

پیوست شماره سه - هدف، نحوه اجرا و استانداردهای هر یک از مراحل ارزیابی آمادگی جسمانی

### (عمومی و تخصصی)

الف - ارزیابی عمومی در مرحله دوم آزمون عملی شامل سنجش توانمندی عمومی داوطلبین از طریق هفت آزمون زیر می‌باشد.

#### ۱- پرش طول

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش توان عضلات پا داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: پاره خط مشخصی روی زمین رسم کرده و داوطلب پشت آن قرار می‌گیرد. بعد از انجام پرش طول به سمت جلو، محل فرود پاشنه‌ها تا پاره خط رسم شده، میزان پرش را مشخص می‌کند. این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش بعنوان رکورد در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

#### ۲- دوی ۹\*۴ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و چابکی داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله ۹ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم و در یک سو دو قطعه چوب کوچک قرار می‌گیرد. داوطلب در سوی دیگر می‌ایستد، با فرمان شروع با حداکثر سرعت فاصله ۹ متری را دویده و با برداشتن یک قطعه چوب آن را در سمت مقابل آورده و حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه می‌دهد. به این ترتیب فاصله ۹ متری تعیین شده را ۴ بار با حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می‌کند. زمان شروع و پایان این حرکت بر حسب ثانیه در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

#### ۳- دوی ۴۵ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و قدرت انفجاری ماهیچه‌های داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله ۴۵ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می‌گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۴۵ متری را طی می‌کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

#### ۴- دوی ۵۴۰ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله ۵۴۰ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله بعنوان خط استارت و خط پایان تعیین می گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می گردد.

#### ۵- درازنشست

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلات شکم می باشد.  
نحوه ارزیابی: در این آزمون داوطلب به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این تست می نماید. در این تست داوطلب دستهای خود را بصورت مورب بر روی سینه گذاشته و مفصل زانو را در حد زاویه ۹۰ درجه تا نموده، سر را بالا آورده تا حد امکان به پاها نزدیک و مجدداً به حالت اولیه باز می گردد. این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت بعنوان مقیاس سنجش در فرم مربوط ثبت می گردد.

#### ۶- بارفیکس یا کشش از میله

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلانی دستهای داوطلب می باشد.  
نحوه ارزیابی: این آزمون به کمک یک میله افقی (ملیه بارفیکس) انجام می گیرد. داوطلب در زیر میله قرار گرفته و به کمک دستها خود را بالا کشیده و ناحیه چانه خود را تا حد میله افقی بالا آورده و مجدداً به حالت اولیه با دستهای کاملاً کشیده باز می گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه بعنوان امتیاز وی محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

#### ۷- انعطاف تنه به جلو

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش انعطاف نیم تنه به جلو داوطلب می باشد.  
نحوه ارزیابی: داوطلب در موقعیت تعیین شده در کنار دستگاه سنجش نشسته بطوری که پاها کاملاً کشیده شده باشد. انتهای انگشتان وسط دست داوطلب، شاخص دستگاه را به سمت جلو هدایت کرده و نقطه مشخص شده بعنوان رکورد و در فرم مربوط ثبت می گردد. شایان ذکر است که در مرحله نهایی داوطلب می بایست به مدت ۳ ثانیه توقف کامل داشته باشد.

ب- ارزیابی تخصصی در مرحله دوم آزمون عملی شامل سنجش توانمندی تخصصی داوطلبین از طریق دو آزمون زیر می باشد.

#### ۱- حمل دو عدد خاموش کننده آتش ۶ کیلوگرمی در طی مسیر ۵۰\*۲ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش قدرت و توان حمل لوازم و تجهیزات آتش نشانی داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: این آزمون با استفاده از دو عدد خاموش کننده ۶ کیلوگرمی از نوع پودر و گاز در مسیر رفت و برگشتی ۵۰ متری انجام شده و زمان ثبت شده بعنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

## ۲- قدرت بالاتنه با استفاده از دستگاه پارالل

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش قدرت بالاتنه داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: داوطلب بر روی دستگاه پارالل مستقر شده، بدن کاملاً بحالت کشیده قرار می‌گیرد. داوطلب با خم کردن آرنج‌های دست، خود را به سمت پائین برده و پس از برگشت به حالت اولیه یک حرکت صحیح را انجام می‌دهد. این تست در مدت زمان یک دقیقه مورد سنجش قرار می‌گیرد. زاویه دست می‌بایست تا ۹۰ درجه خم شود. در غیر اینصورت حرکت مذکور شمارش نمی‌گردد. همچنین در وضعیت برگشت به حالت اولیه آرنج‌های دست می‌بایست کاملاً کشیده و صاف شود.

ج- استاندارد ارزیابی آمادگی جسمانی در مرحله دوم آزمون عملی بر اساس جدول زیر می باشد

امتیاز از ۱۰۰	تست های تخصصی و عملی		تست های عمومی							
	حامل خاموش کننده	قدرت بالاتنه	انعطاف به جلو	دوی ۴۵ متر	دو ۴۰ متر	بارفیکس	پرش جفت	درازنشست	دو ۹×۴	ردیف
۱۰۰	۱۶ ثانیه	۴۰	۴۵	۵/۸ ثانیه	۱۰۰ ثانیه	۲۵	۲۷۰	۶۲	۸/۴۰ ثانیه	۱
۹۵	۱۶/۳ الی ۱۶/۱ ثانیه	۳۸	۴۳	۶ ثانیه	۱۰۵ ثانیه	۲۴	۲۶۵	۵۸	۸/۵۰ ثانیه	۲
۹۰	۱۶/۶ الی ۱۶/۴ ثانیه	۳۶	۴۱	۶/۱ ثانیه	۱۱۰ ثانیه	۲۳	۲۶۰	۵۴	۸/۶۰ ثانیه	۳
۸۵	۱۶/۹ الی ۱۶/۷ ثانیه	۳۴	۳۹	۶/۲ ثانیه	۱۱۴ ثانیه	۲۱	۲۵۵	۵۱	۸/۷۰ ثانیه	۴
۸۰	۱۷/۲ الی ۱۷/۰۰ ثانیه	۳۲	۳۷	۶/۳ ثانیه	۱۱۸ ثانیه	۱۹	۲۵۰	۴۸	۸/۸۰ ثانیه	۵
۷۵	۱۷/۵ الی ۱۷/۳ ثانیه	۳۰	۳۵	۶/۴ ثانیه	۱۲۲ ثانیه	۱۷	۲۴۵	۴۵	۸/۹۰ ثانیه	۶
۷۰	۱۷/۸ الی ۱۷/۶ ثانیه	۲۸	۳۳	۶/۵ ثانیه	۱۲۵ ثانیه	۱۵	۲۴۰	۴۳	۹/۰ ثانیه	۷
۶۵	۱۸/۱ الی ۱۷/۹ ثانیه	۲۶	۳۱	۶/۶ ثانیه	۱۲۸ ثانیه	۱۳	۲۳۵	۴۱	۹/۱ ثانیه	۸
۶۰	۱۸/۴ الی ۱۸/۲ ثانیه	۲۴	۲۹	۶/۷ ثانیه	۱۳۱ ثانیه	۱۲	۲۳۰	۳۹	۹/۲ ثانیه	۹
۵۵	۱۸/۷ الی ۱۸/۵ ثانیه	۲۲	۲۷	۶/۸ ثانیه	۱۳۳ ثانیه	۱۱	۲۲۵	۳۸	۹/۳ ثانیه	۱۰
۵۰	۱۹ الی ۱۸/۸ ثانیه	۲۰	۲۵	۶/۹ ثانیه	۱۳۵ ثانیه	۱۰	۲۲۳	۳۷	۹/۴ ثانیه	۱۱
۴۵	۱۹/۳ الی ۱۹/۱ ثانیه	۱۸	۲۳	۷ ثانیه	۱۳۷ ثانیه	۹	۲۲۱	۳۶	۹/۵ ثانیه	۱۲
۴۰	۱۹/۶ الی ۱۹/۴ ثانیه	۱۶	۲۱	۷/۱ ثانیه	۱۳۸ ثانیه	۸	۲۱۹	۳۵	۹/۶ ثانیه	۱۳
۳۵	۱۹/۹ الی ۱۹/۷ ثانیه	۱۴	۱۹	۷/۲ ثانیه	۱۳۹ ثانیه	۷	۲۱۷	۳۴	۹/۷ ثانیه	۱۴
۳۰	۲۰/۲ الی ۲۰/۰ ثانیه	۱۲	۱۷	۷/۳ ثانیه	۱۴۰ ثانیه	۶	۲۱۵	۳۳	۹/۸ ثانیه	۱۵
۲۵	۲۰/۵ الی ۲۰/۳ ثانیه	۱۰	۱۵	۷/۴ ثانیه	۱۴۱ ثانیه	۵	۲۱۳	۳۲	۹/۹ ثانیه	۱۶
۲۰	۲۰/۸ الی ۲۰/۶ ثانیه	۸	۱۳	۷/۵ ثانیه	۱۴۲ ثانیه	۴	۲۱۱	۳۱	۱۰/۰ ثانیه	۱۷
۱۵	۲۱/۱ الی ۲۰/۹ ثانیه	۶	۱۱	۷/۶ ثانیه	۱۴۳ ثانیه	۳	۲۰۹	۲۵	۱۰/۱۰ ثانیه	۱۸
۱۰	۲۱/۴ الی ۲۱/۲ ثانیه	۴	۹	۷/۷ ثانیه	۱۴۴ ثانیه	۲	۲۰۷	۲۰	۱۰/۲۰ ثانیه	۱۹
۵	۲۱/۷ الی ۲۱/۵ ثانیه	۲	۷	۷/۸ ثانیه	۱۴۵ ثانیه	۱	۲۰۵	۱۵	۱۰/۳۰ ثانیه	۲۰