

بسمه تعالی

نورم آزمونهای آمادگی جسمانی خواهران

موارد آزمون									
۱۲.۵	۱۲-۱۲.۵	۱۱.۹-۱۲	۱۱.۷-۱۱.۸	۱۱.۵-۱۱.۶	۱۱.۳-۱۱.۴	۱۱.۱-۱۱.۲	زیر ۱۱ ثانیه	زمان	دوی ۹*۴
.۲۵	.۵	.۷۵	۱	۱.۲۵	۱.۵	۱.۷۵	۲	نمره	
۱۵	۱۵-۱۷	۱۸-۲۰	۲۱-۲۳	۲۴-۲۶	۲۵-۲۷	۲۸-۳۰	بالای ۳۰	تعداد	شنای سوئدی
.۲۵	.۵	.۷۵	۱	۱.۲۵	۱.۵	۱.۷۵	۲	نمره	
				زیر ۲۹	۲۰-۲۴	۳۵-۳۹	۴۰ و بالاتر	حد فاصل	پرش سارجنت
				.۲۵	.۵	.۷۵	۱	نمره	
				زیر ۱۹	۲۰-۲۴	۲۵-۲۹	۳۰ و بالاتر	تعداد	پرش به طرفین
				.۲۵	.۵	.۷۵	۱	نمره	
۱۷	۱۸-۱۹	۲۰-۲۱	۲۲-۲۳	۲۴-۲۵	۲۶-۲۷	۲۸-۲۹	۳۰ و بالاتر	تعداد	درازو نشست
.۲۵	.۵	.۷۵	۱	۱.۲۵	۱.۵	۱.۷۵	۲	نمره	
	(۲ نمره) . بدلیل متفاوت بودن سالنها نورم توسط مدرس در کلاسها اعلام میگردد.								ایستگاهی
	(۲ نمره) . بدلیل متفاوت بودن سالنها نورم توسط مدرس در کلاسها اعلام میگردد.								نیمه استقامت (۵ دقیقه ای)

نورم آزمونهای آمادگی جسمانی برادران

تست کوپر (۱۲ دقیقه)		شنای سوئدی		پرش عمودی		رفت و برگشت (۹×۴) متر		زیگزاگ		دراز و نشست	
		تعداد	نمره	سانتیمتر	نمره	زمان	نمره	تعداد	نمره	تعداد	نمره
مسافت	نمره	تعداد	نمره	سانتیمتر	نمره	زمان	نمره	تعداد	نمره	تعداد	نمره
۲۴۰۰	۲	۲۵	۲	۶۰	۲	۹	۲	۶۰	۲	۳۰	۲
۲۳۰۰	۱/۷۵	۲۴	۱/۷۵	۵۵-۵۹	۱/۷۵	۹/۱-۹/۲	۱/۷۵	۵۸-۵۹	۱/۷۵	۲۸-۲۹	۱/۷۵
۲۲۰۰	۱/۵	۲۳	۱/۵	۵۰-۵۴	۱/۵	۹/۳-۹/۴	۱/۵	۵۶-۵۷	۱/۵	۲۶-۲۷	۱/۵
۲۱۰۰	۱/۲۵	۲۲	۱/۲۵	۴۵-۴۹	۱/۲۵	۹/۵-۹/۶	۱/۲۵	۵۴-۵۵	۱/۲۵	۲۴-۲۵	۱/۲۵
۲۰۰۰	۱	۲۱	۱	۴۰-۴۴	۱	۹/۷-۹/۸	۱	۵۲-۵۳	۱	۲۲-۲۳	۱
۱۹۰۰	۰/۷۵	۲۰	۰/۷۵	۳۵-۳۹	۰/۷۵	۹/۹-۱۰	۰/۷۵	۵۰-۵۱	۰/۷۵	۲۰-۲۱	۰/۷۵
۱۸۰۰	۰/۵	۱۹	۰/۵	۳۰-۳۴	۰/۵	۱۰/۱-۱۰/۲	۰/۵	۴۸-۴۹	۰/۵	۱۸-۱۹	۰/۵
۱۷۰۰	۰/۲۵	۱۸	۰/۲۵	۲۵-۲۹	۰/۲۵	۱۰/۳-۱۰/۴	۰/۲۵	۴۶-۴۷	۰/۲۵	۱۶-۱۷	۰/۲۵