



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان گیلان

شيوه نامه ارزشيابی درس تربیت بدنی
و نورم آزمون های آمادگی جسمانی



معاونت تربیت بدنی و سلامت
شهریور ۱۳۹۱

پیش گفتار

انسان‌های پیشین تعریف خاصی از آمادگی جسمانی به صورتی که امروزه بیان می‌شود، نداشته‌اند ولی همواره سعی در بالا بردن قدرت، استقامت و سرعت داشته‌اند، تا بتوانند توانایی خود را در مقابل خطرات احتمالی بالا برده و تأمین معاش نمایند. توجه به بعد جسمانی و تندرستی دانش‌آموزان امروز که پدران و مادران فردا می‌باشند از اهمیت ویژه به ورزش و آموزش و پرورش کشور برخوردار است. مطمئناً ناآل شدن به چنین آرمانی جز با توجه ویژه به ورزش مدارس ممکن نخواهد شد.

ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس یکی از شیوه‌هایی است که در سال‌های اخیر به منظور ارزیابی و توسعه قابلیت‌های جسمانی دانش‌آموزان به مرحله اجرا در آمده است در این راستا، تبدیل رکورد حاصل از آزمون‌های آمادگی جسمانی به نمره، تنها زمانی از اعتبار لازم برخوردار است که ارزش عددی آنها در شرایط مساوی با گروهای متجانس مقایسه گردد. با توجه به مساحت کشور و شرایط اقلیمی متفاوت ناشی از آن و همچنین تفاوت‌های فرهنگی، تغذیه‌ای، ژنتیکی، آنثروپومتریک، سنی و جنسیتی در ساختار بدنی افراد در محیط‌های مختلف، لازم بود نسبت به تهیه و تدوین نورم استانی برای پسران و دختران در تمام مقاطع تحصیلی اهتمام ویژه‌ای صورت پذیرد. بدین منظور پژوهشکده تعلیم و تربیت و کارشناسی تربیت بدنی به همت آقای محمدرضا فدائی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی و خانم فاطمه انتشاری کارشناس ارشد تربیت بدنی تحت نظارت اساتید محترم دانشگاه گیلان آقای دکتر رحمانی‌نیا و آقای دکتر رضائی‌نژاد به ارزیابی وضعیت آمادگی جسمانی و تهیه نورم آن برای دانش‌آموزان دختر و پسر استان گیلان پرداختند تا الگوی یکسانی برای نمره‌دادن در اختیار کلیه معلمان تربیت بدنی استان گیلان قرار گیرد و با آگاهی از میزان آمادگی عمومی دانش‌آموزان و شناسایی نقاط ضعف و قوت آنها برای ارتقا آمادگی جسمانی دانش‌آموزان گیلانی گام‌های مؤثرتری برداشته شود. لازم است در اینجا از تلاش‌های ارزنده آقای ایوب‌جف زاده مدیر کل آموزش و پرورش استان گیلان به جهت حمایت همه جانبه و آقای مالک غفارزاده رییس پژوهشکده تعلیم و تربیت و تمامی همکاران بزرگوار که در جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های این کتابچه، به ما یاری رسانده‌اند تقدیر و تشکر به عمل آید.

معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان گیلان

فهرست مطالب

۲	پیش گفتار
۳	مقدمه
۶	تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی جهان
۷	تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی ایران
۸	جامعه و نمونه آماری
۹	نحوه اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۰	آزمون دراز و نشست
۱۲	آزمون کشش بارفیکس اصلاح شده
۱۴	آزمون انعطاف پذیری
۱۶	آزمون تعادل ایستا (لک لک)
۱۷	آزمون دوی ۵۴۰ متر
۱۹	شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی استان گیلان
۲۱	نکات قابل توجه معلمان محترم تربیت بدنی در مقطع ابتدایی
۲۲	جداول نورم سنی رکورد آزمون‌های آمادگی جسمانی در مقطع ابتدایی
۳۳	شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی دانش‌آموزان مقاطع راهنمایی و متوسطه استان گیلان
۳۵	نکات قابل توجه معلمان محترم تربیت بدنی در مقاطع راهنمایی و متوسطه
۳۶	جداول نورم سنی رکورد آزمون‌های آمادگی جسمانی در مقاطع راهنمایی و دبیرستان
۴۵	منابع

نورم چیست؟

نورم که همان واژه انگلیسی NORM است از کلمه NORMAL به معنی طبعی گرفته شده است. حال سوال این است که قد، وزن، قدرت، استقامت و انعطاف-پذیری طبعی افراد در سنین مختلف کدام است؟ آیا یک دختر ۷ ساله گیلانی با قد ۱۱۸ سانتی متر دارای قد طبیعی است؟ مطمئناً اندازه گیری قد این دانش آموز و بدست آوردن عدد خام ۱۱۸ هیچ اطلاعاتی را در این زمینه در اختیار او قرار نمی دهد اما اگر با دختران اروپایی مقایسه شود ممکن است او کوتاه قد و چنانچه با دختران کشورهای شرق آسیا مانند چین مقایسه شود او بلند قد محسوب شود. به هر حال این مقایسه صحیح نیست زیرا تفاوت های زیادی بین افراد در مکان های جغرافیایی مختلف از لحاظ وراثت و ویژگی های آنترپومتریکی سن، جنس و نژاد وجود دارد (۱۰، ۱۵، ۱۶). بنابراین قد این دانش آموز باید با میانگین قد دانش آموزان دختر هم سن خود در استان گیلان مقایسه شود تا طبعی بودن آن مشخص شود. در ارتباط با سایر عوامل آمادگی جسمانی مانند انعطاف پذیری، قدرت، استقامت و غیره نیز چنین تفسیری برای سنجش و مقایسه افراد صادق است؛ بنابراین یکی از محاسن تدوین نورم برای هر کدام از عوامل آمادگی جسمانی، تعیین حد مطلوب آنها در جوامع مختلف برای مقایسه صحیح این داده ها با وضعیت طبیعی جامعه است (۱، ۶، ۱۱، ۷).

مقدمه

حرکت از اساسی ترین عوامل تعیین کننده رشد جسمی و ذهنی انسان بوده و آنچه زیر بنای تمام فعالیت های حرکتی انسان را تشکیل می دهد، میزان آمادگی جسمانی او است. داشتن آمادگی جسمانی بالا، نه تنها در انجام حرکات بنیادی ما را یاری می دهد، بلکه در یادگیری مهارت های ورزشی نیز موثر است (۴). آموزش و پرورش به عنوان یکی از رکن ها و بنیان های نظام اجتماعی از یک سو با برنامه های آموزش همگانی و گسترده و از سوی دیگر با مسوولیت آموزش مهارت های کلامی و حرکتی بار سنگینی در قبال پرورش دانش آموزان سالم و تندرست به عهده دارد. رسیدن به این آرمان اساسی جز با توجه بیش از پیش به ارتقا آمادگی جسمانی دانش آموزان در ساعات درس تربیت بدنی در مدارس میسر نخواهد شد. به علاوه به دلیل اینکه تخصصی شدن در مهارت های حرکتی به دوران کودکی باز می گردد (۱۳)، ممکن است کودکانی که مهارت های حرکتی ضعیفی دارند در دوران نوجوانی و جوانی کمتر در فعالیت های ورزشی شرکت کنند که می تواند منجر به کاهش سطح آمادگی جسمانی آنها گردد. سنجش و ارزیابی میزان پیشرفت آمادگی جسمانی دانش آموزان با استفاده از آزمون های ورزشی استاندارد صورت می پذیرد که علاوه بر داشتن روایی و اعتبار، نیازمند نورم یا هنجار برای بررسی میزان پیشرفت حاصل از تمرینات ورزشی و یا مقایسه با دیگران می باشد، همچنین برای ارزیابی صحیح درس تربیت بدنی و استخراج نمره می توان از آن کمک گرفت. ازسوی دیگر با توجه به اینکه همبستگی زیادی بین کاهش استقامت قلبی- تنفسی کودکان و نوجوانان با چاقی (۱۴) و عوامل خطرزای بیماری کرونری قلب (۸)، دیابت و سندرم متابولیکی (۳) وجود دارد، شناسایی افرادی که دارای سطح پایینی از آمادگی جسمانی هستند و ترتیب آنها به افزایش آن توسط دبیران تربیت بدنی برای تضمین سلامتی آنها در آینده ضروری است. (۱۲، ۳).

تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی جهان

اندازه‌گیری و سنجش قوای جسمانی شاید سابقه‌ای به قدمت نژاد بشری داشته باشد. از روی ویژگی‌های خاص بدن از قبیل قدرت و توانایی جسمانی می‌توان نشانه‌های طبقه‌بندی افراد را در متون قدیمی پیدا کرد. برگزاری انواع مسابقات ورزشی در دوران کهن که به شناسایی قهرمانان می‌انجامید خود نیز نوعی سنجش و اندازه‌گیری بوده است. مسابقه‌های المپیک یونان باستان بارزترین و رسمی‌ترین ارزیابی‌های آن دوران است که طی آن قوی‌ترین، سریع‌ترین و چابک‌ترین قهرمان شناخته می‌شد. تاریخچه اندازه‌گیری در تربیت بدنی دوران معاصر تقریباً به ۱۵۰ سال قبل بر می‌گردد یعنی به سال ۱۸۶۰ که کرام ول برای اولین بار در آمریکا به بررسی تفاوت رشد بین دانش‌آموزان ۸ تا ۱۸ سال پرداخت و با اندازه‌گیری قد و وزن آنها پی برد که پسران در حدود ۱۱ تا ۱۴ سالگی از دختران هم سن خود از لحاظ قد کوتاه‌تر و از لحاظ وزن سبک‌ترند، اما بعد از ۱۴ سالگی، پسران از دختران همسن خود بلندقدتر و سنگین‌تر می‌شوند و مدت دوران رشد آنها نیز طولانی‌تر است (۴).

افتخار بنیان‌گذاری پیکر سنجی به ویلیام بریگهام، انسان‌شناس فارغ‌التحصیل - هاروارد می‌رسد. او در سال ۱۸۶۵ به هنگام سفر با کشتی از اقیانوس آرام با عده‌ای چینی همسفر بود، مشاهده تفاوت‌های ساختار اندام چینی‌ها، او را به شدت به فکر اندازه‌گیری اندام‌ها واداشت.

در سال ۱۹۲۰، دکتر مک کوی جدول امتیازات ورزشی خود را از آزمون‌های پیشرفته ورزشی به چاپ رساند. این اثر را می‌توان اولین نرم استاندارد و کاربرد روش‌های آماری در تربیت بدنی دانست. در سال ۱۹۴۱، آزمون‌های زیادی در زمینه سنجش قوای جسمانی ابداع شد. این آزمون‌ها شامل: کشش بارفیکس، شنای روی زمین، دویدن و دراز و نشست بود که امروزه این نوع آزمون‌ها هم برای دانش‌آموزان و هم برای

دانشجویان دانشکده‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند که پیشرفته‌ترین و مشهورترین آنها، آزمون آمادگی جسمانی ایفرد می‌باشد (۵).

در جنگ جهانی دوم ضرورت توجه به آمادگی جسمانی برای ارتش و جوانان افزایش یافت. در همین دوران بنا به نوشته «تیکسون و جی وت»^۱ هنگامی که نتایج تحقیق جنجال برانگیز «دکتر کراس» و همکاری هیرشلند تحت عنوان «آمادگی عضلاتی و تندرستی» در دسامبر ۱۹۵۳ در مجله ایفرد انتشار یافت، نشان داده شد که نوجوانان آمریکایی در مقایسه با همسالان اروپایی خود از لحاظ آمادگی جسمانی به طور چشمگیری ضعیف‌ترند. برای اولین بار، مسئله آمادگی جسمانی در زمان صلح به صورت یک چالش ملی مورد توجه دولت مردان آمریکایی قرار گرفت و به قول «وان دالن» همچنان که پرتاب ماهواره اسپوت نیک^۲ شوروی سابق در سال ۱۹۵۷ زنگ هشدار عقب ماندگی آمریکایی‌ها را در علوم به صدا درآورد، آنها را سریعاً به تجدید نظر در سیستم آموزش و پرورش کشورشان وادار کرد. اطلاع از نتایج تحقیق مذکور رئیس جمهور وقت آمریکا (آیزنهاور) را به شدت نگران ساخت و سبب شد تا در شانزدهم جولای ۱۹۵۶ دستور تاسیس شورای مشورتی ریاست جمهوری در امر آمادگی جسمانی^۳ جوانان و کمیته ارشادی شهروندان در امر آمادگی جسمانی جوانان^۴ را صادر کند. موسسه ایفرد در سال ۱۸۸۵ در آمریکا و به همت ۳۵ پزشک، مربی و دیگر افراد تحت سرپرستی ویلیام اندرسن^۵ بنیان‌گذاری شد. نام ایفرد (AAHPERD)^۶ علامت اختصاری از حروف اول کلمات، مربوط به موسسه آمریکایی برای سلامتی، تربیت بدنی، تفریحات سالم و حرکات موزون می‌باشد.

1. Nixon Jewett

2. Sputnik

3. President's Council on Youth Fitness

4. President's Citizens Advisory Committee on the Fitness of American Youth

5. W. J. Anderson

6. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Youth Fitness Test

تاریخچه سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی ایران

در سال ۱۳۰۶ به تصویب مجلس وقت، ورزش به عنوان درس تربیت بدنی، در برنامه های درسی مدارس قرار گرفت. پس از آن مراکز آموزشی متعددی برای تربیت معلم ورزش تأسیس شدند؛ اما تا سال ها شیوه ارزشیابی مدونی برای نمره دادن در درس ورزش مدارس وجود نداشت و معلمان تنها بر اساس معلومات و سلیقه شخصی خود، به این امر اهتمام می ورزیدند؛ اما شیوه های علمی استاندارد کردن آزمون های آمادگی جسمانی، پس از سال ۱۳۵۰ در ایران آغاز شد. اولین کسانی که برای استاندارد کردن آزمون ها و تهیه نورم های استاندارد، بر اساس شیوه های علمی فعالیت کردند؛ ستاری، یلدایی و آزاد بودند که روی نتایج حاصله از آزمون های قابلیت های جسمانی ۵۸۹ نفر (۳۹۰ پسر و ۱۹۹ دختر) از سن ۱۸ تا ۲۴ سال که داوطلب ورود به مدرسه عالی ورزش بودند، محاسبات آماری انجام دادند و نورم های استاندارد تدوین کردند. در سال ۱۳۶۳ با تغییر نگرش کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش، مجموعه آزمون ایفرد به عنوان مواد امتحانی درس ورزش از کلاس چهارم ابتدایی تا چهارم متوسطه در نظر گرفته شد و در سال ۱۳۶۴ اولین نورم استاندارد توسط پویانفر به عنوان ملاکی برای نمره دادن تدوین شد. در سال ۱۳۶۵ امیرتاش برای داوطلبان ورود به دانشگاه نورم های استاندارد تدوین کرد، او را می توان به عنوان پدر سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی ایران دانست. در سال ۱۳۶۸ به دلیل مشکلات اجرای آزمون های ایفرد در مدارس (به خصوص آزمون دوی ۵۴۰ متر)، کاشف اجرای آزمون مذکور را دور زمین والیبال ابداع کرد و آن را در سراسر کشور استاندارد نمود. در سال ۱۳۶۹ طرح تدوین نورم های استانی به تصویب شورای تحقیق وزارت آموزش و پرورش رسید و فعالیت های دامنه داری در مدارس سراسر کشور به اجرا درآمد. اولین نورم آزمون های آمادگی جسمانی برای دانش آموزان استان گیلان در سال ۱۳۷۵ توسط فریبرز بایابی و همکارانش تحت نظارت دکتر گائینی استاد

دانشگاه تهران تهیه شد، ده سال بعد یعنی در سال ۱۳۸۵ محمدرضا فدائی و همکارانش دومین نورم آزمون های آمادگی جسمانی دانش آموزان گیلانی را تحت نظارت دکتر مهر علی همتی نژاد استاد دانشگاه گیلان تهیه کردند.

این مجموعه سومین نورم آزمون های آمادگی جسمانی برای دانش آموزان گیلانی است که تهیه شده است. با این وجود نیاز به بازنگری در برخی آزمون ها و معرفی آزمون های جدید و تهیه نورم استانی برای آنها مانند آزمون های تعداد پویا، هماهنگی، چابکی و حتی نورم BMI برای تعیین دقیق وزن متناسب با قد ضروری است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری شامل ۳۵۷۸۹۵ نفر دانش آموزان دختر و پسر گیلانی با دامنه سنی ۷ تا ۱۸ سال بود که در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰ در مقاطع ابتدایی، راهنمایی و متوسطه مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری شامل ۳۲۰۰ نفر از بین دانش آموزان دختر و پسر گیلانی به روش نمونه گیری خوشه ای - تصادفی از ادارات امزش، لنگرود، آستانه اشرفیه، رشت (ناحیه ۱ و ۲)، چابکسر، فومن، انزلی و تالش انتخاب شدند. لازم به ذکر است در هر پایه تحصیلی با توجه به تاریخ تولد (نیمه اول و یا دوم سال)، دانش آموزان حداقل در دو رده سنی قرار گرفتند. پس از جمع آوری اطلاعات مربوط به آزمون های آمادگی جسمانی از نقاط درصدی برای تدوین نورم استفاده شد. کلیه محاسبات آماری توسط رایانه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام پذیرفت. بسیاری از نورم های گذشته که همگی توسط نقاط درصدی تهیه شده اند با فاصله ۵ درصد در ۲۰ طبقه قرار گرفته اند که نمرات تقسیم شده بین آن طبقات به صورت اعشاری و غیر هماهنگ با نظام نمره دهی در آموزش و پرورش بود. بنابراین برای رفع این مشکل با استفاده از نقاط درصدی خاصی که در جداول آمده، نمرات با فاصله ۰/۵ نمره (حد اکثر ۴ نمره) در ۸ طبقه خلاصه شده است. همچنین برای مقطع ابتدایی در جداول نورم ۴ سطح کیفی برای ارزشیابی توصیفی ارائه شده است.

آزمون دراز و نشست

قابلیتی که این آزمون اندازه‌گیری می‌کند قدرت و استقامت عضلانی ناحیه شکم می‌باشد.



نحوه اجرای آزمون دراز و نشست

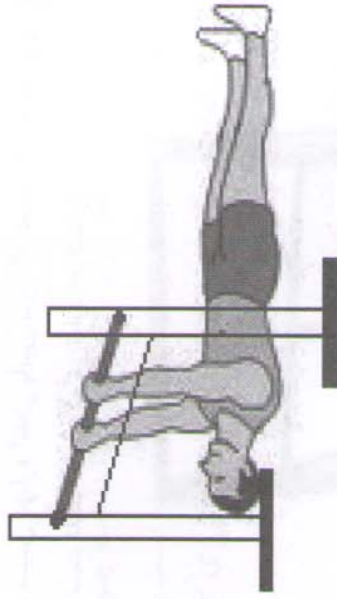
چگونگی اجرای آزمون دراز و نشست :

ابتدا دانش آموز به پشت روی تشک دراز می‌کشد و در حالی که کف پاهایش روی زمین قرار دارد، زانوهای را طوری خم کرده تا زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه داشته باشند همچنین دستها به صورت ضربدری روی سینه قرار می‌گیرد. پاهای دانش آموز توسط فرد دیگری گرفته می‌شود تا کف پای او ثابت روی زمین قرار گیرد. سپس دانش آموز با شنیدن فرمان «حاضر»، «رو» حرکت را آغاز می‌کند. دانش آموز حرکت خم شدن را به گونه ای انجام می‌دهد که آرنج‌ها به ران‌ها رسیده و دوباره برای انجام حرکت بعد طوری به حالت اولیه برگردد تا پشت او در تماس با سطح زمین قرار گیرد. در نهایت تعداد حرکات دراز و نشست صحیحی که او در مدت یک دقیقه (۶۰ ثانیه) انجام می‌دهد به عنوان رکورد وی محسوب می‌شود.

نحوه اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی

آزمون کشش بارفیکس اصلاح شده

قابلیتی که این آزمون اندازه گیری می کند، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه (کمر بند) می باشد.



نحوه اجرای آزمون کشش بارفیکس

چگونگی اجرای آزمون کشش بارفیکس

دانش آموز به پشت در زیر میله بارفیکس دراز می کشد به طوری که شانه ها درست در زیر میله قرار داشته باشند. سپس دست هایش را به طرف میله بارفیکس بلند می کند. میله را طوری تنظیم می کنیم که $2/5$ تا 5 سانتی متر بالای دست های دانش آموز قرار داشته باشد. به منظور مشخص ساختن ارتفاع بالا آمدن چانه در یک حرکت بارفیکس، کش و یا نخ پلاستیکی را در فاصله 17 تا 20 سانتی متر زیر میله افقی بارفیکس نصب می کنیم (به جای آن می توان یک بند و یا نخ ضخیم تر را از همین فاصله، عمود بر میله بارفیکس مانند تصویر دوم آویزان کرد). هر بار که چانه فرد به این نخ رسید، یک کشش بارفیکس محسوب می شود. دانش آموز برای شروع حرکت، بدن را آنقدر بالا می آورد تا میله را بگیرد، در همین وضعیت او باید در حالی که پاشنه را روی زمین ثابت نگه می دارد بدن را از زمین جدا سازد تا حرکت بارفیکس را انجام

مقررات آزمون :

- هر دانش آموز به منظور آشنایی با آزمون و حصول اطمینان از قدرت انجام حرکت می تواند قبل از شروع آزمون، یک بار حرکت دراز و نشست را انجام دهد.
- زانو ها باید خمیده باشد و بین باسن تا پاشنه پا باید 25 تا 45 سانتی متر فاصله وجود داشته باشد.
- هنگام اجرای حرکت دراز و نشست، باسن نباید از روی زمین جدا شود.
- کف دست ها باید به حالت ضربدری روی سینه قرار گیرد و از آن و یا بالای شانه جدا نشود.
- هنگام خم شدن به طرف بالا، آرنج ها باید به سر زانو برسد و پشت نیز هنگام برگشت کاملاً روی تشک قرار گیرد.

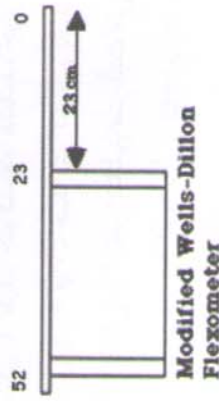
نکته: در صورت لزوم و با تشخیص معلم تربیت بدنی، دانش آموز می تواند بدون بالا آوردن آرنج ها به سر زانو، این آزمون را انجام دهد؛ اما باید دقت کرد که هنگام بالا آمدن تنه، مفصل شانه و لگن در یک راستا قرار گیرد.

آزمون انعطاف پذیری

قابلیتی که این آزمون اندازه گیری می کند، انعطاف پذیری عضلات کمر و عضلات خلفی ران می باشد.

جعبه انعطاف پذیری:

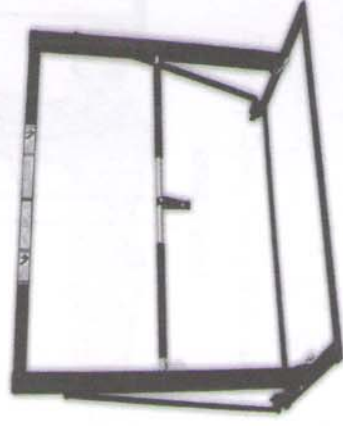
جعبه انعطاف پذیری شامل ۴ قطعه چوب $30 \times 30 \times 30$ و یک قطعه چوب 52 سانتی متری که روی سطح فوقانی آن به سانتی متر درجه بندی شده است بطوری که 23 سانتی متر از این قطعه به صورت عمودی در ابتدای جعبه (جایی که کف پای دانش آموز قرار می گیرد) قرار دارد. از این وسیله برای سنجش میزان انعطاف پذیری عضلات کمر و عضلات خلفی ران استفاده می شود.



نکته: به محلی که عدد 23 سانتی متر در روی تخته فوقانی درج شده، دقت شود. گاهی اوقات در این نقطه (جایی که کف پای دانش آموز قرار می گیرد) عدد دیگری درج شده که باید توسط معلم معادل سازی و یا اصلاح شود تا بتوان از نورم تهیه شده در این کتابچه استفاده کرد.

دهد. هنگام انجام حرکت، بدن دانش آموز باید صاف بوده و نباید از ناحیه کمر خم باشد. آرنج ها در ابتدای حرکت باید کاملاً صاف باشد و دست ها باید طوری میله را بگیرد که تقریباً به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله داشته و انگشتان شست دور میله قرار گیرند (کف دست به حالت پروئیشن).

عمل بالا آمدن تنه باید طوری صورت گیرد که چانه آنقدر بالا آید تا به نخ پلاستیکی برسد سپس دوباره آنقدر پایین برود که دستها از ناحیه آرنج کاملاً باز شوند. دانش آموز مجاز است تا هر مقدار که می تواند حرکت را تکرار کند.



مقررات آزمون

- تعداد بار فیکس های صحیح رکورد دانش آموز را مشخص خواهد کرد.
- برای انجام این آزمون محدودیت زمانی وجود ندارد اما انجام حرکات باید به صورت پیوسته باشد.

آزمون تعادل ایستا (لک لک)

قابلیتی که این آزمون اندازه گیری می کند تعادل ایستا می باشد.

چگونگی اجرای آزمون تعادل ایستا (لک لک)

دانش آموز در حالی که دست ها را به کمر زده، روی یک پا می ایستد و پای دیگر را روی زانوی پای تکیه گاه قرار می دهد. با شروع حرکت، زمان سنج (کرونومتر) شروع به کار می کند و در صورت عدم رعایت مقررات آزمون، زمان سنج متوقف می گردد.

مقررات آزمون

- نگه داشتن دست ها به کمر
- عدم پرش در حین اجرای آزمون
- حفظ تعادل در حین اجرای آزمون
- جدا نشدن پای متصل به زانوی پای تکیه (که توسط فرد ترجیح داده می شود).

نکته: برای افراد بالای ۱۰ سال این تست باید روی پنجه پای تکیه انجام شود و با برخورد پاشنه به زمین زمان سنج از کار می افتد.



نحوه اجرای آزمون لک لک



نحوه اجرای آزمون انعطاف پذیری

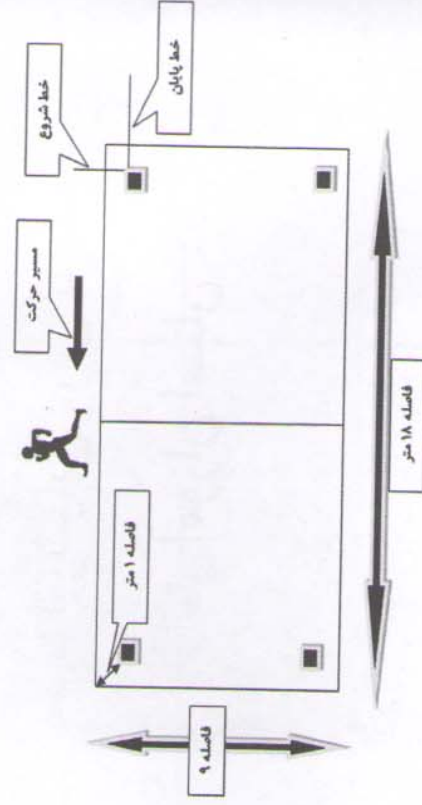
چگونگی اجرای آزمون انعطاف پذیری

نام دیگر این آزمون، نشست و رساندن نوک انگشتان دست به پاها است که برای اجرای آن، دانش آموز تلاش می کند با صاف نگه داشتن زانوها تا حد امکان دست های خود را روی جعبه به طرف جلو بکشد. مقیاس اندازه گیری (سانتی متر) روی جعبه مشخص گردیده است، دانش آموز دست های خود را در حالی که کف دست ها به طرف پایین است و انگشتان به طرف جلو کشیده هستند، چهار بار به طرف جلو می کشد، دانش آموز در کشش چهارم، با حداکثر کشش باید حداقل دو ثانیه در آن وضعیت باقی بماند. میزان کشش بر اساس سانتی متر ثبت می شود.

مقررات آزمون

- هنگام ثبت آخرین کشش باید زانو ها کاملاً صاف باشد.
- این آزمون باید در حالت نشسته بدون پوشیدن کفش انجام شود.
- کشش دست ها به طرف جلو باید کاملاً به موازات یکدیگر انجام شود (برای انجام دقیق تر این آزمون می توانیم از دانش آموز بخواهیم تا دست ها را روی هم قرار داده و به طرف جلو بکشد).
- نکته:** در صورتی که دانش آموز با کشش این آزمون را اجرا کرد باید ارتفاع پاشنه کفش (به سانتی متر) به رکود او اضافه شود.

- دانش آموز قبل از اجرای آزمون باید بدن خود را گرم کند.
- در صورتی که دانش آموزی دارای ناراحتی قلبی - تنفسی باشد نباید در آزمون شرکت کند.



نکته: به موارد ایمنی از جمله فاصله ایمن از دیوار خصوصاً در خط پایان توجه ویژه‌ای شود.

آزمون دوی ۵۴۰ متر

قابلیتی که این آزمون اندازه گیری می کند استقامت قلبی - تنفسی می باشد.

چگونگی اجرای آزمون دوی ۵۴۰ متر

دانش آموز پشت خط شروع ایستاده و با علامت «حاضر» آماده شده و با فرمان «رو» شروع به دویدن می کند. او باید مسافت ۵۴۰ متر یعنی ۱۰ بار دور زمین والیبال (به ابعاد ۹×۱۸ متر) را با دویدن و یا راه رفتن طی کند، کمترین زمان پیمودن این مسافت، به عنوان رکورد وی ثبت می شود.

مقررات آزمون

- دانش آموز مجاز است مسافت ۵۴۰ متر یعنی ۱۰ دور کامل اطراف زمین والیبال را بدود یا راه برود.
- در چهار گوشه زمین چهار مانع (صندلی) قرار داده می شود به طوری که یک متر از هر گوشه، به طرف داخل فاصله داشته باشد، این فاصله با قوسی که دهنده در مسیر دویدن خود می پیماید، خنثی می شود.
- مسیر حرکت دانش آموز باید مخالف حرکت عقربه های ساعت باشد.
- با فرمان «رو» کرنومتر به کار می افتد و با عبور از خط پایان، کرنومتر متوقف می شود.
- خط شروع و پایان روی یک گوشه زمین والیبال به طریقی رسم می شوند که عمود بر هم باشند.
- آزمونگر باید تعداد دور های طی شده را به دانش آموز اعلام کند.
- زمان طی شده به دقیقه و ثانیه از لحظه شروع تا لحظه عبور از خط پایان محاسبه می شود.

حیطه دانشی	تربیت بدنی			حیطه مهارتی
	ترم دوم	ترم اول	پایه های اول تا سوم	
حیطه دانشی	آزمون تعادل ایستا (لک لک) *آزمون چابکی	آزمون انعطاف پذیری	پایه های اول تا سوم	آمادگی جسمانی
	آزمون دو ۵۴۰ متر یا آزمون بارفیکس	آزمون انعطاف پذیری یا آزمون دراز و نشست	پایه های چهارم تا ششم	حیطه مهارتی
	مهارت های بنیادی	مهارت های بنیادی	پایه های اول تا سوم	مهارت حرکتی
	مهارت مقدماتی یکی از رشته های ورزشی آموزشگاهی	مهارت های مقدماتی یکی از رشته های ورزشی آموزشگاهی	پایه های چهارم تا ششم	مهارت حرکتی
حیطه نگارشی	علاقه مندی دانش آموزان به رعایت موارد ایمنی و بهداشتی در ورزش، رعایت نظم و انضباط،علاقه مندی به پوشیدن لباس گرمکن، رعایت قوانین و مقررات ورزشی،کنترل احساسات، مسئولیت پذیری، همکاری با دبیر تربیت بدنی و حضور فعال در ورزش			

معلمان محترم می توانند جهت اجرای آزمون های فوق از آزمون های استاندارد و نورم درصدی معلم ساخته با توجه به امکانات موجود در مدرسه و سطح توانایی دانش آموزان استفاده کنند.

مقطع ابتدایی

دانش آموزان استان گیلان

شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی

جداول نورم سنی رکورد آزمون‌های آمادگی جسمانی به تفکیک جنسیت در مقطع ابتدایی

نکات قابل توجه معلمان محترم تربیت بدنی در مقطع ابتدایی:

- ۱- مهارت‌های بنیادی شامل: راه رفتن، دویدن، پریدن، ضربه زدن با دست، ضربه زدن با پا، پرتاب کردن و غیره می باشد که معلم تربیت بدنی می تواند با استفاده از آزمون‌های خود ساخته به ارزشیابی آنها بپردازد.
- ۲- توصیه می شود آزمون‌های آمادگی جسمانی در ابتدای هر ترم اجرا شود تا در صورت عدم توانایی اجرای آزمون توسط دانش آموز تمرینات بیشتری انجام شود.
- ۳- معلم تربیت بدنی در صورت تمایل می تواند به افزایش رکورد بین آزمون اول و آزمون نهایی نمره ارفاقی اختصاص دهد.
- ۴- توصیه می شود حرکات بنیادی در غالب بازی، به دانش آموزان آموزش داده شود.
- ۵- برای تبدیل رکورد به نمره باید از نورم‌های استانی و یا نورم درصدی معلم ساخته استفاده کرد.
- ۶- به دانش آموزی که در آزمون شرکت کرد اما هیچ رکوردی نداشت یا رکورد او پایین تر از نقطه ۱۲ درصدی بود ۵/۵ نمره تعلق می گیرد.
- ۷- به دانش آموزی که در آزمون شرکت نکرد هیچ نمره ای تعلق نمی گیرد.
- ۸- زمان در آزمون‌های تعادل ایستا و دوی ۵۴۰ متر برای سهولت کار معلم به صورت دقیقه و ثانیه ارائه شده است. به عنوان مثال رکورد (۲ : ۱۰) به معنای ۲ دقیقه و ۱۰ ثانیه معادل ۱۳۰ ثانیه می باشد و یا رکورد (۰۰ : ۰۸) به معنای ۸ ثانیه و رکورد (۱۸ : ۰۰) به معنای ۱۸ ثانیه می باشد.
- ۹- رکوردهای بین دو طبقه برای استخراج نمره به طبقه بالاتر ارجاع داده می شود، به عنوان مثال چنانچه در آزمون انعطاف پذیری با توجه به جدول نورم به رکورد (۳۲) نمره ۳/۵ و به رکورد (۳۵) نمره ۴ تعلق گیرد، نمره رکورد (۳۳) از طبقه بالاتر یعنی نمره ۴، استخراج می شود.

نورم آزمون تعادل ایستاک (لک) پسران ۷ تا ۱۰ سال (دقیقه و ثانیه)

ارزشیابی توصیفی	نمره	پسران ۱۰ سال	پسران ۹ سال	پسران ۸ سال	پسران ۷ سال	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۳:۳۱	۳:۳۹	۲:۱۰	۲:۰۹	۱۰۰
	۳/۵	۲:۱۰	۲:۱۰	۱:۴۳	۱:۳۱	۸۷
خوب	۳	۱:۴۶	۱:۵۵	۱:۰۸	۰۰:۵۱	۷۵
	۲/۵	۱:۲۵	۱:۲۴	۰۰:۴۹	۰۰:۴۱	۶۲
قابل قبول	۲	۱:۰۱	۱:۰۲	۰۰:۳۶	۰۰:۳۰	۵۰
	۱/۵	۰۰:۴۸	۰۰:۴۶	۰۰:۲۸	۰۰:۲۳	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۰۰:۳۲	۰۰:۳۶	۰۰:۱۹	۰۰:۱۷	۲۵
	۰/۵	۰۰:۱۸	۰۰:۲۱	۰۰:۱۲	۰۰:۱۱	۱۲

نورم آزمون تعادل ایستاک (لک) دختران ۷ تا ۱۰ سال (دقیقه و ثانیه)

ارزشیابی توصیفی	نمره	دختران ۱۰ سال	دختران ۹ سال	دختران ۸ سال	دختران ۷ سال	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۳:۳۰	۳:۲۵	۳:۱۵	۲:۲۹	۱۰۰
	۳/۵	۲:۲۳	۲:۰۷	۲:۰۰	۱:۵۳	۸۷
خوب	۳	۲:۰۰	۲:۰۰	۱:۳۷	۱:۰۵	۷۵
	۲/۵	۱:۴۶	۱:۲۰	۱:۰۹	۰۰:۴۲	۶۲
قابل قبول	۲	۱:۱۰	۰۰:۵۴	۰۰:۴۹	۰۰:۲۸	۵۰
	۱/۵	۰۰:۴۷	۰۰:۳۹	۰۰:۳۲	۰۰:۲۰	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۰۰:۳۲	۰۰:۲۵	۰۰:۲۰	۰۰:۱۳	۲۵
	۰/۵	۰۰:۱۵	۰۰:۱۴	۰۰:۱۲	۰۰:۰۶	۱۲

نورم آزمون انعطاف پذیری پسران ۷ تا ۱۲ سال (سانتی متر)

ارزشیابی	نمره	پسران ۱۲ سال	پسران ۱۱ سال	پسران ۱۰ سال	پسران ۹ سال	پسران ۸ سال	پسران ۷ سال	نقطه درصدی
توصیفی								
خیلی	۴	۳۹	۴۴	۴۲	۴۲	۴۲	۳۸	۱۰۰
خوب	۳/۵	۳۶	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۳	۸۷
خوب	۳	۳۲	۳۱	۳۲	۳۲	۳۱	۳۰	۷۵
	۲/۵	۳۰	۳۰	۲۹	۲۹	۲۹	۲۸	۶۲
قابل قبول	۲	۲۷	۲۸	۲۷	۲۶	۲۷	۲۶	۵۰
	۱/۵	۲۴	۲۵	۲۳	۲۴	۲۵	۲۴	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۲۰	۲۲	۱۸	۲۰	۲۱	۲۱	۲۵
	۰/۵	۱۴	۱۲	۱۰	۱۴	۱۲	۱۵	۱۲

نورم آزمون انعطاف پذیری دختران ۷ تا ۱۲ سال (سانتی متر)

ارزشیابی	نمره	دختران ۱۲ سال	دختران ۱۱ سال	دختران ۱۰ سال	دختران ۹ سال	دختران ۸ سال	دختران ۷ سال	نقطه درصدی
توصیفی								
خیلی	۴	۴۰	۴۲	۴۳	۴۲	۴۰	۳۶	۱۰۰
خوب	۳/۵	۳۴	۳۴	۳۲	۳۴	۳۰	۲۹	۸۷
خوب	۳	۳۰	۳۰	۲۹	۳۰	۲۶	۲۷	۷۵
	۲/۵	۲۸	۲۸	۲۶	۲۷	۲۴	۲۴	۶۲
قابل قبول	۲	۲۵	۲۶	۲۴	۲۴	۲۲	۲۳	۵۰
	۱/۵	۲۳	۲۴	۲۲	۲۱	۲۰	۲۲	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۲۰	۲۱	۲۰	۱۸	۱۸	۲۰	۲۵
	۰/۵	۱۶	۱۷	۱۶	۱۵	۱۶	۱۸	۱۲

نورم آزمون بارفیکس پسران ۱۰ تا ۱۲ سال (تعداد)

ارزشیابی توصیفی	نمره	پسران سال ۱۲	پسران سال ۱۱	پسران سال ۱۰	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۳۲	۳۲	۳۱	۱۰۰
	۳/۵	۲۰	۲۰	۲۰	۸۷
خوب	۳	۱۵	۱۵	۱۵	۷۵
	۲/۵	۱۲	۱۳	۱۲	۶۲
قابل قبول	۲	۹	۱۱	۱۰	۵۰
	۱/۵	۷	۹	۸	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۵	۷	۵	۲۵
	۰/۵	۳	۴	۳	۱۲

نورم آزمون بارفیکس دختران ۱۰ تا ۱۲ سال (تعداد)

ارزشیابی توصیفی	نمره	دختران سال ۱۲	دختران سال ۱۱	دختران سال ۱۰	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۲۵	۲۸	۲۲	۱۰۰
	۳/۵	۱۸	۲۰	۱۳	۸۷
خوب	۳	۱۴	۱۳	۱۰	۷۵
	۲/۵	۱۲	۱۰	۷	۶۲
قابل قبول	۲	۸	۷	۵	۵۰
	۱/۵	۵	۵	۳	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۳	۳	۲	۲۵
	۰/۵	۲	۱	۱	۱۲

نورم آزمون دراز و نشست پسران ۱۰ تا ۱۲ سال (تعداد)

ارزشیابی توصیفی	نمره	پسران ۱۲ سال	پسران ۱۱ سال	پسران ۱۰ سال	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۵۲	۵۵	۴۸	۱۰۰
	۳/۵	۴۲	۴۱	۴۰	۸۷
خوب	۳	۳۸	۳۸	۳۵	۷۵
	۲/۵	۳۵	۳۵	۳۳	۶۲
قابل قبول	۲	۳۲	۳۳	۳۰	۵۰
	۱/۵	۲۸	۳۰	۲۹	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۲۶	۲۷	۲۶	۲۵
	۰/۵	۲۲	۲۲	۲۰	۱۲

نورم آزمون دراز و نشست دختران ۱۰ تا ۱۲ سال (تعداد)

ارزشیابی توصیفی	نمره	دختران ۱۲ سال	دختران ۱۱ سال	دختران ۱۰ سال	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۴۵	۴۱	۳۶	۱۰۰
	۳/۵	۳۶	۳۴	۳۰	۸۷
خوب	۳	۳۱	۳۰	۲۷	۷۵
	۲/۵	۲۸	۲۷	۲۴	۶۲
قابل قبول	۲	۲۶	۲۴	۲۲	۵۰
	۱/۵	۲۲	۲۱	۲۰	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۲۰	۱۹	۱۶	۲۵
	۰/۵	۱۱	۱۳	۱۰	۱۲

نورم آزمون دوی ۵۴۰ متر پسران ۱۰ تا ۱۲ سال (دقیقه و ثانیه)

ارزشیابی توصیفی	نمره	پسران ۱۲ سال	پسران ۱۱ سال	پسران ۱۰ سال	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۲:۲۶	۲:۲۲	۲:۱۹	۱۰۰
	۳/۵	۲:۳۴	۲:۳۲	۲:۴۱	۸۷
خوب	۳	۲:۴۱	۲:۴۱	۲:۴۸	۷۵
	۲/۵	۲:۵۲	۲:۴۹	۲:۵۸	۶۲
قابل قبول	۲	۳:۰۱	۲:۵۷	۳:۰۳	۵۰
	۱/۵	۳:۰۷	۳:۰۶	۳:۱۲	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۳:۱۸	۳:۱۹	۳:۳۱	۲۵
	۰/۵	۴:۴۵	۴:۰۰	۴:۱۶	۱۲

نورم آزمون دوی ۵۴۰ متر دختران ۱۰ تا ۱۲ سال (دقیقه و ثانیه)

ارزشیابی توصیفی	نمره	دختران ۱۲ سال	دختران ۱۱ سال	دختران ۱۰ سال	نقطه درصدی
خیلی خوب	۴	۲:۴۸	۲:۴۲	۲:۵۵	۱۰۰
	۳/۵	۳:۰۰	۲:۵۸	۳:۰۶	۸۷
خوب	۳	۳:۰۵	۳:۰۷	۳:۱۲	۷۵
	۲/۵	۳:۱۹	۳:۱۵	۳:۲۰	۶۲
قابل قبول	۲	۳:۲۸	۳:۲۶	۳:۲۷	۵۰
	۱/۵	۳:۴۲	۳:۳۹	۳:۳۹	۳۷
نیاز به تلاش بیشتر	۱	۴:۰۴	۳:۵۲	۳:۵۵	۲۵
	۰/۵	۶:۱۳	۵:۰۶	۵:۳۶	۱۲

حیطه دانشی	حیطه مهارتی		
	ترم دوم	ترم اول	آمادگی جسمانی
	آزمون دو ۵۴۰ متر و آزمون بارفیکس * آزمون چابکی	آزمون تعاطف پذیری و آزمون دراز و نشست * آزمون تعادل ایستا (لک تک) * آزمون تعادل پویا (ستاره‌ای)	مهارت های ورزشی یکی از رشته های ورزشی رایج در آموزشگاه
حیطه نگرشی	علاقتمندی دانش آموزان به رعایت موارد ایمنی و بهداشتی در ورزش، رعایت نظم و انضباط، علاقه مندی به پوشیدن لباس گرمکن، رعایت قوانین و مقررات ورزشی، کنترل احساسات، مسئولیت پذیری، همکاری با دبیر تربیت بدنی و حضور فعال در ورزش		

* دبیران محترم می توانند جهت اجرای آزمون های فوق از آزمون های استاندارد و نورم در صدی معلم ساخته با توجه به امکانات موجود در مدرسه و سطح توانایی دانش آموزان استفاده کنند.

شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی دانش آموزان استان گیلان مقاطع راهنمایی و متوسطه

نکات قابل توجه دبیران محترم تربیت بدنی در مقاطع راهنمایی و متوسطه:

- ۱- توصیه می شود آزمون های آمادگی جسمانی در ابتدای هر ترم اجرا شود تا در صورت عدم توانایی اجرای آزمون توسط دانش آموز تمرینات بیشتری انجام شود.
- ۲- معلم تربیت بدنی در صورت تمایل می تواند به افزایش رکورد بین آزمون اول و آزمون نهایی نمره ارفاقی اختصاص دهد.
- ۳- برای تبدیل رکورد به نمره باید از نورم های استانی و یا نورم درصدی معلم ساخته استفاده کرد.
- ۴- به دانش آموزی که در آزمون شرکت کرد اما هیچ رکوردی نداشت و یا رکورد او پایین تر از نقطه ۱۲ درصدی بود، ۰/۵ نمره تعلق می گیرد.
- ۵- به دانش آموزی که در آزمون شرکت نکرد هیچ نمره ای تعلق نمی گیرد.
- ۶- زمان در آزمون دوی ۵۴۰ متر برای سهولت کار معلم به صورت دقیقه و ثانیه ارائه شده است. به عنوان مثال رکورد (۲ : ۱۰) به معنای ۲ دقیقه و ۱۰ ثانیه معادل ۱۳۰ ثانیه می باشد و یا رکورد (۰۰ : ۰۸) به معنای ۸ ثانیه و رکورد (۰۰ : ۱۸) به معنای ۱۸ ثانیه می باشد.
- ۷- رکوردهای بین دو طبقه برای استخراج نمره به طبقه بالاتر ارجاع داده می شود، به عنوان مثال چنانچه در آزمون انعطاف پذیری با توجه به جدول نورم به رکورد (۳۲) نمره ۳/۵ و به رکورد (۳۵) نمره ۴ تعلق گیرد، نمره رکورد (۳۳) از طبقه بالاتر یعنی نمره ۴، استخراج می شود.
- ۸- در پایه سوم دبیرستان چنانچه کلاس درس تربیت بدنی فقط یک ساعت در هفته باشد، دبیر تربیت بدنی می تواند فقط یک آزمون آمادگی جسمانی را اجرا کند و ۴ نمره دیگر را بین سایر موارد تقسیم کند.

جداول نورم سنی رکورد آزمون های آمادگی جسمانی
به تفکیک جنسیت در مقاطع راهنمایی و متوسطه

نورم آزمون انعطاف پذیری پسران ۱۲ تا ۱۸ سال (سانتی متر)

نمره	پسران ۱۸ سال	پسران ۱۷ سال	پسران ۱۶ سال	پسران ۱۵ سال	پسران ۱۴ سال	پسران ۱۳ سال	پسران ۱۲ سال	نقطه درصدی
۴	۵۲	۵۳	۴۴	۵۳	۴۰	۴۸	۴۶	۱۰۰
۳/۵	۴۲	۴۶	۴۰	۳۸	۳۲	۳۸	۳۶	۸۷
۳	۴۱	۴۳	۳۷	۳۵	۳۰	۳۴	۳۲	۷۵
۲/۵	۳۷	۴۰	۳۴	۳۳	۲۷	۳۲	۳۰	۶۲
۲	۳۵	۳۶	۳۲	۳۱	۲۵	۳۰	۲۸	۵۰
۱/۵	۳۳	۳۳	۳۰	۲۷	۲۳	۲۸	۲۶	۳۷
۱	۳۰	۳۰	۲۷	۲۵	۲۰	۲۴	۲۴	۲۵
۰/۵	۲۵	۲۶	۲۳	۲۰	۱۶	۲۱	۱۹	۱۲

نورم آزمون انعطاف پذیری دختران ۱۲ تا ۱۸ سال (سانتی متر)

نمره	دختران ۱۸ سال	دختران ۱۷ سال	دختران ۱۶ سال	دختران ۱۵ سال	دختران ۱۴ سال	دختران ۱۳ سال	دختران ۱۲ سال	نقطه درصدی
۴	۵۰	۵۲	۵۰	۵۰	۵۰	۴۹	۵۰	۱۰۰
۳/۵	۴۴	۴۴	۴۲	۴۲	۴۲	۴۰	۳۸	۸۷
۳	۴۰	۴۲	۳۸	۳۹	۴۰	۳۶	۳۴	۷۵
۲/۵	۳۸	۴۰	۳۵	۳۵	۳۶	۳۴	۳۲	۶۲
۲	۳۶	۳۸	۳۴	۳۲	۳۲	۳۰	۳۰	۵۰
۱/۵	۳۴	۳۵	۳۰	۳۰	۳۰	۲۸	۲۷	۳۷
۱	۳۲	۳۲	۲۷	۲۶	۲۶	۲۵	۲۴	۲۵
۰/۵	۲۶	۲۹	۲۲	۲۲	۲۰	۲۱	۲۰	۱۲

نورم آزمون بارفیکس دختران ۱۲ تا ۱۸ سال (تعداد)

نمره	دختران سال ۱۸	دختران سال ۱۷	دختران سال ۱۶	دختران سال ۱۵	دختران سال ۱۴	دختران سال ۱۳	دختران سال ۱۲	نقطه درصدی
۴	۲۹	۲۲	۲۲	۲۰	۲۴	۲۷	۲۸	۱۰۰
۳/۵	۱۸	۱۶	۱۵	۱۷	۲۰	۲۰	۲۰	۸۷
۳	۱۳	۱۳	۱۰	۱۶	۱۶	۱۷	۱۸	۷۵
۲/۵	۱۱	۱۰	۸	۱۵	۱۵	۱۳	۱۶	۶۲
۲	۱۰	۷	۶	۱۲	۱۱	۱۱	۱۴	۵۰
۱/۵	۵	۵	۵	۱۰	۱۰	۹	۱۱	۳۷
۱	۳	۳	۳	۶	۷	۶	۹	۲۵
۰/۵	۲	۲	۲	۲	۴	۴	۵	۱۲

نورم آزمون بارفیکس پسران ۱۲ تا ۱۸ سال (تعداد)

نمره	پسران سال ۱۸	پسران سال ۱۷	پسران سال ۱۶	پسران سال ۱۵	پسران سال ۱۴	پسران سال ۱۳	پسران سال ۱۲	نقطه درصدی
۴	۳۲	۳۲	۳۰	۲۹	۲۷	۲۵	۲۴	۱۰۰
۳/۵	۲۸	۲۵	۲۴	۲۷	۲۱	۱۹	۲۲	۸۷
۳	۲۳	۲۰	۲۰	۲۲	۱۶	۱۴	۱۶	۷۵
۲/۵	۱۸	۱۸	۱۷	۱۸	۱۳	۱۰	۱۳	۶۲
۲	۱۵	۱۵	۱۵	۱۴	۱۱	۸	۱۰	۵۰
۱/۵	۱۴	۱۲	۱۳	۱۰	۸	۶	۸	۳۷
۱	۱۰	۱۰	۱۱	۸	۶	۴	۶	۲۵
۰/۵	۸	۸	۷	۳	۳	۲	۴	۱۲

نورم آزمون درازنشت دختران ۱۲ تا ۱۸ سال (تعداد)

نمره	دختران ۱۸ سال	دختران ۱۷ سال	دختران ۱۶ سال	دختران ۱۵ سال	دختران ۱۴ سال	دختران ۱۳ سال	دختران ۱۲ سال	نقطه درصدی
۴	۴۴	۴۲	۴۲	۴۵	۴۵	۴۶	۴۴	۱۰۰
۳/۵	۳۸	۴۰	۳۸	۴۰	۴۰	۳۹	۴۰	۸۷
۳	۳۵	۳۶	۳۰	۳۶	۳۸	۳۶	۳۷	۷۵
۲/۵	۳۲	۳۲	۲۹	۳۲	۳۳	۳۲	۳۳	۶۲
۲	۲۸	۳۰	۲۵	۲۸	۲۹	۲۹	۳۰	۵۰
۱/۵	۲۵	۲۴	۲۰	۲۶	۲۵	۲۷	۲۸	۳۷
۱	۲۰	۲۰	۱۷	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۵
۰/۵	۱۵	۱۴	۱۰	۱۷	۱۴	۱۴	۱۴	۱۲

نورم آزمون درازنشت پسران ۱۲ تا ۱۸ سال (تعداد)

نمره	پسران ۱۸ سال	پسران ۱۷ سال	پسران ۱۶ سال	پسران ۱۵ سال	پسران ۱۴ سال	پسران ۱۳ سال	پسران ۱۲ سال	نقطه درصدی
۴	۵۵	۵۴	۵۴	۴۸	۴۷	۴۶	۴۷	۱۰۰
۳/۵	۵۰	۵۰	۵۱	۴۴	۴۵	۴۴	۴۵	۸۷
۳	۴۵	۴۶	۴۶	۴۰	۴۰	۴۰	۴۲	۷۵
۲/۵	۴۲	۴۴	۴۴	۳۹	۳۶	۳۸	۳۸	۶۲
۲	۴۰	۴۰	۴۰	۳۷	۳۴	۳۵	۳۵	۵۰
۱/۵	۳۸	۳۸	۳۶	۳۴	۳۱	۳۳	۳۲	۳۷
۱	۳۲	۳۴	۳۳	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۵
۰/۵	۲۹	۳۰	۲۸	۲۳	۲۲	۲۲	۲۳	۱۲

نورم آزمون دوی ۵۴۰ متر پسران (دقیقه و ثانیه)

نمره	پسران ۱۸ سال	پسران ۱۷ سال	پسران ۱۶ سال	پسران ۱۵ سال	پسران ۱۴ سال	پسران ۱۳ سال	پسران ۱۲ سال	نقطه درصدی
۴	۲:۴۰	۲:۳۹	۲:۴۵	۲:۳۸	۲:۵۲	۲:۳۳	۲:۱۵	۱۰۰
۳/۵	۲:۴۴	۲:۴۵	۲:۵۴	۲:۴۳	۳:۰۳	۲:۴۲	۲:۲۵	۸۷
۳	۲:۴۸	۲:۵۰	۳:۰۱	۲:۵۰	۳:۱۹	۲:۴۸	۲:۴۰	۷۵
۲/۵	۲:۵۸	۲:۵۷	۳:۰۷	۲:۵۴	۳:۲۵	۳:۵۵	۲:۵۳	۶۲
۲	۳:۰۸	۳:۰۱	۳:۱۸	۳:۰۲	۳:۳۵	۳:۰۲	۳:۱۰	۵۰
۱/۵	۳:۱۸	۳:۱۰	۳:۲۵	۳:۱۹	۳:۴۷	۳:۱۳	۳:۳۳	۳۷
۱	۳:۳۲	۳:۲۰	۳:۴۵	۳:۴۲	۴:۰۰	۳:۴۶	۳:۵۴	۲۵
۰/۵	۳:۵۰	۳:۵۸	۴:۲۰	۴:۲۰	۴:۱۲	۴:۱۲	۴:۱۰	۱۲

نورم آزمون دوی ۵۴۰ متر دختران (دقیقه و ثانیه)

نمره	دختران ۱۸ سال	دختران ۱۷ سال	دختران ۱۶ سال	دختران ۱۵ سال	دختران ۱۴ سال	دختران ۱۳ سال	دختران ۱۲ سال	نقطه درصدی
۴	۲:۴۸	۲:۵۳	۲:۵۵	۲:۳۸	۲:۴۵	۲:۴۶	۲:۳۸	۱۰۰
۳/۵	۲:۵۷	۲:۵۸	۲:۵۹	۲:۴۸	۲:۵۳	۲:۵۶	۲:۵۰	۸۷
۳	۲:۵۹	۳:۰۴	۳:۰۷	۲:۵۶	۲:۵۸	۳:۰۲	۲:۵۸	۷۵
۲/۵	۳:۰۵	۳:۰۷	۳:۱۶	۳:۰۶	۳:۱۰	۳:۱۰	۳:۰۷	۶۲
۲	۳:۱۴	۳:۱۳	۳:۲۸	۳:۱۳	۳:۲۱	۳:۲۰	۳:۲۰	۵۰
۱/۵	۳:۲۹	۳:۲۴	۳:۴۰	۳:۲۵	۳:۳۵	۳:۳۰	۳:۲۵	۳۷
۱	۳:۵۵	۳:۳۴	۳:۴۹	۳:۵۹	۳:۵۰	۳:۴۶	۳:۵۰	۲۵
۰/۵	۴:۱۶	۳:۵۹	۴:۰۵	۵:۳۰	۵:۲۰	۵:۱۵	۵:۱۶	۱۲

۱. امیرتاش، علی محمد، مقایسه آمادگی های عمومی بدن با دانش آموزان پسر مناطق مختلف کشور بر اساس آزمون CAFT، حرکت (مدیریت ورزشی)، زمستان ۱۳۸۸؛ ۳(۳): ۴۱-۵۹.
۲. دلاور، علی، روشهای آماری در روانشناسی و علوم تربیتی. انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۹.
۳. رحمانی نیا، فرهاد و دانشمندی، حسن و تقی پور، امیر، رابطه کم وزنی و اضافه وزن با آمادگی جسمانی و وضعیت اجتماعی- اقتصادی دانش آموزان نشریه علوم تربیتی ورزشی ۱۳۸۸ (دوره: ۱، شماره: ۳).
۴. سلطانیان، محمدعلی، بررسی اثرات حذف معلمان تربیت بدنی پایه های اول تا سوم ابتدایی بر آمادگی جسمانی دانش آموزان، فصلنامه تعلیم و تربیت، تابستان ۱۳۸۵؛ ۲۳(۸۶): ۱۲۹-۱۵۷.
۵. کاشف، مجید، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲.
۶. فرهنگ، علی، بررسی وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان ۱۱ تا ۱۷ ساله شهرستان نجف آباد و تدوین نمره، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد، بهمن ۱۳۷۴.
۷. فدائی چاقی، محمدرضا، تعیین روانی و هنجاریابی آزمون ایفرد برای سنجش عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان گیلانی، شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان گیلان، ۱۳۸۵.
۸. محبی حمید، رضائی نژاد رحیم، امیری دومیاری محمد، آمادگی قلبی - تنفسی، میزان چربی بدن و عامل های خطر برای بیماری کرونری قلب در پسران نوجوانان، المپیک بهار ۱۳۸۴؛ ۱۱(۱۳۹): ۱۰۷-۱۱۴.
۹. همتی نژاد مهرعلی و رحمانی نیا، فرهاد، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵.
10. Amusa L. O, Goon D. T, Amey A. K. Gender differences in neuromotor fitness of rural South African children, *Medicina dello Sport*; 2010; 63(2): 221-37.
11. Cepero M, Lpez R, Surez-Llorca C, Ndreu- Abreia E, Javier Rojas F. Fitness test profiles in children aged 8-12 years old in Granada (Spain). 2011, *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE* ISSN 1988-5202. 135-145.
12. Huang YC, Malina RM. Body mass index and individual physical fitness tests in Taiwanese youth aged 9-18 years. 2010; 5(5): 404-11.
13. Malina RM. Tracking of physical fitness and performance during growth. In: Buenen G, Hesquiere JG, Reybrouck T, Claessens AL, editors. *Children and exercise*. Stuttgart, Germany: Ferdinand Enke; 1990. p. 1-10.
14. Roberts CK, Freed B, McCarthy WJ. Low Aerobic Fitness and Obesity Are Associated with Lower Standardized Test Scores in Children, 2010. *The Journal of Pediatrics*, Volume 156, Issue 5, PP 711-718. el.
15. Sauka M, Friedite IS, Artjuhova L, Larins V, Selga G, Dahlström O, Timpka T. Physical fitness in northern European youth: reference values from the Latvian Physical Health in Youth Study. 2011. *Scandinavian journal of public health*; 39 (1): 35-43.
16. Tremblay MS, Shields M, Laviolette M, Craig CL, Janssen I, Gorber SC. Fitness of Canadian children and youth: Results from the 2007-2009 Canadian Health Measures Survey, 2010; 21(1): 7-20.