

تغییرات نسبت به سال گذشته
با رنگ سبز هایلایت شدند

به نام خداوند بخشنده مهربان



سازمان سنجش آموزش کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

یکسان سازی نحوه برگزاری آزمون عملی رشته علوم ورزشی در سال ۱۴۰۰

پروتکل بهداشتی

ایستگاه ها و نحوه اجرای آزمون عملی

مهدی بیاتی

گروه فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مرداد ۱۴۰۰



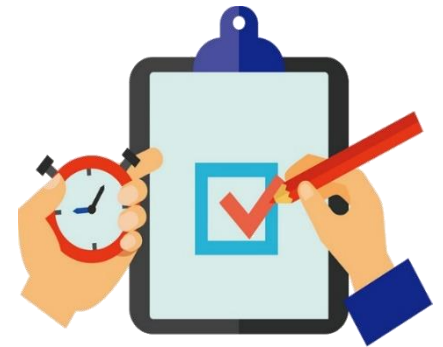
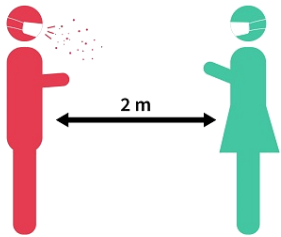
پروتکل بهداشتی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش آموزش کشور

- این راهنما برگرفته از دستورالعمل‌ها و راهنماهای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.





راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور

- در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی و تحقیقاتی - فروردین ماه بروز رسانی و ابلاغ شد.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در دانشگاه‌ها و مراکز
آموزشی و تحقیقاتی



معاونت بهداشت
نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹
کد ۳۰۶/۱۲۸

<http://eoh.behdashtcdn.ir/128.pdf>



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- در مراکز ورزشی و استخرهای شنا - فروردین ماه بروز رسانی و ابلاغ شد.



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس)
فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا



معاونت بهداشت
نسخه دوم - فروردین ۱۳۹۹
شماره ۳۰۶/۱۳۵

<http://eoh.behdashtcdn.ir/135.pdf>



راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور

- در آزمون‌ها (ویژه آزمون سراسری) - مرداد ماه بروز رسانی و ابلاغ شد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در انواع آزمون‌ها (ویژه آزمون سراسری کنکور)

معاونت بهداشت
نسخه سوم - مرداد ۱۳۹۹
کد ۳۰۶/۱۹۳

<https://behdasht.gov.ir/uploads/step2corona/193-konkor%20sarasari.pdf>



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزش کشور

راهنمای فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمون عملی رشته علوم ورزشی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

راهنمای فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در آزمون
عملی رشته علوم ورزشی داوطلبان ورود به دوره کارشناسی دانشگاه‌ها و
مؤسسات آموزش عالی کشور در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹
(برگرفته از دستورالعمل‌های وزارت بهداشت)



شهریور ۱۳۹۹

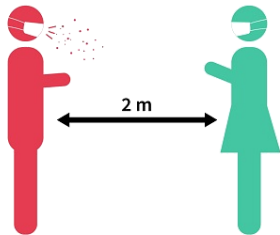
<https://ssrc.ac.ir/file/download/news/1599059957-5.pdf>



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

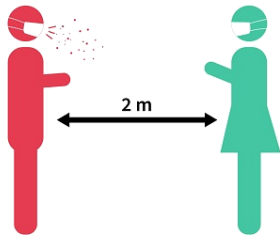
خلاصه ای از ملاحظات و تهیدات

- بکارگیری همکاران بخش **بهداشت و درمان دانشگاه** در ایستگاه غربالگری و نظارت بر مراحل پاکسازی و گندزدایی حوزه آزمون؛
- **کلید عوامل اجرایی موظف** هستند قبل از ورود به محل کار/ آزمون **فرم خوداظهاری** را مبنی بر عدم وجود علائم تنفسی مرتبط با بیماری کووید-۱۹ یا وجود تماس نزدیک با بیمار را تکمیل نمایند.
- مشخصات تمامی نفرات خدمات دهنده برای آزمون (عوامل اجرایی) باید به ناظر بهداشتی داده شود و غربالگری و کنترل بهداشتی شوند.
- **داشتن کارت بهداشت برای کلید دست اندرکاران مواد غذایی الزامی است.**



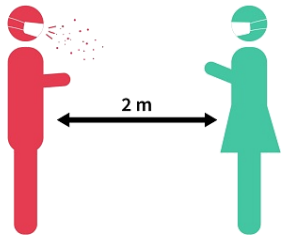


- گندزدایی تمامی فضاهای مورد استفاده در حوزه‌های امتحانی، سرویس‌های بهداشتی بایستی **قبل از هر روز آزمون** طبق دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- مواد ضدعفونی کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت‌های مناسب (در ورودی، سرویس‌های بهداشتی، راهروها، ایستگاه‌ها و موارد نظیر آن) تعبیه گردد.
- به تعداد کافی **سطل زباله درب دار (پدالی)** در قسمت ورودی و خروجی حوزه و همچنین مسیرهای پرتردد و در سالن‌ها و یا ایستگاه‌ها محل برگزاری آزمون پیش بینی و تعبیه شود.



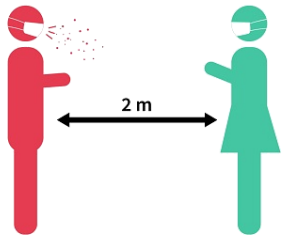


- حذف یا بلا استفاده نمودن **آبخوری‌ها و آب سردکن‌ها** به صورت موقت صورت گیرد.
- استفاده از رختکن سالن‌ها ممنوع است. جایگاه تماشاچیان را با نشانگرهای رعایت فاصله گذاری مشخص کرده و به عنوان رختکن استفاده شود.
- تمامی سرویس‌های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشند.
- هر یک از ایستگاه‌ها از وسایل نظافت و گندزدایی جداگانه و اختصاصی استفاده نمایند؛
- تعیین مسیر جداگانه برای ورود و خروج سالن‌ها با نصب علامت گذاری در معرض دید داوطلبان؛



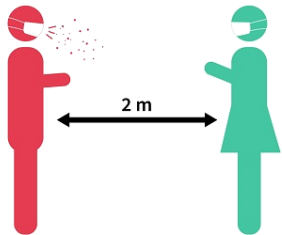


- پیش بینی ماسک و دستکش در مبادی ورودی به محل آزمون به داوطلبان فاقد ماسک و دستکش؛
- تمهیدات لازم جهت تهیه ماسک و دستکش یکبار مصرف برای استفاده عوامل اجرایی انجام گیرد.
- برنامه ریزی جهت جلوگیری از تجمع داوطلبان و در صورت امکان از سیستم نوبت دهی اینترنتی به منظور ممانعت از ایستادن در صفوف و ایجاد ازدحام داوطلبان استفاده گردد.
- نحوه نوبت دهی به داوطلبان به گونه‌ای مدیریت گردد که حداقل افراد در اتاق انتظار حضور داشته باشند.



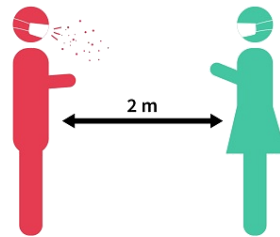


- از سیستم‌های صوتی جهت جلوگیری از ازدحام برای برقراری ارتباط عوامل اجرایی با داوطلبان استفاده شود.
- از تجمع بیش از حد عوامل اجرایی در حوزه آزمون اجتناب گردد. همچنین از تعداد کمتری از عوامل اجرایی در کلیه ایستگاه‌ها استفاده شود.
- عوامل اجرایی توجه شوند که در صورت داشتن هرگونه علائم مشکوک عدم حضور خود را به موقع اعلام کنند.
- پیش بینی لازم برای جایگزینی عوامل اجرایی مشکوک در بازه زمانی آزمون در نظر گرفته شود



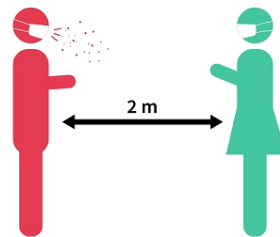


- استفاده از جدا کننده‌های فیزیکی (شیشه‌ای یا پلاستیکی، رعایت **حداقل فاصله ۲ متر**) در ایستگاه‌ها؛
- تمام بخش‌های حوزه آزمون می‌بایست قبل از ورود عوامل اجرایی کاملاً گندزدایی شود.
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، دستکش و در صورت لزوم از چکمه استفاده نمایند.



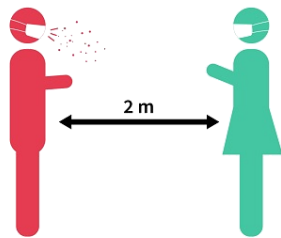


- استفاده از ماسک برای همه افراد در زمان حضور در محل آزمون الزامی است.
- از حضور افراد همراه داوطلبان در ورودی دانشگاه حوزه آزمون جلوگیری گردد.
- از تجمع داوطلبین در مقابل درب ورودی و خروجی و سایر فضاهای حوزه‌های امتحانی اجتناب شود. پیش بینی فضا یا سالنی برای بخش انتظار با رعایت فاصله گذاری اجتماعی و فیزیکی.
- حداقل فاصله ایمن ۲ متر بین داوطلبین، کارکنان و افراد دیگر در تمامی مبادی ورودی، خروجی، راهروها، محوطه، سالن‌ها و ایستگاه‌های حوزه‌های امتحانی رعایت شود.



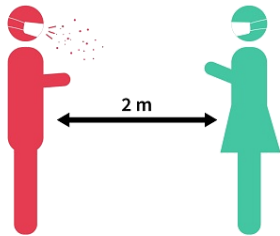


- کلیه داوطلبان باید در هنگام ورود به حوزه آزمون ۳ عدد ماسک سه لایه معمولی (بدون فیلتر)، ۲ جفت دستکش لاتکس و محلول ضد عفونی همراه خود داشته باشند.
- از پذیرفتن امانات و وسایل همراه داوطلبان در باجه امانات و یا بخش نگهبانی خودداری گردد.
- رعایت تمامی نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک و شستشوی دست‌ها، استفاده از مواد ضد عفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و گندزدایی سطوح مطابق با دستورالعمل‌های مربوطه از سوی وزارت بهداشت توسط کارکنان و داوطلبین آزمون الزامی است.





- همه داوطلبان ملزم به استفاده از لوازم شخصی هستند و رد و بدل کردن اشیاء، وسایل، بین داوطلبین ممنوع است.
- متولیان تطبیق دهنده مدارک کارت آزمون با داوطلبین ضمن رعایت فاصله ایمن، ملزم به استفاده از ماسک، دستکش، عینک یا شیلد صورت می‌باشند.
- **بسته بهداشتی شامل ماسک سه لایه، محلول ضد عفونی و دستکش هر روز به کلیه عوامل اجرایی ارائه شود.**
- بعد از انجام آزمون عملی، از داوطلبان خواسته شود تا با مدیریت صحیح زمان، آنها را با فاصله مناسب برای خروج از محل آزمون هدایت و راهنمایی نمایند. به طوری که تجمع ایجاد نشده و فاصله گذاری رعایت شود.





سازمان پیش‌آموزش کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

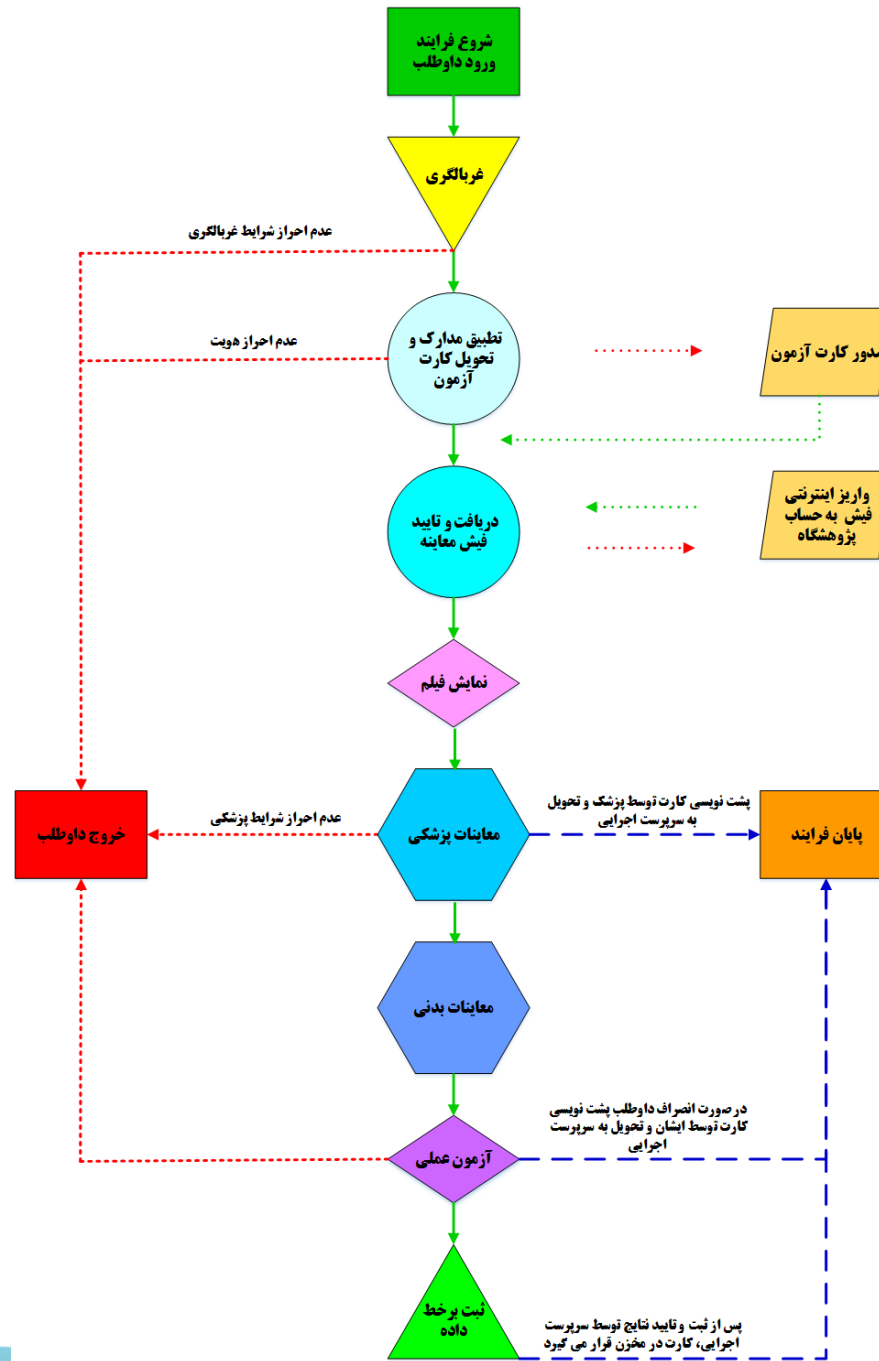
ایستگاه‌ها و نحوه اجرای آزمون عملی



سازمان پژوهش‌های آموزش کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

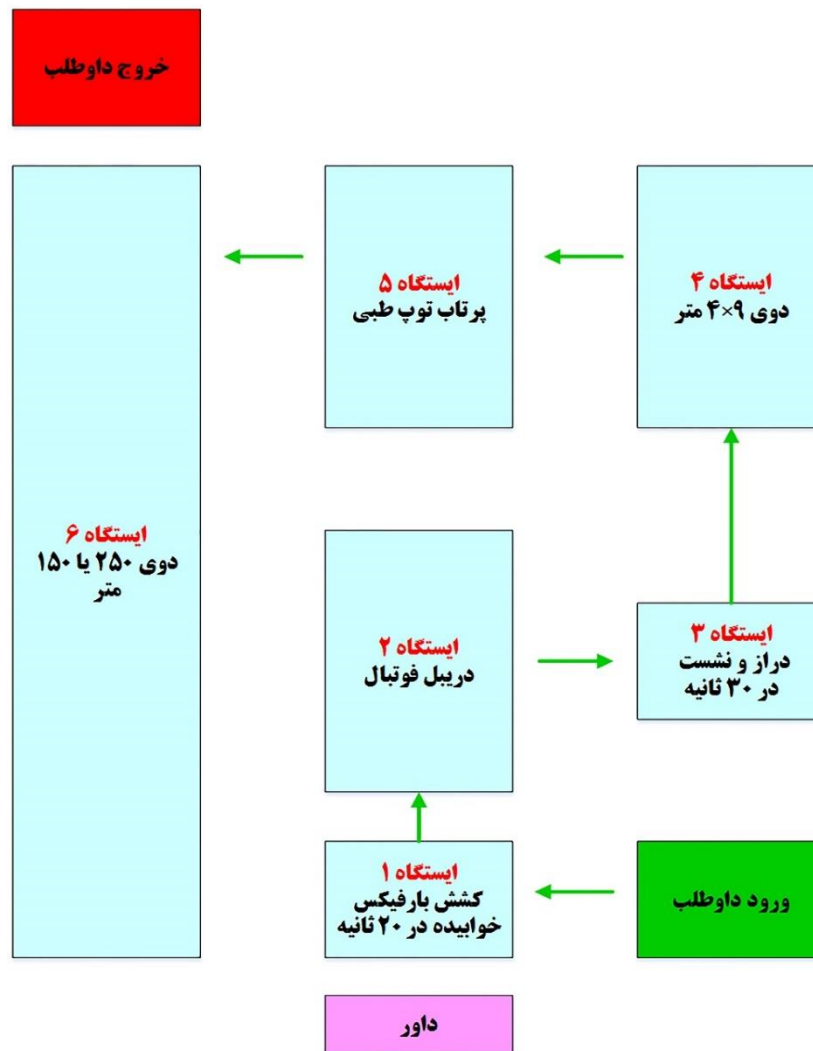




سازمان پژوهش‌های ورزش کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



تغییر جدید

جابجایی و استراحت داوطلب بین ایستگاه‌ها نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه باشد. از این رو، داوران فواصل زمانی بین ایستگاه‌ها را اندازه‌گیری کرده تا قبل از ۱۰ ثانیه داوطلب ایستگاه بعدی را شروع کند



سازمان پیش آموزش کشور

لینک دسترسی به اطلاعات و فیلم آزمون



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- کلیه اطلاعات آزمون عملی در سایت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (ssrc.ac.ir) قرار دارد.

The screenshot shows the website interface with a red arrow pointing to the URL bar and a green box highlighting the 'آزمون عملی رشته علوم ورزشی ۱۴۰۰' menu item. Below the website content, there is a table listing experts:

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی		
دکتر علی سرفراز	دکتر علی کاظمی	دکتر حمید آقا علی نژاد
دکتر سید محمد سرفراز	دکتر مهدی عالی	دکتر امیر شمس
دکتر مهدی سرفراز	دکتر فریا محمدی	دکتر نظیرا آقانا
دکتر مهدی سرفراز	دکتر امین تالابی	دکتر صالح رحیمی
دکتر حمزه الهادی	دکتر ابراهیم حسینی	دکتر محمود علایی زاده
دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز
دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز
دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز
دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز	دکتر سید محمد سرفراز

<https://ssrc.ac.ir/fa/page/400>



ایستگاه ۱

کشش بارفیکس خوابیده در ۲۰ ثانیه



کل فضای مورد نیاز ایستگاه
عرض: ۱.۵ متر
طول: ۲ متر

- 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 سانتی‌متر (برای دختران) و ۶۰ سانتی‌متر (برای پسران) از یکدیگر.
- تشک ژیمناستیک جهت پهن کردن در زیر میله به همراه ملحفه یکبار مصرف.



روش اجرا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزش کشور

- داوطلب در زیر میله به صورت خوابیده روی تشک قرار می‌گیرد و میله را با دو دست به فاصله **۵۰ سانتی‌متر (برای دختران)** و **۶۰ سانتی‌متر (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 باریکس می‌کند، و در مدت ۲۰ ثانیه تا شنیدن کلمه "تمام"، هر چند بار که می‌تواند با هر سرعتی که مایل است، حرکت باریکس را انجام می‌دهد.



اجرای صحیح و موارد خطا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور

عدم برخورد سینه با نوار ۱۵ سانتی متری



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور



عدم صاف شدن کامل آرنج ها هنگام پایین رفتن بدن





عدم حرکت بدن در یک راستا به بالا و پایین





- 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).

نکات بهداشتی:

- 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.
- بایستی برای هر داوطلب، ملحفه یکبار مصرف روی تشک پهن شده و پس از اجرای آزمون، جمع آوری شده و در سطل زباله انداخته شود.



ایستگاه ۲

دریبل فوتبال



- چهار عدد مانع ثابت؛
- یک عدد توپ فوتبال نمره ۴ تنبل جهت دریبل کردن با پا (+ یک توپ رزرو)؛
- ۱ عدد حلقه لاستیکی، جهت قراردادن توپ فوتبال در ابتدای مسیر به فاصله یک متر از اولین مانع؛
- پارتیشن یا دیواره های تفکیک میزهای پینگ پنگ در فضای مسابقات؛
- موانع: از استوانه‌هایی (مخروط‌هایی) به قطر تقریبی ۲۵ سانتی متر و به ارتفاع تقریبی ۷۵ سانتی متر که در محل خود به گونه ای مناسب تثبیت شده باشند (از **صندلی استفاده نشود**)

کل فضای مورد نیاز ایستگاه
عرض: ۳ متر
طول: ۹ متر

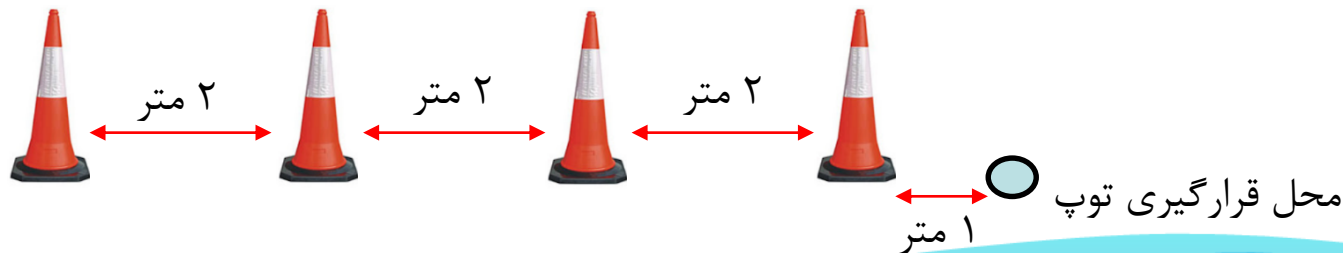


روش اجرا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- داوطلب، با توپ فوتبال و با دریل به صورت مارپیچ از فاصله بین ۴ مانع عبور می کند و در پایان مسیر با دور زدن آخرین مانع مجدداً با دریل مارپیچ مسیر را باز می گردد (۱۶ متر رفت و برگشت) و در انتهای مسیر، توپ فوتبال را روی حلقه لاستیکی قرار می دهد (در صورت قرار ندادن توپ روی حلقه لاستیکی، یک خطا برای وی محسوب می شود).
- فاصله بین محل قرارگیری توپ تا اولین مانع: یک متر
- فاصله بین هر دو مانع: ۲ متر





موارد خطا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پیش‌آموزش کشور

عدم عبور از هر کدام از موانع





عدم استقرار کامل توپ روی حلقه لاستیکی







تغییر جدید

- به ازای رکورد بالاتر از ۱۲ ثانیه، یک خطا و بیشتر از ۲۰ ثانیه دو خطا برای داوطلب محسوب میشود.

- 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 به ازای هر یک از مانع‌های حذف شده یک خطا ثبت می‌شود.



ایستگاه ۳

دراز و نشست در ۳۰ ثانیه



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



کل فضای مورد نیاز ایستگاه
عرض: ۱ متر
طول: ۲ متر



روش اجرا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزش کشور

- 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 طبری 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.



اجرای صحیح و موارد خطا





وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پیش‌آموزش کشور



عدم برخورد توپ با زمین بین دو پا





وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزش کشور

عدم تماس کف پاها با زمین حین حرکت





**حرکت کمر و عدم تماس گودی کمر با تشک
حین حرکت**





- **تذکر مهم:** مجموع دو برخورد توپ با زمین بالای سر و پایین پا یک حرکت صحیح محسوب می شود. 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.

نکات بهداشتی:

- توپ و نقاطی از زمین که توپ با آن برخورد می کند بایستی مرتباً در طول روز با محلول بهداشتی، ضد عفونی گردد.
- بایستی برای هر داوطلب، ملحفه یکبار مصرف روی تشک کشیده شده و پس از اجرای آزمون، دور انداخته شود.



ایستگاه ۴

دو ۴×۹ متر



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



کل فضای مورد نیاز ایستگاه
عرض: ۱ متر
طول: ۹ متر



روش اجرا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- 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 بازمی گردد و **کیسه شن را در محل تعیین شده قرار داده** و از خط شروع عبور می کند.



موارد خطا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پیشاهنگام آموزش کشور

پرتاب هر یک از کیسه های شن و عدم قرارگیری در محل استقرار

www.ssrg.ac.ir



سازمان آموزش عالی کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

نکات بهداشتی:

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



ایستگاه ۵

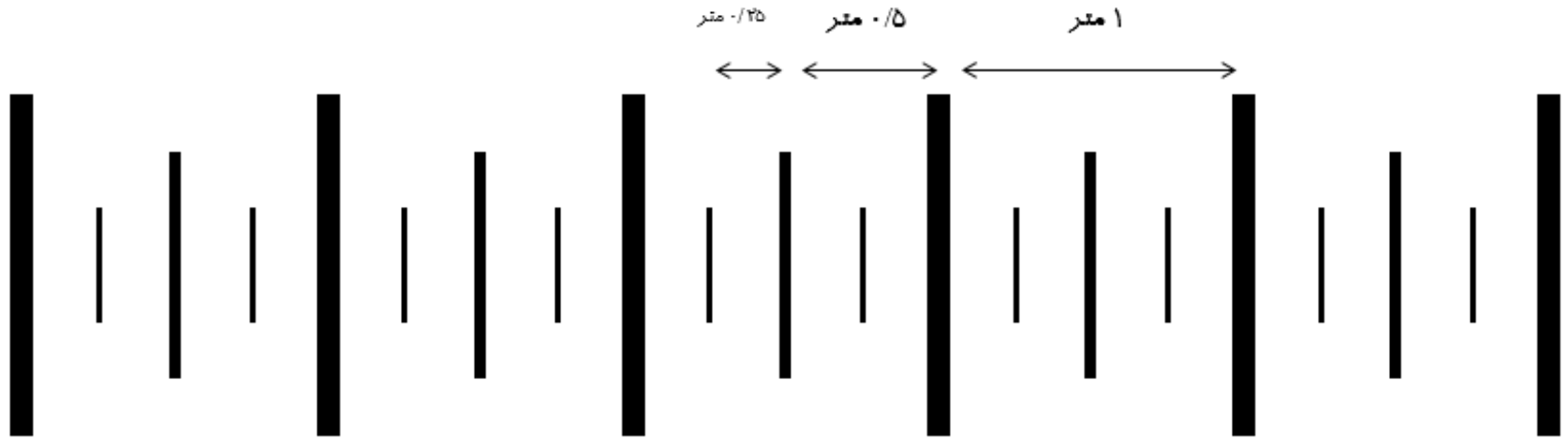
پرتاب توپ طبی



- زمین خط کشی شده.
- ۳ عدد توپ طبی ۳ کیلوگرمی (یک توپ رزرو خواهد بود)



کل فضای مورد نیاز ایستگاه
عرض: ۲ متر
طول: ۱۲ متر (یا بیشتر)



نحوه مدرج نمودن مسیر پرتاب توپ طبی



روش اجرا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- 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.
- اگر داوطلب در هر دو پرتاب خطا انجام داد، رکورد صفر ثبت می شود.
- تذکر: خطوط جزو رکورد بالاتر هستند. بنابراین اگر توپی روی خط ۱ متری فرود آمد، متر از یک متر برای فرد ثبت می شود.



موارد خطا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزش کشور



پرتاب توپ با دست‌های از پایین (کف دست‌ها رو به بالا)





وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور

پرتاب توپ با یک دست



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه علوم ورزشی





سقوط داوطلب روی نیمکت خرک یا خط پرتاب





ایستگاه ۶

دوی ۲۵۰ (۱۵۰) متر



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



کل فضای مورد نیاز ایستگاه
عرض: ۱ متر
طول: ۲۵ متر



روش اجرا



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- 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 می دود. **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 می گردد، تا سینه وی از خط پایان عبور کرده و کرنومتر داور متوقف شود.



موارد خطا



- عدم عبور از پشت هر یک از مانع ها
- عدم اجرای کامل ۵ (۳) بار رفت و برگشت

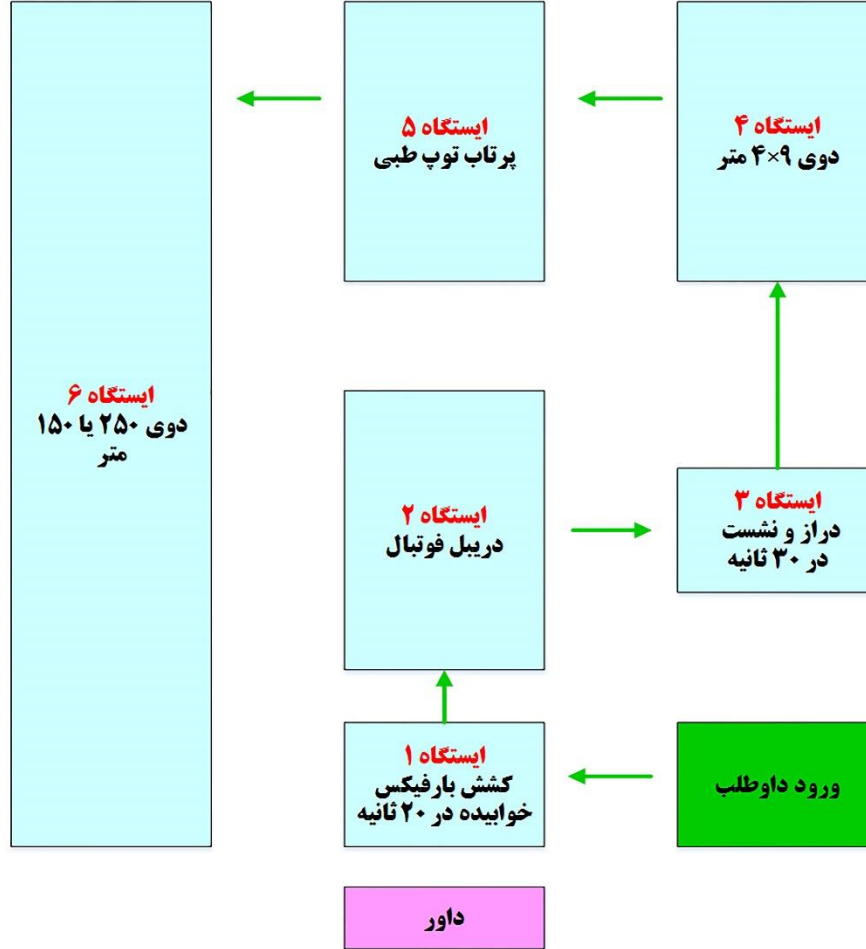


نقشه مسیر اجرایی آزمون عملی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خروج داوطلب



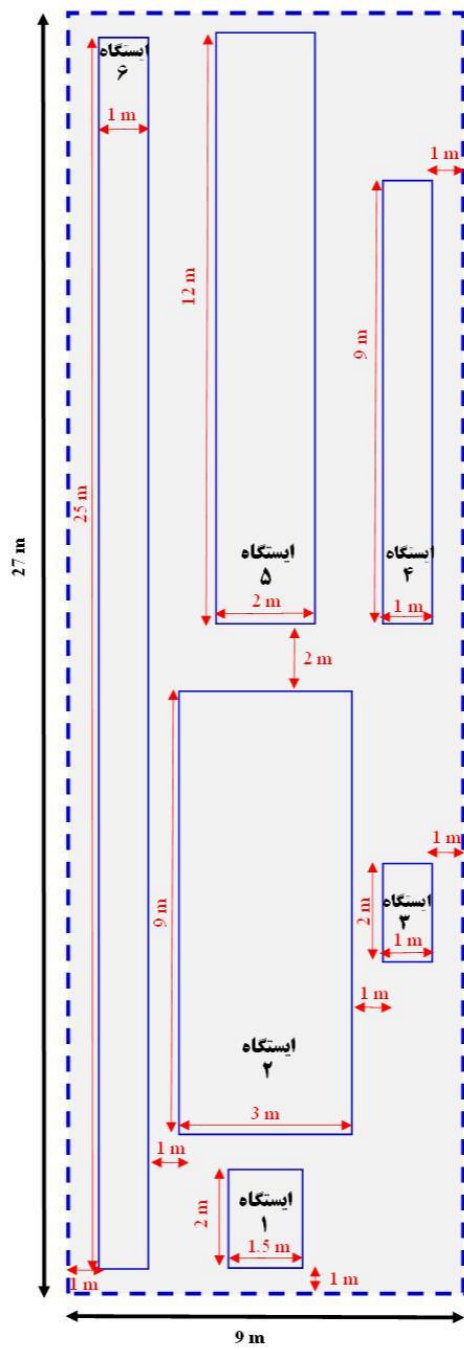
سازمان پژوهش آموزش کشور



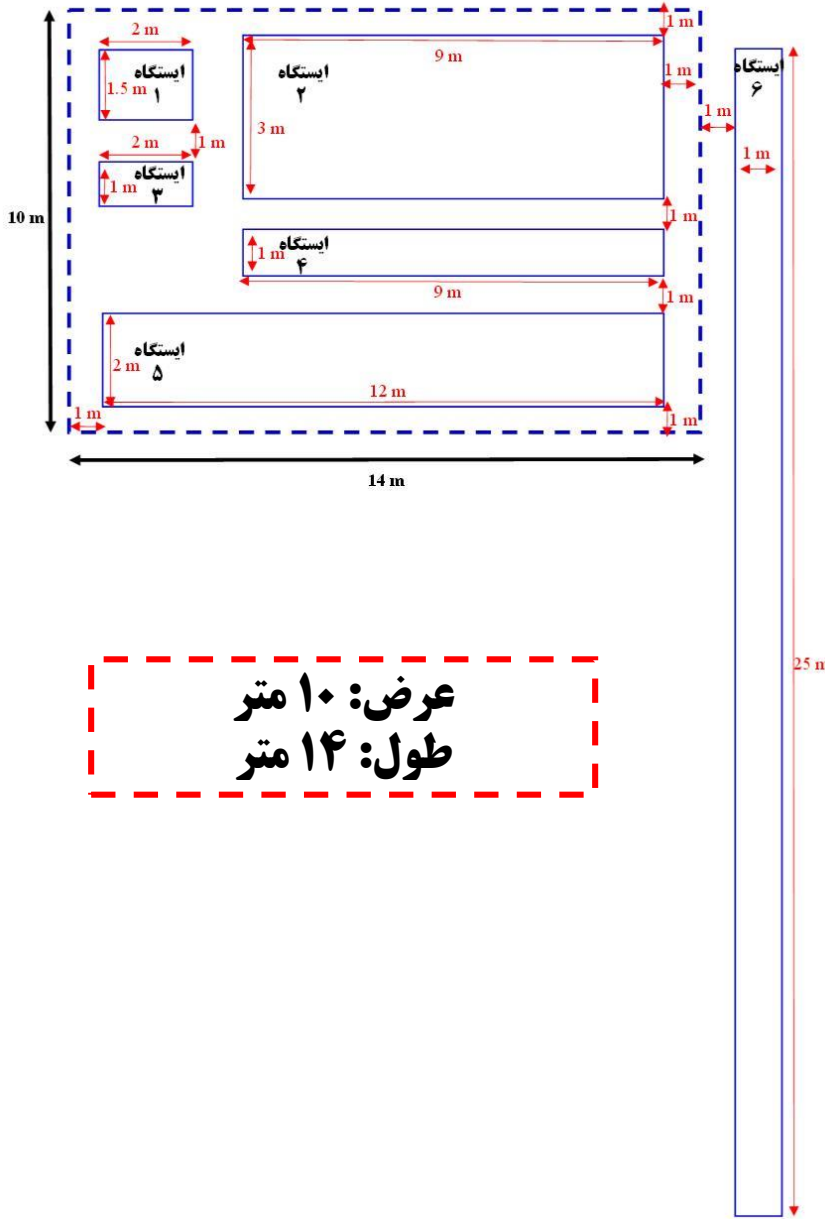
سازمان پیشه‌آموزش کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



عرض: ۹ متر
طول: ۲۷ متر



عرض: ۱۰ متر
طول: ۱۴ متر

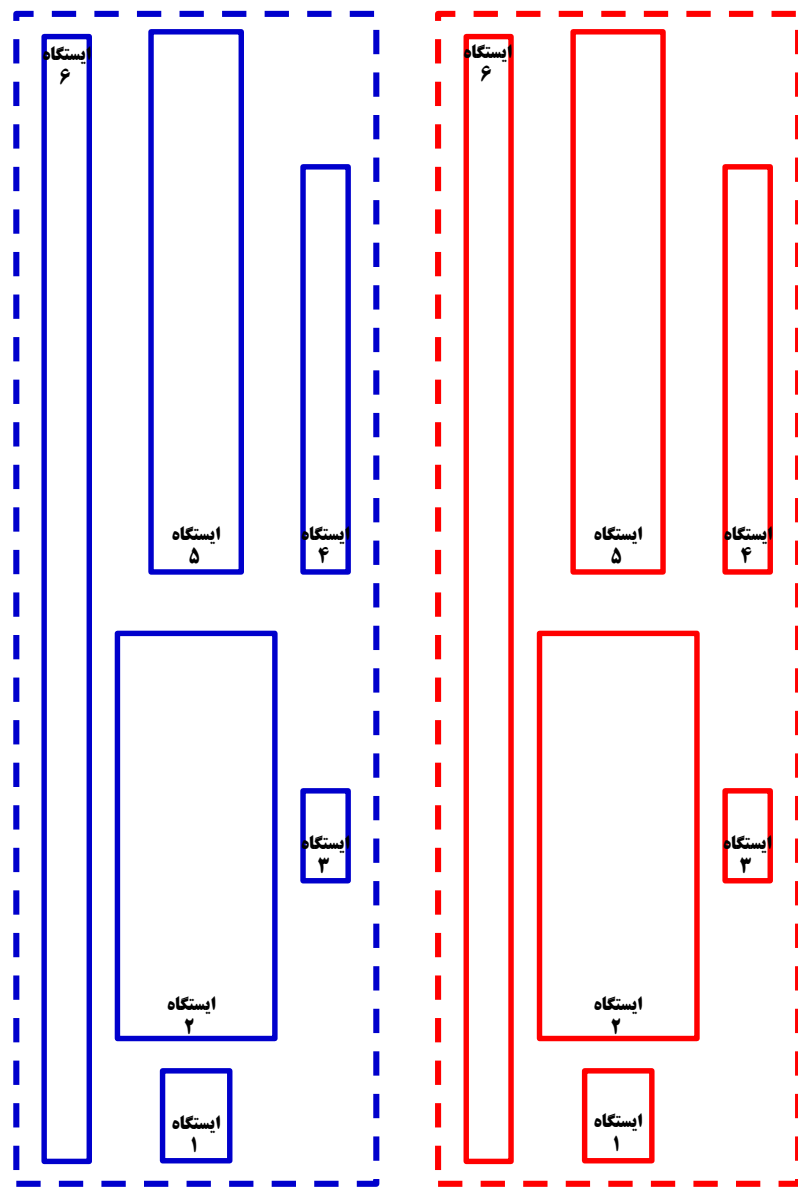
در صورت کمبود فضا و تعداد بالای پذیرش داوطلبان با این شیوه چیدمان ایستگاه‌ها، می‌توانید تعداد مجموعه آزمون را افزایش دهید.



سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



مجموعه ۱

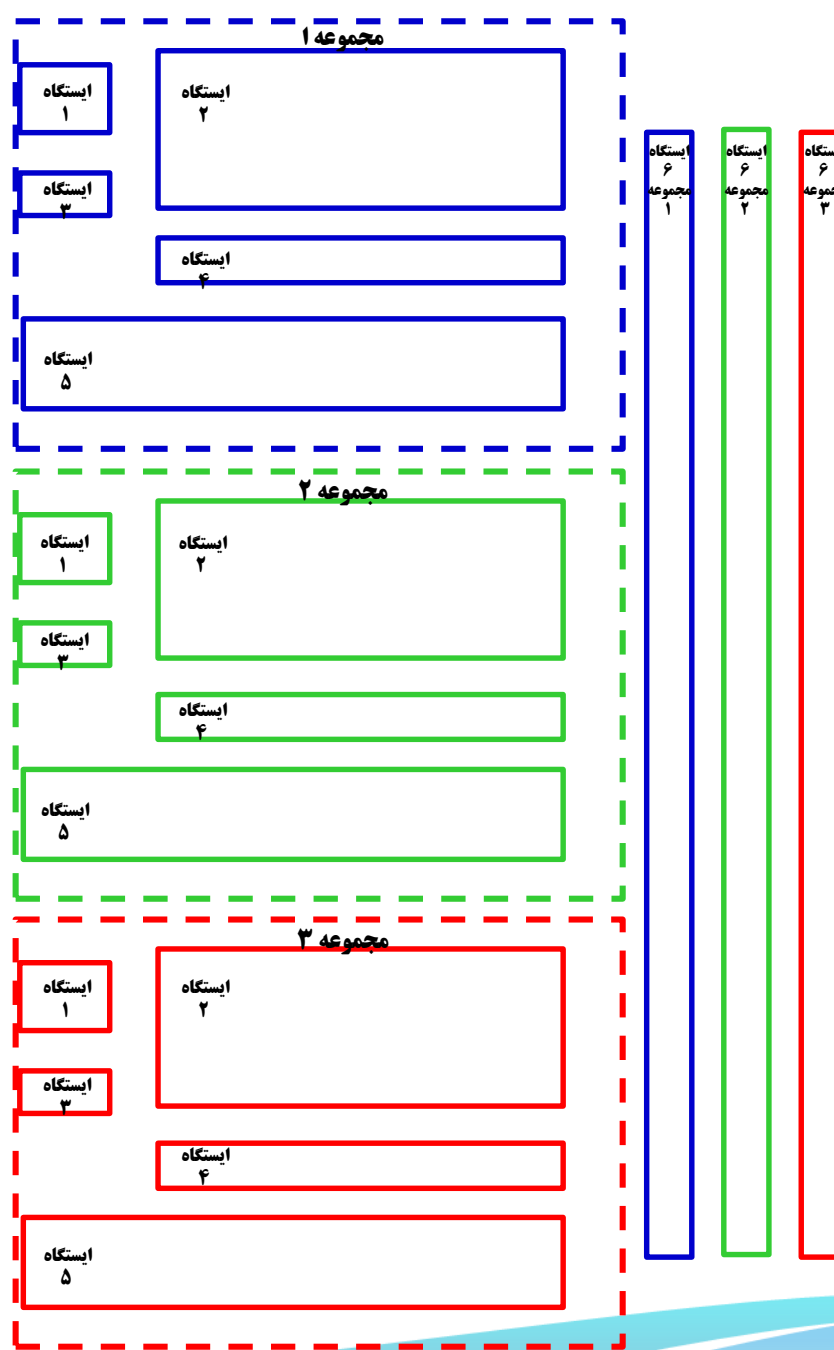
مجموعه ۲

32×19 m



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سازمان پیش‌آموزش کشور



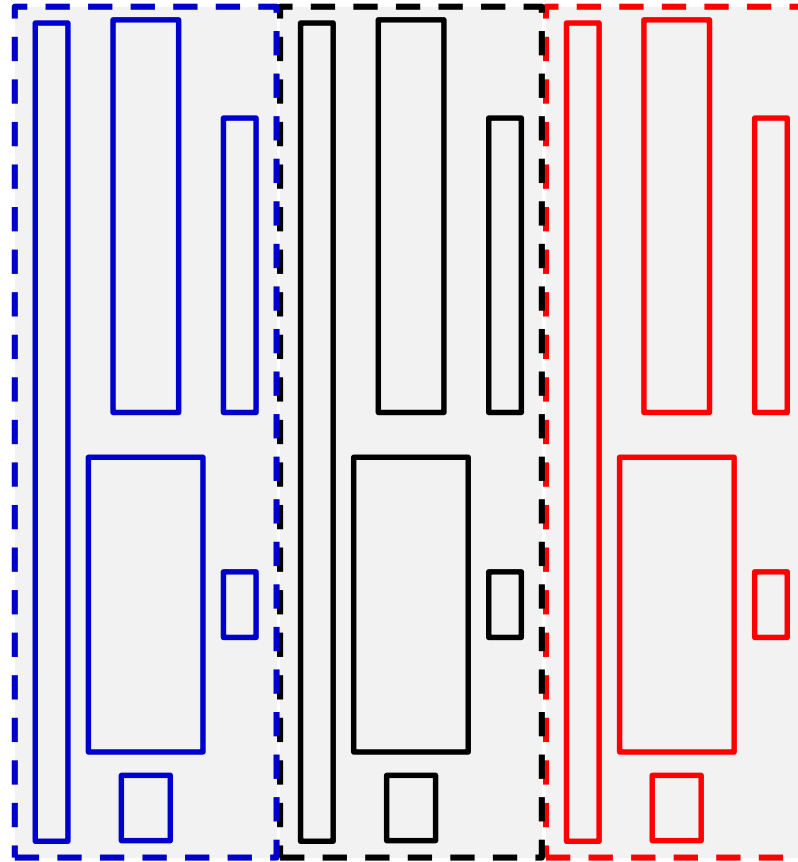
32×19 m



سازمان تحقیقات آموزش کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



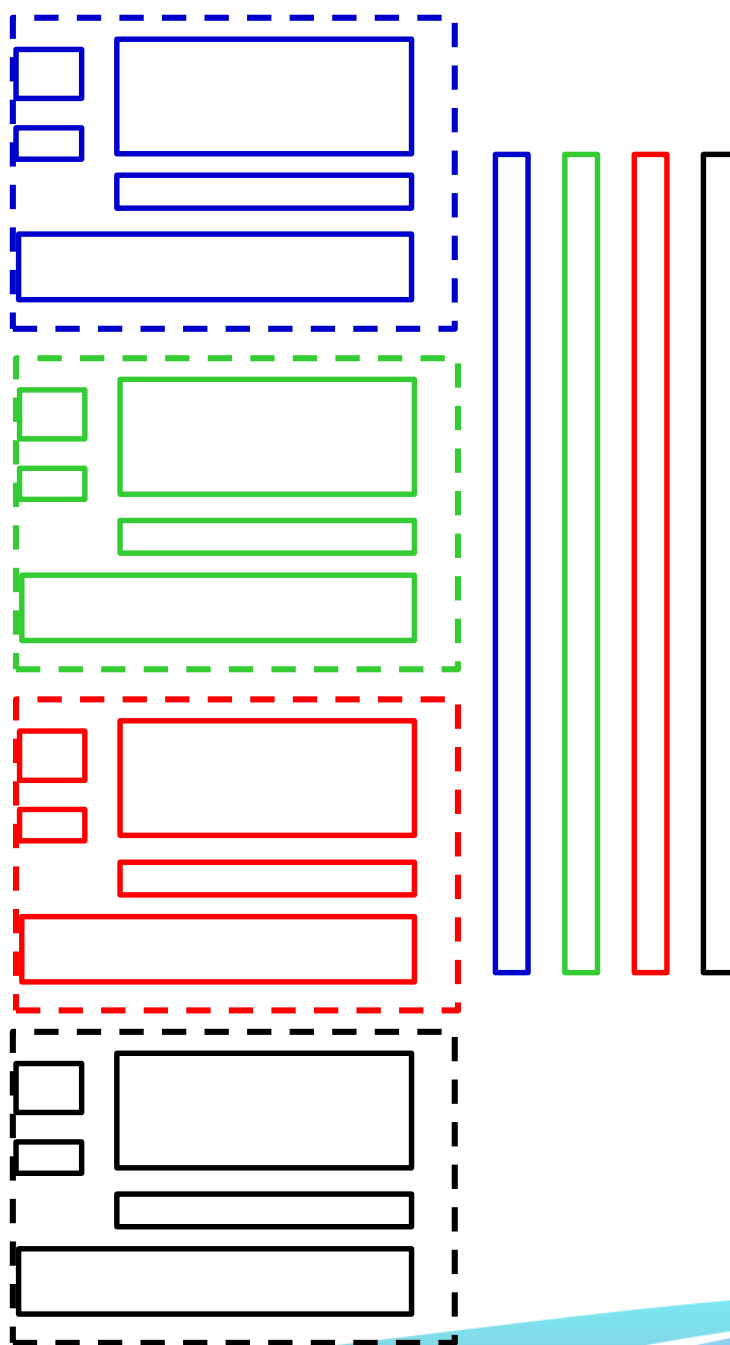
44×24 m



سازمان آموزش عالی کشور



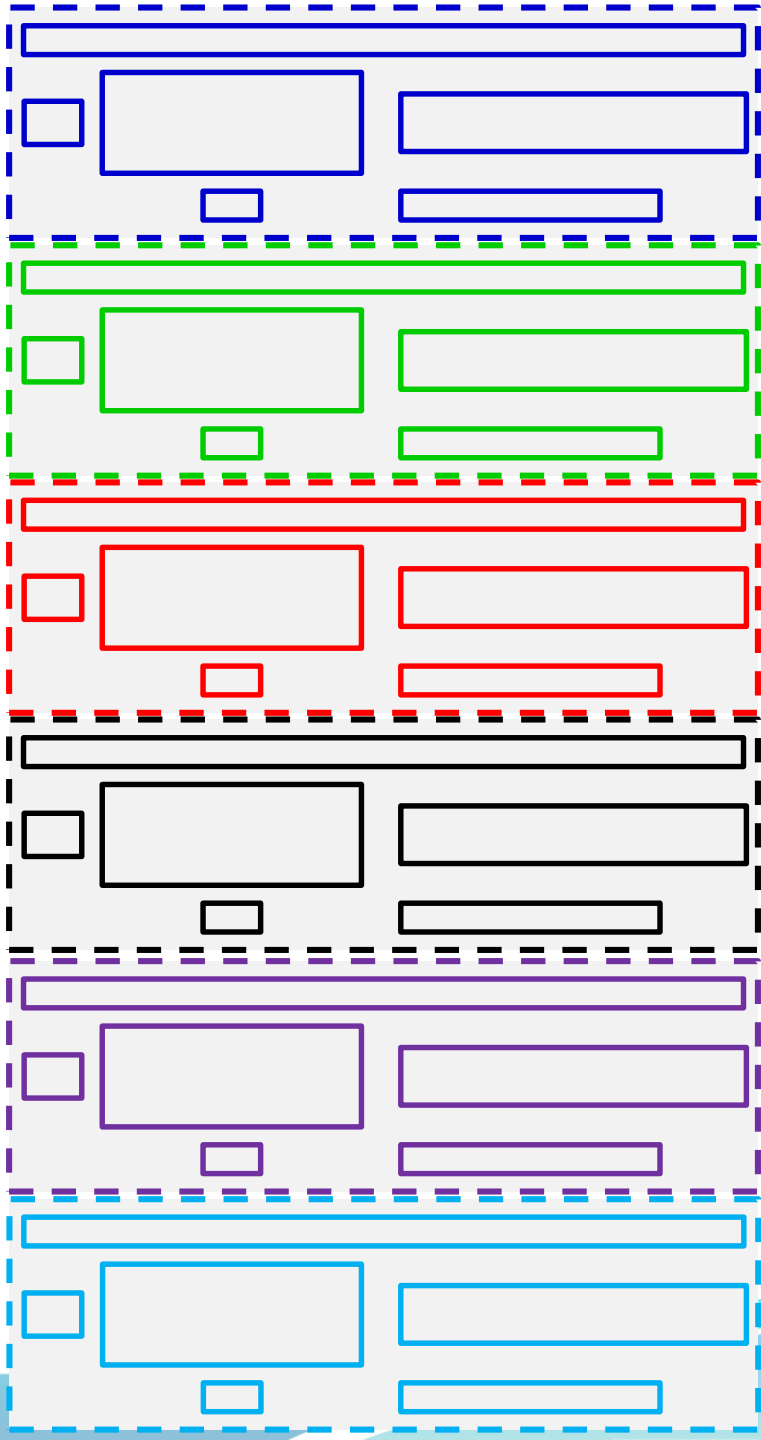
وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



44×24 m



سازمان تحقیقات آموزش و تفریح



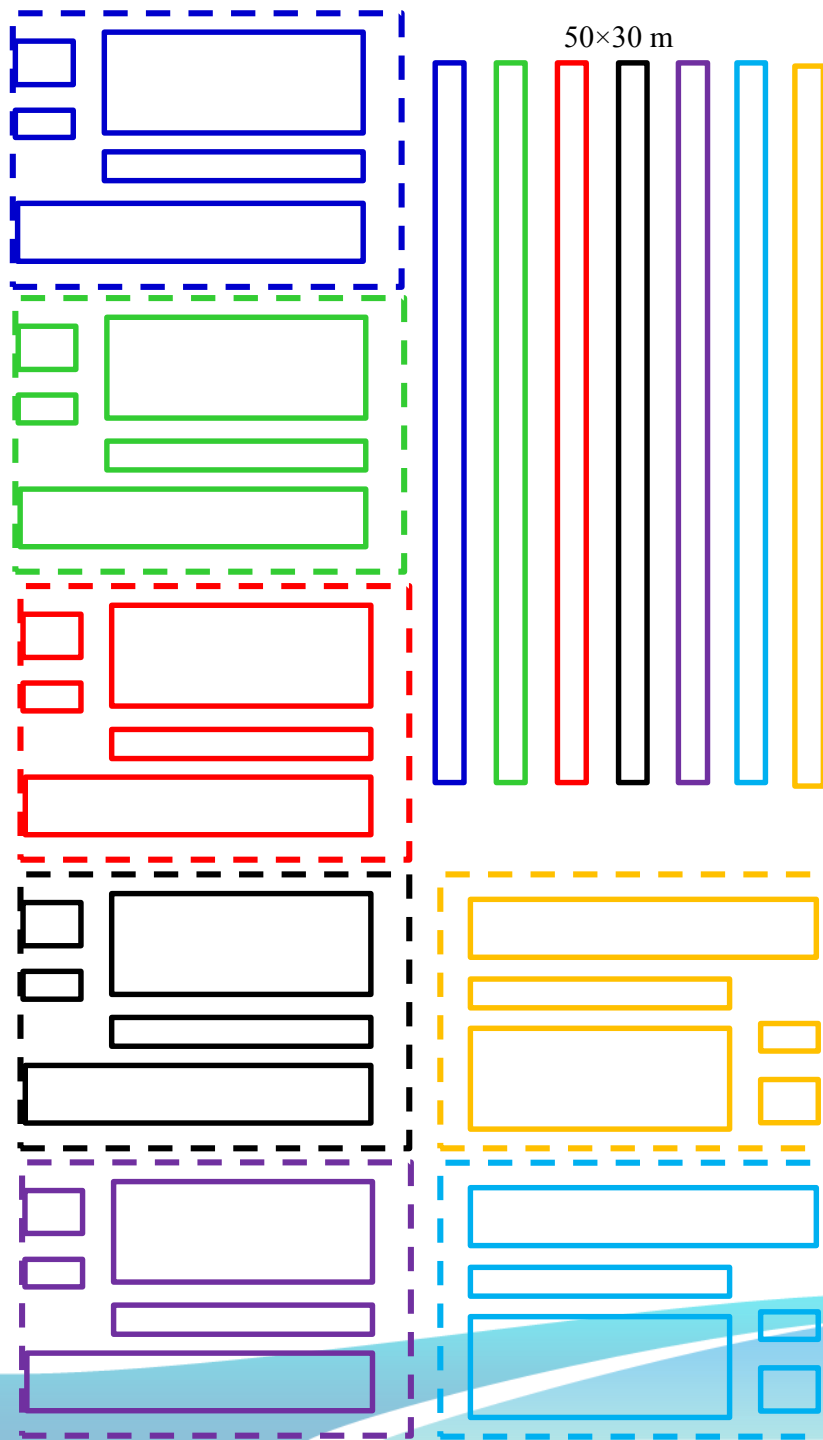
50×30 m



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



سازمان پژوهش‌های آموزشی کشور



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

با تشکر از توجه شما