

پیوست شماره پنج - 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 می‌گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی می‌کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۵-درازنشست

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلات شکم می‌باشد.
نحوه ارزیابی: در این آزمون داوطلب به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این تست می‌نماید. 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 پاهای نزدیک و مجدداً به حالت اولیه باز می‌گردد. این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت بعنوان مقیاس سنجش در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۶-بارفیکس یا کشش از میله

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلانی دستهای داوطلب می‌باشد.
نحوه ارزیابی: این آزمون به کمک یک میله افقی (ملیه بارفیکس) انجام می‌گیرد. 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 می‌گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه بعنوان امتیاز وی محاسبه و در فرم مربوط ثبت می‌گردد.
ب- ارزیابی تخصصی در مرحله دوم آزمون عملی شامل سنجش توانمندی تخصصی داوطلبین از طریق سه آزمون زیر می‌باشد.

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- 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 کویلینگ 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 می‌گردد مسیر مسابقه ۵۰ متر و مستقیم با حمل لوله نواری می‌باشد و در شرایط بدون اشکال، زمان ثبت شده به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

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 ثقیلی 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 می‌گردد.