



دانشگاه فرهنگیان
معاونت امور دانشجو معلمان
اداره کل تربیت بدنی

آزمون عملی ورودی کارشناسی رشته آموزش تربیت بدنی

سال ۱۴۰۵



راهنمای داوطلبان

آزمون عملی ورودی رشته آموزش تربیت بدنی | سال ۱۴۰۵

۱. مدارک و مراحل پذیرش

داوطلبان لازم است فرم ثبت نام، نتایج آزمون عملی و گواهی سلامت ویژه آزمون را که از سامان (<https://psd.cfu.ac.ir/>) دریافت و چاپ کرده اند، در محل پذیرش ارائه کنند. در این مرحله، هویت داوطلب از طریق مدارک شناسایی معتبر با اطلاعات درج شده در فرم ثبت نتایج تطبیق داده می شود؛ بنابراین، همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر و اطلاعات ثبت نامی الزامی است. داوطلبان موظفاند فرم های مربوط به آزمون و تعهدنامه را مطابق راهنمایی مسئول پذیرش تکمیل کنند. درج اطلاعات خوداظهاری، از جمله نشانی محل سکونت و شماره تماس، و نیز ثبت امضا و اثر انگشت در محل های تعیین شده ضروری است. پس از تکمیل مراحل پذیرش، داوطلبان باید مراحل آزمون را مطابق ترتیب اعلام شده طی کنند و برای مراجعه به ایستگاه های بعدی، از راهنمایی عوامل اجرایی مستقر در محل آزمون پیروی کنند

۲. معاینه پزشکی

پیش از معاینه، هزینه مصوب معاینه پزشکی را پرداخت کنید. معاینه پزشکی با هدف بررسی وضعیت عمومی سلامت جسمانی داوطلب انجام می شود. در این مرحله، پرسش هایی درباره سابقه خانوادگی برخی بیماری ها مطرح شده و مواردی از جمله بینایی، وضعیت قلب و عروق، نبض، تنفس، تکلم، شنوایی و فشارخون بررسی می شود. چنانچه پزشک بر اساس ارزیابی پزشکی تشخیص دهد که داوطلب شرایط لازم برای ادامه آزمون را ندارد، موضوع در کارت آزمون ثبت و به مسئول مربوط اعلام خواهد شد.

۳. ارزیابی ساختار قامتی

قد و وزن اندازه گیری می شود؛ اندازه گیری قد و وزن بدون کفش انجام می گیرد. برای ارزیابی وضعیت ساختار قامتی، دستورالعمل ارزیاب را رعایت کنید، در وضعیت طبیعی بایستید و نگاه خود را به سمت روبه رو حفظ کنید. از تغییر عمدی وضعیت بدن با هدف تأثیرگذاری بر نتیجه ارزیابی خودداری کنید. این ارزیابی مطابق دستورالعمل اجرایی، بدون کفش و جوراب و با حداقل پوشش تعیین شده (لباس زیر) انجام می شود. محل ارزیابی باید به گونه ای آماده سازی شود که حریم خصوصی و کرامت داوطلب حفظ شود. در صورت وجود هرگونه پرسش درباره پوشش یا نحوه انجام ارزیابی، پیش از شروع، توضیحات لازم را از مسئول مربوط دریافت کنید.

۴. ارزیابی تعادل

ارزیابی تعادل بدون کفش و جوراب و با چشم‌های باز انجام می‌شود.

پای برتر داوطلب بر اساس پایي که برای ضربه زدن به توپ استفاده می‌کند، تعیین می‌شود. آزمون ابتدا روی پای برتر و سپس روی پای غیربرتر اجرا خواهد شد.

مطابق راهنمای ارزیابی، روی یک پا بایستید، کف پای دیگر را در قسمت داخلی زانوی پای تکیه‌گاه قرار دهید و دست‌ها را روی لگن نگه دارید. پس از اعلام شروع آزمون، پاشنه پای تکیه‌گاه را از زمین بلند کنید و تا حد امکان تعادل خود را حفظ کنید.

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، رکورد آن نوبت پایان می‌یابد:

- از دست دادن تعادل؛
- جابه‌جایی یا چرخش پای تکیه‌گاه؛
- تماس پاشنه پای تکیه‌گاه با زمین؛
- جدا شدن پای آزاد از قسمت داخلی زانوی پای تکیه‌گاه؛
- برداشتن دست‌ها از روی لگن.

آزمون هر وضعیت دو بار اجرا می‌شود و بهترین رکورد مطابق دستورالعمل ارزیابی ثبت خواهد شد

۵. آشنایی با فیلم آزمون

پیش از شروع آزمون عملی، فیلم روش اجرای آزمون نمایش داده می‌شود. به توضیحات توجه کنید و پرسش‌های خود را در همین مرحله مطرح کنید.

شروع فرایند آزمون عملی:

مجموعه آزمون عملی شامل هشت ایستگاه است. زمان‌ها، تعداد تکرارها و نکات اصلی اجرای هر ایستگاه در ادامه آمده است.

ایستگاه اول: کشش بارفیکس خوابیده – ۲۰ ثانیه

زیر میله، به حالت خوابیده روی تشک قرار بگیرید و میله را با هر دو دست در محل مشخص‌شده بگیرید؛ پشت دست‌ها رو به صورت باشد. فاصله دست‌ها طبق دستورالعمل برای بانوان ۵۰ سانتی‌متر و برای آقایان ۶۰ سانتی‌متر است.

با فرمان شروع، طی ۲۰ ثانیه حرکت را با سرعت دلخواه تکرار کنید. هنگام بالا رفتن، سینه باید با نوار مشخص‌شده تماس پیدا کند و هنگام پایین آمدن، آرنج‌ها کاملاً صاف شوند. بدن باید در یک راستا بالا و پایین برود.

حرکت‌هایی که دامنه صحیح ندارند، شمارش نمی‌شوند؛ دست‌ها را از محل تعیین‌شده جابه‌جا نکنید.

ایستگاه دوم: دریل فوتسال و بسکتبال

ابتدا توپ فوتسال را با کف پا از روی حلقه لاستیکی به حرکت درآوردید و به صورت مارپیچ از میان چهار مانع عبور کنید. پس از دور زدن مانع آخر، مسیر را در جهت عکس بازگردید.

سپس توپ فوتسال را روی حلقه قرار دهید و مسیر را با دریل توپ بسکتبال، مطابق همان الگو، طی کنید. در پایان، توپ بسکتبال را روی حلقه تعیین شده قرار دهید.

در صورت خارج شدن توپ از کنترل، آن را بردارید و از محل توقف، مسیر را ادامه دهید. عبور از میان موانع و قرار دادن توپ روی حلقه در پایان هر مرحله الزامی است. حمل توپ با هر دو دست مجاز نیست.

مطابق دستورالعمل آزمون، به ازای هر خطا، ۳ ثانیه به زمان ثبت شده اضافه می شود.

ایستگاه سوم: طناب زنی - ۳۰ ثانیه

پیش از شروع آزمون، طناب متناسب با قد خود را انتخاب کنید. طنابها در سه اندازه و با رنگ های مشخص ارائه می شوند: کوتاه (قرمز، ۲۴۰ سانتی متر)، متوسط (آبی، ۲۶۰ سانتی متر) و بلند (سبز، ۲۸۰ سانتی متر).

پس از انتخاب طناب مناسب، در محدوده تعیین شده قرار بگیرید، طناب را پشت پاها بگذارید و با فرمان شروع، به مدت ۳۰ ثانیه طناب بزنید.

نوع پرش آزاد است و می توانید پرش جفت، دویدن درجا یا پرش تک پا انجام دهید. شمارش بر اساس پرش های صحیح و عبور طناب از زیر پا صورت می گیرد.

در محدوده مشخص شده باقی بمانید. در صورت خروج کامل پاها از محدوده، شمارش تا زمان بازگشت متوقف می شود. گیر کردن طناب بین پاها نیز خطا محسوب می شود.

ایستگاه چهارم: درازونشست با توپ طبی - ۳۰ ثانیه

روی تشک بنشینید، زانوها را خم کنید و کف هر دو پا را روی زمین نگه دارید؛ پاها تقریباً به عرض شانه باز باشند. توپ طبی را از بین پاها بردارید. در هر تکرار، توپ را بالای سر به زمین برسانید و هنگام برگشت، توپ را به زمین بین پاها بزنید. هر دو تماس، یک تکرار کامل محسوب می شود. در طول حرکت، کف پاها را روی زمین نگه دارید، پاها را جابه جا نکنید و گودی کمر را با تشک در تماس نگه دارید. تکرار ناقص شمارش نمی شود. وزن توپ طبق دستورالعمل برای بانوان ۲ کیلوگرم و برای آقایان ۳ کیلوگرم است.

ایستگاه پنجم: دوی ۹×۴ متر

چهار کیسه شن/لوبیا در محل های مشخص شده قرار دارند. با برداشتن کیسه اول، به انتهای مسیر ۹ متری بدوید و آن را در محل تعیین شده بگذارید؛ سپس کیسه بعدی را بردارید و به خط شروع برگردید. این روند را طبق ترتیب مشخص شده برای هر چهار کیسه کامل کنید. کیسه ها را پرتاب نکنید و هر کدام را دقیقاً در محل علامت گذاری شده قرار دهید. طبق دستورالعمل، هر خطا ۳ ثانیه به زمان اضافه می کند.

ایستگاه ششم: پرتاب توپ طبی

پشت خط پرتاب و در محل مشخص شده قرار بگیرید. توپ را با هر دو دست از مقابل سینه، با حداکثر توان به سمت جلو پرتاب کنید. دو فرصت پرتاب دارید و بهترین رکورد از دو پرتاب ثبت می شود. پرتاب باید با دو دست و از مقابل سینه انجام شود؛ پرتاب یک دست یا پرتاب از پایین خط محسوب می شود. از عبور از خط یا افتادن روی نیمکت/استپ خط پرتاب خودداری کنید.

ایستگاه هفتم: دوی ۲۵۰ متر برای آقایان و ۱۵۰ متر برای بانوان

مسیر مستقیم بین دو مخروط ۲۵ متر است. آقایان باید پنج رفت و برگشت (مجموع ۲۵۰ متر) و بانوان سه رفت و برگشت (مجموع ۱۵۰ متر) بدون.

در انتهای هر مسیر، از پشت مخروط دور بزنید و مسیر را برگردید. مسیر را کامل کنید و جهت تعیین شده را رعایت کنید. عبور از جلوی مانع، برخورد با مانع یا کامل نکردن رفت و برگشت‌ها خطا محسوب می‌شود؛ طبق دستورالعمل، عبور از جلوی هر مانع ۳ ثانیه به زمان اضافه می‌کند.

نکات مهم برای داوطلب

- نحوه محاسبه زمان کل و ثبت رکوردها مدت زمان سپری شده توسط هر داوطلب از شروع آزمون تا پایان اجرای تمامی ایستگاه‌ها، به عنوان زمان کل آزمون محاسبه و ثبت می‌شود. همچنین، در هر ایستگاه، متناسب با ماهیت آزمون و ضوابط اختصاصی آن، زمان، رکورد یا امتیاز مربوط به صورت جداگانه ثبت خواهد شد.
- اگر تصمیم به انصراف از ادامه آزمون گرفتید، موضوع را به مسئول مربوط اعلام کنید؛ انصراف باید طبق روند اعلام شده ثبت و امضا شود.