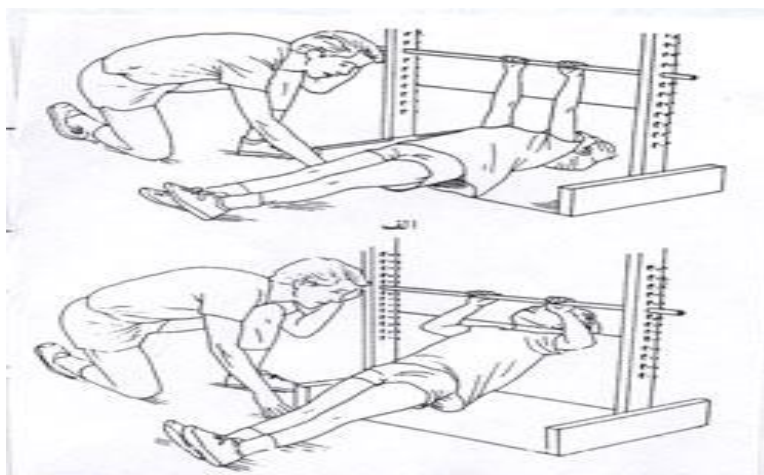


دستورالعمل نحوه اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی و مهارتی

بخش اول آمادگی جسمانی

آزمون‌های کشش از بارفیکس اصلاح شده

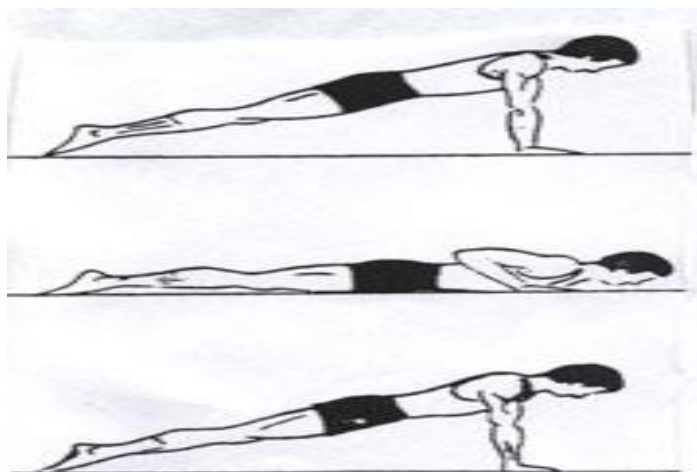
این آزمون برای دانش‌آموزانی که ضعف عضلات کمر بند شانه‌ای دارند و برای کسانی که حتی یک بار هم نمی‌توانند خود را از بارفیکس معمولی بالا بکشند، ابداع شده است. این آزمون به صورت خوابیده به پشت اجرا می‌شود. در این حالت بخشی از وزن بدن به پاشنه‌ی پا منتقل می‌شود. در این صورت کشش از بارفیکس راحت‌تر قابل اجراست. برای اجرای این آزمون آزمودنی به پشت زیر بارفیکس دراز می‌کشد، به طوری که شانه‌های او زیر میله‌ی بارفیکس قرار گیرد. او سپس دست‌های خود را با کف دست‌های باز به سمت بالا می‌آورد. میله‌ی بارفیکس در سوراخ بالایی قرار می‌گیرد. برای مثال اگر نوک انگشتان دانش‌آموز به سوراخ چهارمی یا کمی بالاتر از سوراخ چهارمی رسید. میله‌ی بارفیکس در سوراخ پنجمی قرار می‌گیرد. سپس آزمودنی میله‌ی بارفیکس را می‌گیرد و تنه و پاهای خود را از زمین جدا می‌کند. در این حالت فقط پاشنه‌های او با زمین تماس دارد و بدن در ناحیه‌ی زانوها و لگن نباید خم شود بلکه به صورت مستقیم و موازی زمین قرار گیرد. او سپس کشش از بارفیکس را انجام می‌دهد. موقع کشش، چانه باید به بالای یک طناب یا کش که سه سوراخ پایین‌تر از میله بسته شده است برسد (برای سهولت کار می‌توان یک طناب به طول ۱۵ سانتیمتر از وسط میله آویزان نمود) در این حالت، یک کشش از بارفیکس انجام شده است. آزمودنی تا آن جا که در توان دارد، این آزمون را تکرار می‌کند و تعداد تکرارها به حساب رکورد او گذاشته می‌شود.



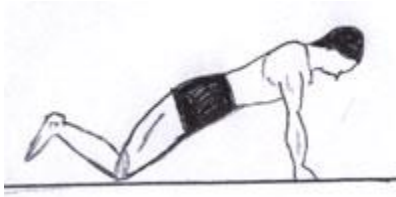
خطاها: آزمودنی نباید زانوها یا تنه‌ی خود را خم کند. بدن باید کاملاً کشیده باشد و فقط پاشنه‌ی پا با زمین تماس دارد. موقع حرکت به سمت پایین، باسن نباید زمین را لمس کند. موقع پایین آمدن، آرنجها باید به حالت کشیده در آید و سپس کشش بعدی آغاز شود.

آزمون شنای روی زمین

شرح آزمون: آزمون شونده روی دستها به فاصله عرض شانه، بازو آرنجهای کاملاً کشیده روی تشک قرار می‌گیرد، بدن را آن قدر پایین می‌آورد که آرنجها به زاویه‌ی حدود ۹۰ درجه می‌رسند، حالا به حالت آرنجهای کشیده باز می‌گردیم. پاها به هیچ جا ثابت نمی‌شود، حرکت در دامنه حرکتی تعیین شده بدون استراحت و وقفه ادامه پیدا می‌کند بدن در یک راستا همزمان بالا و پایین می‌رود. در صورتی که آزمون شونده قادر به اجرای حرکت شنا سوئدی به شکل فوق نباشد از آزمون تبدیل شده شنای سوئدی استفاده می‌کند.



آنچه قدرت بالاتنه‌ی افراد کم باشد، به ویژه خانمها، می‌توانند این آزمون را روی زانوها اجرا کنند. بدین صورت که به جای پنجه‌ها، زانوها روی زمین قرار می‌گیرد. هنگام اجرای آزمون شنا در هر دو وضعیت، تنه نباید از مفصل لگن خم شود بلکه پاها و تنه باید در یک خط به سمت پایین و بالا حرکت کند. این آزمون نیز استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه‌ای را اندازه‌گیری می‌کند.



شرح آزمون شنا تعدیل شده (ویژه دختران): آزمون شونده روی دستها به فاصله عرض شانه باز و با آرنجها کاملاً کشیده روی تشک قرار می‌گیرد زانوها با زمین تماس دارند و بالاتنه را آن قدر پایین می‌آورد تا آرنج به زاویه ۹۰ برسد و مجدداً به حالت اولیه باز می‌گردد و حرکت را بدون وقفه انجام می‌دهیم.

موارد خطا: هنگام پایین رفتن دستها تا زاویه ۹۰ درجه خم شود. هنگام بالا آمد دستها کاملاً باز و صاف شود. تنه از ناحیه لگن و باسن خم نشود. کل بدن همزمان در یک راستا بالا و پایین برود.

آزمون انعطاف‌پذیری تنه یا لگن (آزمون نشستن و رساندن) **Sit and reach**

برای اجرای این آزمون، آزمودنی بر روی زمین می‌نشیند و کف پاهای جفت شده خود را به جعبه انعطاف‌پذیری می‌چسباند، نفر دیگر از خم شدن زانوی آزمودنی جلوگیری می‌کند، آزمودنی با کف دستهای کشیده خود به جلو خم می‌شود و دستها را روی جعبه قرار می‌دهد و به جلو میراند، قرار دادن کف پا به جعبه انعطاف، جلوگیری از خم شدن زانوی آزمون شونده، قرار دادن دستها روی همدیگر در امتداد همدیگر، آزمون شونده باید بدون کفش مورد آزمون واقع شود، فرد دیگر نمی‌تواند بر روی کمر آزمون شونده فشار وارد کند.



آزمون انعطاف‌پذیری شانه:

این آزمون به دو شکل انجام می‌شود. در شکل اول، اندازه‌ی بین دو دست از قسمت پشت اندازه‌گیری می‌شود. برای انجام این آزمون فرد بر روی باسن روی زمین می‌نشیند و پاها را به حالت کشیده به جلو دراز می‌کند. سپس

دستها را از دو طرف تا ارتفاع شانه بلند می‌کند و بدون چرخاندن کتف یا خم کردن دست‌ها به پایین، دست‌ها را تا جایی که امکان دارد به سمت عقب می‌برد. در حال که دست‌ها به سمت عقب برده می‌شود، نباید به سمت پایین حرکت کند بلکه باید در ارتفاع شانه نگه داشته شود و آرنج‌ها مستقیم بوده و خم نباشد. آزمایش‌کننده با اندازه‌گیری فاصله‌ی بین دو نوک انگشتان کوچک دو دست به سانتی‌متر رکورد او را معین می‌کند. در نوع دیگر آزمون انعطاف‌پذیری شانه، فرد متری پارچه‌ای را با دو دست می‌گیرد و سعی می‌کند که دو دست خود را از جلو به بالای سر و سپس به پشت ببرد. اندازه‌ی فاصله‌ی دو دست، رکورد انعطاف‌پذیری شانه‌ی فرد محسوب می‌شود. در این آزمون آزمودنی با آزمایش و خطا و کم کردن فاصله‌ی بین دو دست سعی می‌کند رکورد خود را بهتر کند. آزمودنی هنگام اجرا باید با دست‌های کشیده دو دست را توأم به بالای سر ببرد و در حالی که سر بین دو دست قرار دارد دو دست خود را به پشت سر رد کند.



دو سرعت ۴۵ متر

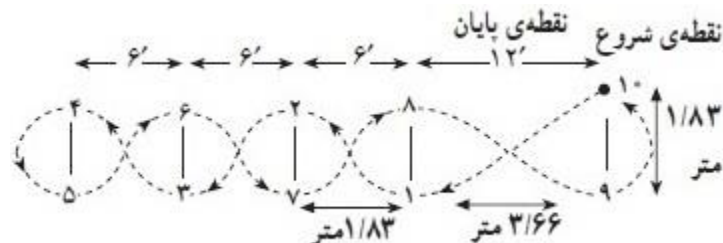
۱. مسیر مستقیم: آزمون شونده سعی می‌کند مسافت ۴۵ متر را از نقطه شروع تا نقطه پایان با حداکثر سرعت در کوتاه‌ترین زمان طی کند. حتی الامکان سعی شود از مسیر مستقیم استفاده شود.
۲. دور زمین والیبال: در صورت عدم وجود فضای مناسب مطابق شکل آزمون شونده دور زمین والیبال مسیر ۴۵ متر را طی می‌کند. (فاصله مخروط‌ها از چهار گوشه زمین به فاصله ۱ متر به طرف داخل می‌باشد).

چابکی

آزمون دوی زیگ‌زاگ (مارپیچ)

خطی به طول $1/83$ متر بر روی کف سالن رسم می‌کنیم (خط شروع). سپس مانعی را که $3/66$ متر با خط شروع فاصله دارد بر روی زمین قرار می‌دهیم. مانع دوم $1/83$ متر با مانع اول فاصله دارد و مانع سوم با چهارم نیز $1/83$

متر با یکدیگر فاصله دارند. مانع اول با خط شروع ۳/۶۶ متر و دیگر موانع با یکدیگر ۱/۸۳ متر فاصله دارند. آزمودنی آزمون را بر طبق شکل ۴-۷ اجرا می‌کند. زمان سپری‌شده در اجرای کامل آزمون به حساب نمره او گذاشته می‌شود. عرض موانع نیز ۱/۸۳ متر است.



نقطه آغاز و پایان آزمون در یک مل قرار دارد و آزمون با فرمان «رو» شروع می‌شود و پس از عبور آزمودنی، مطابق شکل از روی نقطه پایان کورنومتر متوقف می‌شود. این آزمون دو بار اجرا می‌شود و بهترین رکورد به حساب نمره فرد منظور می‌گردد.

آزمون دوی رفت و برگشت ۴×۹ متر

وسیله مورد نیاز: کورنومتر و دو قطعه چوب مکعب مستطیل به ابعاد ۱۰×۵×۵ سانتی‌متر.

شرح آزمون: دو خط موازی به فاصله‌ی ۹ متر از یکدیگر روی زمین کشیده می‌شود. خطوط طولی زمین والیبال برای اجرای این آزمون مناسب است. دانش‌آموز در پشت خط قرار می‌گیرد و با فرمان «رو» به طرف قطعات چوب می‌دود و با برداشتن آن روی زمین در پشت خط (چوب نباید پرتاب کند) مجدداً بار می‌گردد و چوب را بر می‌دارد و به طرف خط شروع می‌دود و از آن عبور می‌کند. تاکید می‌شود دو قطعه چوب باید در پشت یکی از خطوط روی زمین گذاشته شود.

مقررات و خطاها: هر دانش‌آموز می‌تواند این آزمون را دو بار اجرا کند و در بین هر تکرار باید استراحت کافی داشته باشد. بهترین زمان دو بار تکرار به حساب نمره‌ی فرد گذاشته می‌شود. زمان به دهم ثانیه محاسبه می‌شود. این آزمون یکی از مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی جوانان ایفرد است.

بخش دوم آزمون مهارتی

فوتبال

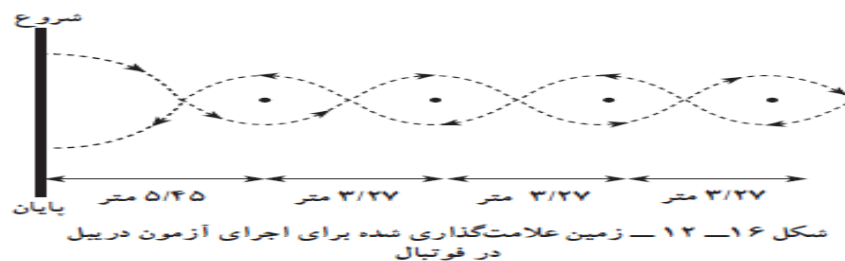
کنترل توپ در هوا (روپایی):

برای اجرای این آزمون، فرد سعی می‌کند در مدت ۳۰ ثانیه توپ را با پا، سینه، ران، سر و با سایر قسمت‌های بدن (به جزء دست‌ها و بازوها) در هوا کنترل کند و مانع زمین افتادن آن شود. برای شروع آزمودنی در یک نیمه زمین

بسکتبال در محل دلخواه می‌ایستد و در مدت ۳۰ ثانیه سعی می‌کند به توپ ضربه بزند اگر توپ به زمین بیفتد اشکالی ندارد و آزمون ادامه می‌یابد ولی این کار نباید عمدی باشد نمره فرد تعداد ضربه‌های زده شده با قسمت‌های مختلف بدن است اگر ضربه‌ها خارج از زمین بسکتبال زده شود به حساب نمی‌آید. اگر توپ به دست بازیکن برخورد کند ۱ امتیاز (۱ ضربه) کم می‌شود. آزمون دو بار تکرار می‌شود و بهترین رکورد نمره فرد محسوب خواهد شد.

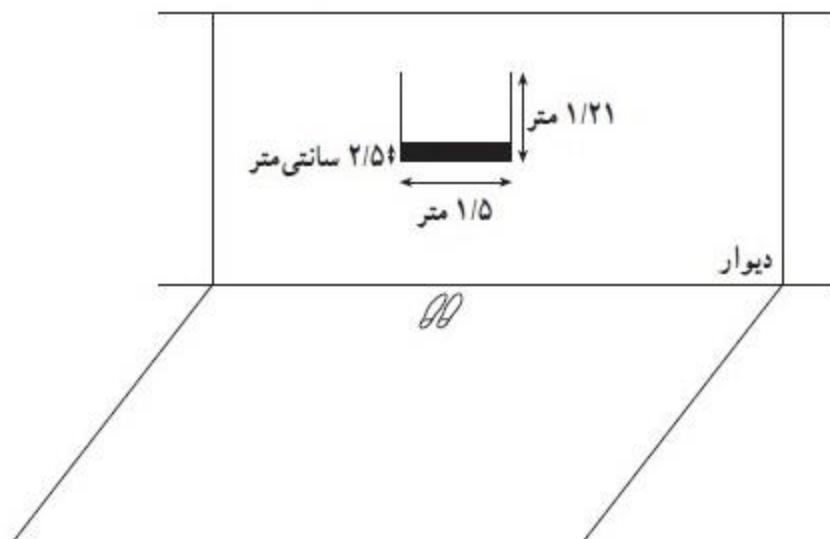
آزمون دربیبل فوتبال

این آزمون علاوه بر توانایی دربیبل و کنترل توپ، می‌تواند قابلیت‌هایی چون هماهنگی چشم و پا و چابکی و هماهنگی کلی بدن را اندازه‌گیری کند. برای اجرای این آزمون، آزمودنی از پشت خط شروع، اقدام به دربیبل توپ فوتبال از بین موانع بر طبق شکل می‌کند. مربی زمان طی شده را از لحظه‌ای که با علامت «رو» آزمون را شروع می‌کند تا زمانی که آزمودنی خط پایان را قطع کند، محاسبه می‌کند. خط پایان و شروع آزمون در یک محل قرار دارد. آزمون سه بار تکرار می‌شود و در خط پایان آزمودنی باید توپ را در کنترل خود داشته باشد. بهترین زمان به دست آمده در سه بار آزمون به ثانیه و دهم ثانیه رکورد او محسوب می‌شود. در زمین ۴ مخروط (مانع) به فاصله ۳/۲۷ از یکدیگر قرار داده می‌شود و مانع اول با خط شروع ۵/۴۵ متر فاصله دارد.



آزمون والیبال

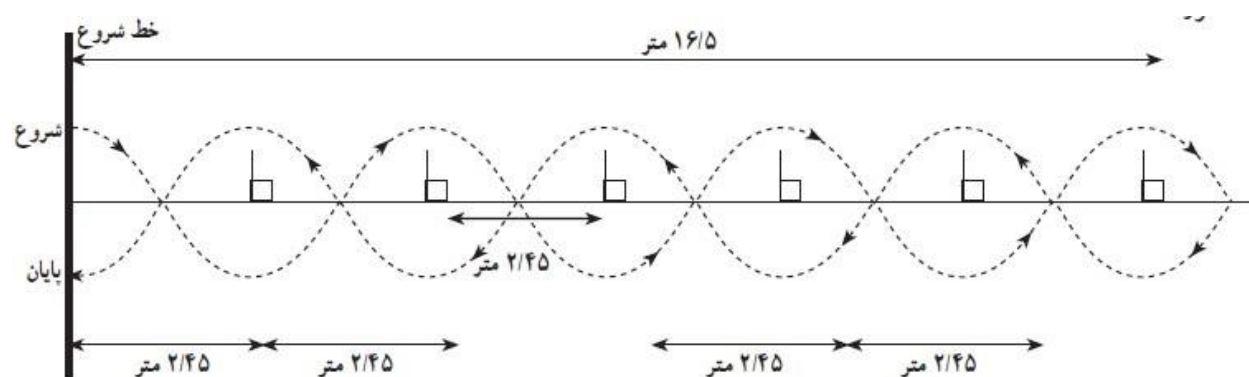
آزمون پنجه و ساعد برای اجرای این آزمون، یک دیوار صاف و هموار مورد نیاز است بر روی دیوار خطی به عرض ۲/۵ سانتی‌متر و به طول ۱/۵ متر موازی زمین رسم شده، لازم است. این خط باید ۳/۳۵ متر با زمین فاصله داشته باشد دو خط عمودی نیز، به طول ۱/۲۱ متر از دو انتهای این خط به سمت بالا ترسیم گردد (مطابق شکل). آزمودنی با توپ رو به روی دیوار می‌ایستد و با علامت «رو» توپ را به طرف دیوار و منطقه هدف پرتاب می‌کند و با پنجه یا ساعد این کار را به مدت یک دقیقه ادامه می‌دهد. هر توبی که به بالای خط افقی ۳/۳۵ متری و بین دو خط عمودی برخورد کند، امتیاز دارد. جمع تعداد ضرباتی که در مدت یک دقیقه به صورت قانونی و صحیح زده می‌شود. بدیهی است ضربات خطا هر چند به منطقه‌ی هدف برخورد کند، شمارش نخواهد شد.

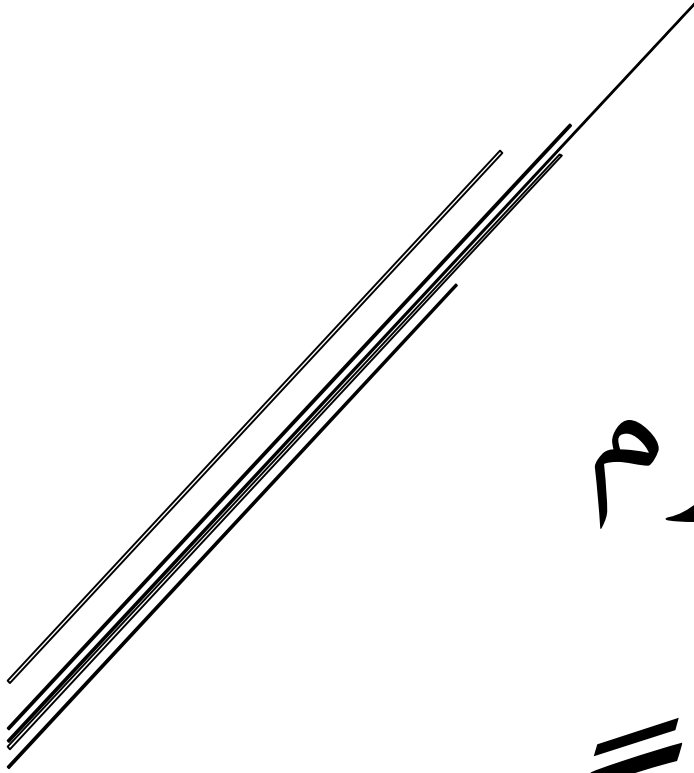
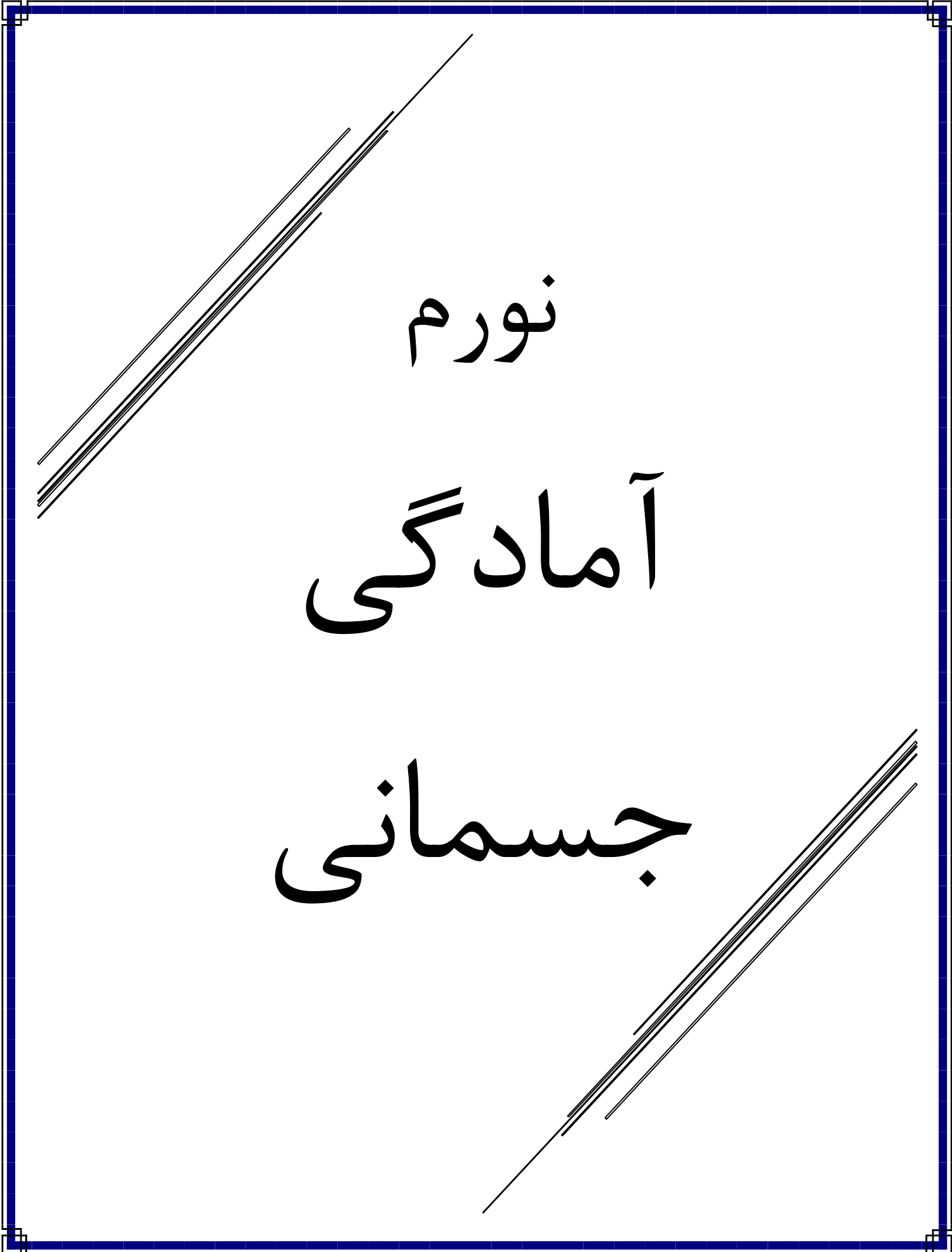


بسکتبال

آزمون دریبِل و کنترل توپ جانسون:

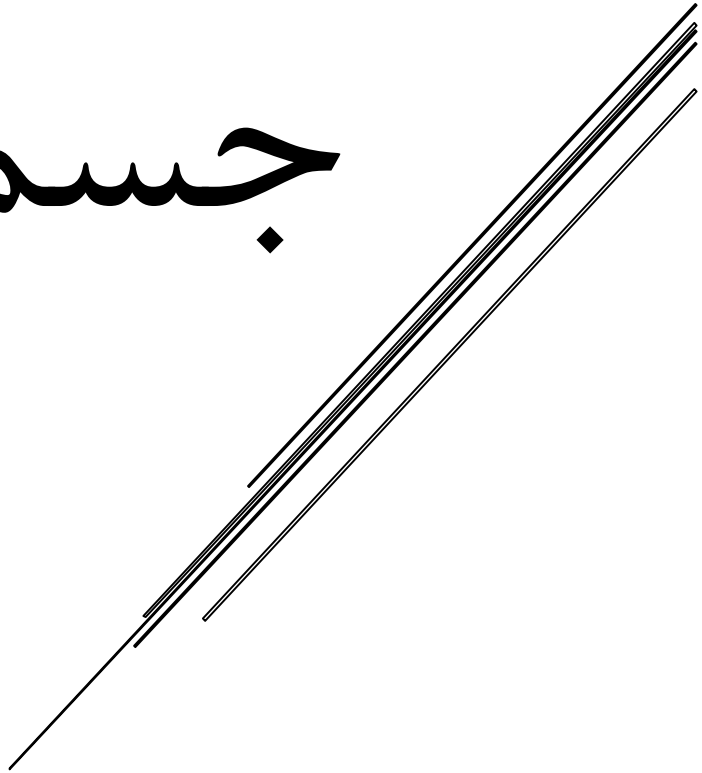
در یک خط مستقیم به طول ۱۶/۵ متر شش صندلی به فاصله ۲/۴۵ سانتیمتر از یکدیگر قرار می‌دهیم. دانش‌آموز توپ را در یک مسیر مارپیچ و از بین صندلی‌ها دریبِل می‌کند و صندلی آخر را دور زده و به سمت صندلی شروع به صورت مارپیچ بر می‌گردد. زمان انجام فعالیت به حساب رکورد او گذاشته می‌شود. آزمودنی دو بار آزمون را اجرا می‌کند و بهترین رکورد او به حساب امتیاز فرد گذاشته می‌شود.





نورم

آمادگی



جسمانی

پایه هفتم (۱۷ سال)									
جنسیت: پسر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۱۰,۱۱	۸,۷۵	۴۰	۹۴	۴۰	۳۸	۹,۲۵	۷,۴۴
۸۷,۵	۳,۵	۱۰,۹۶	۹,۵۱	۳۸	۸۸	۲۳	۲۹	۹,۹۵	۷,۷۱
۷۵	۳	۱۱,۱	۱۰,۰۴	۳۶	۷۵	۱۸	۲۳	۱۰,۶۶	۷,۸۵
۶۲,۵	۲,۵	۱۱,۵۹	۱۰,۷	۳۲	۳۵	۱۲	۱۸	۱۰,۸۹	۸,۵۲
۵۰	۲	۱۱,۹	۱۱,۴۳	۳۰	۳۳	۱۲	۱۷	۱۱,۱۴	۸,۸۲
۳۷,۵	۱,۵	۱۲,۰۹	۱۱,۹۷	۲۷	۲۷	۱۰	۱۵	۱۲,۱۸	۸,۹۵
۲۵	۱	۱۲,۸۶	۱۳,۲۴	۲۵	۲۴	۸	۱۴	۱۴,۱۷	۹,۶۵
۱۲,۵	۰,۵	۱۴,۱	۱۶,۳	۱۸	۲۱	۷	۱۱	۱۶,۰۱	۱۱,۳۴

پایه هشتم (۱۴ سال)									
جنسیت: پسر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۹,۲	۷,۰۱	۴۳	۶۰	۳۰	۳۲	۸,۳۳	۷,۴۴
۸۷,۵	۳,۵	۹,۳۱	۸,۰۸	۳۶	۵۲	۲۵	۲۴	۹,۲۴	۷,۹
۷۵	۳	۹,۹	۱۰,۶۲	۳۰	۳۸	۱۹	۲۰	۱۰,۸۹	۸,۰۶
۶۲,۵	۲,۵	۱۰,۲۷	۱۱,۱۸	۲۸	۳۳	۱۷	۱۸	۱۱,۳	۸,۲۶
۵۰	۲	۱۰,۶۶	۱۱,۵۹	۲۶	۲۵	۱۵	۱۶	۱۱,۶۷	۸,۵
۳۷,۵	۱,۵	۱۱,۱۳	۱۲,۴۲	۲۳	۱۹	۱۲	۱۴	۱۲,۷۳	۸,۹۲
۲۵	۱	۱۱,۷	۱۳,۴۲	۲۰	۱۷	۱۰	۱۲	۲۱,۲۱	۹,۴۴
۱۲,۵	۰,۵	۱۳,۱۷	۱۵,۱	۱۴	۷	۶	۶	۲۵,۳۱	۱۰,۷

پایه نهم (۱۵ سال)									
جنسیت: پسر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۹,۴۱	۶,۵۱	۴۳	۳۳	۳۵	۳۲	۸,۱۵	۷,۱۳
۸۷,۵	۳,۵	۹,۸۵	۷,۲۳	۳۶	۳۲	۲۵	۲۴	۸,۶۵	۷,۴۹
۷۵	۳	۱۰,۰۴	۱۰,۲۹	۳۳	۳۰	۲۰	۲۰	۱۰,۲۲	۷,۷۲
۶۲,۵	۲,۵	۱۰,۲۳	۱۱,۲۹	۳۲	۲۹	۱۷	۱۹	۱۰,۶۴	۷,۸۴
۵۰	۲	۱۰,۷	۱۱,۶	۳۰	۲۱	۱۵	۱۸	۱۱,۲۸	۷,۹۴
۳۷,۵	۱,۵	۱۰,۸۴	۱۲,۳۸	۲۸	۲۱	۱۴	۱۴	۱۲,۰۱	۸,۱۲
۲۵	۱	۱۱,۴۵	۱۳,۱۵	۲۵	۲۰	۱۱	۱۲	۱۹,۶۲	۸,۴۵
۱۲,۵	۰,۵	۱۳,۰۱	۱۵,۰۳	۱۸	۶	۹	۸	۲۱,۹۷	۹,۴۵

پایه اول متوسطه ۲ (۱۶ سال)									
جنسیت: پسر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۷,۷۳	۶	۴۵	۵۲	۵۰	۳۰	۸,۳۶	۶,۷۸
۸۷,۵	۳,۵	۹,۲	۶,۴۷	۳۹	۵۲	۳۵	۲۲	۸,۹۶	۶,۹۹
۷۵	۳	۹,۵۶	۶,۸۳	۳۶	۴۹	۲۷	۲۰	۹,۴۱	۷,۲۳
۶۲,۵	۲,۵	۹,۹۶	۷,۱	۳۴	۴۳	۲۱	۱۸	۹,۷۳	۷,۵۲
۵۰	۲	۱۰,۲۱	۹,۱۴	۳۲	۳۹	۱۸	۱۷	۱۰,۴۲	۷,۸۶
۳۷,۵	۱,۵	۱۰,۷۳	۱۰,۸۵	۲۷	۲۹	۱۵	۱۴	۱۱,۰۸	۸,۳۴
۲۵	۱	۱۱,۰۳	۱۲,۶۵	۲۴	۲۱	۱۴	۱۱	۱۱,۷۳	۸,۷۵
۱۲,۵	۰,۵	۱۳,۱	۱۶,۷۲	۲۳	۱۷	۷	۸	۱۲,۷۱	۹,۴۴

پایه دوم متوسطه ۲ (۱۷ سال)									
جنسیت: پسر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۸,۵۹	۵,۸۱	۵۰	۷۵	۵۰	۴۰	۸,۲	۶,۵۲
۸۷,۵	۳,۵	۹,۲	۶,۲۷	۴۲	۷۱	۳۶	۲۲	۸,۲۷	۶,۹
۷۵	۳	۹,۴۳	۶,۶	۴۱	۵۵	۳۱	۲۰	۸,۶۶	۶,۹۹
۶۲,۵	۲,۵	۹,۶۲	۷,۰۴	۳۸	۵۰	۲۶	۱۸	۹,۲۶	۷,۲۷
۵۰	۲	۹,۸۶	۷,۸۷	۳۵	۴۲	۲۲	۱۵	۱۰,۴۵	۷,۶
۳۷,۵	۱,۵	۱۰,۱۱	۹,۸۸	۳۲	۳۵	۱۹	۱۴	۱۱,۰۷	۸,۰۲
۲۵	۱	۱۰,۴۷	۱۱,۳	۲۸	۳۱	۱۵	۱۲	۱۲,۴۶	۸,۵۵
۱۲,۵	۰,۵	۱۲,۴	۱۳,۸۹	۱۸	۳۰	۹	۸	۱۳,۰۱	۹,۲۲

پایه سوم متوسطه ۳ (۱۸ سال)									
جنسیت: پسر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۹,۱۹	۶	۴۸		۴۵	۳۱	۷,۳۹	۶,۳۱
۸۷,۵	۳,۵	۹,۶۴	۶,۹	۴۳		۳۹	۲۸	۷,۶۳	۶,۸
۷۵	۳	۱۰,۰۱	۸,۸۲	۴۰		۳۳	۲۱	۷,۹۵	۷,۲۷
۶۲,۵	۲,۵	۱۰,۱۷	۹,۱۴	۳۹		۲۱	۲۰	۸,۴۲	۷,۳
۵۰	۲	۱۰,۳۳	۱۰,۰۷	۳۵		۱۹	۱۸	۸,۸۵	۷,۴۲
۳۷,۵	۱,۵	۱۰,۵۴	۱۰,۷۵	۳۲		۱۵	۱۶	۹,۰۶	۷,۸۵
۲۵	۱	۱۰,۹۹	۱۱,۷۸	۳۰		۱۴	۱۵	۹,۰۸	۸,۶۶
۱۲,۵	۰,۵	۱۲,۶۱	۱۲,۵۵	۱۹		۱۲	۱۲	۹,۱	۸,۷۴

دختران

پایه هفتم (۱۳ سال)									
جنسیت: دختر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۱۱,۱۸	۷,۳۹	۴۲	۱۳۰	۴۰	۲۸	۱۰,۴۲	۷,۶۵
۸۷,۵	۳,۵	۱۱,۷۷	۸,۲۱	۳۳	۹۷	۲۵	۱۹	۱۱,۵۲	۷,۹۳
۷۵	۳	۱۲,۲۷	۸,۵۲	۲۹	۷۲	۲۱	۱۴	۱۲,۰۸	۸,۴۴
۶۲,۵	۲,۵	۱۲,۶۹	۹,۹	۲۶	۳۷	۱۷	۸	۱۲,۴۶	۹,۰۳
۵۰	۲	۱۲,۹۱	۱۱,۱۴	۲۴	۱۹	۱۱	۶	۱۳,۱۹	۹,۳۸
۳۷,۵	۱,۵	۱۳,۱۷	۱۴,۵۹	۲۲	۱۴	۷	۴	۱۴,۸۸	۱۳,۱۹
۲۵	۱	۱۳,۷۶	۱۶,۰۴	۲۰	۱۱	۴	۲	۱۷,۲۲	۱۴,۷۱
۱۲,۵	۰,۵	۱۵,۰۱	۱۷,۵	۱۴	۱۰	۳	۱	۱۹,۸۵	۱۶,۰۲

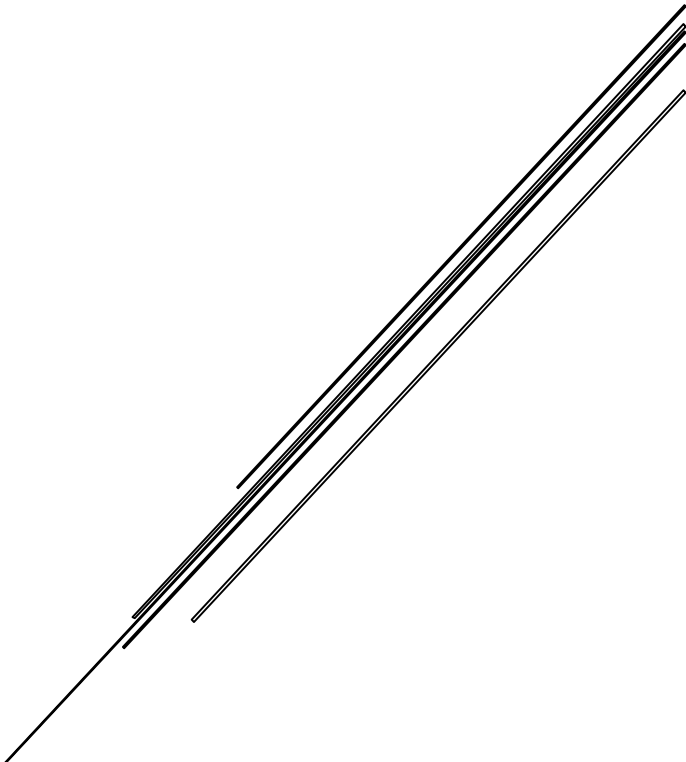
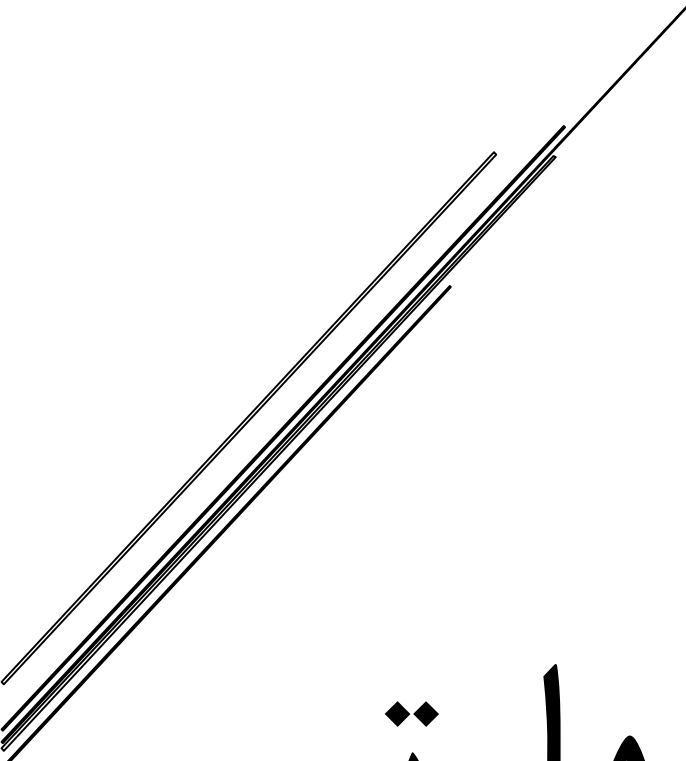
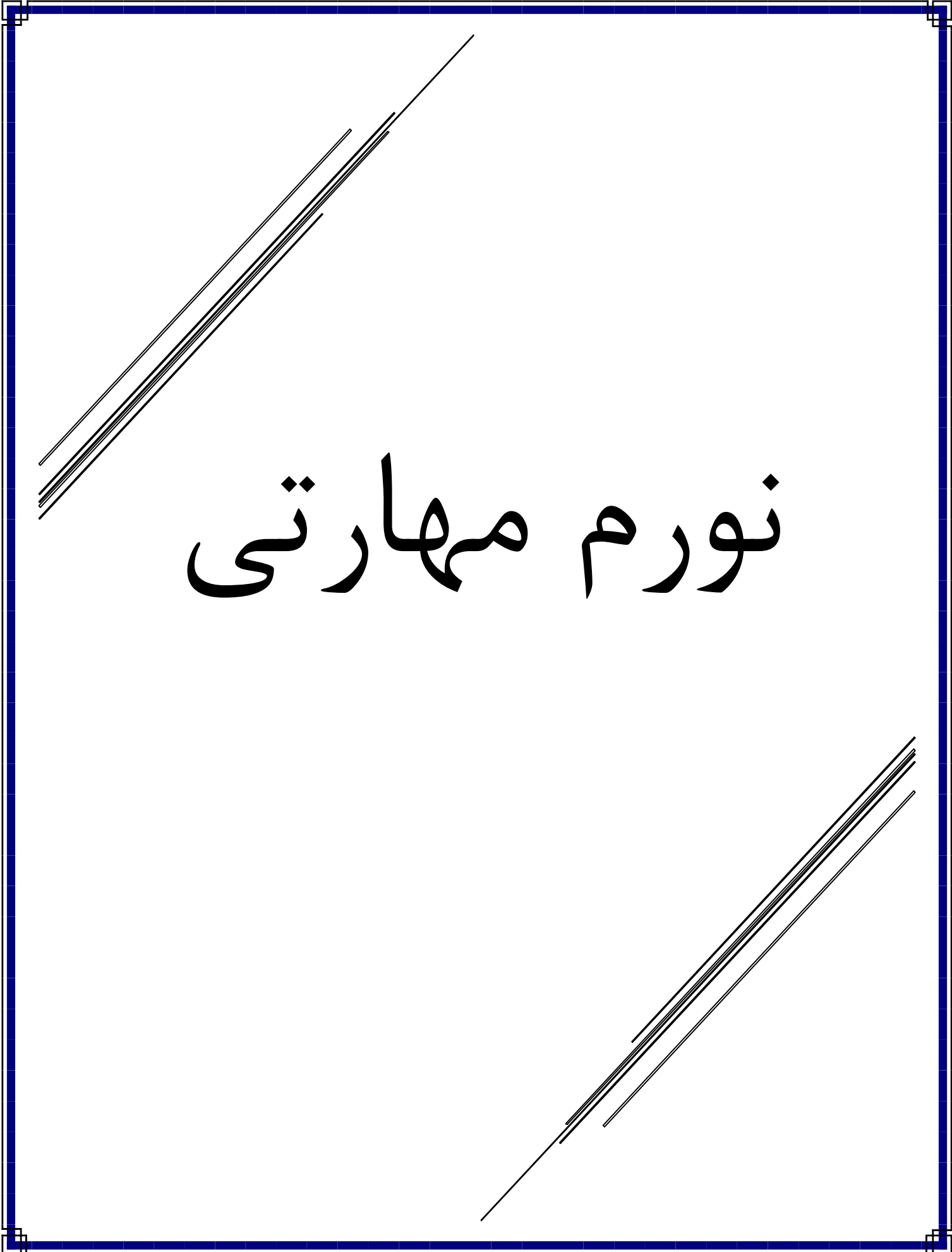
پایه هشتم (۱۴ سال)									
جنسیت: دختر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۱۱,۵۹	۱۰,۰۲	۴۸	۱۱۶	۴۴	۳۲	۹,۹۹	۷,۹
۸۷,۵	۳,۵	۱۱,۷۵	۱۳,۰۹	۳۹	۷۷	۲۶	۱۵	۱۰,۲۹	۸,۴
۷۵	۳	۱۲,۰۹	۱۵,۵۶	۳۵	۴۴	۲۰	۱۰	۱۱,۲۶	۹
۶۲,۵	۲,۵	۱۲,۲۸	۱۶,۷۳	۳۲	۳۶	۱۷	۷	۱۱,۷	۹,۳۶
۵۰	۲	۱۲,۷۵	۱۹,۳۴	۲۶	۳۲	۱۴	۶	۱۲,۶۲	۹,۷۸
۳۷,۵	۱,۵	۱۳,۱	۲۳,۱۳	۲۱	۲۸	۱۲	۴	۱۳,۱۵	۱۰,۲۸
۲۵	۱	۱۳,۶۶	۳۳	۱۸	۱۷	۹	۳	۱۴,۲۷	۱۱
۱۲,۵	۰,۵	۱۵,۲۶	۴۷	۱۵	۱۳	۵	۱	۱۶,۹۷	۱۲,۹۳

پایه نهم (۱۵ سال)									
جنسیت: دختر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۱۱,۴۷	۹,۰۳	۴۸	۱۳۰	۴۵	۳۱	۱۰,۱۶	۷,۶
۸۷,۵	۳,۵	۱۱,۷۶	۱۲,۳۲	۴۰	۹۱	۳۱	۱۹	۱۰,۷۲	۸,۶۷
۷۵	۳	۱۲,۰۱	۱۳,۵۲	۳۶	۴۳	۲۶	۱۰	۱۱,۳۴	۹,۱۲
۶۲,۵	۲,۵	۱۲,۲	۱۴,۲۴	۳۴	۳۶	۱۸	۷	۱۱,۸۵	۹,۵۳
۵۰	۲	۱۲,۶۳	۱۵,۰۷	۳۰	۳۴	۱۴	۵	۱۲,۴۳	۱۰,۰۶
۳۷,۵	۱,۵	۱۳,۰۹	۱۷,۱۷	۲۴	۳۰	۱۲	۴	۱۲,۶۹	۱۰,۴
۲۵	۱	۱۴,۷۸	۲۱,۵۷	۱۸	۲۹	۱۰	۳	۱۳,۹۹	۱۱,۴۹
۱۲,۵	۰,۵	۳۶,۳۲	۳۱,۱۴	۱۶	۱۸	۷	۲	۱۶,۳۵	۱۲,۹۳

پایه اول متوسطه ۲ (۱۶ سال)									
جنسیت: دختر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۱۱,۴۱	۹,۷	۵۲	۱۳۱	۴۰	۳۲	۱۰	۷,۶
۸۷,۵	۳,۵	۱۱,۵۳	۱۱,۶۳	۴۱	۱۲۸	۳۳	۱۸	۱۰,۴۲	۸,۱۳
۷۵	۳	۱۱,۷۱	۱۲,۶۱	۳۹	۱۱۲	۲۹	۱۳	۱۰,۸۳	۸,۷۹
۶۲,۵	۲,۵	۱۱,۹۳	۱۳,۸	۳۵	۱۰۲	۱۹	۱۰	۱۱,۳۱	۹,۰۱
۵۰	۲	۱۲,۱۶	۱۵,۴۸	۳۲	۶۷	۱۴	۷	۱۱,۵۶	۹,۶۷
۳۷,۵	۱,۵	۱۲,۵۸	۲۱,۶۳	۲۸	۵۴	۱۳	۵	۱۲,۶۱	۱۰,۴۷
۲۵	۱	۱۳,۱۲	۲۲,۹۳	۲۲	۳۲	۱۰	۴	۱۳,۹۳	۱۱,۶۵
۱۲,۵	۰,۵	۱۵,۴۶	۲۴,۷۳	۱۷	۲۹	۵	۳	۱۵	۱۳,۱۱

پایه دوم متوسطه ۲ (۱۷سال)									
جنسیت: دختر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۱۱,۲۳	۷,۱۱	۴۸	۱۰,۷	۴۵	۲۴	۹,۷۲	۷,۵۹
۸۷,۵	۳,۵	۱۱,۳۱	۱۰,۵۵	۴۱	۸۷	۳۱	۱۵	۱۰,۱۶	۸,۳۳
۷۵	۳	۱۱,۶۲	۱۲,۰۷	۴۰	۶۶	۲۴	۱۳	۱۰,۷۴	۸,۶۳
۶۲,۵	۲,۵	۱۱,۹	۱۲,۵۸	۳۷	۵۱	۲۱	۱۰	۱۱,۱۹	۹,۰۴
۵۰	۲	۱۲,۱۶	۱۴,۳۸	۳۴	۲۹	۱۸	۸	۱۱,۶۱	۹,۲۱
۳۷,۵	۱,۵	۱۲,۳۸	۱۹,۶۵	۳۰	۲۷	۱۵	۶	۱۲,۲۳	۱۰,۱۲
۲۵	۱	۱۳,۰۷	۲۳,۰۲	۲۴	۲۰	۱۲	۵	۱۳,۰۷	۱۱,۰۱
۱۲,۵	۰,۵	۱۴,۵	۲۴,۳	۱۹	۸	۸	۲	۱۴,۹۷	۱۲,۱۲

پایه سوم متوسطه ۲ (۱۸سال)									
جنسیت: دختر									
رتبه درصدی	نمره	رکورد ۴×۹	رکورد زیگزاگ	انعطاف پذیری کمر	انعطاف پذیری دست	شنای سوئدی	بارفیکس	۴۵ متر سرعت دور زمین والیبال	۴۵ سرعت مسیر مستقیم
۱۰۰	۴	۹,۲۸	۶,۷	۵۵	۱۳۱	۳۵	۲۹	۸,۹۹	۶,۵۸
۸۷,۵	۳,۵	۱۰,۳۵	۹,۷۱	۴۲	۱۰۵	۲۸	۲۳	۹,۴۷	۷,۵۴
۷۵	۳	۱۱,۱۶	۱۱,۰۶	۳۹	۷۱	۲۴	۱۹	۱۰,۵۲	۸,۱۸
۶۲,۵	۲,۵	۱۱,۵۴	۱۲,۵۶	۳۷	۴۳	۲۳	۱۴	۱۱,۱۵	۸,۷
۵۰	۲	۱۱,۹	۱۶,۲۴	۳۶	۳۸	۱۹	۱۲	۱۱,۴۵	۹,۵۷
۳۷,۵	۱,۵	۱۲,۲	۱۷,۵۱	۳۲	۳۳	۱۵	۱۰	۱۲,۴۸	۱۰,۳۹
۲۵	۱	۱۲,۸۲	۲۱,۲۸	۲۹	۱۷	۱۱	۷	۱۳,۲۹	۱۱,۷۴
۱۲,۵	۰,۵	۱۴,۳۱	۲۲,۴۵	۲۵	۹	۹	۱	۱۴,۷۸	۱۳,۰۱



نورم مہارتی

پسران

پایه هشتم (۱۴ سال)							پایه هفتم (۱۳ سال)						
جنسیت: پسر				رتبه درصدی			جنسیت: پسر				رتبه درصدی		
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی	دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۱,۳۸	۴۱	۵۲	۱۱,۷۵	۹۱	۴	۱۰۰	۱۴,۰۵	۳۰	۴۲	۸,۶۱	۵۵	۴	۱۰۰
۱۲,۵۲	۲۳	۴۰	۱۲,۷	۵۶	۳,۵	۸۷,۵	۱۴,۷۴	۲۳	۳۶	۱۱,۴۱	۴۱	۳,۵	۸۷,۵
۱۳,۴۹	۱۸	۳۶	۱۳,۱۱	۴۱	۳	۷۵	۱۵,۹۷	۱۶	۲۶	۱۴,۴۹	۳۶	۳	۷۵
۱۵,۳۸	۱۵	۳۰	۱۴,۵۵	۳۳	۲,۵	۶۲,۵	۱۶,۸	۱۱	۱۹	۱۵,۲۴	۳۴	۲,۵	۶۲,۵
۱۶,۰۶	۱۳	۲۵	۱۵,۹۲	۲۹	۲	۵۰	۱۷,۳	۱۰	۱۷	۱۶,۳۱	۳۱	۲	۵۰
۱۷,۲۴	۱۰	۲۰	۱۸,۴۸	۲۵	۱,۵	۳۷,۵	۱۸,۹۶	۸	۱۳	۱۸,۸	۲۷	۱,۵	۳۷,۵
۱۹,۲۲	۷	۱۶	۲۲,۹۶	۲۱	۱	۲۵	۱۹,۹۵	۷	۱۲	۲۱,۰۶	۲۵	۱	۲۵
۲۱,۱۲	۵	۱۱	۲۵,۱	۱۵	۰,۵	۱۲,۵	۲۲,۹	۵	۶	۲۶,۱۷	۱۷	۰,۵	۱۲,۵
سال اول متوسطه (۱۶ سال)							پایه نهم (۱۵ سال)						
جنسیت: پسر				رتبه درصدی			جنسیت: پسر				رتبه درصدی		
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی	دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۰,۳۳	۴۱	۶۲	۱۲,۲	۱۰۹	۴	۱۰۰	۱۱,۱	۴۲	۵۳	۱۲,۰۴	۱۱۱	۴	۱۰۰
۱۲,۴۳	۳۱	۴۸	۱۲,۹۸	۶۶	۳,۵	۸۷,۵	۱۱,۵۱	۲۸	۴۸	۱۲,۶۳	۷۱	۳,۵	۸۷,۵
۱۳,۱۳	۲۰	۴۰	۱۳,۱۸	۴۸	۳	۷۵	۱۲,۱۸	۲۱	۴۲	۱۳,۴	۵۶	۳	۷۵
۱۵,۱۸	۱۵	۲۷	۱۳,۹۱	۴۰	۲,۵	۶۲,۵	۱۴,۴۲	۱۹	۳۷	۱۳,۹۷	۴۲	۲,۵	۶۲,۵
۱۶,۲۲	۱۳	۲۲	۱۴,۱۶	۳۴	۲	۵۰	۱۵,۹۷	۱۶	۲۹	۱۵,۲۷	۳۷	۲	۵۰
۱۷,۲۳	۱۱	۲۰	۱۴,۸۸	۳۱	۱,۵	۳۷,۵	۱۷,۲۷	۱۳	۲۳	۱۸,۰۸	۲۹	۱,۵	۳۷,۵
۱۹,۹۶	۹	۱۸	۱۵,۸۵	۲۸	۱	۲۵	۱۹,۰۶	۱۰	۱۸	۱۹,۵۳	۲۱	۱	۲۵
۲۱,۶۷	۸	۱۴	۲۰,۶۷	۱۷	۰,۵	۱۲,۵	۲۴	۸	۱۳	۲۲,۳	۱۵	۰,۵	۱۲,۵

جنسیت: پسر			سال سوم متوسطه ۲ (۱۷ سال)				جنسیت: پسر			سال دوم متوسطه ۲ (۱۶ سال)			
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی	دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۰	۳۸	۶۷	۱۰	۹۰	۴	۱۰۰	۱۰,۲۵	۵۱	۶۰	۱۱,۴۳	۸۸	۴	۱۰۰
۱۰,۴۵	۳۰	۶۴	۱۱,۴۲	۸۲	۳,۵	۸۷,۵	۱۱,۸	۳۷	۵۱	۱۱,۸۵	۵۳	۳,۵	۸۷,۵
۱۰,۸	۲۷	۴۷	۱۲,۱۱	۶۱	۳	۷۵	۱۲,۲۶	۲۹	۴۲	۱۲,۰۲	۴۵	۳	۷۵
۱۱,۰۷	۲۵	۳۴	۱۲,۵۵	۵۰	۲,۵	۶۲,۵	۱۳,۵۳	۱۸	۳۳	۱۲,۴	۳۹	۲,۵	۶۲,۵
۱۱,۶۲	۲۱	۳۱	۱۳,۱۲	۴۸	۲	۵۰	۱۴,۱۴	۱۷	۲۹	۱۳,۳۱	۳۵	۲	۵۰
۱۱,۸۸	۱۴	۲۵	۱۴	۳۸	۱,۵	۳۷,۵	۱۶,۲۳	۱۱	۲۵	۱۴,۱۶	۳۲	۱,۵	۳۷,۵
۱۲,۷	۱۲	۲۰	۱۴,۶۸	۳۲	۱	۲۵	۱۸,۳۳	۹	۲۰	۱۶,۳۵	۲۹	۱	۲۵
۱۴	۱۰	۱۸	۱۶,۵۷	۲۲	۰,۵	۱۲,۵	۲۱,۰۲	۶	۱۹	۲۵	۲۰	۰,۵	۱۲,۵

دختران

جنسیت: دختر			پایه هشتم (۱۴ سال)				جنسیت: دختر			پایه هفتم (۱۳ سال)			
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی	دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۵,۴۲	۳۹	۴۷	۱۲,۹۲	۴۵	۴	۱۰۰	۱۶,۳۹	۳۵	۴۹	۱۵,۶۹	۴۱	۴	۱۰۰
۱۶,۵۳	۲۴	۲۹	۱۳,۷	۳۹	۳,۵	۸۷,۵	۱۸,۵	۲۶	۳۲	۱۵,۸۵	۳۷	۳,۵	۸۷,۵
۱۸,۱	۱۳	۲۷	۱۴,۶۳	۲۲	۳	۷۵	۲۰,۱۳	۱۸	۲۴	۱۶,۲۵	۳۰	۳	۷۵
۱۸,۹	۸	۲۲	۲۳,۰۵	۱۸	۲,۵	۶۲,۵	۲۲,۲	۶	۱۸	۱۷,۱۳	۲۴	۲,۵	۶۲,۵
۱۹,۷۳	۵	۱۴	۲۴,۴۴	۹	۲	۵۰	۲۴,۳۳	۴	۱۴	۱۸,۱۸	۱۵	۲	۵۰
۲۲,۹۹	۳	۱۰	۲۹,۱	۷	۱,۵	۳۷,۵	۲۵,۹۹	۳	۱۱	۳۸,۰۲	۱۰	۱,۵	۳۷,۵
۳۱,۲	۲	۵	۳۳,۶۱	۵	۱	۲۵	۲۹,۷	۲	۸	۴۱,۶۸	۷	۱	۲۵
۵۱,۹۵	۱	۲	۴۵,۱	۳	۰,۵	۱۲,۵	۳۷,۱۸	۱	۷	۵۱,۰۷	۲	۰,۵	۱۲,۵

جنسیت: دختر			سال اول متوسطه ۲ (۱۶ سال)			
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۱,۹۵	۴۱	۵۴	۱۳,۰۵	۴۳	۴	۱۰۰
۱۴,۱۳	۳۶	۴۵	۱۴,۱۷	۲۴	۳,۵	۸۷,۵
۱۵,۷۲	۱۵	۳۶	۱۵,۹۱	۲۰	۳	۷۵
۱۷,۸۴	۹	۲۸	۱۹,۲۱	۱۸	۲,۵	۶۲,۵
۱۹,۵۳	۶	۱۵	۲۰,۸۴	۱۳	۲	۵۰
۲۰,۷۸	۵	۱۰	۲۶,۶۸	۹	۱,۵	۳۷,۵
۲۴,۶۱	۳	۷	۴۱,۴۷	۷	۱	۲۵
۳۱,۲۴	۱	۶	۴۶,۲	۳	۰,۵	۱۲,۵

جنسیت: دختر			سال سوم متوسطه ۲ (۱۷ سال)			
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۲,۱۸	۴۷	۵۱	۱۲,۱	۸۰	۴	۱۰۰
۱۳,۹۵	۳۵	۴۵	۱۳,۱۶	۴۹	۳,۵	۸۷,۵
۱۵,۳	۲۳	۳۱	۱۳,۷۷	۴۰	۳	۷۵
۱۶,۲	۱۴	۲۴	۱۵,۱	۲۸	۲,۵	۶۲,۵
۱۸,۱۸	۱۲	۱۹	۱۶,۶۹	۲۱	۲	۵۰
۱۹,۴۲	۱۰	۱۶	۱۸,۴	۱۷	۱,۵	۳۷,۵
۲۱,۳۷	۷	۱۴	۲۰,۴۲	۱۵	۱	۲۵
۳۲,۷۷	۵	۱۱	۲۳	۱۳	۰,۵	۱۲,۵

جنسیت: دختر			پایه نهم (۱۵ سال)			
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۵,۴۲	۴۲	۴۷	۱۳,۶۱	۵۲	۴	۱۰۰
۱۷,۱۱	۳۷	۳۹	۱۴,۷۶	۴۱	۳,۵	۸۷,۵
۱۸,۰۸	۲۶	۲۹	۱۵,۷۹	۲۶	۳	۷۵
۱۹,۶۵	۱۶	۲۳	۱۹,۷۴	۱۷	۲,۵	۶۲,۵
۲۱,۰۹	۹	۱۹	۲۸,۸۹	۱۲	۲	۵۰
۲۲,۷۷	۴	۱۳	۳۵,۰۳	۶	۱,۵	۳۷,۵
۲۷,۶	۲	۶	۳۶,۴۱	۴	۱	۲۵
۳۹,۲	۱	۳	۵۰,۹	۲	۰,۵	۱۲,۵

جنسیت: دختر			سال دوم متوسطه ۲ (۱۶ سال)			
دریبل و کنترل توپ بسکتبال	ساعد والیبال	پنجه والیبال	دریبل فوتبال	کنترل توپ فوتبال در هوا	نمره	رتبه درصدی
۱۲,۸۴	۴۱	۴۳	۱۳,۱۲	۳۸	۴	۱۰۰
۱۳,۵۳	۲۲	۳۱	۱۴,۹۸	۲۹	۳,۵	۸۷,۵
۱۶,۰۸	۱۹	۲۳	۱۶,۵	۲۲	۳	۷۵
۱۷,۶۱	۱۴	۱۸	۱۷,۵۵	۱۹	۲,۵	۶۲,۵
۱۹,۲۸	۱۲	۱۶	۱۹,۱۹	۱۵	۲	۵۰
۲۱,۲۹	۶	۱۰	۲۲,۴۳	۱۲	۱,۵	۳۷,۵
۲۴,۷۴	۵	۸	۳۵,۳۳	۴	۱	۲۵
۳۵,۹۴	۳	۵	۵۶,۴۷	۱	۰,۵	۱۲,۵