



شماره :

تاریخ :

پیوست :

## دستورالعمل آزمون عملی آتش نشانی شهرداری ها

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

## ۱- پرش طول

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش توان عضلات پا داوطلب می باشد.

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

## ۲- دوی ۹\*۴ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و چابکی داوطلب می باشد.

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 می گیرد. داوطلب در سوی دیگر می ایستد، 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 می دهد. به این ترتیب فاصله ۹ متری تعیین شده را ۴ بار با حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می کند. زمان شروع و پایان این حرکت بر حسب ثانیه در فرم مربوط ثبت می گردد.

## ۳- دوی ۴۵ متر

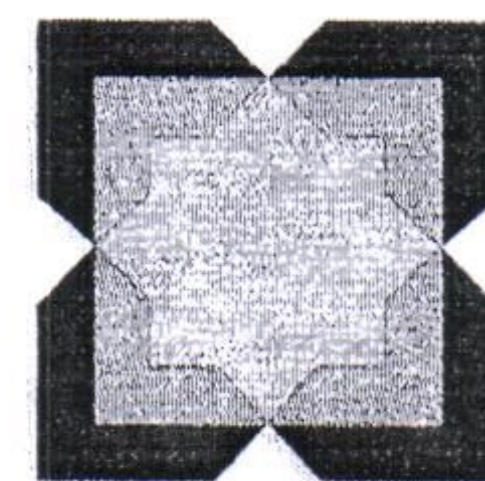
هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و قدرت انفجاری ماهیچه های داوطلب می باشد.

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

۴۰ از ۳۴

دستورالعمل استخدام پیمانی در مشاغل عملیاتی آتش نشانی





شماره :

تاریخ :

پیوست :

## ۴-دوی ۵۴۰ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت داوطلب می باشد.

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-دراز نشست

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 عضلاتی 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.

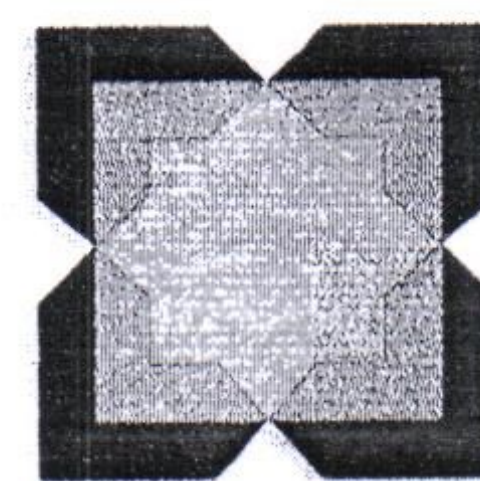
ب- ارزیابی تخصصی در مرحله دوم آزمون عملی شامل سنجش توانمندی تخصصی داوطلبین از طریق سه آزمون زیر می باشد.

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

۳۵ از ۴۰

دستورالعمل استخدام پیمانی در مشاغل عملیاتی آتش نشانی





شماره :

تاریخ :

پیوست :

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش قدرت و توان حمل لوازم و تجهیزات آتش نشانی داوطلب می باشد.  
نحوه ارزیابی: این آزمون با استفاده از دو عدد خاموش کننده ۶ کیلو گرمی 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 می گردد.

## ۲- حمل دو عدد لوله نواری دو و نیم اینچ در مسیر ۵۰ متر مستقیم

هدف: ارزیابی دقت، سرعت، تعادل و سنجش هماهنگی اعصاب و عضلات در انتقال و بهره برداری از تجهیزات

نحوه ارزیابی: داوطلب پشت دو حلقه لوله نواری با کوپلنگ رول شده آتش نشانی واقع و با سوت داور با برداشت لوله از طریق معمول در آتش نشانی تا انتهای مسیر و خط پایان ادامه داده و در مسیر چنانچه لوله ها از هم باز یا به زمین اصابت نمایند زمان ثبت نشده و امتیاز حداکثری برای آن آیتم لحاظ می گردد مسیر مسابقه ۵۰ متر و مستقیم با حمل لوله نواری می باشد و در شرایط بدون اشکال، زمان ثبت شده به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

## ۳- حمل نردبان ۳ متری تاشو آلومینیومی در مسیر ۴۵ متر مستقیم

هدف: ارزیابی قدرت بدنی، تعادل وزن و هماهنگی اعصاب و عضلات و قدرت و توان حمل بار ثقلی  
نحوه ارزیابی: این آزمون در مسیر مستقیم ۴۵ متر با برداشت یک عدد نردبان سه متری تاشو معمول روی خودروهای سبک آتش نشانی بصورت مستقیم و استقرار داوطلب در پشت نردبان و تا پایان خط، زمان ثبت شده به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

۴۰ از ۳۶

دستورالعمل استخدام پیمانی در مشاغل عملیاتی آتش نشانی





شماره :

تاریخ :

پیوست :

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

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

۴۰ از ۳۷

دستورالعمل استخدام پیمانی در مشاغل عملیاتی آتش نشانی