

نام اطلاعیه: موارد مهم جهت اطلاع داوطلب برای آمادگی در آزمون عملی تربیت بدنی
توضیحات:

۱

دستورالعمل اجرایی آزمون عملی تربیت بدنی
استخدامی ماده ۲۸ سال ۱۴۰۴

یستگاه های آزمون عملی

داوطلبان در ارزیابی آزمون عملی، در دو قسمت آمادگی جسمانی و مهارتی طبق جدول شماره ۱ شرکت خواهند کرد.

جدول ۱: آزمون های ارزیابی عملی و امتیازات

آزمون های آمادگی جسمانی و مهارتی						آزمون ها
۱. طناب زنی	۲. تنیس روی میز	۳. دو ۴۰۰ متر	۴. بسکتبال	۵. والیبال	۶. ۵۰ و ۱۰۰ متر	
۱۲,۵%	۲۰%	۲,۵%	۲۰%	۲۰%	۲۰%	درصد نمره هر آزمون
۵	۸	۳	۸	۸	۸	نمره (امتیاز)
۱۰۰٪ - (۴۰ امتیاز)						مجموع نمرات

آزمون‌های آمادگی جسمانی و مهارتی						آزمون‌ها
۲۰٪	۲۰٪	۲۰٪	۲,۵٪	۲۰٪	۱۲,۵٪	درصد نمره هر آیتم
۸	۸	۸	۳	۸	۵	نمره (امتیاز)
۱۰۰٪ - (۴۰ امتیاز)						مجموع نمرات

در این بخش شش ایستگاه آزمون عملی، توسط داوطلب انجام و امتیازات مربوطه در کارت آزمون عملی وی ثبت می شود.

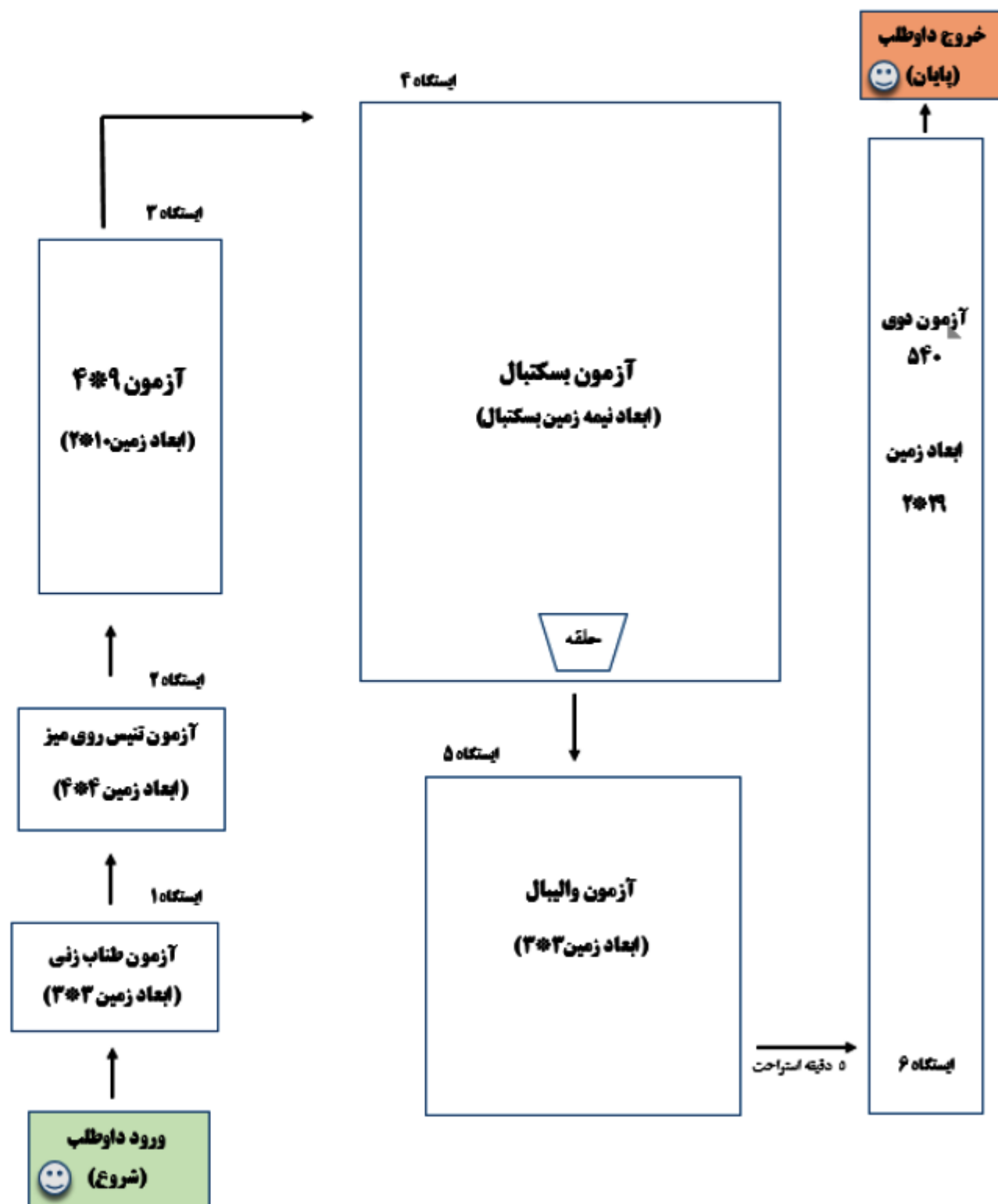
*** داوطلب قبل از شروع ایستگاه ششم (دوی ۵۴۰ متر)، حداکثر ۵ دقیقه استراحت می تواند داشته باشد. در ایستگاه های اول تا پنجم زمان استراحت در نظر گرفته نشده است.

چنانچه داوطلب از انجام آزمون عملی انصراف دهد، داوطلب باید در پشت کارت آزمون انصراف خود را با ذکر نام و نام خانوادگی درج و امضاء نماید.

همچنین در صورتی که داوطلب آزمون را نیمه تمام بگذارد باید داور مربوطه، محل مختص به این موضوع (ایستگاه مربوطه) را بر روی کارت آزمون علامت بزند.

چنانچه در درج امتیازات توسط داوران در کارت آزمون به هر دلیل خط خوردگی اتفاق افتد، سرداور و سرپرست اجرایی باید عدد صحیح را نوشته و امضاء نمایند.

فرآیند اجرای آزمون عملی



ایستگاه شماره ۱: آزمون طناب زنی

وسایل و فضای مورد نیاز:

1. طناب ورزشی پلاستیکی سایز ۶ و یا طناب مهره دار استاندارد
2. محوطه ۳×۳ متر
3. کرنومتر
4. فرم ثبت نتایج

روش اجرای آزمون:

بعد از اینکه داوطلب در محوطه زمین آزمون (۳×۳ متر) قرار گرفت یا سوت داور آزمون آغاز می گردد. تعدادهای طناب های که بصورت پرش جفت ساده از زیر پای آزمون دهنده عبور کند، در مدت ۳۰ ثانیه شمارش می گردد.

قوانین و مقررات و خطاها:

1. اگر پای داوطلب جفت نباشد، شمارش انجام نمی شود.
2. اگر طناب زدن به هر دلیلی قطع شود (مانند برخورد طناب یا پای داوطلب) شمارش یا حرکت صحیح بعدی ادامه خواهد یافت.
3. اگر حرکتی خارج از زمین مخصوص آزمون انجام شود شمارش نخواهد شد و داوطلب توسط داور به داخل محوطه هدایت می شود.
4. در صورت اختلال در اجرای آزمون به دلایل غیر عمد (پاره شدن طناب داوطلب) اجرای مجدد بعد از استراحت کوتاه انجام می شود.

وظایف داور کرنومتر:

به کار انداختن کرنومتر یا اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" یا سوت یا صدای بلند در پایان ۳۰ ثانیه و متوقف نمودن کرنومتر
راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی

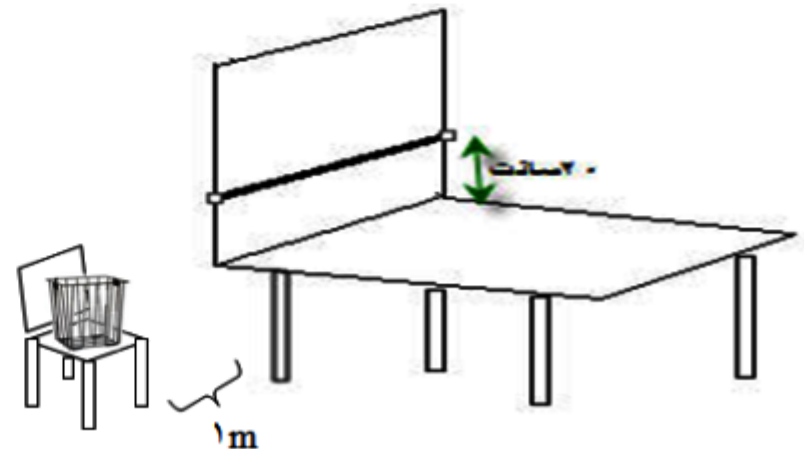
وظایف داور ثبات:

شمارش و اعلام تعداد اجرای حرکت صحیح یا صدای بلند
ثبت تعداد اجرای صحیح طناب زنی در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۱. میز و توپ تنیس روی میز (۲۰ عدد توپ)
۲. راکت (۳ عدد)
۳. کرنومتر
۴. نوشت افزار (کاغذ، خودکار و...)
۵. سبد توپ روی صندلی پلاستیکی فیکس شده روی زمین
۶. فرم ثبت نتایج

روش اجرای آزمون:

یک نیمه میز را به صورت عمودی روی نیمه افقی میز قرار می‌دهیم (مطابق شکل). به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از سطح میز، روی نیمه‌ی عمودی خطی رسم می‌نماییم. فرد باید با زدن سرویس صحیح، ضربات فورهند و بک هند را به شکل متوالی و یکی در میان به نمایش گذارد. توپ‌ها باید بالاتر از ارتفاع مشخص شده به میز عمودی برخورد نمایند. ضرباتی که به شکل متناوب (فورهند و بک هند) زده نشود، شمارش نمی‌شوند. زمان اجرای آزمون یک دقیقه برای هر داوطلب می‌باشد. صندلی به فاصله یک متر از میز، کنار دیوار تعبیه شود و سبد توپ روی آن قرار گیرد؛ در صورتی که توپ اوت شود داوطلب می‌تواند از همان توپ یا توپ‌های دیگری که در سبد قرار داده شده است استفاده نماید.



قوانین و مقررات و خطاها:

۱. مدت زمان آزمون ۶۰ ثانیه می باشد.
۲. یک فورهند و یک بک هند، یک شمارش محسوب می شود.
۳. در صورتی که بدن فرد به میز برخورد کند یا دست او روی میز باشد، حرکت فورهند-بک هند شمارش نمی شود.
۴. خطای سرویس
۵. برخورد توپ به زیر ارتفاع مشخص شده
۶. در صورت توالی نداشتن فورهند و بک هند ضربه شمارش نمی شود.

وظایف داور کرنومتر:

به کار انداختن کرنومتر با اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" با سوت یا صدای بلند در پایان ۶۰ ثانیه و متوقف نمودن کرنومتر

تبصره: اعلام زمان باقیمانده داوطلب پس از گذشت ۳۰ ثانیه از آزمون

راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی آزمون عملی

وظایف داور ثبات:

شمارش و اعلام تعداد اجرای حرکت صحیح با صدای بلند

ثبت تعداد اجرای صحیح فورهند و بک هند در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف.

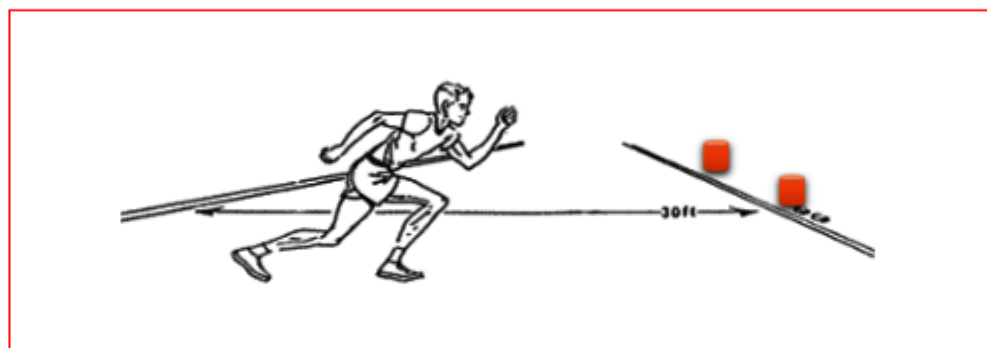
ایستگاه شماره ۳ : آزمون دو چابکی ۴*۹ متر:

وسایل و فضای موردنیاز:

۱. دو عدد کیسه شنی/ قطعه چوب با وزن ۲۵۰ گرم و ابعاد ۵*۱۵ سانتی متر
۲. دو عدد کرنومتر
۳. فرم ثبت نتایج
۴. نوشت افزار (خودکار، کاغذ، چسب ۵ cm و...)

روش اجرای آزمون:

در محوطه‌ای به ابعاد ۲*۱۰ متر مانند شکل زیر، دواطلب باید از پشت خطی که با خط روبرو، ۹ متر فاصله دارد، شروع به دویدن کند. در انتهای خط دو کیسه/چوب قرار گرفته است که در بار اول پس از رسیدن به خط روبرو یک کیسه/چوب را برداشته و مجدداً به نقطه شروع بازگشته و کیسه/چوب را پشت خط شروع می‌گذارد. در بار دوم کیسه/چوب را برداشته و پس از بازگشت کیسه/چوب را پشت خط ۹ متر قرار می‌دهد که در این لحظه کرنومتر توسط داور متوقف می‌شود و رکورد زمانی دواطلب بدست می‌آید.



آزمون دو چابکی ۴*۹ متر

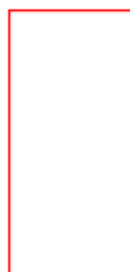
قوانین و مقررات و خطاها:

۱. در هنگام رسیدن به خط و برداشتن چوب، سر خوردن خطا خواهد بود.
۲. رها کردن و پرتاب کیسه شنی/چوب از ارتفاع بر روی زمین خطا خواهد بود.
۳. کیسه/چوب را می‌بایست پشت خط ۹ متر قرار دهد.
۴. تماس یا قرار دادن پای استارت روی خط ۹ متر خطا محسوب می‌شود.
۵. رد شدن از خط پایان با کیسه شنی / چوب
۶. به ازای انجام هر خطا یک ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد

به کار انداختن کرنومتر با اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" با سوت یا صدای بلند در پایان آزمون و متوقف نمودن کرنومتر و اعلام زمان بدست آمده به داور ثبات جهت ثبت در کارت آزمون داوطلب

راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی

وظایف داور ثبات:



ثبت زمان بدست آمده از آزمون در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

ایستگاه شماره ۴ : آزمون دریل، سه گام و پرتاب در بسکتبال

وسایل و فضای موردنیاز:

۱. دو عدد توپ بسکتبال بر روی صندلی پلاستیکی
۲. کرنومتر دو عدد
۳. پرچم یا مخروط (به ارتفاع یک و نیم (۵/۱) متر)، شش عدد
۴. دو عدد صندلی پلاستیکی (بر روی زمین فیکس شود)
۵. فرم ثبت نتایج و نوشت افزار

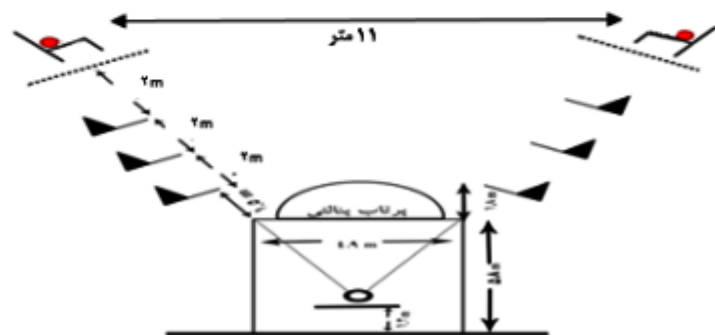
تبصره ۱: آزمون در یک نیمه زمین بسکتبال قابل اجرا است.

تبصره ۲: فاصله بین صندلی تا اولین مخروط دو (۲) متر و فاصله بقیه مخروط ها از هم دو (۲) متر می باشد.

روش اجرای آزمون:

داوطلب با اعلام داور و با بکار افتادن کرنومتر طبق شکل، با برداشتن توپ از روی صندلی سمت راست (سمت چپ شکل) با دریبل و به صورت ماریج از بین موانع به طرف حلقه بسکتبال حرکت کرده و بعد از عبور از آخرین مانع، شوت سه گام را انجام می دهد (بعد از پرتاب اگر گل شد آزمون شونده به مسیر خود ادامه می دهد، در غیر این صورت ۳ بار دیگر فرصت دارد این پرتاب را انجام دهد. در صورتی که در اولین یا دومین پرتاب از ۳ فرصت داده شده توپ وارد حلقه شود فرد به مسیر خود ادامه می دهد و در صورتی که توپ از زمین بیرون رود آزمون شونده باید از محلی که توپ اوت شده است دریبل را شروع نموده و زیر حلقه پرتاب توپ را انجام دهد) سپس با دریبل به نقطه شروع برمی گردد و توپ را روی همان صندلی قرار می دهد. آنگاه توپ دوم را از روی صندلی سمت چپ (سمت راست شکل) برمی دارد و همانند حرکت اول، مسیر را طی کرده (در پایان آزمون توپ را روی صندلی سمت چپ قرار داده) و کرنومتر توسط داور متوقف می شود.

نکته: فاصله بین دو صندلی یازده (۱۱) متر و فاصله صندلی از اولین پرچم/مخروط، ۲ متر می باشد.



۱. داوطلب می‌بایست پس از برداشتن توپ، درپیل را همانند شکل از سمت چپ و یا راست مانع اول آغاز نماید.
۲. چنانچه حرکت طبق مسیر تعیین شده انجام نشود، میبایست حرکت (از منطقه‌ای که خطا اتفاق افتاده است) تکرار شود.
۳. پرتاب توپ به سمت صندلی خطا محسوب شده و یک (۱) ثانیه به زمان کل داوطلب اضافه می‌گردد.
۴. چنانچه خطایی مانند رانینگ و دبل انجام شود به ازای هر خطا یک (۱) ثانیه به زمان فرد اضافه می‌شود.
۵. برخورد توپ یا بدن ورزشکار با موانع که منجر به جابجایی یا افتادن آنها شود، به ازای هر برخورد یک ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد.
۶. در صورت عدم اجرای مهارت سه گام، سه (۳) ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد.
۷. در صورت برخورد توپ با پا (زیر زانو)، یک ثانیه به زمان فرد اضافه می‌شود.

وظایف داور کرنومتر:

به کار انداختن کرنومتر با اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" با سوت یا صدای بلند در پایان آزمون بسکتبال و متوقف نمودن کرنومتر و اعلام زمان بدست آمده به داور ثبات جهت ثبت در کارت آزمون داوطلب

راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی

وظایف داور ثبات:

ثبت زمان بدست آمده از آزمون در کارت آزمون

ثبت تعداد اجرای صحیح در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

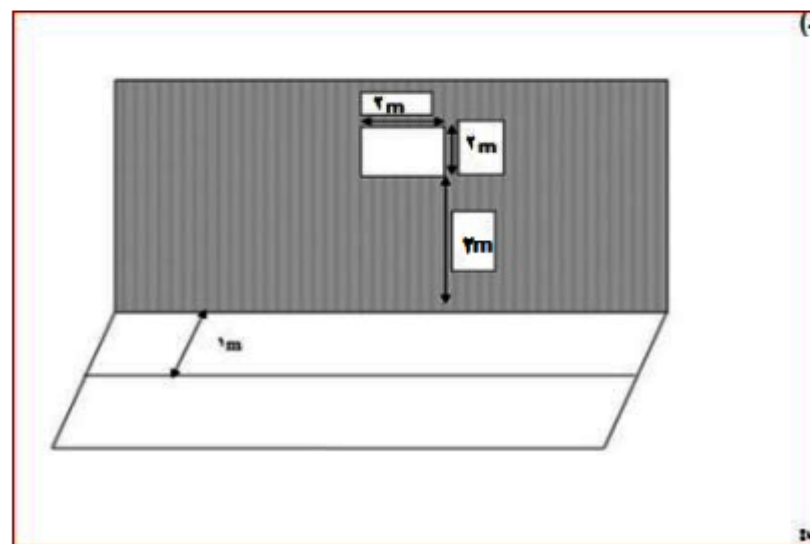
ایستگاه شماره ۵: آزمون ترکیبی پنجه و ساعد در والیبال

۱. ۳ عدد توپ والیبال داخل سبد
۲. دو عدد کرنومتر
۳. فرم ثبت نتایج
۴. نوشت افزار (خودکار، کاغذ، چسب ۵ cm و...)

تبصره: برای اجرای این آزمون، محدوده ای به ابعاد 2×2 متر و با ارتفاع ۲ متر از زمین روی یک دیوار صاف رسم می شود.

روش اجرای آزمون:

در محوطه ای مانند شکل، داوطلب باید از پشت خطی که با دیوار مقابل یک (۱) متر فاصله دارد، در مدت یک دقیقه ضربات متوالی را با پنجه و ساعد به دیوار بزند. محل برخورد توپ به دیوار باید در محدوده مشخص (2×2 متر) باشد. (خطوط نیز جزء محدوده ضربه محسوب می شوند).



قوانین و مقررات و خطاها:

1. تعداد ضربه‌های صحیحی که به صورت پنجه و ساعد (یک‌درمیان) در مدت یک دقیقه به دیوار برخورد می‌کند، به عنوان امتیاز داوطلب محسوب می‌شود.
 2. یک پنجه و یک ساعد، یک شمارش محسوب می‌شود.
 3. توپ‌هایی که به محدوده مشخص و خطوط مربوطه برخورد نمایند صحیح می‌باشد.
 4. ضربات به دیوار کاملاً از پشت خط موردنظر ارسال گردد (فاصله یک متر). چنانچه پای داوطلب خط یک متر را قطع کند و یا از آن عبور نماید، آن ضربه محاسبه نمی‌شود.
 5. اگر در بین ضربات، توپ به زمین برخورد نماید داوطلب می‌تواند تا پایان زمان یک دقیقه، حرکت را ادامه دهد.
- نکته ۱: در صورتی که پا در حین اجرا روی خط قرار گیرد (رد کردن یا لمس) خطا محسوب شده، شمارش انجام نمی‌شود و داور در حین اجرا خطا را به شرکت کننده اعلام می‌کند.
- نکته ۲: اجرای تکه دست / ضربه توپ یا یک دست یا کف دست خطا محسوب شده و شمارش انجام نمی‌شود.

وظایف داور کرونومتر:

به کار انداختن کرونومتر یا اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" یا سوت یا صدای بلند در پایان ۶۰ ثانیه و متوقف نمودن کرونومتر

راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی

وظایف داور ثبات:

شمارش و اعلام تعداد اجرای پنجه و ساعد صحیح یا صدای بلند
ثبت تعداد اجرای صحیح در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

ایستگاه آخر (شماره ۶): آزمون دو ۵۴۰ متر

وسایل و فضای مورد نیاز:

1. زمین به ابعاد ۲۹×۲ متر
2. کرونومتر
3. سوت
4. دو عدد مخروط
5. نوشت افزار (کاغذ، خودکار و ...)
6. فرم ثبت نتایج

شرح آزمون و قوانین و مقررات

شروع این آزمون به حالت اشارت ایستاده انجام می‌شود. آزمون شونده مسیر ۲۷ متری را ۱۰ دور به صورت رفت و برگشت طی می‌کند. هنگام رفت و برگشت باید مخروط جای گذاری شده (در ابتدا و انتهای محوطه تعیین شده) را دور بزنند و مسیر دو را ادامه دهد.

نکته ۱: داوطلب نباید موجب افتادن مخروط جای گذاری شده در ابتدا و انتهای مسیر شود و زمانی که این اتفاق بیفتد، باید آن را به حالت اول برگرداند.

نکته ۲: در صورتی که داوطلب نتواند مسیر دوی ۵۴۰ متر را به اتمام برساند، هیچ نمره ای به وی تعلق نخواهد گرفت.

وظایف داور کرنومتر:

به کار انداختن کرنومتر یا اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" یا سوت یا صدای بلند در پایان آزمون دو و متوقف نمودن کرنومتر و اعلام زمان بدست آمده به داور ثبات جهت ثبت در کارت آزمون داوطلب راهنمایی داوطلب به ایستگاه بعدی

وظایف داور ثبات:

ثبت زمان بدست آمده از آزمون در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

