فلاپ)، متوقف کردن سرعت افقی دورخیز و تبدیل سمت افقی حرکت به مسیر عمودی است؟

۱. جهش (تیک آف) ۲. عبور از مانع ۳. فرود ۴. دورخیز

۱۶- اولین بار در سال 1957 نیزه ها با چه جنسی به بازار آمدند؟

۱. چوب گردو ۲. نی بامبو ۳. آلومینیوم ۴. فایبرگلاس

۱۷- در کدام مرحله از پرش با نیزه، هر دو پا خمیده و به طرف سینه کشیده می شوند و پرش کننده روی نیزه به پشت می چرخد؟

۱. کاشتن نیزه ۲. جهش (تیک آف) ۳. چرخش و عبور از مانع ۴. جمع شدن به عقب

۱۸- در کدام مرحله از پرتاب ها، انتقال سرعت از بدن ورزشکار به وسیله پرتاب افزایش می یابد؟

۱. آمادگی
۲. تقویت نیروها (شتاب گیری)
۳. وضعیت توانمند
۴. پرتاب

۱۹- وزن نیزه برای مردان چند گرم است؟

۱. 400
۲. 800
۳. 1000
۴. 1200

۲۰- وزنه برای بانوان در مسابقات رسمی چند کیلوگرم می باشد؟

۱. 1 کیلوگرم
۲. 2 کیلوگرم
۳. 3 کیلوگرم
۴. 4 کیلوگرم

۲۱- آخرین مرحله از پرتاب وزنه کدام است؟

۱. وضعیت پرتاب
۲. سرخوردن
۳. رهایی وزنه
۴. حفظ تعادل

۲۲- دوندگان سرعت و مانع از کدام نوع استارت استفاده می کنند؟

۱. استارت نشسته
۲. استارت نیمه ایستاده
۳. استارت چهار زانو
۴. استارت ایستاده

۲۳- محل پرتاب دیسک دایره ای چند متر است؟

۱. به قطر 2/5 متر
۲. به قطر 2 متر
۳. به قطر 1 متر
۴. به قطر 3 متر

۲۴- پرتاب چکش اولین بار در چه سالی وارد بازی های المپیک شد؟

۱. 1900
۲. 1920
۳. 1932
۴. 1940

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	د
3	ج
4	ج
5	ب
6	الف
7	الف
8	الف
9	د
10	د
11	ب
12	ب
13	د
14	الف
15	الف
16	د
17	د
18	ج
19	ب
20	د
21	د
22	الف
23	الف
24	الف

۱- در دو و میدانی مسافت یک دور کامل در داخلی ترین قسمت پیست چند متر است؟

۱. 400 ۲. 500 ۳. 600 ۴. 700

۲- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. سرعت زنان حدود 70 درصد سرعت مردان است.
۲. زنان تا 20 سالگی به حداکثر سرعت خود می رسند.
۳. حداکثر سرعت در مردان پایدار تر از زنان است.
۴. بهترین زمان عکس العمل در مردان بهتر از زنان است.

۳- در بین کدام دوندگان بین سرعت و قدرت ارتباط مثبت بیشتری وجود دارد؟

۱. سرعتی ۲. نیمه سرعتی ۳. استقامتی ۴. نیمه استقامتی

۴- کدام گزینه در مورد مرحله اتکا در دوی سرعت صحیح نیست؟

۱. بدن به جلو رانده می شود.
۲. لگن خاصره به جلو متمایل می گردد.
۳. مفصل مچ پا باز می شود.
۴. مفصل زانو بسته می شود.

۵- کدام دوندگان از استارت نشسته برای شروع دویدن استفاده می کنند؟

۱. استقامت و نیمه استقامت ۲. سرعت و مانع
۳. سرعت و استقامت ۴. نیمه استقامت و مانع

۶- دوهای امدادی با چند دونده از هر تیم انجام می شود؟

۱. 2 ۲. 3 ۳. 4 ۴. 5

۷- در دوهای امدادی، از نظر قانونی چوب در چه میزان مسافتی (به متر) باید تعویض شود؟

۱. 10 ۲. 20 ۳. 30 ۴. 40

۸- بیشترین ارتفاع مانع در کدام ماده دوی با مانع می باشد؟

۱. 110 متر مردان ۲. 100 متر بانوان ۳. 400 متر مردان ۴. 400 متر بانوان

۹- در هنگام عبور از مانع در دوی با مانع، وضعیت پای راهنما، دست ها و تنه به چه صورتی می باشد؟

۱. پای راهنما از مفصل زانو اندکی خم و دست موافق روی پای راهنما و تنه به سمت جلو خم است.

۲. پای راهنما از مفصل زانو اندکی خم و دست مخالف روی پای راهنما و تنه به سمت جلو خم است.

۳. پای راهنما کاملاً صاف و دست مخالف روی پای راهنما و تنه به سمت عقب خم است.

۴. پای راهنما کاملاً صاف و دست موافق روی پای راهنما و تنه به سمت جلو خم است.

۱۰- طولانی ترین ماده در دوهای با مانع کدام است؟

۱. 800 متر با مانع ۲. 1500 متر با مانع ۳. 1800 متر با مانع ۴. 3000 متر با مانع

۱۱- طول گام در کدام دو کمتر است؟

۱. سرعتی ۲. نیمه سرعتی ۳. نیمه استقامتی ۴. استقامتی

۱۲- کدام نوع تمرین برای دوهای استقامت و نیمه استقامت مناسب می باشد؟

۱. تمرینات دوهای کوتاه و یکنواخت ۲. تمرینات دوهای طولانی و یکنواخت

۳. تمرینات دوهای کوتاه و سریع ۴. تمرینات دوهای طولانی و غیریکنواخت

۱۳- پیاده روی در المپیک و مسابقات جهانی برای زنان در چند کیلومتر برگزار می شود؟

۱. 5 ۲. 10 ۳. 15 ۴. 20

۱۴- کدام گزینه در مورد نحوه صحیح پیاده روی صحیح می باشد؟

۱. در مرحله اتکا روی یک پا، پای راهنما در وضعیت عمودی قرار دارد.

۲. دامنه حرکتی با افزایش چرخش لگن افزایش می یابد.

۳. دست ها از مفصل آرنج 120 درجه خم می شوند.

۴. دست ها پایین تر از ارتفاع کمر و بالاتر از ارتفاع شان ها حرکت می کنند.

۱۵- مهمترین بخش از پرش طول کدام است؟

۱. دورخیز ۲. جهش (کندن از زمین) ۳. پرواز ۴. فرود

۱۶- دومین مرحله از پرش سه گام بعد از دورخیز چیست؟

۱. دورخیز ۲. پرش ۳. لی لی ۴. گام

۱۷- سبک فاسبوری (فلاپ)، مربوط به کدام رشته دو و میدانی است؟

۱. پرش طول ۲. پرش با نیزه ۳. پرش ارتفاع ۴. پرتاب دیسک

۱۸- سومین مرحله از مراحل اجرای پرش با نیزه چیست؟

۱. جمع شدن بدن به عقب ۲. جهش
۳. کاشتن نیزه ۴. باز شدن بدن، چرخش و عبور از مانع

۱۹- در ساختار کلی پرتاب ها بعد از مرحله ایجاد اندازه حرکت، کدام مرحله می باشد؟

۱. وضعیت توانمند ۲. پرتاب (رها کردن) ۳. بازیابی ۴. وضعیت شروع

۲۰- وزن نیزه برای مردان چند گرم است؟

۱. 500 ۲. 600 ۳. 700 ۴. 800

۲۱- بازیابی در مراحل پرتاب نیزه به چه معناست؟

۱. دورخیز ۲. رهایی ۳. حفظ تعادل ۴. گام زدن

۲۲- تکنیک باریشنی کوف مربوط به کدام رشته ورزشی می باشد؟

۱. پرتاب نیزه ۲. پرتاب چکش ۳. پرتاب دیسک ۴. پرتاب وزنه

۲۳- وزن دیسک در رشته پرتاب دیسک برای خانم ها چند کیلو گرم می باشد؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۲۴- کدام گزینه در مورد ترتیب مراحل پرتاب چکش صحیح می باشد؟

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

سوال	نمبر رد	ياشيخ صحيح
١	الف	
٢	ج	
٣	الف	
٤	د	
٥	ب	
٦	ج	
٧	ب	
٨	الف	
٩	ب	
١٠	د	
١١	د	
١٢	ب	
١٣	د	
١٤	ب	
١٥	ب	
١٦	ج	
١٧	ج	
١٨	ب	
١٩	الف	
٢٠	د	
٢١	ج	
٢٢	د	
٢٣	الف	
٢٤	ب	

۱- فدراسیون دو و میدانی ایران در چه سالی رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی جهان در آمد؟

۱. 1325 ۲. 1331 ۳. 1316 ۴. 1375

۲- مسافت یک دور کامل در داخلی ترین قسمت دور پیست دو و میدانی چند متر است؟

۱. 350 متر ۲. 400 متر ۳. 480 متر ۴. 700 متر

۳- پیست های استاندارد دو و میدانی حداقل دارای چند خط هستند؟

۱. 4 تا 6 خط ۲. 12 تا 14 خط ۳. 6 تا 8 خط ۴. 10 خط

۴- زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر سرعت دویدن خود دست پیدا می کنند؟

۱. 20 سالگی ۲. 25 سالگی ۳. 18 تا 20 سالگی ۴. 16 تا 17 سالگی

۵- در دوهای سرعت، هر گام از چند بخش قابل تشخیص تشکیل شده است؟

۱. دو بخش - اتکا و پرواز
۲. سه بخش - اتکا، پرواز و فرود
۳. دو بخش - پرواز و فرود
۴. سه بخش - پرواز، تعلیق و فرود

۶- در مرحله حاضر از استارت نشسته، زاویه پای جلو حدوداً چند درجه است؟

۱. 70 درجه ۲. 80 تا 90 درجه ۳. 90 تا 100 درجه ۴. 110 تا 120 درجه

۷- دوندگان دو امدادی 4x400 متر چه مسافتی از مسیر مسابقه را در خطوط خود می دوند؟

۱. دور اول
۲. دور اول و دور دوم
۳. دور اول و قوس اول دور دوم
۴. تمام مسیر مسابقه

۸- جهت تعویض چوب امدادی در دوی 4x100 متر، بیشتر از چه روشی استفاده می شود؟

۱. روش تعویض چوب در قسمت داخلی پیست
۲. روش تعویض چوب در قسمت خارجی پیست
۳. تعویض چوب به روش ترکیبی
۴. تعویض چوب به روش فرانکفورت

۹- در دو با مانع 400 متر مردان، فاصله بین موانع چند متر است؟

۱. 30 متر ۲. 45 متر ۳. 40 متر ۴. 35 متر

۱۰- در کدام یک از انواع دوهای با مانع، ورزشکاران می توانند با قرار دادن یک پا روی مانع، از آن عبور کنند؟

۱. 400 متر با مانع مردان
۲. 400 متر با مانع بانوان
۳. 3000 متر با مانع
۴. 100 متر با مانع بانوان

۱۱- در خصوص دوهای نیمه استقامت و استقامت، گزینه درست را انتخاب نمایید.

۱. حرکت دست ها در این نوع دوها سریع است.
۲. انگشتان به حالت نیمه بسته بوده و انگشت شست به طرف بالاست.
۳. طول گام ها بلند تر از دوهای سرعت است.
۴. حرکت دست ها در کنار بدن و به طرفین است.

۱۲- در دوهای طولانی مدت (استقامتی) ابتدا کدام قسمت پا بر روی زمین قرار می گیرد؟

۱. قسمت داخلی پاشنه پا
۲. تمام کف پا
۳. قسمت بیرونی پنجه پا
۴. قسمت بیرونی پاشنه پا

۱۳- کدام یک از مراحل زیر، مهم ترین بخش پرش طول است؟

۱. جهش (کندن از زمین)
۲. دورخیز
۳. پرواز
۴. فرود

۱۴- در لحظه جهش در رشته پرش طول، بدن ورزشکار می بایست در چه حالتی قرار داشته باشد؟

۱. متمایل به عقب
۲. متمایل به جلو
۳. صاف و کشیده
۴. بدن متمایل به عقب و پاها رو به جلو

۱۵- هدف کدام یک از مراحل پرش طول، حفظ تعادل و آمادگی برای فرود خوب با کمترین میزان اتلاف مسافت پرش است؟

۱. مرحله دورخیز
۲. مرحله پرواز
۳. مرحله جهش
۴. مرحله کنده شدن از زمین

۱۶- در پرش سه گام، در صورت جهش با پای راست، ریتم سه پرش به ترتیب به چه صورتی به اجرا در می آید؟

۱. چپ-چپ- راست
۲. چپ- راست- چپ
۳. راست- چپ- راست
۴. راست- راست- چپ

۱۷- در خصوص حرکت دست ها در رشته پیاده روی، گزینه درست را انتخاب نمایید؟

۱. دست ها از مفصل آرنج به حالت 120 درجه خمیدگی دارند.
۲. دست ها نزدیک به بدن به سمت جلو و عقب تاب می خورند.
۳. دست ها پایین تر از ارتفاع کمر حرکت می کنند.
۴. دست ها بالاتر از ارتفاع شانه ها حرکت می کنند.

۱۸- کدام یک از روش های انجام پرش ارتفاع به دلیل متنوع بودن در بین قهرمانان جهان، امروزه بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. فاسبوری
۲. استرادل
۳. قیچی
۴. ترکیبی

۱۹- عامل اصلی تعیین کننده ارتفاع پرش در رشته پرش ارتفاع چیست؟

۱. سرعت افقی پرش
۲. زاویه افقی پرش
۳. سرعت عمودی پرش
۴. مسافت دورخیز

۲۰- در رشته پرتاب نیزه زنان، وزن نیزه چند گرم است؟

۱. 900 گرم
۲. 800 گرم
۳. 700 گرم
۴. 600 گرم

۲۱- قطر دایره ای مخصوص که پرتاب دیسک از داخل آن صورت می گیرد، چند متر است؟

۱. 2/5 متر
۲. 2 متر
۳. 3/5 متر
۴. 3 متر

۲۲- کدام گزینه مخفف انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی است؟

۱. FINA
۲. IAAF
۳. FIBA
۴. FIVB

۲۳- در مسابقات پرش طول، منطقه فرود باید حداقل چند متر عرض داشته باشد؟

۱. 2 متر
۲. 3/5 متر
۳. 2/75 متر
۴. 3 متر

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

۱- فدراسیون دو و میدانی ایران در چه سالی، رسماً به عضویت فدراسیون بین المللی دو و میدانی جهان درآمد؟

۱. 1325 ۲. 1312 ۳. 1375 ۴. 1331

۲- جنس پوشش استاندارد اغلب پیست های دو و میدانی از چیست؟

۱. آجر ۲. خاک ۳. چمن ۴. تارتان

۳- «تغییر سرعت در کمترین زمان» چه نام دارد؟

۱. استقامت ۲. سرعت ۳. توان هوازی ۴. شتاب

۴- کدام جمله صحیح نمی باشد؟

۱. سرعت زنان حدود 85 درصد سرعت مردان است.
۲. حفظ سرعت در زنان نسبت به مردان بیشتر است.
۳. بهترین زمان عکس العمل در زنان طولانی تر از مردان است.
۴. حداکثر سرعت در مردان پایدار تر از زنان است.

۵- کدام گزینه صحیح است؟

۱. بین سرعت و قدرت رابطه معکوس وجود دارد.
۲. بین سرعت و قدرت رابطه مستقیم وجود دارد.
۳. بین انعطاف پذیری و سرعت رابطه معکوس وجود دارد.
۴. بین درجه حرارت عضلات و سرعت رابطه معکوس وجود دارد.

۶- استارت نشسته شامل چند مرحله می باشد؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۷- تعداد دونده های هر تیم در دوهای امدادی چند نفر است؟

۱. 2 ۲. 3 ۳. 4 ۴. 6

۸- کمترین ارتفاع موانع مربوط به کدام رشته زیر می باشد؟

۱. 110 متر مردان ۲. 400 متر مردان ۳. 100 متر بانوان ۴. 400 متر بانوان

۹- در رشته دو 3000 متر با مانع، در مجموع چند مانع قرار دارد؟

۱. 28 ۲. 7 ۳. 35 ۴. 5

۱۰- در دوهای استقامتی ابتدا کدام قسمت پا بر زمین قرار می گیرد؟

۱. قسمت بیرونی سینه پا ۲. قسمت بیرونی پاشنه پا
۳. تمام کف پا ۴. پنجه پا

۱۱- با افزایش میزان مسافت در رشته های مختلف دو و میدانی انرژی غالب کدام است؟

۱. هوازی ۲. بی هوازی ۳. هوازی و بی هوازی ۴. فسفاژن

۱۲- کدام گزینه در رابطه با پرش طول صحیح است؟

۱. همراه با افزایش سرعت پرش کننده به تدریج حالتی افقی تر به خود می گیرد.

۲. سرعت دویدن نزدیک به حالت دو سرعت انجام می شود.

۳. تکنیک قوس کمر اغلب برای پرش کنندگان پیشرفته مناسب تر است.

۴. تکنیک راه رفتن در هوا برای پرش کنندگان مبتدی مناسب تر است.

۱۳- پرش عبارت است از دورخیز، سه پرش پیاپی و فرود.

۱. سه گام ۲. طول ۳. ارتفاع ۴. با نیزه

۱۴- با توجه به قوانین پرش سه گام، پرش اول پرش دوم و پرش سوم است.

۱. گام - لی لی - پرش ۲. لی لی - گام - پرش ۳. پرش - لی لی - گام ۴. پرش - گام - لی لی

۱۵- هدف کدام یک از مراحل پرش ارتفاع به سبک فاسبوری، متوقف کردن سرعت افقی دورخیز و تبدیل سمت افقی حرکت به مسیر عمودی است؟

۱. لی لی ۲. جهش ۳. عبور از مانع ۴. فرود

۱۶- در پرش با نیزه ، مرحله بعد از جهش کدام است؟

۱. فرود

۲. کاشتن نیزه

۳. جمع شده بدن به عقب

۴. باز شدن بدن، چرخش و عبور از مانع

۱۷- در کدام یک از مراحل پرتاب باید سرعت به دست آمده در مرحله قبلی حفظ شده و انتقال سرعت از بدن ورزشکار به وسیله پرتاب افزایش یابد؟

۱. ایجاد اندازه حرکت

۲. وضعیت توانمند

۳. پرتاب

۴. بازیابی

۱۸- وزن نیزه برای مردان گرم و برای زنان گرم است.

۱. 400 – 500

۲. 400 – 500

۳. 600 – 800

۴. 500 – 800

۱۹- در کدام یک از مراحل پرتاب وزنه به روش اوبراین، پای تکیه گاه از زانو خم شده و پای چپ به سمت عقب و بالا تاب می خورد؟

۱. وضعیت شروع

۲. سرخوردن

۳. وضعیت پرتاب

۴. رهایی

۲۰- کدام گزینه در رابطه با مرحله آمادگی پرتاب دیسک صحیح است؟

۱. وزن بدن روی کل کف پا قرار دارد.

۲. دیسک به طرف پایین حرکت می کند.

۳. لگن به همراه دیسک به طرف عقب می چرخد.

۴. بازوها پایین تر از شانه ها نگه داشته می شوند.

۲۱- وزن دیسک برای آقایان چند کیلوگرم می باشد؟

۱. 1

۲. 2

۳. 3

۴. 3/5

۲۲- دومین مرحله از مراحل پرتاب کردن چکش کدام است؟

۱. گرفتن چکش

۲. چرخش ها

۳. تاب های اولیه

۴. پرتاب

۲۳- مسئولیت نظارت بر اجرای صحیح مقررات و برنامه تدوین شده مسابقات با چه کسی است؟

۱. منشی مسابقه

۲. داوران مسابقه

۳. سرپرست کل یا مدیر مسابقه

۴. قاضی

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

۱- فدراسیون دو و میدانی ایران در چه سالی رسماً به عضویت فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی جهان درآمد؟

۱. 1311 شمسی ۲. 1316 شمسی ۳. 1325 شمسی ۴. 1331 شمسی

۲- در مرحله حاضر استارت نشسته زوایای پای جلو و عقب به ترتیب چقدر است؟

۱. 110-80 درجه ۲. 140-90 درجه ۳. 80-110 درجه ۴. 90-140 درجه

۳- استارت کدامیک از از دوهای زیر در قوس انجام نمی‌گیرد؟

۱. 200 متر ۲. 400 متر ۳. 100 متر ۴. 1500 متر

۴- فاصله آخرین مانع تا خط پایان در دوی 100 متر با مانع بانوان چقدر است؟

۱. 8/5 متر ۲. 14/02 متر ۳. 10/5 متر ۴. 40 متر

۵- در رشته دوی 3000 متر مانع چقدر مانع در خشکی قرار دارد؟

۱. 15 ۲. 18 ۳. 28 ۴. 35

۶- در دوی 3000 متر با مانع چند مانع وجود دارد؟

۱. 35 مانع ۲. 25 مانع ۳. 18 مانع ۴. ۸ مانع

۷- انجام دادن کدام یک از موارد زیر در پیاده روی خطا محسوب می‌شود؟

۱. قرار دادن پا با زانوی خمیده
۲. در تماس بودن همیشه یک پا با زمین
۳. صاف و کشیده بودن پای اتکا از لحظه تماس پاشنه پا با زمین
۴. ابتدا لبه خارجی پاشنه پا بر روی زمین قرار می‌گیرد و سپس وزن بدن بر روی سینه پا و نوک پنجه پا منتقل می‌شود.

۸- مهم‌ترین بخش پرش طول کدام مرحله است؟

۱. دورخیز ۲. جهش ۳. پرواز ۴. فرود

۹- کوتاه ترین پرش از میان سه مرحله پرش سه گام کدام است؟

۱. لی لی ۲. گام ۳. پرش ۴. هیچکدام

۱۰- اگر تعداد شرکت کنندگان در پرتاب وزنه از 8 نفر کمتر باشد، هر شرکت کننده اجازه چند پرتاب را دارد؟

۱. 3 پرتاب ۲. 4 پرتاب ۳. 5 پرتاب ۴. 6 پرتاب

۱۱- کدامیک از جملات زیر در مورد پرش ارتفاع فاسبوری نادرست است؟

۱. جهش با پای راهنما شروع می شود.
۲. زمان تماس پای جهش با زمین و خمیدگی جهش در حداقل زمان ممکن انجام می شود.
۳. بدن در پایان جهش بصورت کاملاً عمودی در می آید.
۴. هدف از جهش متوقف کردن سرعت افقی دورخیز و تبدیل سمت افقی حرکت به مسیر عمودی است.

۱۲- در کدامیک از مراحل ساختار کلی پرتابها، هدف، افزایش انتقال سرعت از بدن ورزشکار به وسیله پرتاب است؟

۱. آمادگی برای پرتاب ۲. ایجاد اندازه حرکت ۳. وضعیت توانمند ۴. پرتاب

۱۳- حداقل فاصله استقرار سکوی داوران از خط پایان برای ثبت رکورد چقدر باید باشد؟

۱. 3 متر ۲. 5 متر ۳. 7 متر ۴. 10 متر

۱۴- کدامیک از موارد زیر در مورد مقررات شرکت در مسابقات رسمی دوومیدانی صحیح است؟

۱. ورزشکاران حق استفاده از چک مارک در داخل پیست را دارند.
۲. شرکت کننده نمی تواند در حین مسابقه حتی با کسب اجازه از مسابقات خارج شود.
۳. مکان مسابقه کلاً غیر قابل تغییر است.
۴. وقتی ورزشکار در حال دویدن است هیچ کسی حق ندارد زمان طی شده را به او اعلام کند.

۱۵- خصوصیات تارهای عضلانی موثر در دو سرعت مربوط به کدام گزینه است؟

۱. ژنتیک و وراثت ۲. شکل بدن ۳. سن ۴. جنس

۱۶- حداقل طول مسیر دورخیز در پرش های طول و سه گام چقدر است؟

۱. 20 متر ۲. 30 متر ۳. 40 متر ۴. 25 متر

۱۷- کدامیک از قوانین مربوطه به پرتاب وزنه نادرست است؟

۱. استفاده از کمر بند در مسابقه آزاد است.
۲. استفاده از دستکش در مسابقه آزاد است.
۳. استفاده از پودر در مسابقه جهت دست آزاد است.
۴. شرکت کننده باید پرتاب خود را از یک حالت ثابت شروع کند.

۱۸- وزن نیزه بانوان چقدر است ؟

۱. 300 گرم ۲. 600 گرم ۳. 800 گرم ۴. یک کیلوگرم

۱۹- کدامیک از موارد زیر در پرش با نیزه خطا محسوب می شود؟

۱. استفاده از نیزه شخصی
۲. استفاده از پودر برای دستها
۳. شکسته شدن نیزه به هنگام پرش
۴. سقوط کردن مانع از روی تکیه گاه

۲۰- ارتفاع پایه های پرش ارتفاع چقدر است؟

۱. 2.5 متر ۲. 5 متر ۳. 7 متر ۴. 4 متر

۲۱- عمل کشیدن نیزه به عقب در کدامیک از مراحل پرتاب نیزه آغاز می شود؟

۱. دور خیز ۲. گام پرتاب ۳. پنجم گام ۴. قیچی

۲۲- کدام مورد جزو ویژگی های دوهای استقامت و نیمه استقامت است؟

۱. در حین شتاب گیری بدن اندکی به عقب تمایل دارد.
۲. در هنگام دویدن سر به طرفین حرکت می کند.
۳. وضعیت کلی بدن صاف و کشیده است.
۴. دید ورزشکار مستقیم و حدود 10 الی 19 متری است.

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