



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دستور العمل اجرایی  
آزمون عملی ورودی رشته  
کارشناسی  
علوم ورزشی

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

ویژه دوران  
شیوع بیماری  
کووید ۱۹

نحوه اجرای آزمون عملی  
همانند سال ۱۴۰۰ می باشد.



### فهرست مطالب

- ۱- فرایند کلی اجرای آزمون..... ۲
- ۲- نقشه یک مجموعه آزمون عملی ..... ۴
- ۳- ملاحظات لازم:..... ۷
- ۴- نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون عملی ..... ۸
- ۵- وسایل و تجهیزات مورد نیاز در اجرای آزمون عملی ..... ۱۰
- ۶- ایستگاه معاینات پزشکی و بدنی ..... ۱۱
- ۷- ثبت برخط اطلاعات..... ۱۲
- ۸- معرفی آزمون ها..... ۱۳
- ۸-۱- ایستگاه اول: آزمون کشش بارفیکس خوابیده در ۲۰ ثانیه ..... ۱۳
- ۸-۱-۱- روش اجرای آزمون..... ۱۳
- ۸-۲- ایستگاه دوم: آزمون دریبل فوتبال..... ۱۵
- ۸-۲-۱- روش اجرای آزمون..... ۱۵
- ۸-۳- ایستگاه سوم: آزمون دراز و نشست در ۳۰ ثانیه ..... ۱۷
- ۸-۳-۱- روش اجرای آزمون..... ۱۷
- ۸-۴- ایستگاه چهارم: آزمون دوی ۹×۴ متر..... ۱۸
- ۸-۴-۱- روش اجرای آزمون..... ۱۸
- ۸-۵- ایستگاه پنجم: آزمون پرتاب توپ طبی..... ۱۹
- ۸-۶- ایستگاه ششم: آزمون دوی ۲۵۰ (۱۵۰) متر..... ۲۰
- ۸-۶-۱- روش اجرای آزمون..... ۲۰

## ۱- فرایند کلی اجرای آزمون

در شکل شماره ۱ کلیه مراحل آزمون به ترتیب اجرا آن و نحوه پایان فرایند در هر مرحله از آزمون ارایه شده است. **ایستگاه غربالگری:** در این ایستگاه براساس دستورالعمل بهداشتی غربالگری داوطلبان انجام می‌شود. اگر داوطلب یا داوطلبانی تب و یا یکی از شرایط ممنوع را داشته باشند، از ورود داوطلب به حوزه جلوگیری می‌شود.

**ایستگاه تطبیق مدارک و تحویل کارت آزمون:** در این ایستگاه پس از احراز هویت داوطلب و تطبیق مدارک شناسایی با مشخصات روی کارت آزمون داوطلب، کارت آزمون جهت تکمیل بخش خوداظهاری، آدرس، شماره تماس و امضاء در اختیار داوطلب قرار می‌گیرد. اگر داوطلب یا داوطلبانی در زمان مقرر اعلام علاقمندی آزمون عملی رشته علوم ورزشی را در سایت سازمان سنجش ثبت نکرده باشند. از این رو، کارت آزمون عملی برای این داوطلبان صادر نشده است و امکان شرکت در آزمون را ندارند.

**ایستگاه دریافت و تایید هزینه معاینه:** در این ایستگاه کارت آزمون تکمیل شده توسط داوطلب و پرینت رسید پرداخت معاینه پزشکی و بدنی از داوطلبان دریافت و پس از بررسی، تکمیل اطلاعات روی کارت (خوداظهاری، آدرس، شماره تماس و امضاء)، چک کد پیگیری پرداخت آنلاین هزینه معاینه در سایت پژوهشگاه و تایید آن، کارت آزمون داوطلب ممه‌ور به مهر حوزه می‌گردد (محل درج مهر روی کارت آزمون مشخص است). اگر داوطلب یا داوطلبانی هزینه معاینه را واریز نکرده باشند، داوطلب را به ایستگاهی که به این منظور پیش بینی شده که دارای دسترسی به اینترنت و پرینتر نیز است، راهنمایی می‌شود تا جهت پرداخت آنلاین هزینه معاینه از طریق سایت پژوهشگاه به آدرس <https://ssrc.ac.ir/fa/participant/login> اقدام نمایند.

**ایستگاه نمایش فیلم:** در این ایستگاه فیلم آزمون عملی نمایش، نحوه اجرا آزمون شرح و سوالات داوطلبان پاسخ داده می‌شود.

**ایستگاه معاینات پزشکی:** در این ایستگاه سلامتی داوطلبان از نظر پزشکی بررسی می‌شود. اگر داوطلب یا داوطلبانی از لحاظ پزشکی شرایط مد نظر را کسب نکنند. از این رو، از ادامه فرایند جلوگیری و آزمون پایان می‌یابد. در این گونه موارد پزشک مربوطه باید در پشت کارت آزمون دلایل خود را شرح و آن را امضاء و به مهر نظام پزشکی ممه‌ور کنند. همچنین اگر داوطلب مستنداتی مبنی بر بیماری، بارداری و غیره دارد، پیوست کارت آزمون شود. در این رابطه نماینده تام‌الاختیار باید لیستی از افراد بیمار و باردار تهیه و در اختیار ناظر پژوهشگاه قرار دهد. در صورتی که ملاحظات این بخش نیاز به توضیحات ندارد، باید توسط پزشک جاهای خالی با خطوط ممتد بسته شود.

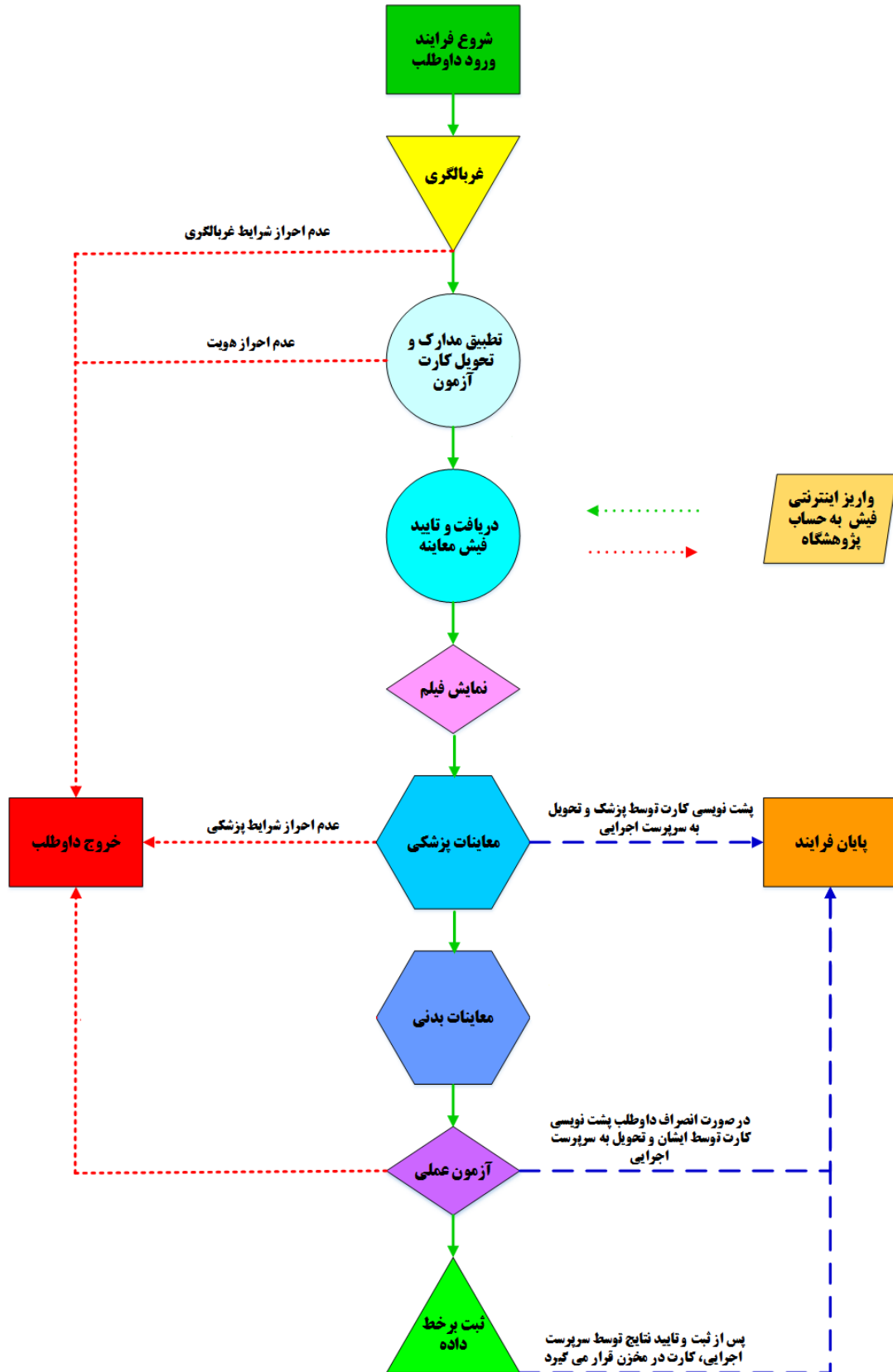
**ایستگاه معاینات بدنی:** در این ایستگاه سلامت جسمانی و تندرستی داوطلبان بررسی می‌شود. در صورتی که ملاحظات این بخش نیاز به توضیحات ندارد، باید توسط متخصص یا متخصصان علوم ورزشی جاهای خالی با خطوط ممتد بسته شود.

**ایستگاه آزمون عملی:** در این ایستگاه آزمون عملی انجام می‌شود. اگر داوطلب یا داوطلبانی در این مرحله از انجام آزمون انصراف دادند. داوطلب باید در پشت کارت آزمون انصراف خود را شرح و آن را امضاء کنند (نام و نام خانوادگی داوطلب قید شود). همچنین در صورتی که داوطلبی آزمون را نیمه تمام گذاشت، باید داور مربوطه محل مختص به این موضوع را در روی کارت آزمون علامت بزند. در صورتی که کارت آزمون اگر در ثبت نتایج آزمون‌ها خط خوردگی مشاهده شد، سرداور و سرپرست اجرایی باید عدد صحیح را نوشته و امضاء کنند.

**ایستگاه ثبت برخط داده:** در این ایستگاه نتایج آزمون عملی داوطلبان به صورت برخط ثبت و کارت آزمون داوطلب پس از بررسی، تایید و امضای آن از سوی سرپرست اجرایی در مخزن قرار می‌گیرد. در صورتی که اطلاعات کارت داوطلب ناقص باشد، نیاز است که در فرم نواقص ثبت برخط اطلاعات قید شود.



تذکر: پس از پایان آزمون در هر گروه جنسی، صورتجلسه مربوط به تعداد داوطلبان حاضر، غایب و صدور کارت جدید باید به امضاء نماینده تام الاختیار دانشگاه، نماینده سازمان سنجش، مسئول حفاظت آزمون و ناظر پژوهشگاه برسد.

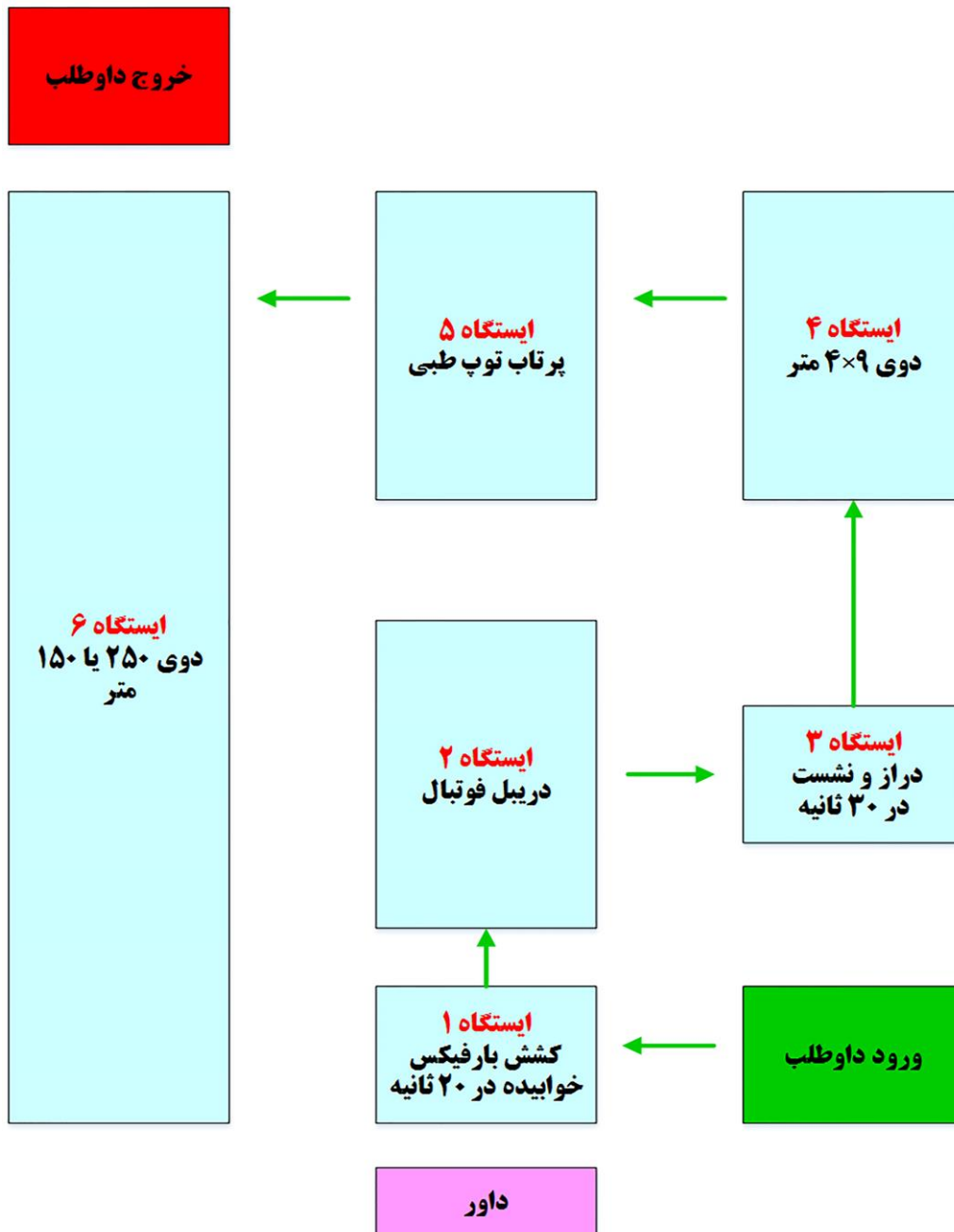


شکل ۱- فرایند اجرای آزمون عملی رشته علوم ورزشی

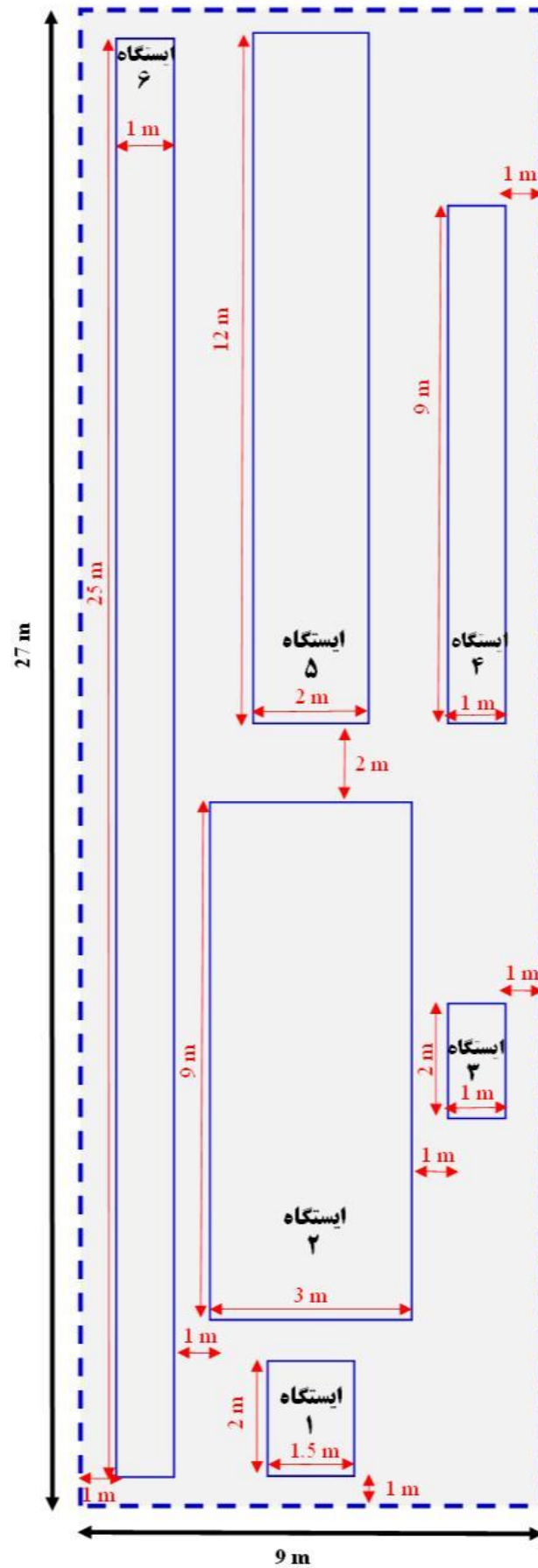


## ۲- نقشه یک مجموعه آزمون عملی

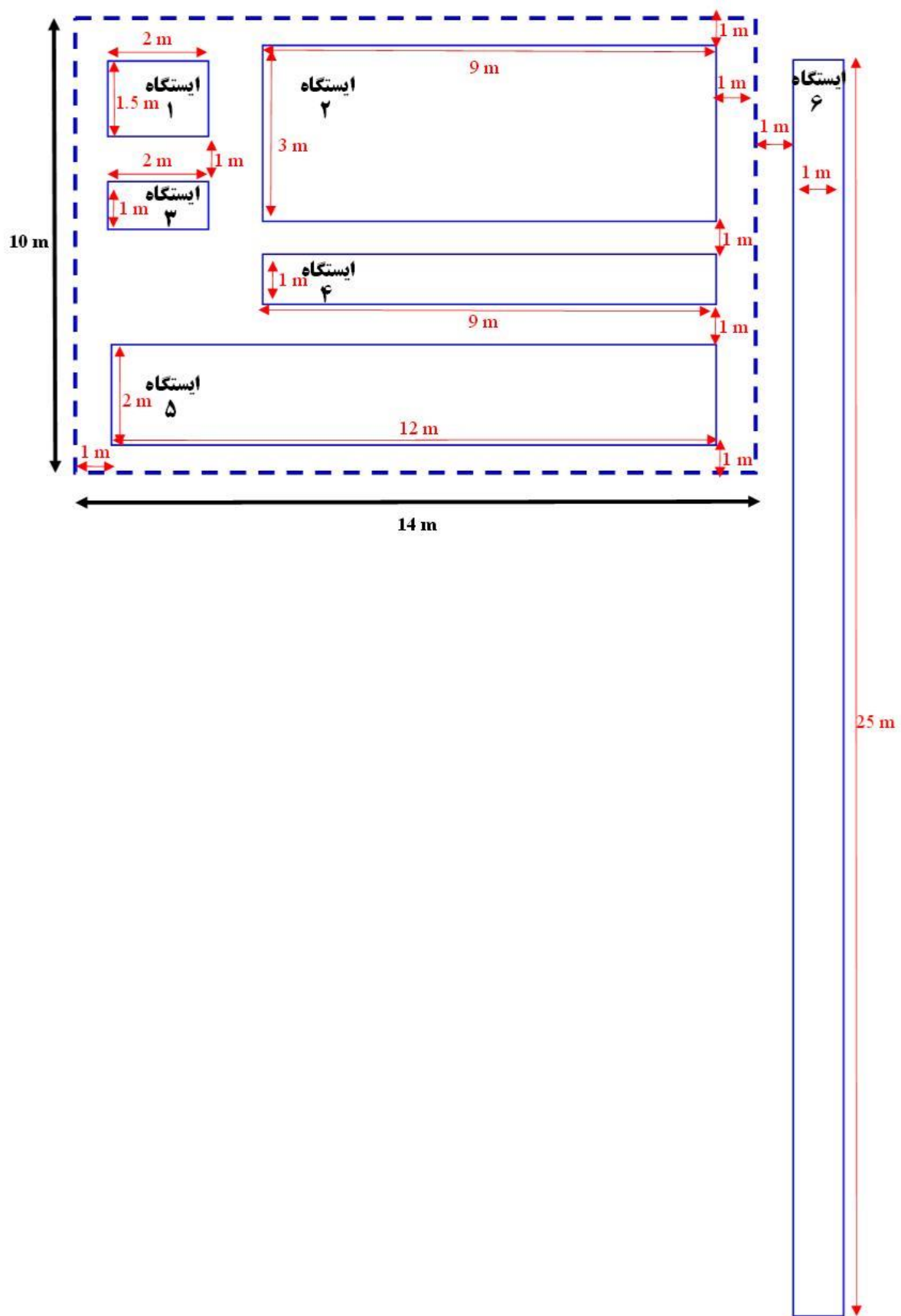
### نقشه مسیر اجرایی آزمون عملی



شکل ۲- نقشه ایستگاه‌های آزمون عملی در یک مجموعه آزمون



شکل ۳. ابعاد و نمونه چانمایی ایستگاه‌های آزمون عملی در یک مجموعه آزمون



شکل ۴. ابعاد و نمونه چانمایی ایستگاه‌های آزمون عملی در یک مجموعه آزمون



### ۳- ملاحظات لازم:

- ✓ یک نفر راهنما، کارت آزمون داوطلب را از بخش معاینات پزشکی و بدنی تحویل گرفته و به سرداور در یک مجموعه آزمون عملی تحویل می‌دهد. سرداور کارت آزمون را به یکی از داوران ارائه می‌دهد و این داور از ابتدا تا انتهای اجرای آزمون همراه داوطلب است و ضمن راهنمایی وی، اطلاعات وی را ثبت نموده و در پایان تحویل سرداور می‌دهد.
- ✓ جهت کاهش ازدحام آزمودنی‌ها در هر مجموعه آزمون، پس از استقرار کامل داوطلب در زیر میله بارفیکس و پس از اینکه داوطلب قبلی شروع به دویدن در آزمون پایانی (دوی ۲۵۰/۱۵۰ متر) نمود، با اعلام کلمه "رو" به وسیله داور، اولین کشش بارفیکس آغاز می‌شود.
- ✓ در ایستگاه دربیال فوتبال رکورد اجرا داوطلب اندازه گیری و به ازای رکورد بالاتر از ۱۲ ثانیه، یک خطا و بیشتر از ۲۰ ثانیه؛ دو خطا برای داوطلب محسوب می‌شود. زمان اجرا آزمون دربیال در کارت آزمون ثبت نمی‌شود.
- ✓ جابجایی و استراحت داوطلب بین ایستگاه‌ها نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه باشد. از این رو، داوران فواصل زمانی بین ایستگاه‌ها را اندازه گیری کرده تا قبل از ۱۰ ثانیه داوطلب ایستگاه بعدی را شروع کند.
- ✓ داوطلب پس از انجام آزمون‌های عملی و عبور از خط پایانی دو ۲۵۰ (۱۵۰) متر، دست‌هایش را ضد عفونی و یک ماسک نو را استفاده نموده و توسط یک راهنما به طرف درب خروجی هدایت می‌شود در حالی که کارت آزمون وی به وسیله راهنمای میز داوران از سر داور گرفته شده و به بخش ثبت برخط اطلاعات ارائه می‌شود.





#### ۴- نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون عملی

- ۱) نماینده تام الاختیار دانشگاه
- ۲) سرپرست اجرایی آزمون عملی
- ۳) ناظر پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (اعزامی از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)
- ۴) نماینده سازمان سنجش (اعزامی از جانب سازمان سنجش آموزش کشور)
- ۵) پزشک عمومی
- ۶) متخصص آسیب شناسی ورزشی یا فیزیولوژی ورزشی (معاینه بدنی)
- ۷) داوران

a) اندازه گیری قد و وزن

b) معاینه چشم

c) داور و سرداور در ایستگاه های آزمون عملی

۸) راهنماها (راهنمای اتاق نمایش فیلم، راهنمای داوطلب در مسیرهای مختلف)

۹) کنترل کننده مدارک و فیش های واریزی

۱۰) ثبت کننده داده ها در سامانه برخط

۱۱) نیروهای پشتیبانی (خدمات، راننده، حراست، پذیرایی و ...)

**وظیفه سرداور:** کنترل کامل فضای آزمون عملی از نظر وضعیت داوران ایستگاهها، وسایل و تجهیزات ایستگاهها، وضعیت داوران کرنومتر، کنترل کیفیت اجرا و روند ورود هر یک از داوطلبین به مجموعه آزمون بر عهده سر داور می باشد. سرداور علاوه بر کنترل اجرای کار داور، به صورت تصادفی همزمان با یکی از داوران، کرنومتر را به کار می اندازد و خطاها یا اجراهای صحیح اعلام شده داوطلب را یادداشت می کند تا از حسن اجرای امور اطمینان حاصل نماید.

**وظیفه داور:** به همراه هر داوطلب، فقط یک نفر داور با حفظ فاصله حداقل ۲ متر از ایشان از لحظه ورود به ایستگاه اول تا لحظه خروج از ایستگاه پایانی حضور داشته و همه امتیازات را ثبت می نماید. هر مجموعه آزمون به طور معمول دارای ۲ داور می باشد که هر یک با فاصله تعیین شده از یکدیگر، به همراه یک داوطلب، فرآیند را طی می کند (در عین واحد نباید بیش از ۲ داوطلب - که حتما یکی از داوطلبان در ایستگاه پایانی باشد - به همراه داورش در محوطه آزمون حضور داشته باشند). هر داور موظف است از لحظه شروع کار داوطلب (با اعلام کلمه "رو") کرنومتر را به کار انداخته و در طول مسیر، تعداد اجراهای صحیح، خطاها، زمان اجرای دو  $\times 9$  متر، زمان اجرای دوی  $150/250$  متر و رکورد پرتاب توپ را در کارت آزمون داوطلب ثبت نماید. همچنین فواصل زمانی بین ایستگاهها را با کرنومتر اندازه گیری تا داوطلب زمانی بیشتر از ۱۰ ثانیه بین ایستگاهها جهت جابجایی و یا استراحت صرف نکند. داوران اجرا کننده آزمون عملی می بایست در کارگاههایی که توسط دانشگاهها با نظارت پژوهشگاه برگزار شده است حضور داشته و ضمن یادگیری مفاد آزمون عملی و شیوه نمره دهی و ثبت خطاها، گواهی موفقیت در این دورهها را دریافت کرده باشند.

**وظیفه راهنما:** کارت آزمون داوطلب را از بخش معاینات بدنی به میز سرداور تحویل داده و پس از تکمیل، آن را به بخش ثبت برخط اطلاعات ارائه می دهد. همچنین، داوطلب را در طول مسیر (از ایستگاه معاینات بدنی تا پایان آزمون) هدایت و راهنمایی می کند.



### نکات بهداشتی:

- از جابجایی داوطلبان به صورت گروهی اجتناب گردد. در تمام طول زمان حضور داوطلب در محل آزمون (به جز زمان اجرای آزمون‌های عملی در ایستگاه‌های ششگانه)، پوشیدن ماسک توسط داوطلب الزامی است.
- همه عوامل اجرایی حداقل ۲ دوز واکسن کرونا را تزریق کرده باشند. همچنین افرادی که با داوطلب برخورد دارند، بایستی علاوه بر استفاده از ماسک سه لایه و دستکش، به شیلد محافظ صورت نیز مجهز گردند.
- در میزهای پذیرش بایستی فضای بین عوامل اجرایی با داوطلب، با پلاستیک به گونه‌ای منفک گردد که جابجایی هوا در فضای بین داوطلب و عامل اجرایی صورت نگیرد.
- از تجمع داوطلبان در درب ورودی به حوزه امتحانی و سالن‌های معاینات و آزمون پیشگیری گردد و رعایت فاصله اجتماعی در صف احتمالی کنترل شود.
- ترجیحاً می‌بایست محل اجرای آزمون عملی و معاینات و پذیرش مجزا باشد.



## ۵- وسایل و تجهیزات مورد نیاز در اجرای آزمون عملی

- علاوه بر وسایل و تجهیزاتی که در بخش‌های معاینات و پذیرش داوطلب مورد نیاز است، وسایل و تجهیزات زیر در هر مجموعه آزمون عملی ضروری است:
- یک زمین  $۲۷ \times ۹$  متر برای هر مجموعه آزمون (با توجه به فضای که در اختیار دارید می‌توانید چندین مجموعه آزمون را بچینید. پیشنهاد می‌شود در ازای هر ۱۰۰ نفر داوطلب در هر روز آزمون گیری، یک ایستگاه تعبیه شود).
  - یک اتاق برای نمایش فیلم آزمون عملی به همراه یک راهنما که بتواند به سؤالات داوطلبان پاسخ دهد.
  - کرنومتر به تعداد کافی (برای هر مجموعه آزمون ۳ عدد، ۱ کرنومتر رزرو است)
  - میله بارفیکس خوابیده برای مردان و زنان (با نواری به طول ۱۵ و عرض ۵ سانتی‌متر که به طور عمودی آویزان است).
  - ۲ عدد تشک ژیمناستیک، در ایستگاه‌های کشش بارفیکس خوابیده و دراز و نشست
  - ملحفه یکبار مصرف در ایستگاه‌های کشش بارفیکس خوابیده و دراز و نشست
  - ۲ عدد توپ فوتبال شماره ۴ تنبل (۱ توپ رزرو است)
  - ۶ عدد مخروط بلند به ارتفاع تقریبی ۷۰ سانتی متر (۴ عدد برای ایستگاه دربیبل + ۲ عدد برای ایستگاه دوی ۱۵۰/۲۵۰ متر) (به هیچ عنوان بجای مخروط از صندلی استفاده نشود).
  - ۱ عدد حلقه لاستیکی برای استقرار توپ در آزمون دربیبل کردن
  - پارتیشن برای محصور نمودن دالان آزمون دربیبل از سه طرف (می‌توان به جای پارتیشن از دیواره‌های تفکیک فضای مسابقات پینگ پنگ یا ۵ عدد تور بدمینتون یا والیبال با ۶ عدد پایه استفاده نمود)
  - ۴ عدد کیسه شن/لوییا کوچک برای آزمون دوی  $۹ \times ۴$  متر
  - ۳ عدد توپ طبی ۳ کیلوگرمی (۲ عدد برای ایستگاه پرتاب توپ طبی + ۱ عدد برای ایستگاه درازونشست)
  - نیمکت / باکس به طول ۲ متر و ارتفاع تقریبی ۷۰-۵۰ سانتی متری برای قرار دادن توپ طبی روی آن در ایستگاه پرتاب توپ طبی
  - نوار چسب کاغذی برای علامت گذاری محل وسایل روی زمین، مدرج نمودن مسیر پرتاب توپ طبی و ...
  - میز و صندلی برای سرداور و داوران در هر مجموعه آزمون.



## ۶- ایستگاه معاینات پزشکی و بدنی

**هدف:** اندازه‌گیری وضعیت سلامت جسمانی داوطلب

**دلایل اندازه‌گیری:** هر یک از داوطلبان رشته علوم ورزشی باید از سلامت کامل جسمانی و تندرستی برخوردار باشند. از این رو آزمون‌های زیر را باید برای هر داوطلب اجرا و نمرات وی را ثبت نمود:

**قد:** اندازه‌گیری قد فرد بدون کفش با دستگاه یا متر نواری برحسب سانتی‌متر

**وزن:** اندازه‌گیری وزن فرد بدون کفش با دستگاه یا ترازو بر حسب کیلوگرم تا یک دهم اعشار

**مفاصل:** حرکت راه رفتن به جلو و عقب و پهلو - خم شدن به جلو بدون زانو خم، نشستن بر روی پاها - بالابردن دستها از پهلو و جلو به بالا.

**گفتاری:** انجام محاوره عادی و پرسش و پاسخ

**شنوایی:** تشخیص صدا و پاسخگویی به خواسته‌های شما

**نقص عضو:** نداشتن نقص عضو در هیچیک از اندام‌های بدن

**چاقی یا لاغری مفرط:** داشتن ظاهر جسمانی در حد معمول و متعارف

**سابقه بیماری خانوادگی:** پاسخ به سؤالات در خصوص سابقه بیماری‌های دیابت، فشار خون، مرگ ناگهانی در خانواده، عروق کرونر زودرس و ...

**بینایی:** تشخیص جهت صحیح علائم (E) مندرج بر روی کارت بینایی‌سنجی (چارت E) از فاصله ۶ متری در وضعیت ایستاده (استفاده از عینک بلامانع می‌باشد)

**فشار خون غیر متعارف:** درج فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در کارت آزمون

**مشکلات قلبی عروقی:** معاینه و شنیدن ضربان قلب (سوفل قلبی سیستولیک، انتشار سوفل سیستولیک به کاروتیدها، رامبل دیاستولیک)

**مشکلات ریوی:** انجام معاینات در خصوص صدای خس‌خس (ویز) منتشر تنفسی



## ۷- ثبت برخط اطلاعات

پس از اتمام آزمون توسط هر داوطلب، کارت اطلاعات وی پس از تایید و امضاء داور و سرداور و تایید سرپرست اجرایی آزمون، در اختیار بخش ثبت برخط اطلاعات قرار می‌گیرد. ثبت کننده، داده‌ها را در سامانه‌ای که معرفی می‌گردد، ثبت نموده و کارت آزمون را سپس امضاء و در جعبه مخزن کارت‌های آزمون (پلمپ شده) می‌اندازد. توصیه می‌شود، سرپرست محترم اجرایی آزمون، از فردی مورد اعتماد برای همکاری در این بخش استفاده نمایند. در صورت وجود نقص در اطلاعات یا ثبت اشتباه اطلاعات در سامانه، لازم است، در فرم مخصوص ذکر شود.

**نکته:** بایستی اطلاعات داوطلبان بدون تاخیر در سامانه ثبت گردند.



## ۸- معرفی آزمون ها

مجموعه آزمون‌های عملی از ۶ ایستگاه تشکیل شده است. این مجموعه آزمون، با توجه به شرایط شیوع بیماری کووید-۱۹ (کرونا ویروس)، بازطراحی شده است تا بتوان با حداقل تعداد آزمون‌ها و با حداقل ایجاد فشار به داوطلب، وضعیت آمادگی جسمانی فرد را سنجید.

### ۸-۱- ایستگاه اول: آزمون کشش بارفیکس خوابیده در ۲۰ ثانیه

**هدف:** اندازه گیری قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه ای.

**دلایل اندازه گیری:** در بسیاری از ورزش‌ها مانند ژیمناستیک، شنا، هندبال، والیبال و ... قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه ای ارزشمند است.

### وسایل مورد نیاز:

- میله بارفیکس خوابیده به طول ۱ متر، ارتفاع ۹۰ سانتی متر (برای دختران) و ۱۱۰ سانتی متر (برای پسران) از زمین و نواری به طول ۱۵ سانتی متر و عرض ۵ سانتی متر آویزان شده در وسط میله بارفیکس نصب شود.
- یک کرنومتر
- دو نوار جهت علامت گذاری محل استقرار دست‌ها روی میله بارفیکس به فاصله ۵۰ سانتی متر (برای دختران) و ۶۰ سانتی متر (برای پسران) از یکدیگر.
- تشک ژیمناستیک جهت پهن کردن در زیر میله.

### وظایف داور:

- ✓ به کار انداختن کرنومتر با اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" در پایان ۲۰ ثانیه و متوقف نمودن کرنومتر
- ✓ راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی در پایان زمان ۲۰ ثانیه (خواه داوطلب قادر به اجرای حرکت باشد خواه نباشد)
- ✓ اعلام پایان زمان ۲۰ ثانیه با سوت یا صدای بلند
- ✓ شمارش و اعلام تعداد اجرای حرکت صحیح با صدای بلند
- ✓ ثبت تعداد اجرای صحیح حرکت بارفیکس در کارت آزمون داوطلب

### ۸-۱-۱- روش اجرای آزمون

داوطلب در زیر میله به صورت خوابیده روی تشک قرار می‌گیرد. و میله را با دو دست به فاصله ۵۰ سانتی متر (برای دختران) و ۶۰ سانتی متر (برای پسران) در نقاط تعیین شده گرفته (پشت دست‌ها رو به صورت داوطلب باشد) و پس از اطمینان داور از صاف بودن آرنج وی، با اعلام کلمه "رو" به وسیله داور کرنومتر شروع به اجرای کشش بارفیکس می‌کند، و در مدت ۲۰ ثانیه تا شنیدن کلمه "تمام"، هر چند بار که می‌تواند با هر سرعتی که مایل است حرکت بارفیکس را انجام می‌دهد.

**نکته بهداشتی:** قبل از شروع آزمون، داوطلب مختار است ماسک خود را در سطل آشغال تعبیه شده در نزدیکی ایستگاه اول بیاندازد و یا آزمون را با ماسک اجرا نماید. البته تحت هر شرایط، در پایان آزمون پس از ایستگاه ششم، داوطلب بایستی ماسک نو دیگری را استفاده نماید.



### دامنه حرکتی:

در هنگام بالا رفتن، باید سینه داوطلب با نوار ۱۵ سانتی‌متری تماس پیدا کند و در هنگام پایین آمدن، مفصل آرنج کاملاً صاف شود.

داوطلب باید تلاش کند هنگام اجرای حرکت، بدن در یک راستا بالا و پایین برود.

**تذکر مهم:** هر بار که داوطلب، حرکت را به صورت نادرست انجام دهد، داور آن را خطا محسوب کرده و شمارش نمی‌کند (داور به منظور آگاهی داوطلب در موارد اجرای نادرست مرتباً آخرین عدد حرکت صحیح را تکرار می‌کند).

### موارد خطا:

- ۱- عدم برخورد سینه با نوار پانزده سانتی متری
- ۲- عدم صاف شدن آرنج در هنگام پایین آمدن
- ۳- عدم حرکت بدن به بالا و پایین در یک راستا
- ۴- جابجایی دست‌ها از محل‌های تعیین شده روی میله بارفیکس

**نکته بهداشتی ۱:** میله بارفیکس و کف زمین ناحیه قرار گیری داوطلب بایستی مرتباً پس از اجرای هر آزمودنی با محلول بهداشتی (ترجیحاً با دستمال آغشته به ماده ضدعفونی کننده)، ضدعفونی گردد.

**نکته بهداشتی ۲:** بایستی برای هر داوطلب، ملحفه یکبار مصرف روی تشک کشیده شده و پس از اجرای آزمون، دور انداخته شود.



## ۸-۲- ایستگاه دوم: آزمون دربیال فوتبال

**هدف:** اندازه گیری چابکی عمومی بدن و هماهنگی عصبی - عضلانی دست‌ها و پاها در حین اجرای مهارت‌های با توپ

**دلایل اندازه گیری:** چابکی عمومی، به ویژه در حین حرکت دربیال کردن با دست یا پا در بسیاری از ورزش‌ها ضروری است.

### وسایل مورد نیاز:

- ✓ ۴ عدد مانع ثابت<sup>۱</sup>، که در یک راستا به فاصله ۲ متر از یکدیگر، در وسط دالان قرار دارند.
- ✓ ۱ عدد توپ فوتبال نمره ۴ تنبل جهت دربیال کردن با پا (+ یک توپ رزرو)
- ✓ ۱ عدد حلقه لاستیکی، جهت قراردادن توپ فوتبال (حلقه سمت راست) در ابتدای مسیر به فاصله یک متر از اولین مانع
- ✓ پارتیشن یا دیواره‌های تفکیک میزهای پینگ پنگ در فضای مسابقات (یا ۵ عدد تور بدمینتون یا والیبال و ۶ عدد پایه)، جهت ایجاد دالانی به عرض ۳ متر و طول حداقل ۸ متر به منظور جلوگیری از خروج توپ از محوطه آزمون (دالان از سه طرف محدود شود).
- ✓ در صورت استفاده از تورهای بدمینتون، ۲۰ متر طناب برای محکم کردن لبه پائینی تورهای بدمینتون، جهت جلوگیری از عبور توپ از زیرتور در صورت استفاده از تور

### وظایف داور:

- ✓ داور با برداشتن توپ توسط داوطلب از روی حلقه لاستیکی، کرنومتر را به کار می‌اندازد و پس از عبور از موانع با قرار گرفتن مجدد توپ روی حلقه لاستیکی کرنومتر را متوقف می‌کند. رکورد داوطلب در کارت آزمون ثبت نمی‌شود.
- ✓ اعلام خطاهای اجرا شده به وسیله داوطلب با صدای بلند
- ✓ ثبت خطاها در کارت آزمون داوطلب

## ۸-۲-۱- روش اجرای آزمون

داوطلب، با توپ فوتبال و با دربیال به صورت مارپیچ از فاصله بین ۴ مانع عبور می‌کند و در پایان مسیر با دور زدن آخرین مانع مجدداً با دربیال مارپیچ مسیر را باز می‌گردد (۱۶ متر رفت و برگشت) و در انتهای مسیر، توپ فوتبال را روی حلقه لاستیکی قرار می‌دهد (در صورت قرار ندادن توپ روی حلقه لاستیکی، یک خطا برای وی محسوب می‌شود).

**تذکر مهم:** در صورت رها شدن توپ از پای داوطلب در طول مسیر، وی باید بدنبال توپ رفته و دقیقاً از پشت آخرین مانعی که آزمون متوقف شده، مجدداً توپ را دربیال کرده و مسیر را تا پایان ادامه دهد در غیر این صورت مانع حذف شده برای وی به عنوان خطا اعلام می‌شود. داور می‌بایست تعداد هر یک از خطاهای زیر را در کارت آزمون داوطلب ثبت نماید.

۱. موانع عبارتند: از استوانه‌هایی (مخروط‌هایی) به قطر تقریبی ۲۵ سانتی متر و به ارتفاع تقریبی ۷۵ سانتی متر که در محل خود به گونه‌ای مناسب تثبیت شده باشند (حتماً از صندلی استفاده نشود)





### موارد خطا:

- ۱- عدم عبور از هر یک از موانع
- ۲- عدم ادامه مسیر در هنگام از دست دادن توپ، از همان نقطه که توپ از دست داده شده است (اعلام خطا به ازای هر یک از ۸ مانعی که در صورت عدم ادامه مسیر عبور نکرده است).
- ۳- برخورد توپ با بدن یا به موانع به طوری که موانع بیفتند.
- ۴- عدم استقرار توپ روی حلقه لاستیکی به وسیله داوطلب.
- ۵- به ازای رکورد بالاتر از ۱۲ ثانیه، یک خطا و بیشتر از ۲۰ ثانیه دو خطا برای داوطلب محسوب می‌شود.



### ۳-۸- ایستگاه سوم: آزمون دراز و نشست در ۳۰ ثانیه

**هدف:** اندازه گیری قدرت و استقامت در سرعت عضلات خم کننده بالاته

**دلایل اندازه گیری:** توانایی عضلات بالاته در بسیاری از ورزش‌ها مانند کشتی، بسکتبال، شنا و ... بسیار موثر است.

#### وسایل مورد نیاز:

- یک تشک ژیمناستیک
- یک توپ طبی ۳ کیلو گرمی
- یک کرنومتر
- ملحفه یکبار مصرف به مقدار کافی برای هر یک از داوطلبان

#### وظایف داور کرنومتر:

- ✓ داور با برداشتن توپ توسط داوطلب از روی زمین در مقابل پاهایش، کرنومتر را به کار می‌اندازد و در پایان زمان ۳۰ ثانیه، با اعلام کلمه "تمام" کرنومتر را متوقف می‌کند.
- ✓ شمارش و اعلام حرکات انجام شده صحیح با صدای بلند
- ✓ ثبت تعداد اجرای صحیح دراز و نشست در کارت آزمون داوطلب

### ۸-۳-۱- روش اجرای آزمون

داوطلب با زانوی خمیده، روی تشک دراز می‌کشد، به طوری که کف هر دو پای وی روی زمین به فاصله حدود ۲۰ سانتی متر از یکدیگر قرار گیرد و فاصله بین دو زانو و دو قوزک پا حدوداً به اندازه عرض شانه باشد. سپس با برداشتن توپ طبی از فاصله بین دو پا، اقدام به حرکت دراز و نشست می‌نماید.

#### دامنه حرکتی:

در هنگام حرکت دراز، توپ در بالای سر، با زمین برخورد می‌کند و در هنگام حرکت نشست، توپ با زمین بین دو پا، تماس پیدا می‌کند.

**تذکر مهم:** هر بار که داوطلب حرکت را به صورت نادرست انجام دهد، داور آن را خطا محسوب کرده و شمارش نمی‌کند (داور در موارد اجرای خطا مرتباً آخرین عدد حرکت صحیح را تکرار می‌کند).

#### موارد خطا:

- ۱- عدم برخورد توپ با زمین بالای سر
- ۲- عدم برخورد توپ با زمین بین دو پا

**تذکر مهم:** مجموع دو برخورد توپ با زمین بالای سر و پایین پا یک حرکت صحیح محسوب می‌شود در غیر این صورت حرکت خطا خواهد بود. به عبارت دیگر هر بار برخورد توپ با زمین بین دو پا، به منزله یک اجرای کامل دراز و نشست خواهد بود.

**نکته بهداشتی ۱:** توپ و نقاطی از زمین که توپ با آن برخورد می‌کند بایستی مرتباً در طول روز با محلول بهداشتی، ضد عفونی گردد.

**نکته بهداشتی ۲:** بایستی برای هر داوطلب، ملحفه یکبار مصرف روی تشک کشیده شده و پس از اجرای آزمون، دور انداخته شود.



#### ۸-۴- ایستگاه چهارم: آزمون دوی ۴×۹ متر

**هدف:** اندازه گیری چابکی عمومی و سرعت حرکت فرد.

**دلایل اندازه گیری:** چابکی و سرعت حرکت از عوامل مهم در بسیاری از ورزش‌های فردی و گروهی مانند فوتبال، بسکتبال، بدمینتون، تنیس و ... می باشد.

#### وسایل مورد نیاز:

- ۴ عدد کیسه لوبیا / شن ۲۵۰ گرمی
- نوار چسب برای علامت گذاری زمین ۹ × ۴ متر
- یک کرنومتر

#### وظایف داور:

- ✓ با برداشتن اولین کیسه شن به وسیله داوطلب، کرنومتر توسط داور به کار می افتد و با عبور سینه داوطلب از خط در انتهای مسیر، کرنومتر متوقف می گردد.
- ✓ اعلام خطاهای اجرا شده به وسیله داوطلب با صدای بلند
- ✓ ثبت خطاهای اعلام شده در کارت آزمون داوطلب
- ✓ ثبت رکورد دو ۹ × ۴ متر

#### ۸-۴-۱- روش اجرای آزمون

داوطلب با برداشتن یک کیسه لوبیا/شن با سرعت به سمت انتهای مسیر ۹ متری می دود و کیسه شن را در محل تعیین شده قرار داده و کیسه شن دوم را بر می دارد و به سمت خط شروع بازمی گردد. کیسه شن دوم را آنجا قرار داده و کیسه شن سوم را برمی دارد و دوباره به سمت خط انتهایی می دود. کیسه شن سوم را در محل علامت گذاری شده قرار داده و کیسه شن چهارم را برمی دارد و با سرعت به سمت خط شروع باز می گردد و کیسه شن را در محل تعیین شده قرار داده و از خط شروع عبور می کند.

#### موارد خطا:

- ۱- پرتاب هر یک از کیسه های شن در محل استقرار (حتی کیسه شن آخر)
- ۲- عدم جابجایی هر یک از کیسه های شن

**نکته بهداشتی:** کیسه های شن بایستی مرتباً در طول روز با محلول بهداشتی، ضد عفونی گردند.

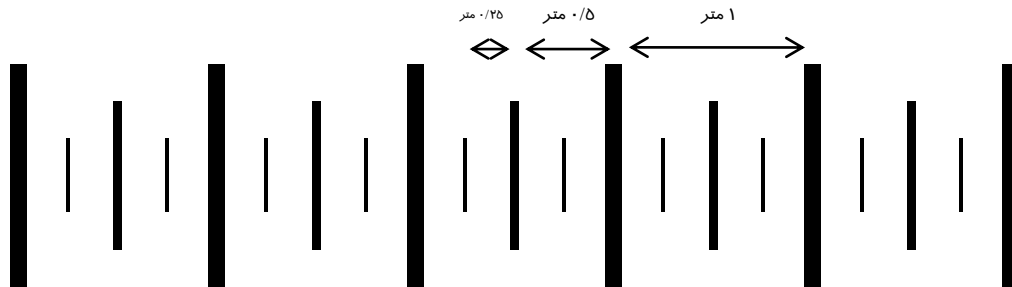
## ۵-۸- ایستگاه پنجم: آزمون پرتاب توپ طبی

**هدف:** اندازه گیری توان انفجاری عضلات دست و کمر بند شانه ای

**دلایل اندازه گیری:** در بسیاری از ورزشها مانند بسکتبال، فوتبال و پرتابها، قدرت انفجاری عضلات مورد نظر در عملکرد موثر است.

### وسایل مورد نیاز:

- زمین خط کشی شده به طوری که فواصل ۳،۲،۱ ... متری، با نوارچسب به رنگ روشن و با عرض ۵ سانتی متر و طول ۱ متر، و فواصل ۰/۵ متری با نوارچسب به رنگ روشن به طول ۰/۵ متر و عرض ۳ سانتی متر و فواصل ۲۵ سانتی متری به طول ۰/۵ متر و به عرض یک سانتی متر بر روی زمین مشخص شوند.
- ۳ عدد توپ طبی ۳ کیلوگرمی (یک توپ رزرو خواهد بود)
- یک عدد نیمکت مرتفع حداکثر به طول دو متر به صورت واژگون جهت استقرار توپها بر روی خط پرتاب جهت جلوگیری از عبور پای فرد از خط پرتاب (محل قرارگیری داوطلب در پشت نیمکت روی زمین مشخص شود)



شکل ۳- نحوه مدرج نمودن مسیر پرتاب توپ طبی

### وظایف داور:

- اعلام خطاهای اجرا شده به وسیله داوطلب با صدای بلند
- ثبت رکورد پرتاب توپ

### روش اجرای آزمون:

- داوطلب در پشت نیمکت خط پرتاب قرار می گیرد (نیمکت درون زمین پرتاب خواهد بود) و توپها را با دو دست از مقابل سینه (کف دستها رو به یکدیگر) به سمت خطوط مدرج شده با حداکثر توان خویش پرتاب می کند.
- داوطلب ۲ بار توپ را پرتاب می کند و **بالاترین** متر از دو پرتاب به عنوان امتیاز وی ثبت می شود.

**تذکره:** خطوط جزو رکورد بالاتر هستند. بنابراین اگر تویی روی خط ۱ متری فرود آمد، متر از یک متر برای فرد ثبت می شود.

### موارد خطا:

- ۱- سقوط پرتاب کننده روی نیمکت خط پرتاب
- ۲- پرتاب توپ با یکدست
- ۳- پرتاب توپ با دست های از پایین (کف دستها رو به بالا)

**تذکره:** اگر داوطلب در هر دو پرتاب خطا انجام داد، رکورد صفر ثبت می شود.

**نکته بهداشتی:** توپهای طبی بایستی مرتباً در طول روز با محلول بهداشتی، ضد عفونی گردند.



#### ۸-۶- ایستگاه ششم: آزمون دوی ۲۵۰ (۱۵۰) متر

**هدف:** اندازه گیری استقامت در سرعت فرد

**دلایل اندازه گیری:** در بسیاری از ورزش‌ها مانند فوتبال، بسکتبال، شنا، دو و میدانی، ... استقامت سرعتی فرد در طول مسابقه بسیار حائز اهمیت است.

#### **وسایل مورد نیاز:**

- ۲ عدد مخروط جهت مشخص نمودن ابتدا و انتهای مسیر حرکت رفت و برگشت
- کرنومتر

#### **وظایف داور:**

- ✓ راه اندازی کرنومتر در شروع آزمون ۲۵۰ (۱۵۰) متر، و متوقف کردن آن با عبور سینه داوطلب از خط پایان مسیر
- ✓ ثبت زمان آزمون در کارت آزمون داوطلب
- ✓ اعلام و ثبت خطای آزمون در کارت آزمون داوطلب

#### ۸-۶-۱- روش اجرای آزمون

داوطلب از محل خط شروع آزمون دو (اولین مخروط) شروع به دویدن کرده و با سرعت به طرف خط پایان در فاصله ۲۵ متری در مسیر مستقیم می‌دود. پسران بایستی این مسیر را ۵ رفت و برگشت (  $5 \times 50 = 250m$  ) و دختران ۳ رفت و برگشت (  $3 \times 50 = 150m$  ) اجرا کنند. داوطلب پس از رسیدن به هر مخروط، به دور آن چرخیده و دوباره مسیر را به سمت مخروط دیگر باز می‌گردد، تا سینه وی از خط پایان عبور کرده و کرنومتر داور متوقف شود.

#### **موارد خطا:**

- ۱- عدم عبور از پشت هر یک از مانع‌ها
- ۲- عدم اجرای کامل ۵ (۳) بار رفت و برگشت