



دستورالعمل اجرایی

آزمون علمی رشته علوم ورزشی

شهریور ۱۴۰۳

... فهرست ...

۳	۱- مقدمه:
۴	۲- وسایل و تجهیزات مورد نیاز برای اجرای آزمون عملی
۵	۳- نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون عملی
۵	۳-۱- وظایف نماینده تام‌الاختیار دانشگاه
۵	۳-۲- وظایف سرپرست اجرایی
۵	۳-۳- ناظر پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
۶	۳-۴- نماینده سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور
۶	۳-۵- وظایف حفاظت آزمون
۶	۳-۶- وظایف پزشک
۶	۳-۷- وظایف ارزیاب وضعیت بدنی
۶	۳-۸- وظایف ارزیاب تعادل
۶	۳-۹- وظایف داوران
۶	۳-۹-۱- وظایف سرداور:
۶	۳-۹-۲- وظایف داور کرنومتر:
۷	۳-۹-۳- وظایف داور ثبات:
۷	۳-۱۰- وظایف راهنماها:
۷	۳-۱۱- وظایف رابطین:
۷	۳-۱۲- وظایف کاربر ثبت برخط کارت آزمون
۸	۴- فرایند کلی اجرای آزمون
۹	۵- ایستگاه پذیرش داوطلب (تطبیق مدارک و تحویل کارت آزمون):
۹	۶- ایستگاه تکمیل کارت (دریافت و تأیید هزینه معاینه پزشکی و وضعیت بدنی)
۹	۷- ایستگاه نمایش فیلم:
۱۰	۸- ایستگاه معاینات پزشکی:
۱۱	۹- ایستگاه ارزیابی وضعیت بدنی و تعادل:
۱۱	۹-۱- اندازه‌گیری قد و وزن
۱۱	۹-۲- ارزیابی وضعیت بدنی
۱۱	۹-۲-۱- نحوه امتیازدهی:
۱۳	۹-۳- ارزیابی وضعیت تعادل:
۱۳	۹-۳-۱- امتیازدهی آزمون تعادل:
۱۴	۹-۳-۲- خطاهای آزمون تعادل
۱۵	۱۰- ایستگاه هفت خان آزمون عملی علوم ورزشی:
۱۸	۱۱- خان اول: کشش بارفیکس خوابیده در ۲۰ ثانیه
۱۸	۱۱-۱- وسایل مورد نیاز:
۱۸	۱۱-۲- وظایف داور کرنومتر:
۱۸	۱۱-۳- وظایف داور ثبات:
۱۸	۱۱-۴- روش اجرا
۱۹	۱۱-۵- موارد خطا:
۲۰	۱۲- خان دوم: دریبل فوتبال و بسکتبال
۲۰	۱۲-۱- وسایل مورد نیاز:
۲۰	۱۲-۲- وظایف داور کرنومتر:
۲۰	۱۲-۳- وظایف داور ثبات:

- ۱۲-۴- روش اجرای آزمون ۲۰
- ۱۲-۵- موارد خطا: ۲۱
- ۱۳- خان سوم: دراز و نشست در ۳۰ ثانیه ۲۲
- ۱۳-۱- وسایل موردنیاز: ۲۲
- ۱۳-۲- وظایف داور کرنومتر: ۲۲
- ۱۳-۳- وظایف داور ثبات: ۲۲
- ۱۳-۴- روش اجرای آزمون ۲۲
- ۱۳-۵- موارد خطا: ۲۲
- ۱۴- خان چهارم: پرش جفت از موانع ۲۳
- ۱۴-۱- وسایل موردنیاز: ۲۳
- ۱۴-۲- وظایف داور کرنومتر: ۲۳
- ۱۴-۳- وظایف داور ثبات: ۲۳
- ۱۴-۴- روش اجرای آزمون: ۲۳
- ۱۴-۵- موارد خطا: ۲۳
- ۱۵- خان پنجم: دوی ۴×۹ متر ۲۴
- ۱۵-۱- وسایل موردنیاز: ۲۴
- ۱۵-۲- وظایف داور کرنومتر: ۲۴
- ۱۵-۳- وظایف داور ثبات: ۲۴
- ۱۵-۴- روش اجرای آزمون ۲۴
- ۱۵-۵- موارد خطا: ۲۴
- ۱۶- خان ششم: آزمون پرتاب توپ طبی ۲۵
- ۱۶-۱- وسایل موردنیاز: ۲۵
- ۱۶-۲- وظایف داور کرنومتر: ۲۵
- ۱۶-۳- وظایف داور ثبات: ۲۵
- ۱۶-۴- روش اجرای آزمون: ۲۵
- ۱۶-۵- موارد خطا: ۲۶
- ۱۷- خان هفتم: آزمون دوی ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر ۲۷
- ۱۷-۱- وسایل موردنیاز: ۲۷
- ۱۷-۲- وظایف داور کرنومتر: ۲۷
- ۱۷-۳- وظایف داور ثبات: ۲۷
- ۱۷-۴- روش اجرای آزمون ۲۷
- ۱۷-۵- موارد خطا: ۲۷
- ۱۸- ثبت برخط اطلاعات ۲۸
- ۱۹- تنظیم صورت جلسه آزمون عملی ۲۹
- ۲۰- حفاظت از آزمون ۳۰
- ۲۰-۱- وظایف مسئول حفاظت آزمون ۳۰

۱- مقدمه:

کنکور سراسری هر سال پذیرای علاقه‌مندان ادامه تحصیل در رشته‌های مختلف در دانشگاه است. داوطلبانی که تمایل دارند تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته علوم ورزشی ادامه دهند، ضروری است در آزمون عملی مربوطه که هر سال متعاقب کنکور سراسری برگزار می‌شود، شرکت نمایند. نمره آزمون عملی همانند یک درس تخصصی در هنگام اعلام نتیجه نهایی آزمون کنکور سراسر برای رشته علوم ورزشی / شیوه با آزمون اثرگذار خواهد بود.

آزمون عملی هر سال توسط پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با همکاری دانشگاه‌های سراسر کشور برگزار می‌شود، کلیه داوطلبانی که تمایل دارند در فهرست انتخاب رشته خود (در موعد مقرر)، کد رشته‌های مربوط به «رشته علوم ورزشی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی / شیوه پذیرش با آزمون» انتخاب کنند، ضروری است در آزمون عملی شرکت نمایند و در صورت عدم شرکت، امکان قبولی داوطلب در رشته‌های نامبرده وجود نخواهد داشت.

۲- وسایل و تجهیزات مورد نیاز برای اجرای آزمون عملی

- یک مجموعه ورزشی مجهز به سالن ورزشی استاندارد
- چندین اتاق، سرویس بهداشتی، سیستم تهویه مناسب، آبخوری، رخت‌کن
- یک زمین ۲۷ × ۹ متر برای هر مجموعه هفت خان آزمون عملی
- اتاق یا سالن نمایش فیلم آزمون عملی
- پیش بینی محل استقرار موقت همراهان داوطلبان
- تجهیزات مورد نیاز پزشکی از قبیل فشارسنج، تابلو سنجش بینایی، تب‌سنج و...
- متر نواری
- قدسنج و ترازو
- چشم‌بند
- کرنومتر به تعداد کافی (در ایستگاه ارزیابی وضعیت بدنی و تعادل؛ دو عدد کرنومتر (یکی رزرو است) و در هر مجموعه هفت خان آزمون عملی ۱۰ عدد کرنومتر (سه عدد رزرو است)
- میله بارفیکس خوابیده برای مردان و زنان (با نواری به طول ۱۵ و عرض پنج سانتی‌متر که به‌طور عمودی آویزان است).
- دو عدد تشک ژیمناستیک برای خان‌های کشش بارفیکس و دراز و نشست
- دو عدد توپ فوتبال شماره چهار تنبل (یک توپ رزرو است)
- دو عدد توپ بسکتبال (یک توپ رزرو است)
- شش عدد مخروط بلند به ارتفاع تقریبی ۷۰ سانتی‌متر (چهار عدد برای خان دربیال و دو عدد برای خان دوی ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر) (به هیچ‌عنوان به‌جای مخروط از صندلی استفاده نشود).
- دو عدد حلقه لاستیکی برای استقرار توپ‌های فوتبال و بسکتبال در خان دربیال
- درپوش چاله‌های مخصوص میله والیبال
- پارتیشن برای محصور نمودن دالان خان دربیال از سه طرف (می‌توان به‌جای پارتیشن از دیواره‌های تفکیک فضای مسابقات پینگ‌پنگ یا پنج عدد تور بدمینتون یا والیبال با شش عدد پایه استفاده نمود)
- چهار عدد مانع (برای آقایان دو عدد به ارتفاع ۵۰ سانتی‌متر و دو عدد به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متر و برای خانم‌ها دو عدد به ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر و دو عدد به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر و عرض ۹۰ سانتی‌متر)
- چهار عدد توپ طبی سه کیلوگرمی (سه عدد برای ایستگاه پرتاب توپ طبی (یک توپ رزرو)، یک عدد برای ایستگاه دراز و نشست است).
- چهار عدد کیسه‌شن / لوبیا کوچک برای خان دوی ۴×۹ متر
- نیمکت یا جعبه به طول دو متر و ارتفاع تقریبی ۵۰ تا ۷۰ سانتی‌متری برای قرار دادن توپ طبی روی آن در خان پرتاب توپ طبی
- نوارچسب کاغذی برای علامت‌گذاری محل وسایل روی زمین، مدرج نمودن مسیر پرتاب توپ طبی و...
- میز و صندلی برای ایستگاه‌های پذیرش، پزشک، ارزیاب وضعیت بدنی، تعادل و هفت خان آزمون عملی.

۳- نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون عملی

- نماینده تام‌الاختیار دانشگاه
- سرپرست اجرایی آزمون عملی (آقایان و بانوان، ترجیحاً اعضای هیئت علمی با تخصص آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی یا فیزیولوژی ورزشی)
- ناظر پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (نماینده پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)
- نماینده سازمان ملی سنجهش و ارزشیابی نظام آموزش کشور
- مسئول حفاظت آزمون
- پزشک
- دو متخصص آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و فیزیولوژی ورزشی (ارزیابی وضعیت بدنی و تعادل)
- داوران، برای هر مجموعه حداقل سه داور (شامل یک سرداور و دو داور) و حداکثر هفت داور (شامل یک سرداور و سه تیم با دو داور)
- راهنماها (راهنمای اطلاعات درب ورود حوزه، راهنمای نمایش فیلم، راهنمای گرم کردن، راهنمای سرد کردن)
- رابطین (مسئول انتقال داوطلبان بین ایستگاه‌ها)
- پذیرش (تطبیق هویت، چک کردن مدارک، بخش واریز وجه آزمون، تکمیل کارت آزمون)
- کاربر ثبت برخط کارت آزمون
- نیروهای پشتیبانی (خدمات، راننده، انتظامات، حراست، پذیرایی و...)

۳-۱- وظایف نماینده تام‌الاختیار دانشگاه

- برگزاری آزمون طبق دستورالعمل اجرایی برگزاری آزمون علمی علوم ورزشی که از طرف پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ابلاغ می‌شود.
- هماهنگی کامل با پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در برگزاری آزمون

۳-۲- وظایف سرپرست اجرایی

- برنامه‌ریزی، آماده‌سازی، هماهنگی، آموزش عوامل اجرایی قبل از آزمون و برگزاری و نظارت و راهبری تمامی ایستگاه‌های آزمون عملی در روز برگزاری

۳-۳- ناظر پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

- نظارت بر اجرای برگزاری آزمون عملی بر اساس دستورالعمل اجرایی آزمون
- حضور یک روز قبل و بررسی و گزارش حوزه به پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- تایید آمادگی اجرای آزمون عملی توسط حوزه پیش از شروع آزمون
- حضور مستمر در حوزه برگزاری آزمون عملی
- تکمیل و تحویل فرم نظارت و ارزیابی آزمون عملی
- بررسی، تایید و امضای صورت جلسه نهایی آزمون
- تحویل صورت جلسه و دیگر مستندات به پژوهشگاه

۳-۴- نماینده سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

- حضور یک روز قبل و مستمر در روزهای برگزاری در حوزه برگزاری آزمون عملی
- بررسی و رفع نقص مشکلات مرتبط با ثبت نام داوطلبان
- دریافت و انتقال کارت‌های آزمون عملی به سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور
- تنظیم، تایید و امضای صورت جلسه نهایی آزمون

۳-۵- وظایف حفاظت آزمون

- پیش بینی و انجام هرگونه اقدامات مورد نیاز برای حفظ و حراست برگزاری آزمون

۳-۶- وظایف پزشک

- انجام معاینات پزشکی و ثبت نتیجه در کارت داوطلب

۳-۷- وظایف ارزیاب وضعیت بدنی

- ارزیابی قد، وزن، وضعیت بدنی و ثبت نتیجه در کارت داوطلب

۳-۸- وظایف ارزیاب تعادل

- ارزیابی تعادل ایستا در دو حالت چشم‌باز و بسته و ثبت نتیجه در کارت داوطلب

۳-۹- وظایف داوران

- هر مجموعه هفت خان آزمون عملی به‌طور معمول دارای سه داور کرنومتر، سه داور ثبات و یک سرداور است. به‌ازای ورود هر داوطلب برای ارزیابی آمادگی جسمانی در مجموعه هفت خان آزمون عملی دو داور اختصاص دارد.

۳-۹-۱- وظایف سرداور:

- کنترل کامل فضای آزمون عملی از نظر وضعیت داوران خان‌ها، وسایل و تجهیزات خان‌ها، وضعیت داوران کرنومتر، کنترل کیفیت اجرا و روند ورود هر یک از داوطلبان به مجموعه آزمون بر عهده سرداور است. سرداور علاوه بر کنترل اجرای کار داور، به‌صورت تصادفی هم‌زمان با یکی از داوران، کرنومتر را به کار می‌اندازد و خطاها یا اجراهای صحیح اعلام شده داوطلب را یادداشت می‌کند تا از حسن اجرای امور اطمینان حاصل نماید.

۳-۹-۲- وظایف داور کرنومتر:

- داور کرنومتر دو کرنومتر دارد که با استفاده از یکی زمان کل آزمون را محاسبه می‌کند (زمان کل با شروع آزمون در زیر میله بارفیکس آغاز و پس از پایان دویدن ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر خاتمه می‌یابد) و با کرنومتر دیگر زمان اجرای خان‌های کشش بارفیکس (۲۰ ثانیه)، دربیبل فوتبال و بسکتبال، دراز و نشست (۳۰ ثانیه)، دوی ۴×۹ متر و دویدن ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر را به داور ثبات اعلام می‌کند.

۳-۹-۳- وظایف داور ثبات:

- داور ثبات موظف است از لحظه شروع کار داوطلب (با اعلام کلمه "رو" توسط داور کرنومتر) در طول مسیر، تعداد اجزای صحیح کشش بارفیکس، تعداد خطاها و زمان دربیبل فوتبال و بسکتبال، تعداد اجزای صحیح درازنشست، تعداد خطاهای پرش جفت از موانع، زمان اجرای دو ۹ × ۴ متر، فاصله پرتاب توپ طبی، زمان اجرای دوی ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر و زمان کل آزمون را در کارت آزمون داوطلب ثبت نماید.
- ضروری است داوران آزمون عملی در کارگاه‌های توجیهی که توسط دانشگاه‌ها با نظارت پژوهشگاه با هدف فراگیری و رفع اشکالات احتمالی مفاد آزمون عملی و نحوه تکمیل کارت آزمون برگزار می‌شود، شرکت نمایند.

۳-۱۰-۱- وظایف راهنماها:

- راهنمای اطلاعات درب ورود حوزه: راهنمایی داوطلبان در مورد پرسش‌های عمومی و تخصیص شماره و زمان ورود به حوزه
- راهنمای نمایش فیلم: ارائه توضیحات در خصوص آیت‌های ارزیابی آمادگی جسمانی، پاسخ به سؤالات داوطلبان در خصوص آیت‌ها هفت خان آزمون عملی
- راهنمای گرم کردن: آموزش گرم کردن پیش از انجام هفت خان آزمون عملی
- راهنمای سرد کردن: آموزش سرد کردن پس از اتمام هفت خان آزمون عملی

۳-۱۱-۱- وظایف رابطین:

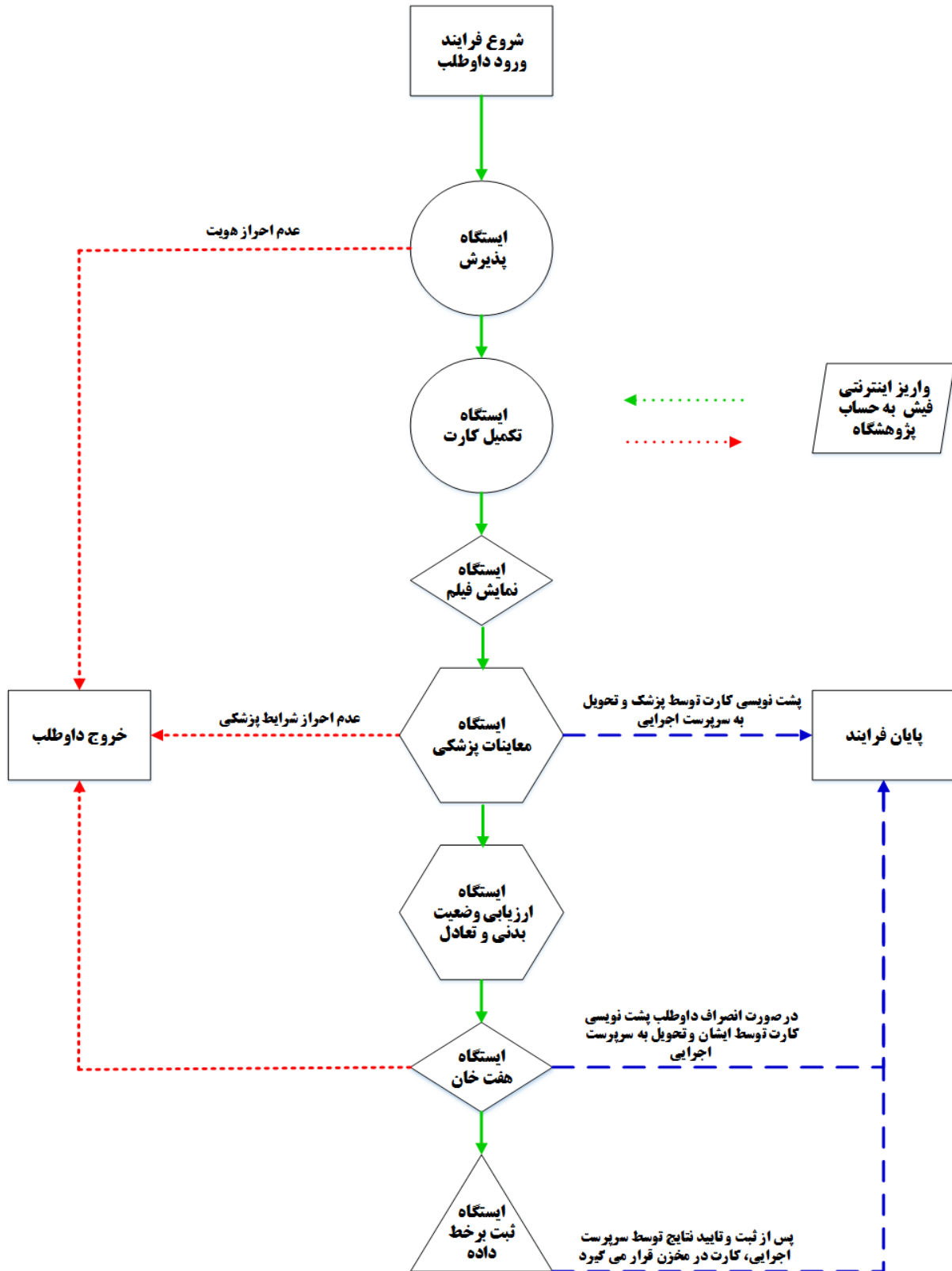
- رابط یک (دریافت کارت داوطلب از واحد پذیرش، انتقال داوطلب به واحد ایستگاه نمایش فیلم و سپس ایستگاه معاینه پزشکی، تحویل کارت داوطلب به پزشک)،
- رابط دو (دریافت کارت آزمون از ایستگاه معاینه پزشکی، انتقال داوطلب به ایستگاه ارزیابی وضعیت بدنی و تعادل و تحویل کارت داوطلب به ارزیاب وضعیت بدنی و ارزیاب تعادل)
- رابط سه (دریافت کارت آزمون از ایستگاه ارزیابی تعادل، انتقال داوطلب به ایستگاه هفت خان آزمون عملی علوم ورزشی و تحویل کارت داوطلب به سرداور)
- رابط چهار (انتقال داوطلب از سالن آزمون عملی به خارج از سالن)

۳-۱۲-۱- وظایف کاربر ثبت برخط کارت آزمون

- ثبت برخط کلیه اطلاعات کارت داوطلب
- دریافت تاییدیه از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی مبنی بر صحت درج داده‌های وارد شده

۴- فرایند کلی اجرای آزمون

در شکل شماره یک کلیه مراحل آزمون به ترتیب اجرا و نحوه پایان فرایند در هر مرحله از آزمون ارائه شده است.



شکل ۱- فرایند اجرای آزمون عملی

۵- ایستگاه پذیرش داوطلب (تطبیق مدارک و تحویل کارت آزمون):

- در این ایستگاه پس از بررسی اعلام علاقه‌مندی داوطلب توسط نماینده سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور و احراز هویت (با ارائه کارت ملی)، تطبیق مدارک شناسایی با مشخصات روی کارت آزمون داوطلب انجام می‌شود. سپس کارت آزمون برای تکمیل بخش آدرس، شماره تماس، اثر انگشت و امضا در اختیار داوطلب قرار می‌گیرد و پس از تکمیل مجدد تحویل گرفته می‌شود.
- چنانچه داوطلب در زمان مقرر اعلام علاقه‌مندی خود را برای رشته علوم ورزشی در سایت سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور ثبت نکرده باشد. امکان صدور کارت آزمون عملی و شرکت در آزمون را ندارد.

۶- ایستگاه تکمیل کارت (دریافت و تأیید هزینه معاینه پزشکی و وضعیت بدنی)

- در این ایستگاه کارت آزمون عملی تکمیل شده توسط داوطلب دریافت و پس از بررسی و تکمیل اطلاعات روی کارت (شماره تماس، آدرس، اثر انگشت و امضا) و تأیید کد پیگیری پرداخت برخط هزینه معاینه پزشکی و وضعیت بدنی در سایت پژوهشگاه، کارت آزمون داوطلب به مهر حوزه ممهور می‌شود (محل درج مهر در قسمت بالا و سمت چپ کارت آزمون).
- چنانچه داوطلب هزینه معاینه پزشکی و وضعیت بدنی را واریز نکرده باشد، داوطلب به واحد واریز وجه راهنمایی می‌شود. در این واحد با دسترسی به اینترنت و پرینتر، پرداخت آنلاین هزینه معاینه پزشکی و وضعیت بدنی از طریق سایت آزمون عملی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی انجام می‌شود و گزینه پذیرش در سامانه آزمون عملی توسط کاربر سامانه، برای داوطلب تیک زده می‌شود.

۷- ایستگاه نمایش فیلم:

- در این ایستگاه فیلم هفت خان آزمون عملی علوم ورزشی جهت آشنایی داوطلبان با نحوه اجرای آزمون نمایش داده می‌شود.
- چنانچه داوطلبان پرسش‌هایی در خصوص هفت خان آزمون عملی داشته باشند، توسط راهنماها پاسخ داده می‌شود.

۸- ایستگاه معاینات پزشکی:

- این بخش باید توسط پزشک با شماره نظام پزشکی معتبر انجام شود.
- در این ایستگاه معاینات پزشکی برای احراز شرایط سلامت عمومی بررسی می شود.
- چنانچه داوطلب از نظر پزشکی شرایط مدنظر را کسب نکند، پزشک باید با ذکر دلیل در کادر مربوطه، ضمن امضا و ممهور کردن به **مهر نظام پزشکی**، سرپرست اجرایی را از موضوع آگاه نماید.
- در صورتی که کادر ملاحظات پزشکی در کارت آزمون عملی نیاز به توضیحات نداشته باشد، باید کادر مربوطه توسط پزشک با خط ممتد بسته شود.
- چنانچه داوطلب مستنداتی مبنی بر بیماری، بارداری و غیره دارد، باید به کارت آزمون پیوست شود.
- نماینده تام‌الاختیار باید فهرستی از افراد بیمار و باردار تهیه و در اختیار نماینده سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور و ناظر پژوهشگاه قرار دهد.

در ایستگاه معاینات پزشکی موارد ذیل توسط پزشک در کارت آزمون ثبت شود

- سابقه بیماری خانوادگی (پاسخ به سؤالات در خصوص سابقه بیماری‌های دیابت، فشارخون، مرگ ناگهانی در خانواده، عروق کرونری زودرس و...)
- اختلال بینایی تشخیص جهت صحیح علائم (E) مندرج روی کارت بینایی‌سنجی (چارت E) از فاصله شش متری در وضعیت ایستاده (استفاده از عینک بلامانع است)
- اختلال قلبی - عروقی معاینه و شنیدن ضربان قلب (سوفل قلبی سیستولیک، انتشار سوفل سیستولیک به کاروتیدها، رامبل دیاستولیک)
- اختلال تنفسی (انجام معاینات در خصوص صدای خس خس (ویز) منتشر تنفسی)
- اختلال گفتاری (بررسی توانایی محاوره عادی و پرسش و پاسخ)
- اختلال شنوایی (تشخیص صدا و پاسخ‌گویی به سؤالات به‌طور درست)
- نقص عضو (بررسی هرگونه نقص عضو در اعضای بدن)
- فشارخون غیرمتعارف (بررسی و ثبت فشار سیستولیک و دیاستولیک)

۹- ایستگاه ارزیابی وضعیت بدنی و تعادل:

- در این ایستگاه وضعیت بدنی داوطلبان از نظر ناهنجاری‌های بدنی و تعادل بررسی می‌شود.
- در صورتی که کادر مربوط به ملاحظات وضعیت بدنی و تعادل در کارت آزمون عملی نیاز به توضیحات نداشته‌باشد، باید کادر مربوطه با خط ممتد بسته شود.

۹-۱- اندازه‌گیری قد و وزن

- قد: اندازه‌گیری قد فرد بدون کفش با دستگاه یا متر نواری برحسب سانتی‌متر در حالت ایستاده
- وزن: اندازه‌گیری وزن فرد بدون کفش با دستگاه یا ترازو بر حسب کیلوگرم تا یک‌دهم اعشار

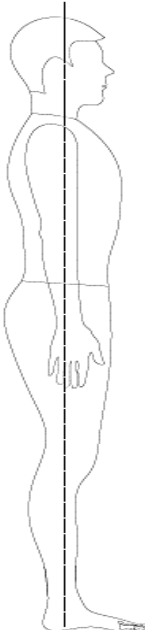



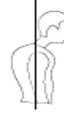


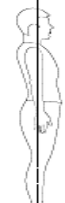



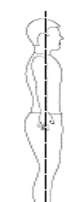

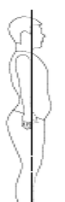







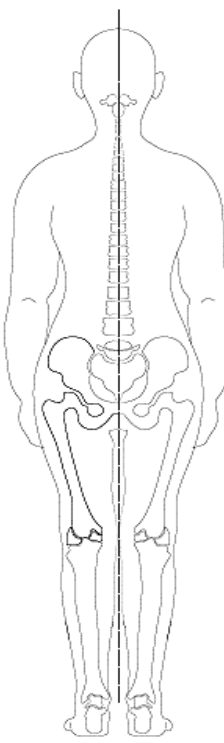
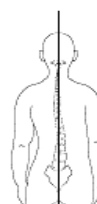
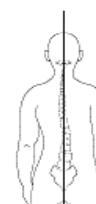
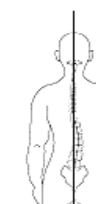
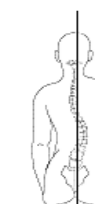
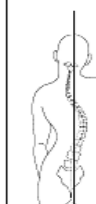




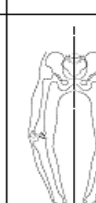
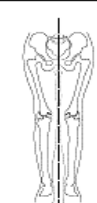
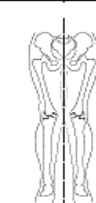








۹-۲- ارزیابی وضعیت بدنی

- این بخش باید توسط متخصص آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی (حداقل کارشناسی ارشد) انجام شود.
- محیط ارزیابی باید به‌نحوی پیش‌بینی شود که داوطلبان با رعایت حریم خصوصی و حصار لازم (اتاق جدا یا پاراوان) و بدون هرگونه استرس پوشش مدنظر را داشته‌باشند.
- برای انجام ارزیابی وضعیت بدنی داوطلب باید با حداقل لباس (لباس زیر)، بدون کفش و جوراب باشد.
- ارزیابی وضعیت بدنی به‌وسیله مشاهده در دو نمای جانبی (از پهلو) و خلفی (از پشت) انجام می‌شود.
- لازم است داوطلب با فاصله سه تا چهار متری از آزمونگر به‌صورت ایستاده، دست‌ها به‌حالت باز در طرفین بدن، پاها به‌اندازه عرض شانه باز و با نگاه به‌سمت روبه‌رو مستقر شود.
- پس‌زمینه محل ارزیابی ساده و تکرنگ و بدون هرگونه اشیا باشد.
- سطح محل ارزیابی باید سفت باشد. سطوح تشک، کف‌پوش‌های فومی، تاتامی و غیره مجاز نیست.
- نور و دمای محیط ارزیابی مناسب و بدون ایجاد مزاحمت باشد.
- از به‌کاربردن جملاتی که باعث شود داوطلب وضعیت بدنی غیرطبیعی بگیرد، خودداری شود. برای مثال: "خبردار بایست"، "صاف بایست"، "شل بایست". جمله پیشنهادی "معمولی بایست و به روبه‌رو نگاه کن".
- از داوطلب خواسته می‌شود با رعایت شرایط ذکر شده، در محل مشخص ابتدا پشت به غربالگر برای ارزیابی نمای خلفی و سپس به پهلو برای ارزیابی نمای جانبی مستقر شود.

۹-۲-۱- نحوه امتیازدهی:

چنانچه داوطلب وضعیت طبیعی داشته‌باشد به وی امتیاز صفر تعلق می‌گیرد. در صورت مشاهده هر ناهنجاری شدت آن از عدد یک (کمترین شدت) تا پنج (بیشترین شدت) توسط ارزیاب ثبت شود

جدول ۱. راهنمای امتیازدهی وضعیت بدنی (نمای جانبی و نمای خلفی)

		۱	۲	۳	۴	۵
	سندروم متقاطع فوقانی					
	پشت تابدار					
	سندروم متقاطع تحتانی					
	زانوی عقب رفته					
	کج دشتی					
	زانوی برانتهی					
	زانوی ضربدری					
	صافی کف پا					

۹-۳- ارزیابی وضعیت تعادل:

- محیط ارزیابی باید به نحوی پیش‌بینی شود که داوطلبان بتوانند با رعایت حریم خصوصی و به دور از هرگونه مزاحمت فیزیکی، شنیداری و بینایی آزمون را انجام دهند.
- پس‌زمینه محل ارزیابی ساده، تک‌رنگ و بدون هرگونه اشیا باشد.
- سطح محل ارزیابی باید سفت باشد و انجام ارزیابی روی تشک، کفپوش‌های فومی، تاتامی و غیره مجاز نیست.
- نور و دمای محیط ارزیابی مناسب و بدون ایجاد مزاحمت باشد.
- ارزیابی تعادل به صورت ایستا روی یک‌پا (ابتدا پای برتر و سپس پای غیر برتر) در دو حالت چشم‌باز و چشم‌بسته اجرا می‌شود.
- ابتدا پای برتر داوطلب مشخص و در کارت آزمون ثبت شود. پایی که داوطلب برای ضربه‌زدن به توپ (شوت) استفاده می‌کند، به‌عنوان پای برتر تعیین می‌شود.
- برای اجرای آزمون ایستادن تک‌پا در حالت چشم‌باز، آموزش و توصیه‌های لازم به وی داده می‌شود.
- در ارزیابی تعادل در حالت چشم‌بسته، برای رعایت شرایط بهداشتی، ابتدا بر روی چشم دستمال کاغذی و سپس چشم‌بند قرار داده شود.
- از داوطلب خواسته شود تا بدون کفش و جوراب مقابل ارزیاب در فاصله‌ای حدود دو متری قرار بگیرد.
- از داوطلب خواسته شود تا روی پای برتر خود قرار بگیرد و پای دیگر را از روی زمین بردارد و کف آن را روی بخش داخلی زانوی پای برتر قرار دهد و درحالی‌که نگاه وی به نقطه‌ای در روبه‌رو است، دست‌ها روی لگن (ستیغ استخوان خالصه) قرار دهد. سپس داوطلب با فرمان "شروع" که از سوی ارزیاب صادر می‌شود، روی پنجه پا بلند شده و سعی کند بدون حرکت اضافی تعادل خود را حفظ نماید (شکل شماره دو).

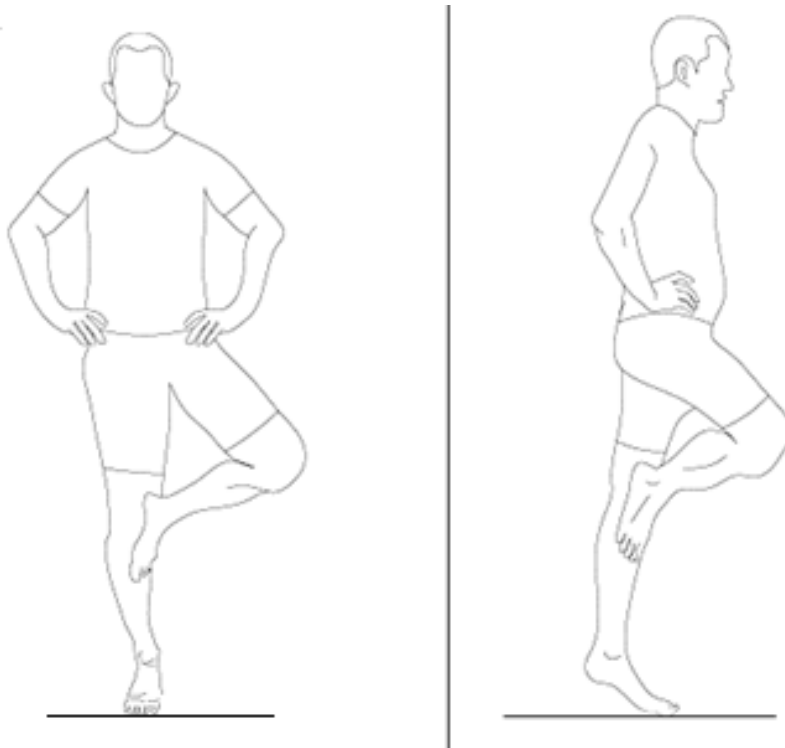
۹-۳-۱- امتیازدهی آزمون تعادل:

- ارزیاب از لحظه بلند شدن داوطلب روی پنجه تا لحظه بروز اولین خطا، کرنومتر را برای ثبت زمان حفظ تعادل هر آزمودنی به کار می‌اندازد.
- حفظ تعادل در هر وضعیت، دو بار تکرار شود و فقط بهترین رکورد داوطلب ثبت شود.
- بعد از ثبت رکورد پای برتر، همین فرآیند برای ثبت رکورد داوطلب در پای غیر برتر نیز تکرار شود.
- برای انجام آزمون تعادل در حالت چشم‌بسته، از آزمودنی خواسته می‌شود تا چشم‌بندی که از قبل تهیه شده‌است را روی چشمان خود قرار دهد. پس از اطمینان از پوشش کامل چشم‌ها، دقیقاً مشابه با روش ارزیابی در حالت چشم‌باز ابتدا رکورد داوطلب با پای برتر و سپس پای غیر برتر ثبت شود.

۹-۳-۲ - خطاهای آزمون تعادل

- از دست دادن تعادل
- هرگونه جابه‌جایی و چرخیدن روی پای آزمون
- لمس پاشنه پای آزمون با زمین
- جدا شدن کف پای مخالف آزمون از روی بخش داخلی زانوی پای آزمون
- جدا شدن دست‌ها از روی لگن (ستیغ خاصه)
- کنار رفتن چشم‌بند به هر دلیلی در آزمون با چشم‌بسته

با مشاهده هر یک از خطاهای فوق، زمان آزمون متوقف و به‌عنوان رکورد داوطلب ثبت می‌شود.

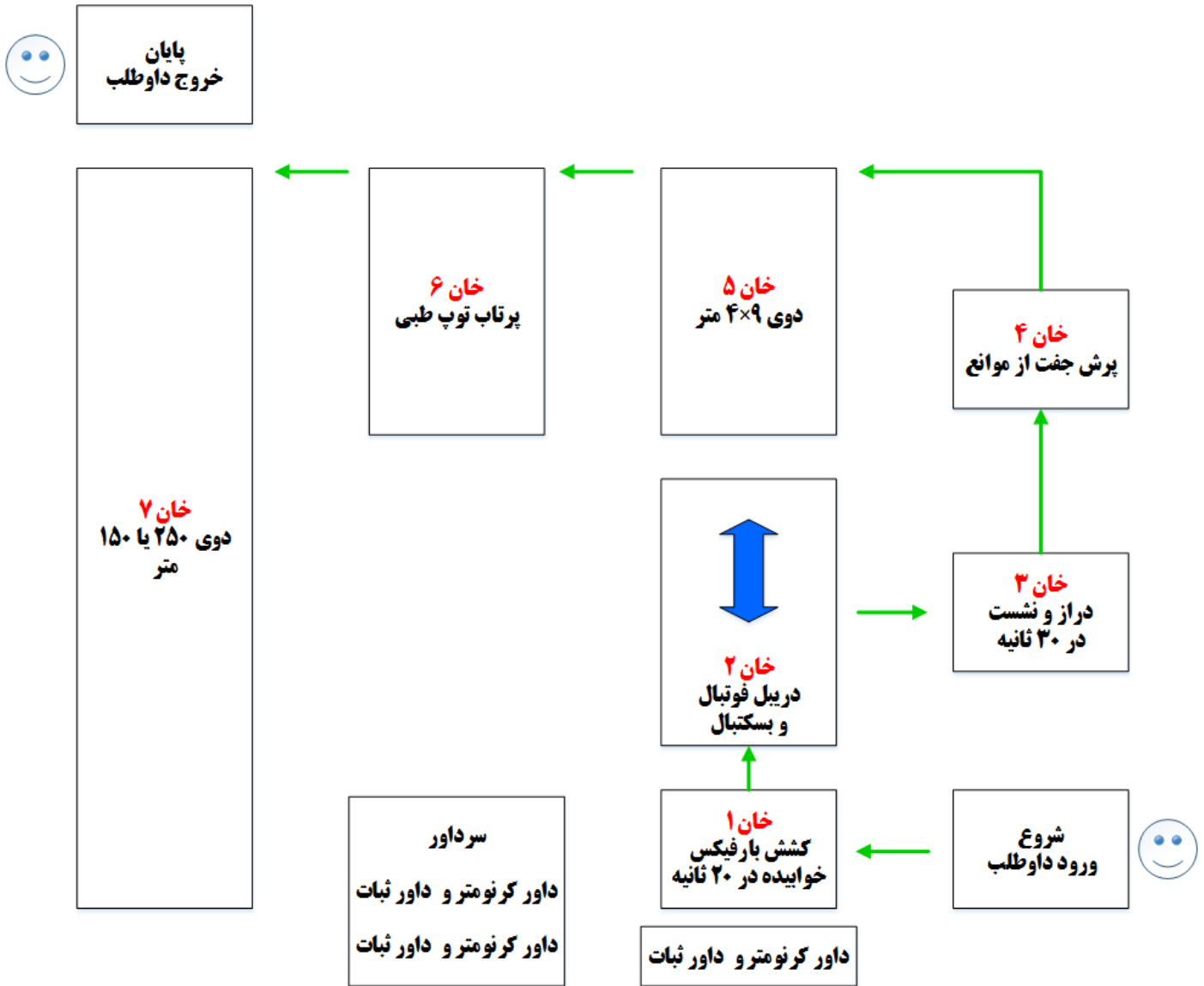


شکل ۲- وضعیت فرارگیری برای آزمون تعادل

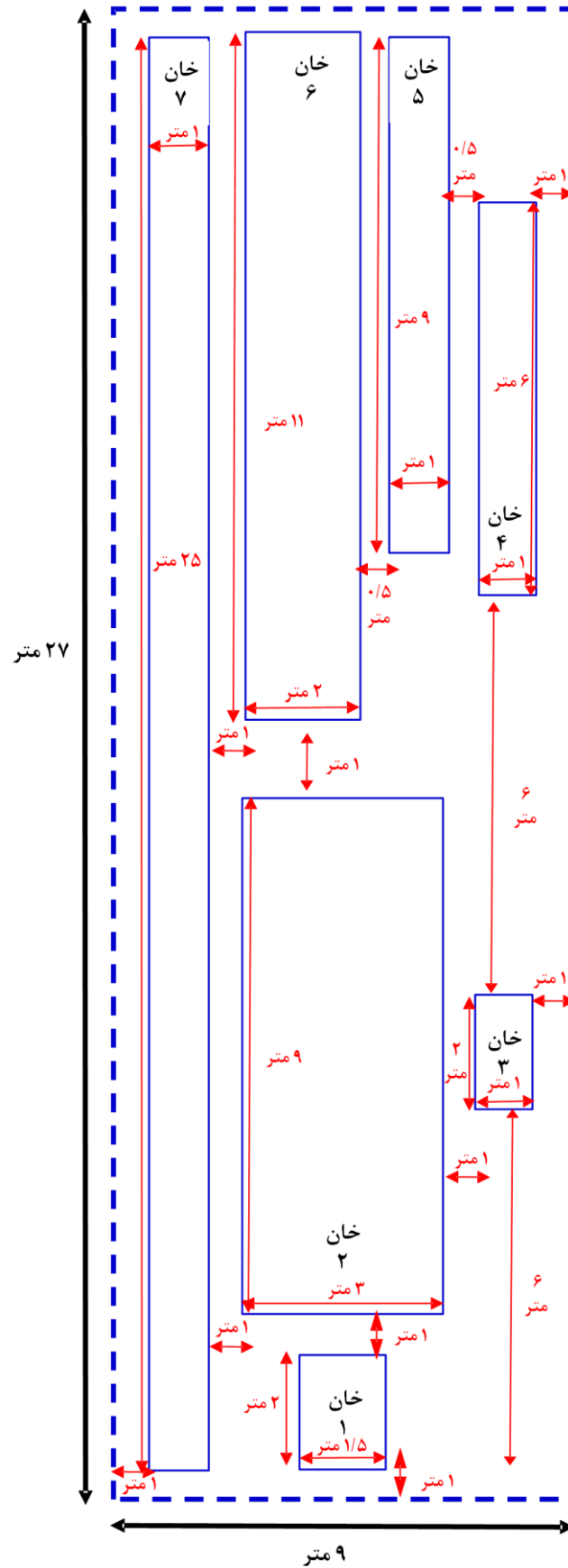
۱۰- ایستگاه هفت خان آزمون عملی علوم ورزشی:

- در این بخش هفت خان آزمون عملی رشته علوم ورزشی شامل هفت آزمون انجام و امتیازات مربوطه در کارت آزمون ثبت می شود.
- داوطلب باید هر هفت خان آزمون را انجام دهد.
- چنانچه داوطلب در این مرحله از انجام آزمون انصراف دهد. داوطلب باید در پشت کارت آزمون انصراف خود را با ذکر نام و نام خانوادگی درج و امضا نماید.
- همچنین در صورتی که داوطلب آزمون را نیمه تمام بگذارد، باید داور مربوطه محل مختص به این موضوع را در 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 امضا نمایند.

نقشه مسیر اجرایی هفت خان آزمون عملی علوم ورزشی



شکل ۳- نقشه یک مجموعه هفت خان آزمون عملی رشته علوم ورزشی



شکل ۴- ابعاد و نمونه یک مجموعه جانمایی هفت خان آزمون عملی رشته علوم ورزشی

۱۱- خان اول: کشش بارفیکس خوابیده در ۲۰ ثانیه

۱۱-۱- وسایل مورد نیاز:

- میله بارفیکس خوابیده به طول ۱ متر، ارتفاع ۹۰ سانتی‌متر (برای دختران) و ۱۱۰ سانتی‌متر (برای پسران) از زمین و نواری به طول ۱۵ سانتی‌متر و عرض پنج سانتی‌متر آویزان شده در وسط میله بارفیکس نصب شود.
- یک کرنومتر با رنگ مشخص از کرنومتر اندازه‌گیری زمان کلی اجرای آزمون (کرنومتر شماره دو)
- دو نوار جهت علامت‌گذاری 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.
- کیسه‌شن بزرگ و یا صفحه وزنه برای ثابت کردن میله بارفیکس

۱۱-۲- وظایف داور کرنومتر:

- به کار انداختن کرنومتر شماره یک با اعلام کلمه "رو" برای اندازه‌گیری زمان کلی اجرای آزمون
- به کار انداختن کرنومتر شماره دو با اعلام کلمه "رو" و نیز اعلام کلمه "تمام" در پایان ۲۰ ثانیه و متوقف نمودن کرنومتر
- راهنمایی داوطلب به خان بعدی در پایان زمان ۲۰ ثانیه (خواه داوطلب قادر به اجرای حرکت باشد خواه نباشد)
- اعلام پایان زمان ۲۰ ثانیه با سوت یا صدای بلند
- داوطلب در صورت انجام و یا عدم انجام کشش بارفیکس، باید ۲۰ ثانیه در این خان باقی بماند
- راهنمایی داوطلب به خان بعدی

۱۱-۳- وظایف داور ثبات:

- شمارش و اعلام تعداد اجرای حرکت صحیح با صدای بلند
- ثبت تعداد اجرای صحیح حرکت بارفیکس در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۱۱-۴- روش اجرا

- داوطلب در زیر میله به صورت خوابیده به پشت روی تشک قرار می‌گیرد. 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 بارفیکس می‌کند، و در مدت ۲۰ ثانیه تا شنیدن کلمه "تمام"، هر چند بار که می‌تواند با هر سرعتی که مایل است حرکت بارفیکس را انجام می‌دهد.
- در هنگام بالا رفتن، باید سینه داوطلب با نوار ۱۵ سانتی‌متری تماس پیدا کند و در هنگام پایین آمدن، مفصل آرنج کاملاً صاف شود.
- داوطلب باید تلاش کند هنگام اجرای حرکت، بدن (از قسمت سر تا پاشنه پا) در یک راستا بالا و پایین برود.

۱۱-۵- موارد خطا:

- عدم تماس سینه با نوار ۱۵ سانتی متری
- صاف نشدن آرنجها در هنگام پایین آمدن
- عدم حرکت بدن به بالا و پایین در یک راستا
- جابه جایی دستها از محل های تعیین شده روی میله بارفیکس

❖ **تذکر مهم:** هر بار که داوطلب، حرکت را به صورت نادرست انجام دهد، داور آن را خطا محسوب کرده و شمارش نمی کند (داور به منظور آگاهی داوطلب در موارد اجرای نادرست مرتباً آخرین عدد حرکت صحیح را تکرار می کند).

۱۲- خان دوم: دریل فوتبال و بسکتبال

۱-۱۲- وسایل موردنیاز:

- چهار عدد مانع که در یک راستا به فاصله دو متر از یکدیگر، در وسط دالان قرار دارند.
- دو عدد توپ فوتبال نمره چهار تنبل جهت دریل کردن با پا (یک توپ رزرو)
- دو عدد توپ بسکتبال جهت دریل کردن با دست (یک توپ رزرو) دو عدد حلقه لاستیکی، جهت قراردادن توپ فوتبال (حلقه سمت چپ) و توپ بسکتبال (حلقه سمت راست) در ابتدای مسیر به فاصله یک متر از اولین مانع پارتیشن یا دیواره‌های تفکیک میزهای پینگ‌پنگ در فضای مسابقات (یا پنج عدد تور بدمینتون یا والیبال و شش عدد پایه)، جهت ایجاد دالان به عرض سه متر و طول حداقل هشت متر به منظور جلوگیری از خروج توپ از محوطه آزمون (دالان از سه طرف محدود شود).
- در صورت استفاده از تورهای بدمینتون، ۲۰ متر طناب برای محکم کردن لبه پایینی تورهای بدمینتون، جهت جلوگیری از عبور توپ از زیر تور در صورت استفاده از تور
- یک کرنومتر با رنگ مشخص از کرنومتر اندازه‌گیری زمان کلی اجرای آزمون (کرنومتر شماره دو)

۲-۱۲- وظایف داور کرنومتر:

- با برداشتن توپ فوتبال از روی حلقه لاستیکی توسط داوطلب، کرنومتر شماره دو را به کار می‌اندازد و پس از عبور از موانع به صورت مارپیچ، قراردادن توپ فوتبال روی حلقه لاستیکی، برداشتن توپ بسکتبال، دریل از بین موانع به صورت مارپیچ و قراردادن توپ بسکتبال روی حلقه لاستیکی کرنومتر را متوقف می‌کند.
- اعلام رکورد اجرا به داور ثبات
- راهنمایی داوطلب به خان بعدی

۳-۱۲- وظایف داور ثبات:

- شمارش و اعلام تعداد خطاهای اجرا شده با صدای بلند
- ثبت خطاها و رکورد اجرا در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۴-۱۲- روش اجرای آزمون

- داوطلب، با توپ فوتبال و با دریل به صورت مارپیچ از فاصله بین چهار مانع عبور می‌کند و در پایان مسیر با دور زدن آخرین مانع مجدداً با دریل مارپیچ مسیر را باز می‌گردد (۱۶ متر رفت و برگشت) و در انتهای مسیر، توپ فوتبال را روی حلقه لاستیکی قرار می‌دهد و بلافاصله با توپ بسکتبال و با دریل به صورت مارپیچ از فاصله بین چهار مانع عبور می‌کند و در پایان مسیر با دور زدن آخرین مانع مجدداً با دریل مارپیچ مسیر را باز می‌گردد (۱۶ متر رفت و برگشت) و در انتهای مسیر، توپ بسکتبال را روی حلقه لاستیکی قرار می‌دهد (در صورت قرار ندادن هر یک از توپ‌ها روی حلقه لاستیکی، یک خطا برای وی محسوب می‌شود).

۱۲-۵- موارد خطا:

- عدم عبور از هر یک از موانع
- عدم ادامه مسیر در هنگام ازدست‌دادن توپ، از همان نقطه که توپ از دست داده شده است (اعلام خطا به‌ازای هر یک از موانعی که در صورت عدم ادامه مسیر عبور نکرده است).
- برخورد توپ یا بدن به موانع به‌طوری که مانع بیفتد.
- عدم قراردادن توپ‌های روی حلقه لاستیکی به‌وسیله داوطلب.
- دریبل بسکتبال با دو دست

❖ **تذکر مهم:** در صورت رها شدن توپ در حین دریبل کردن، داوطلب باید به‌دنبال توپ رفته و دقیقاً از پشت آخرین مانعی که توپ رها شده است، مجدداً دریبل کرده و مسیر را تا پایان ادامه دهد. در غیر این صورت مانع حذف شده برای وی به‌عنوان خطا اعلام می‌شود. داور می‌بایست تعداد خطاها را در کارت آزمون داوطلب ثبت نماید.

۱۳- خان سوم: دراز و نشست در ۳۰ ثانیه

۱۳-۱- وسایل مورد نیاز:

- یک تشک ژیمناستیک (در هنگام حرکت جابه‌جا نشود)
- یک توپ طبی سه کیلوگرمی
- یک کرنومتر با رنگ مشخص از کرنومتر اندازه‌گیری زمان کلی اجرای آزمون (کرنومتر شماره دو)

۱۳-۲- وظایف داور کرنومتر:

- برداشتن توپ توسط داوطلب از روی زمین در مقابل پاهایش، کرنومتر شماره دو را به کار می‌اندازد و در پایان زمان ۳۰ ثانیه، با اعلام کلمه "تمام" کرنومتر را متوقف می‌کند.
- داوطلب در صورت انجام و یا عدم انجام درازونشست، باید ۳۰ ثانیه در این خان باقی بماند
- راهنمایی داوطلب به خان بعدی

۱۳-۳- وظایف داور ثبات:

- شمارش و اعلام حرکات انجام شده صحیح با صدای بلند
- ثبت تعداد اجرای صحیح دراز و نشست در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۱۳-۴- روش اجرای آزمون

- داوطلب با زانوی خمیده، روی تشک دراز می‌کشد، به طوری که کف هر دو پای وی روی زمین به فاصله حدود ۲۰ سانتی‌متر از یکدیگر قرار گیرد و فاصله بین دو زانو و دو قوزک پا حدوداً به اندازه عرض شانه باشد. سپس با برداشتن توپ طبی از فاصله بین دو پا، اقدام به حرکت دراز و نشست می‌نماید
- 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.

۱۳-۵- موارد خطا:

- عدم برخورد توپ با زمین بالای سر
- عدم برخورد توپ با زمین بین دو پا
- جابه‌جایی پاها و عدم تماس کف پاها با زمین در حین حرکت
- استفاده از کمر و عدم تماس گودی کمر با تشک در حین حرکت

❖ **تذکر مهم یک:** هر بار که داوطلب حرکت را به صورت نادرست انجام دهد، داور ثبات آن را خطا محسوب کرده و شمارش نمی‌کند (داور ثبات در موارد اجرای خطا مرتباً آخرین عدد حرکت صحیح را تکرار می‌کند).

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

۱۴- خان چهارم: پرش جفت از موانع

۱۴-۱- وسایل مورد نیاز:

- مردان: چهار مانع دوومیدانی - مانع اول و دوم به ارتفاع ۵۰ سانتی متر از زمین و مانع سوم و چهارم به ارتفاع ۶۰ سانتی متر از زمین و به فاصله یک و نیم متر از یکدیگر قرار می گیرند.
- زنان: چهار مانع دوومیدانی - مانع اول و دوم به ارتفاع ۳۰ سانتی متر از زمین و مانع سوم و چهارم به ارتفاع ۴۰ سانتی متر از زمین و به فاصله یک و نیم متر از یکدیگر قرار می گیرند.

۱۴-۲- وظایف داور کرونومتر:

- راهنمایی داوطلب به خان بعدی

۱۴-۳- وظایف داور ثبات:

- اعلام خطاهای اجرا شده به وسیله داوطلب با صدای بلند
- ثبت خطاهای اعلام شده در در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف
- راهنمایی داوطلب به خان بعدی

۱۴-۴- روش اجرای آزمون:

- داوطلب پس از اجرای دراز و نشست (خان چهارم) به طرف موانع می دود. از روی موانع با پرش "جفت پا" و بدون برخورد با موانع از آنها عبور می کند.

۱۴-۵- موارد خطا:

- عدم عبور داوطلب از هر یک موانع
- اجرای پرش با یک پا
- سقوط موانع در اثر پرش

۱۵- خان پنجم: دوی ۹×۴ متر

۱-۱۵- وسایل مورد نیاز:

- چهار عدد کیسه شن یا لوبیا ۲۵۰ گرمی
- نوار چسب برای علامت گذاری زمین ۹ × ۴ متر
- یک کرنومتر با رنگ مشخص از کرنومتر اندازه گیری زمان کلی اجرای آزمون (کرنومتر شماره دو)

۲-۱۵- وظایف داور کرنومتر:

- با برداشتن اولین کیسه شن توسط داوطلب از محل تعیین شده، کرنومتر شماره دو را به کار می اندازد
- با گذاشتن کیسه شنی چهارم در محل تعیین شده کرنومتر را متوقف می کند.
- اعلام رکورد اجرا به داور ثبات
- راهنمایی داوطلب به خان بعدی

۳-۱۵- وظایف داور ثبات:

- اعلام خطاها با صدای بلند
- ثبت خطاها و رکورد دو ۹ × ۴ متر در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۴-۱۵- روش اجرای آزمون

- داوطلب پس از عبور را از خان موانع به سرعت به طرف خط شروع خان پنجم دویده و با برداشتن یک کیسه شن با سرعت به سمت انتهای مسیر ۹ متری می دود و کیسه شنی را در محل تعیین شده قرار داده و کیسه شن دوم را بر می دارد و به سمت خط شروع باز می گردد. کیسه شن دوم را آنجا قرار داده و کیسه شن سوم را بر می 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 بر می دارد و با سرعت به سمت خط شروع باز می گردد و کیسه شن را در محل تعیین شده قرار می دهد.

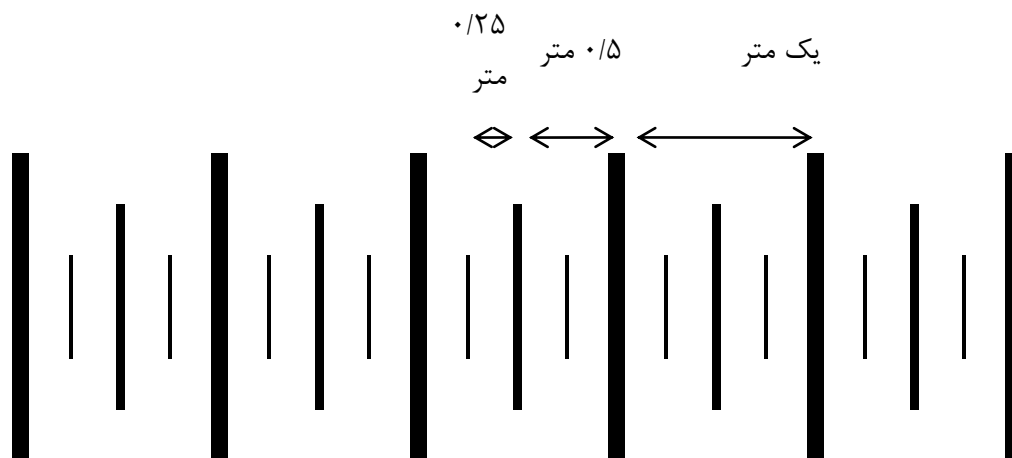
۵-۱۵- موارد خطا:

- پرتاب هر یک از کیسه های شن در محل استقرار (حتی کیسه شن آخر)
- عدم جابه جایی هر یک از کیسه های شن
- عدم قراردادن در محل مشخص شده برای کیسه شن

۱۶- خان ششم: آزمون پرتاب توپ طبی

۱-۱۶- وسایل مورد نیاز:

- زمین خط‌کشی شده به طوری که فواصل یک، دو، سه و... متری، با نوارچسب به رنگ روشن و با عرض پنج سانتی‌متر و طول یک متر، و فواصل ۰/۵ متری با نوارچسب به رنگ روشن به طول ۰/۵ متر و عرض سه سانتی‌متر و فواصل ۲۵ سانتی متری به طول ۰/۵ متر و به عرض یک سانتی‌متر روی زمین مشخص شوند.
- سه عدد توپ طبی سه کیلوگرمی (یک توپ رزرو خواهد بود)
- یک عدد نیمکت مرتفع حداکثر به طول دو متر به صورت واژگون جهت استقرار توپ‌ها روی خط پرتاب جهت جلوگیری از عبور پای فرد از خط پرتاب (محل قرارگیری داوطلب در پشت نیمکت روی زمین مشخص شود)



شکل ۵- نحوه مدرج نمودن مسیر پرتاب توپ طبی

۲-۱۶- وظایف داور کرونومتر:

- مستقر شدن روی مسیر مدرج پرتاب و اعلام رکورد به داور ثبات

۳-۱۶- وظایف داور ثبات:

- اعلام خطاهای اجرا شده به وسیله داوطلب با صدای بلند
- ثبت رکورد پرتاب توپ در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۴-۱۶- روش اجرای آزمون:

- داوطلب در پشت نیمکت خط پرتاب قرار می‌گیرد (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 خویشت پرتاب می‌کند.
- داوطلب دو مرتبه توپ طبی را با تمام توان پرتاب می‌کند و بیشترین فاصله از دو پرتاب به عنوان امتیاز وی به سانتی‌متر ثبت می‌شود.

۱۶-۵- موارد خطا:

- سقوط داوطلب روی نیمکت خط پرتاب
- پرتاب توپ با یک دست
- پرتاب توپ از پایین (کف دستها روبه بالا)
- ❖ تذکر مهم یک: خطوط جزو رکورد بالاتر هستند. بنابراین اگر تویی روی خط یک متری فرود آمد، متراژ -۱۰۰ سانتی متر برای داوطلب ثبت می شود.
- ❖ تذکر مهم دو: چنانچه داوطلب در هر دو پرتاب خطا انجام دهد، رکورد صفر ثبت می شود.

۱۷-۱- خان هفتم: آزمون دوی ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر

۱۷-۱- وسایل مورد نیاز:

- دو عدد مخروط جهت مشخص نمودن ابتدا و انتهای مسیر حرکت رفت و برگشت
- نوار چسب برای علامت گذاری ابتدا و انتهای مسیر حرکت رفت و برگشت

۱۷-۲- وظایف داور کرنومتر:

- راهاندازی کرنومتر شماره دو در شروع آزمون ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر و متوقف کردن کرنومتر شماره یک و دو با عبور سینه داوطلب از خط پایان مسیر
- اعلام رکورد اجرا دوی ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر و زمان کل آزمون به داور ثبات
- راهنمایی داوطلب به بیرون از محوطه آزمون و به سمت راهنمای سرد کردن

۱۷-۳- وظایف داور ثبات:

- ثبت خطاها و رکورد دوی ۲۵۰ یا ۱۵۰ متر و زمان کل اجرا آزمون در کارت آزمون داوطلب به صورت عدد و حروف

۱۷-۴- روش اجرای آزمون

- داوطلب از محل خط شروع آزمون دوی (اولین مخروط) شروع به دویدن کرده و با سرعت به طرف خط پایان در فاصله ۲۵ متری در مسیر مستقیم می‌دود. پسران بایستی این مسیر را پنج رفت و برگشت ($5 \times 50 = 250m$) و دختران سه 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 می‌گردد، تا سینه وی از خط پایان عبور کرده و کرنومتر داور متوقف شود.

۱۷-۵- موارد خطا:

- عدم عبور از روی هر یک از مانعها
 - عدم اجرای کامل پنج دور رفت و برگشت برای آقایان و سه دور رفت و برگشت برای بانوان
- ❖ تذکر مهم: از گذاشتن هرگونه مخروط یا اشیا در طول مسیر دویدن رفت و برگشت که باعث گمراهی داوطلب شود جدا خودداری شود.

۱۸- ثبت برخط اطلاعات

- برای استفاده کاربران از سامانه آزمون عملی، نیاز به آی پی ولید (Valid IP) در محل حوزه برگزاری آزمون می باشد. لذا ضروری است در فرآیند آماده سازی و تجهیز حوزه های برگزاری آزمون، این نکته مهم مد نظر قرار گیرد.
- پس از اتمام آزمون توسط هر داوطلب، کارت اطلاعات پس از تأیید و امضا داوران، سرداور و تأیید سرپرست اجرایی آزمون، در اختیار بخش ثبت برخط اطلاعات قرار گیرد.
- کاربر ثبت برخط داده ها را در سامانه مربوطه ثبت و کارت آزمون را امضا کرده و در جعبه مخزن کارت های آزمون (پلمپ شده) می اندازد. توصیه می شود، سرپرست محترم اجرایی آزمون از فردی مورد اعتماد برای همکاری در این بخش استفاده نمایند.
- اطلاعات کارت داوطلبان باید بدون تأخیر در سامانه آزمون عملی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ثبت و تایید شود.

۱۹- تنظیم صورت جلسه آزمون عملی

- پس از پایان آزمون در هر گروه جنسی، صورت جلسه مربوط با ذکر دقیق تعداد داوطلبان معرفی شده به حوزه، داوطلبان حاضر و داوطلبان غایب، داوطلبان بیمار، داوطلبان انصرافی و تعداد کل داوطلبان آزمون شده باید با حضور نماینده تام‌الاختیار دانشگاه، ناظر پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، نماینده سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور و مسئول حفاظت آزمون تنظیم و به امضا برسد.

۲۰- حفاظت از آزمون

- معرفی مسئول حفاظت آزمون (حراست) توسط حوزه برگزاری آزمون به ستاد برگزاری آزمون عملی (پژوهشگاه)

۲۰-۱- وظایف مسئول حفاظت از آزمون

- پیش بینی انجام هرگونه اقدامات مورد نیاز و نظارتی برای حفظ و حراست از برگزاری سالم آزمون توسط حوزه برگزاری
- هماهنگی با نماینده تام‌الاختیار حوزه برگزاری آزمون جهت برقراری نظم و امنیت
- کنترل ورود و خروج داوطلبین و جلوگیری از ورود افراد غیرمجاز به محل برگزاری آزمون عملی
- پیش بینی تمهیدات امنیتی لازم برای تجمع خانواده‌های داوطلبین در محل برگزاری آزمون عملی
- همکاری با مسئول حوزه فناوری اطلاعات حوزه آزمون را برای تقویت جنبه‌های فنی و امنیتی
- گزارش تخلفات به ستاد برگزاری آزمون عملی
- نظارت بر تنظیم و امضا صورت جلسه آزمون عملی