آیین نامه

فعّالیّت های تربیت بدنی

نام	
نام خانوادگی	
کلاس	

مؤسسه فرهنگی روزبه

سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸

فهرست:

الف) برنامه آموزش رشته‌های ورزشی و تربیت بدنی ۱

ب) برنامه و شیوه ارزشیابی ۴

ب-۱- فعّالیّت کلاسی ۵

ب-۲- آمادگی جسمانی ۵

ب-۳- ورزش تخصصی ۸

ب-۴- شنای آموزشی ۱۳

ج) آزمون‌های آمادگی جسمانی ۱۵

آزمون دراز و نشست ۱۵

آزمون دوی ۲۷۰ متر ۱۶

آزمون دو ۵۴۰ متر ۱۶

آزمون انعطاف‌پذیری ۱۷

آزمون پرش جفت ۱۸

آزمون دو ۹*۴ ..... ۱۹

آزمون دوی ۳۰ متر ۲۰

آزمون دوی ۳۰متر با مانع ۲۰

آزمون طناب‌زنی ۲۱

آزمون کشش بارفیکس ۲۲

آزمون پرش سارجنت ۲۳

آزمون شنا سوئدی ایستایی ۲۴

آزمون شنا سوئدی ۲۵

د) مسابقات ورزشی ۲۶

مقطع دبستان دوره ۱ ..... ۲۷

مقطع دبستان دوره ۲ ..... ۲۸

مقطع دبیرستان دوره ۱ ..... ۲۹

مقطع دبیرستان دوره ۲ ..... ۳۰

الف) برنامه آموزش رشته‌های ورزشی و تربیت بدنی

با توجّه به اهمّیّت آمادگی جسمانی و ورزش، مؤسسه فرهنگی روزبه اهتمام جدّی به آموزش مناسب و فعّالیّت جسمانی دانش‌آموزان دارد. در هر سال تحصیلی برای دانش‌آموزان با توجّه به سن و شرایط بدنی دو رشته آموزشی با طرح درس‌های تدوین شده در نظر گرفته شده است.

پس از پایان هر نیم‌سال دانش‌آموزان در رشته آموزش داده شده ارزیابی می‌شوند.

برنامه آموزشی	دبستان ۱			دبستان ۲		
	اوّل	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم
رشته آموزشی ۱	ژیمناستیک	ژیمناستیک	ژیمناستیک	فوتبال	بسکتبال	والیبال
سطح آموزش	۱ و ۲	۳ و ۴	۵ و ۶	۱ و ۲	۱ و ۲	۱ و ۲
رشته آموزشی ۲	دو و میدانی	دو و میدانی	دو و میدانی	پینگ‌پنگ	پینگ‌پنگ	هندبال
سطح آموزش	۱ و ۲	۳ و ۴	۵ و ۶	۱ و ۲	۳ و ۴	۱ و ۲
تعداد ساعت در هفته (هر رشته آموزشی)	۴	۴	۴	۴	۴	۴
مجموع ساعات پیش‌بینی شده (هر نیم‌سال)	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸

برنامه آموزشی	دبیرستان ۱			دبیرستان ۲		
	هفتم	هشتم	نهم	دهم	یازدهم	دوازدهم
رشته آموزشی ۱	فوتبال	والیبال	والیبال	والیبال	بسکتبال	آزاد
سطح آموزش	۳	۳	۴	۵	۵	-
رشته آموزشی ۲	هندبال	بسکتبال	بسکتبال	فوتبال	فوتبال	آزاد
سطح آموزش	۳	۳	۴	۴	۵	-
تعداد ساعت در هفته (هر رشته آموزشی)	۳	۳	۳	۳	۳	۱
مجموع ساعات پیش‌بینی شده	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۱۳

هر رشته آموزشی با توجّه به برنامه جدول صفحه قبل، در چند سطح ارائه می‌گردد که تعداد سطح‌های آموزشی در هر رشته عبارت است از:

ردیف	رشته آموزشی	تعداد سطح آموزش
۱	ژیمناستیک	۶
۲	دومیدانی	۶
۳	پینگ‌پنگ	۴
۴	هندبال	۳
۵	بسکتبال	۵
۶	والیبال	۵
۷	فوتبال	۵
مجموع		**۳۴**

دانش‌آموزان در کلاس ورزش به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم می‌شوند که هر گروه در هر زنگ ورزش یک رشته ورزشی را در نیم‌سال اوّل آموزش می‌بینند و نیم‌سال دوم رشته‌های آموزشی دو گروه تعویض می‌گردد.

برنامه آموزش شنای مدرسه نیز از پایه پیش‌دبستان تا پایه دوازدهم دبیرستان طراحی می‌شود. تعداد جلسات استخر در طول سال تحصیلی در اوّل و دوم دبستان ۲۸ جلسه، سوم تا ششم دبستان ۱۴ جلسه، دبیرستان دوره اوّل ۱۲ جلسه و دبیرستان دوره دوم ۱۰ جلسه می‌باشد.

در ابتدای هر ترم آموزشی شنا دانش‌آموزان جدید بر اساس آزمون تعیین سطح و دانش‌آموزان قدیم بر اساس عملکرد قبلی سطح‌بندی می‌شوند.

سیر برنامه آموزشی شنا در حالت عادی (ورودی‌های اوّل دبستان) همانند جدول صفحه بعدی می‌باشد. در پایان این برنامه دانش‌آموزان مستعد توانایی دریافت مدرک نجات غریق را دارند.

دانش‌آموزانی که بین مقطع اضافه می‌شوند از سطح‌های مشخص شده در این سیر آموزش می‌بینند و برخی دوره‌های تکمیلی برای آن‌ها ارائه نمی‌شود.

سیر کلی و عناوین آموزش شنا

ردیف	عناوین آموزشی
۱	آشنایی با آب ۱
۲	آشنایی با آب ۲
۳	کرال سینه مقدماتی ۱
۴	کرال سینه مقدماتی ۲
۵	کرال سینه تکمیلی
۶	کرال پشت مقدماتی
۷	کرال پشت تکمیلی
۸	مرور ۲ شنا ۱
۹	مرور ۲ شنا ۲
۱۰	قورباغه مقدماتی
۱۱	قورباغه تکمیلی
۱۲	مرور ۳ شنا ۱
۱۳	مرور ۳ شنا ۲
۱۴	استارت و برگشت ۳ شنا (جانبی ۱)
۱۵	پروانه مقدماتی ۱
۱۶	پروانه مقدماتی ۲
۱۷	پروانه مقدماتی ۲ (تکرار)

ردیف	عناوین آموزشی
۱۸	پروانه تکمیلی
۱۹	نجات غریق زیر ۱۲ سال
۲۰	مرور ۴ شنا ۱
۲۱	مرور ۴ شنا ۲
۲۲	واترپلو ۱ (مینی)
۲۳	جانبی ۲
۲۴	کرال سینه تخصصی
۲۵	کرال پشت تخصصی
۲۶	قورباغه تخصصی
۲۷	پروانه تخصصی
۲۸	نجات غریق زیر ۱۶ سال (دیده‌بان)
۲۹	واترپلو ۲
۳۰	مختلط ۴ شنا (۲۵×۴)
۳۱	مختلط ۴ شنا (۵۰×۴)
۳۲	آمادگی نجات غریق
۳۳	نجات غریق درجه ۲
۳۴	آمادگی مربیگری

ب) برنامه و شیوه ارزشیابی

تمام فعّالیّت‌های آموزشی دانش‌آموزان در حوزه تربیت‌بدنی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند که هر بخش سهمی از نمره دانش‌آموز را در درس تربیت‌بدنی تشکیل می‌دهند که عبارتند از:

ردیف	عنوان	ریز عنوان	دبستان ۱	سایر مقاطع
۱	فعّالیّت کلاسی	حضور در استخر و کلاس ورزشی	۱	۲
۲	آمادگی جسمانی	سرعتی- قدرتی- استقامتی- انعطاف	۴	۸
۳	ورزش تخصصی	در چهار آیتم	۴	۸
		کیفیت انجام تمرین	۱	۲
۴	شنای آموزشی	کیفیت فعّالیّت و ارزشیابی نهایی	۲	۳
۵	نمره امتیازی	-	۰	۱
مجموع		**-**	**۱۲**	**۱+۲۳**

توضیحات هر یک از عنوان‌های جدول بالا در ادامه خواهد آمد. نکات زیر در مورد نمره تربیت‌بدنی قابل توجّه می‌باشد:

- به جهت تنوّع رشته‌های آموزشی و امکان از دست دادن نمره در برخی حوزه‌ها، سه نمره اضافه برای درس تربیت‌بدنی در نظر گرفته شده است.
- در صورتی که دانش‌آموز به دلیل موجّه و مشکلات جسمی در برخی از ارزیابی‌های تربیت‌بدنی شرکت ننماید، با هماهنگی دبیر تست جایگزین تعیین می‌گردد و در صورت عدم امکان از وی آزمون کتبی گرفته می‌شود.

ب-۱- فعّالیّت کلاسی

این بخش مربوط به حضور مستمر و تلاش و جدّیّت دانش‌آموزان در انجام تمرین‌های آموزشی (ورزش تخصّصی و استخر) می‌باشد که شامل دو نمره می باشد.

موضوع	میزان کسر نمره دبستان ۱	میزان کسر نمره سایر مقاطع	توضیحات
نداشتن لباس، کفش و مایو	هر مورد ۰/۲۵	هر مورد ۰/۵	ثبت نقص تکلیف
تأخیر ورود	۰/۲۵	۰/۵	
غیبت موجّه از استخر	۰	۰/۲۵	
غیبت غیرموجّه از استخر	۰/۲۵	۰/۵	

ب-۲- آمادگی جسمانی

داشتن آمادگی جسمانی مناسب و ورزیدگی بخش مهمّی از سلامت دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهد. به این جهت قسمتی از ارزشیابی و نمره تربیت‌بدنی به این موضوع اختصاص می‌یابد.

- دانش‌آموزان در چهار حوزه انعطاف‌پذیری، استقامتی، سرعتی و قدرتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.
- در ابتدای هر ترم تست‌های مورد نظر در هر یک حوزه‌ها به دانش‌آموزان معرفی و آموزش داده می‌شود.
- دانش‌آموز بایستی با تمرین شخصی خود را به استاندارد مشخّص شده در تست‌ها برساند. (جدول استاندارد و روش انجام هر یک از تست‌ها در بخش ج آمده است.)
- با توجّه به اهمّیّت این بخش، مجموع نمرات آن ۸ نمره می‌باشد.

برنامه و شیوه ارزشیابی آمادگی جسمانی (دبستان۱و۲)

تست	نوع	کیفیت	واحد	دبستان ۱		دبستان ۲	
				ترم۱	ترم۲	ترم۱	ترم۲
دراز و نشست	استقامتی	کف پا روی زمین به کمک همراه	تکرار	✓		✓	
دو ۲۷۰ متر	استقامتی	۳ بار دویدن دور زمین بسکتبال	ثانیه		✓		✓
دو۵۴۰ متر	استقامتی	۶ بار دویدن دور زمین فوتبال گل کوچک	ثانیه				
انعطاف‌پذیری	انعطاف	عدم اتّصال تخته به تکیه‌گاه/ بدون خم شدن زانو	سانتی‌متر	✓		✓	
پرش جفت (طول)	انعطاف	پرش درجا و محاسبه مقدار پرش تا پشت پا	سانتی‌متر		✓		✓
دوی ۹*۴ متر	سرعتی	به صورت رفت و برگشت و دست زدن به مانع	ثانیه				
دوی سرعت ۳۰ متر	سرعتی	طی مسافت در کمترین زمان	ثانیه	✓			
دوی با مانع ۳۰ متر	سرعتی	طی مسافت در کمترین زمان/ فاصله مانع هر ۶ متر	ثانیه		✓		✓
طناب‌زنی	سرعتی	تعداد طناب در یک دقیقه	تعداد			✓	
بارفیکس	قدرتی	بارفیکس خوابیده/ زانو صاف/ برخورد چانه به میله	تعداد				✓
پرش سارجنت	قدرتی	پرش طولی در ارتفاع (کنار دیوار)	سانتی‌متر	✓			
شنای ایستاده	قدرتی	به صورت ایستاده و رو به دیوار در یک دقیقه	تعداد		✓	✓	
شنای سوئدی	قدرتی	دست به صورت کامل صاف به پهنای عرض شانه	تعداد				
جمع نمره				**۸**		**۸**	

برنامه و شیوه ارزشیابی آمادگی جسمانی (دبیرستان۱و۲)

تست	نوع	کیفیت	واحد	دبیرستان ۱		دبیرستان ۲	
				ترم۱	ترم۲	ترم۱	ترم۲
دراز و نشست	استقامتی	کف پا روی زمین به کمک همراه	تکرار	✓		✓	
دو ۲۷۰ متر	استقامتی	۳ بار دویدن دور زمین بسکتبال	ثانیه				
دو ۵۴۰ متر	استقامتی	۶ بار دویدن دور زمین فوتبال گل کوچک	ثانیه		✓		✓
انعطاف‌پذیری	انعطاف	عدم اتّصال تخته به تکیه‌گاه/ بدون خم شدن زانو	سانتی‌متر		✓		✓
پرش جفت (طول)	انعطاف	پرش درجا و محاسبه مقدار پرش تا پشت پا	سانتی‌متر	✓		✓	
دوی ۹*۴ متر	سرعتی	به صورت رفت و برگشت و دست زدن به مانع	ثانیه		✓		✓
دوی سرعت ۳۰ متر	سرعتی	طی مسافت در کمترین زمان	ثانیه				
دوی با مانع ۳۰ متر	سرعتی	طی مسافت در کمترین زمان/ فاصله مانع هر ۶ متر	ثانیه				
طناب‌زنی	سرعتی	تعداد طناب در یک دقیقه	تعداد	✓		✓	
بارفیکس	قدرتی	بارفیکس خوابیده/ زانو صاف/ برخورد چانه به میله	تعداد	✓		✓	
پرش سارجنت	قدرتی	پرش طولی در ارتفاع (کنار دیوار)	سانتی‌متر				
شنای ایستاده	قدرتی	به صورت ایستاده و رو به دیوار در یک دقیقه	تعداد				
شنای سوئدی	قدرتی	دست به صورت کامل صاف به پهنای عرض شانه	تعداد		✓		✓
جمع نمره				**۸**		**۸**	

ب-۳- ورزش تخصصی

در هر ترم آموزشی یک رشته تخصصی به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که در ارزشیابی ۱۰ نمره به این بخش اختصاص یافته است. ۲ نمره از آن مربوط به کیفیت انجام تمرین‌های تخصصی و ۸ نمره آن مربوط به ارزیابی پایان ترم از موارد تعیین شده می‌باشد. در جدول‌های زیر موارد ارزیابی را در هر رشته در سطح‌های مختلف نشان می‌دهد.

فوتبال

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵
شوت به دروازه	ثابت داخل پا	ثابت روی پا	ثابت بیرون پا	در حال حرکت	با چرخش
مهارت کنترل توپ	بغل پا	بغل پا	روی پا	سینه، روی پا	کامل
مهارت دریبل	-	-	-	یک پا دو پا	سر توپ زدن
مهارت حمل توپ	مسیر صاف	زیگزاگ	-	-	-
پاس	بغل پا	بغل پا کامل	در حرکت و سانتر	-	-
کیفیت بازی در داخل زمین	-	-	پاس برو و رعایت قوانین	فضاسازی و رعایت قوانین	پاس برو و فضا سازی

هندبال

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵
پاس	پاس سینه	پاس شکسته	پاس مچی	-	-
دریافت	دریافت بالا و روبرو	دریافت پایین	دریافت با پرش	-	-
شوت	شوت نیزه‌ای	شوت کمر	شوت افت	-	-
سه‌گام	سه‌گام ایستا	سه‌گام جفت	سه‌گام جفت مخالف	-	-

پینگ‌پنگ

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵
قوانین	طریقه ایستادن پشت میز	طریقه ایستادن پشت میز	آزمون سال قبل(سرویس)	آزمون سال قبل(سرویس)	-
فورهند	فورهند ساده	فورهند ساده کامل	کات فورهند	کات فورهند	-
بک‌هند	بک‌هند ساده	بک‌هند ساده کامل	کات بک‌هند	کات بک‌هند	-
سرویس	سرویس ساده	سرویس ساده جهت‌دار	تک یا اِسمَش (فورهند و بک‌هند)	تک یا اِسمَش (فورهند و بک‌هند)	-

والیبال

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵
ساعد	ساده	ساده در حرکت	پاس و دریافت با ساعد	پاس و دریافت با ساعد	پاس و دریافت با ساعد
پنجه	ساده	ساده در حرکت	پاس و دریافت با پنجه	-	-
سرویس	ساده	ساده جهت‌دار	سرویس بالا	سرویس بالا جهت‌دار	سرویس بالا جهت‌دار
اسپک	-	-	-	درجا	در حال حرکت و پرش
آشنایی با چرخش داخل زمین	-	-	-	شناخت مناطق	رعایت چرخش
کیفیت بازی در داخل زمین	تشخیص ساعد و پنجه	تشخیص ساعد و پنجه	مهارت انفرادی	-	-

بسکتبال

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵
شوت	ثابت	ثابت	جفت	در حال حرکت	در حال حرکت جفت
مهارت دریبل	درجا	در حال حرکت	پشت و بین پا	-	پیووت
سه‌گام	در حالت راه رفتن	در حالت راه رفتن	در حالت دویدن	لی بک	-
دفاع	-	-	-	انفرادی	تیمی
پاس	سینه	سینه زمینی	-	-	-
کیفیت بازی در داخل زمین	-	-	پاس برو و رعایت قوانین	فضاسازی و رعایت قوانین	فضاسازی و پاس برو

دو و میدانی

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵	سطح ۶
پرش	پرش جفت	دو پرش سارجنت	-	-	۲ لی لی و پرش	۲ لی لی و پرش
پرتاب	پرتاب توپ تنیس به داخل سبد از زیر زانو	پرتاب توپ تنیس به داخل سبد از بالای سر	پرتاب توپ بسکتبال دودستی از بین دو پا	پرتاب حلقه کوچک به داخل حلقه بزرگ	پرتاب توپ هندبال به هدف (۳ هدف)	پرتاب توپ هندبال به هدف (۳ هدف)
استارت	-	استارت نشسته	-	استارت نشسته	-	استارت نشسته
دویدن	راه رفتن از روی پنج مانع	راه رفتن از روی پنج مانع با دستان کشیده در زمان	راه رفتن روی پنج مانع	دویدن و عبور از پنج مانع	دویدن و عبور از پنج مانع	دویدن و عبور از پنج مانع
زانو بلند	زانو بلند در ۱۰ ثانیه	-	لی لی ۲۰۰ متر در زمان	-	زیگزاگ در نردبان در زمان	-
قدم و فرود	-	-	سه قدم و فرود (مسافت)	پنج قدم فرود	-	-

ژیمناستیک

مهارت	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳	سطح ۴	سطح ۵	سطح ۶
نیم‌وارو	حالت شمع	-	-	-	ضربه دست نیم‌وارو	نیم‌وارو روی تشک دوار
بالانس	-	بالانس دیواری	بالانس نیم‌پشتکی	بالانس غلت	-	L زاویه
غلتیدن	غلت جلو پا جمع	غلت جلو پا باز	غلت عقب پا جمع	غلت عقب پا باز و پا راست	-	-
جفتی و پل	پل	-	چهار حالت جفتی	-	پل برگردان	جفتی داخل سطل
پرش و درو	پرش ماهی روی زمین	پرش بطر	-	نیم‌پشتک از ارتفاع با تشک دوار	درو طرفین پا باز	درو پا تو
چرخ و فلک	-	چرخ و فلک	چرخ و فلک یک‌دست	چرخ و فلک یک‌دست	پیچ	-

ب-۴- شنای آموزشی

در سال تحصیلی دانش‌آموزان در جلسات آموزشی و تمرینی شنا شرکت می‌کنند. دانش‌آموزان در این جلسات آموزشی، بر اساس سطح شنای خود به سه تا چهار گروه آموزشی تقسیم می‌شوند. پس از پایان هر نیم‌سال دانش‌آموزان با توجّه به سطح آموزشی خود در ۲ تا ۴ مورد ارزیابی می‌شوند.

میانگین این ارزیابی‌ها در ضریب مربوط به موقعیت نسبی سطح کلاس ضرب شده و سپس عدد بدست آمده تبدیل به ۳ نمره شنا می‌شود.

ضرایب مربوط به موقعیت نسبی سطح عبارتند از:

گروه آموزشی	ضریب
سطح نیازمند تلاش	۰/۹
سطح قابل قبول	۱
سطح ممتاز	۱/۱
سطح پیشتاز	۱/۲

جدول موقعیت نسبی و گروه‌های آموزش همانند جدول صفحه بعد می باشد. با توجه به این جدول به هر گروه آموزشی ضریب نمره تعلق می‌گیرد.

پایه	سطح	ترم ۱ (سال تحصیلی ۱)	ترم ۲ (سال تحصیلی ۲)	ترم ۳ (تابستان ۱)	ترم ۴ (تابستان۲)
پیش دبستان	ممتاز	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس	کرال سینه مقدماتی۱	عدم تشکیل کلاس
	قابل قبول			آشنایی با آب ۲	
	نیازمند تلاش			آشنایی با آب ۱	
اوّل	ممتاز	کرال سینه مقدماتی۲	کرال سینه تکمیلی	کرال پشت مقدماتی	عدم تشکیل کلاس
	قابل قبول	کرال سینه مقدماتی۱	کرال سینه مقدماتی۲	کرال سینه تکمیلی	
	نیازمند تلاش	آشنایی با آب ۲	کرال سینه مقدماتی۱	کرال سینه مقدماتی۲	
دوم	ممتاز	کرال پشت تکمیلی	مرور دو شنا ۱ (اصلاح تکنیک ۲ شنا برای ۵۰ متر)	مرور دو شنا ۲ (اصلاح تکنیک ۲ شنا برای ۵۰ متر در واحد زمان)	عدم تشکیل کلاس
	قابل قبول	کرال پشت مقدماتی	کرال پشت تکمیلی	مرور ۲ شنا ۱	
	نیازمند تلاش	کرال سینه تکمیلی	کرال پشت مقدماتی	کرال پشت تکمیلی	
سوم	ممتاز	قورباغه مقدماتی		قورباغه تکمیلی	مرور سه شنا ۱ (اصلاح سه شنا و استقامت در سه رشته ۱۰۰ متر بدون واحد زمان)
	قابل قبول	مرور ۲ شنا ۲		قورباغه مقدماتی	قورباغه تکمیلی
	نیازمند تلاش	مرور ۲ شنا ۱		قورباغه مقدماتی	قورباغه تکمیلی
چهارم	ممتاز	مرور سه شنا ۲ (اصلاح سه شنا و استقامت در سه رشته ۱۰۰ متر با کاهش زمان هر فرد نسبت به خودش)		پروانه مقدماتی ۱	پروانه مقدماتی ۲
	قابل قبول	مرور سه شنا۱		پروانه مقدماتی۱	پروانه مقدماتی ۲
	نیازمند تلاش	مرور سه شنا۱		پروانه مقدماتی۱	پروانه مقدماتی ۲
پنجم	ممتاز	پروانه تکمیلی		نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیده‌بان)	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی		نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیده‌بان)	
	نیازمند تلاش	پروانه تکمیلی		پروانه تکمیلی ۲	مرور چهار شنا ۱ (اصلاح چهار شنا و استقامت در چهار رشته ۱۰۰ متر بدون واحد زمان)
ششم	ممتاز	جانبی ۱		واترپلو ۱ (مینی)	
	قابل قبول	جانبی ۱		واترپلو ۱ (مینی)	
	نیازمند تلاش	جانبی ۱		نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیده‌بان)	
هفتم	پیشتاز	مرور ۴ شنا ۱		کرال سینه تخصصی	کرال پشت تخصصی
	ممتاز	قورباغه تکمیلی*		پروانه مقدماتی ۱و۲*	پروانه تکمیلی*
	قابل قبول	کرال پشت مقدماتی*		کرال پشت تکمیلی*	قورباغه مقدماتی*
	نیازمند تلاش	کرال سینه مقدماتی*		کرال سینه تکمیلی*	کرال پشت مقدماتی*
هشتم	پیشتاز	جانبی ۲		نجات غریق زیر ۱۶ سال (کمک منجی)	
	ممتاز	مرور ۴ شنا ۱*		نجات غریق زیر ۱۶ سال (کمک منجی)*	
	قابل قبول	قورباغه تکمیلی*		پروانه مقدماتی ۱*	پروانه مقدماتی ۲*
	نیازمند تلاش	کرال پشت تکمیلی*		قورباغه مقدماتی*	قورباغه تکمیلی*
نهم	پیشتاز	قورباغه تخصصی		پروانه تخصصی	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	مرور ۴ شنا ۲*		پروانه تخصصی*	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی*		مرور ۴ شنا ۱*	
	نیازمند تلاش	پروانه مقدماتی ۱*		پروانه مقدماتی ۲*	
دهم	پیشتاز	مختلط ۴ شنا ۱ (۴×۲۵)		مختلط ۴ شنا ۲ (۴×۵۰)	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	جانبی ۱		کرال سینه تخصصی	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی		مرور ۴ شنا ۱	
	نیازمند تلاش	کرال سینه مقدماتی ۲*		کرال سینه تکمیلی*	
یازدهم	پیشتاز	آمادگی نجات غریق		نجات غریق درجه ۲	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	کرال پشت تخصصی		قورباغه تخصصی	
	قابل قبول	جانبی ۱		کرال سینه تخصصی	
	نیازمند تلاش	کرال پشت مقدماتی*		کرال پشت تکمیلی*	
دوازدهم	پیشتاز	آمادگی مربیگری		عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	مختلط ۴ شنا ۲ (۴×۵۰) یا آمادگی مربی گری			
	قابل قبول	کرال پشت تخصصی			
	نیازمند تلاش	قورباغه مقدماتی*			

کلاس‌های ستاره دار مربوط به دانش‌آموزان ورودی جدید مقطع هستند.

ج) آزمون‌های آمادگی جسمانی

آزمون دراز و نشست

به صورت خوابیده کف هر دو پا روی زمین و دست‌ها در کنار گوش‌ها قرار می‌گیرد. در این حالت دانش‌آموز باید بالاتنه خود را تا زانوی خود بالا بیاید. تعداد حرکت در ۶۰ ثانیه محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد (n) در یک دقیقه

کلاس / نمره	ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اوّل
۲	بیشتر از ۳۹	بیشتر از ۳۹	بیشتر از ۳۸	بیشتر از ۳۸	بیشتر از ۳۷	بیشتر از ۲۳
۱/۷۵	۳۸-۳۹	۳۸-۳۹	۳۷-۳۸	۳۷-۳۸	۳۶-۳۷	۲۲-۲۳
۱/۵	۳۶-۳۷	۳۶-۳۷	۳۵-۳۶	۳۵-۳۶	۳۴-۳۵	۲۰-۲۱
۱/۲۵	۳۴-۳۵	۳۴-۳۵	۳۳-۳۴	۳۳-۳۴	۳۲-۳۳	۱۸-۱۹
۱	۲۹-۳۳	۲۹-۳۳	۲۸-۳۲	۲۸-۳۲	۲۷-۳۱	۱۶-۱۷
۰/۷۵	۲۴-۲۸	۲۴-۲۸	۲۳-۲۷	۲۳-۲۷	۲۲-۲۶	۱۲-۱۵
۰/۵	۱۹-۲۳	۱۹-۲۳	۱۸-۲۲	۱۸-۲۲	۱۷-۲۱	۸-۱۱
۰/۲۵	۱۴-۱۸	۱۴-۱۸	۱۳-۱۷	۱۳-۱۷	۱۲-۱۶	۴-۷
صفر	کمتر از ۱۴	کمتر از ۱۴	کمتر از ۱۳	کمتر از ۱۳	کمتر از ۱۲	کمتر از ۴

کلاس / نمره	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	هفتم
۲	بیشتر از ۴۸	بیشتر از ۴۶	بیشتر از ۴۴	بیشتر از ۴۲	بیشتر از ۴۰
۱/۷۵	۴۷-۴۸	۴۵-۴۶	۴۳-۴۴	۴۱-۴۲	۳۹-۴۰
۱/۵	۴۵-۴۷	۴۳-۴۴	۴۱-۴۲	۳۹-۴۰	۳۷-۳۸
۱/۲۵	۴۳-۴۴	۴۱-۴۲	۳۹-۴۰	۳۷-۳۸	۳۵-۳۶
۱	۳۹-۴۲	۳۷-۴۰	۳۵-۳۸	۳۳-۳۶	۳۱-۳۴
۰/۷۵	۳۵-۳۸	۳۳-۳۶	۳۱-۳۴	۲۹-۳۲	۲۷-۳۰
۰/۵	۳۱-۳۴	۲۹-۳۲	۲۷-۳۰	۲۵-۲۸	۲۳-۲۶
۰/۲۵	۲۷-۳۰	۲۵-۲۸	۲۳-۳۶	۲۱-۲۴	۱۹-۲۲
صفر	کمتر از ۲۷	کمتر از ۲۵	کمتر از ۲۳	کمتر از ۲۱	کمتر از ۱۹

آزمون دوی ۲۷۰ متر

در این آزمون ۳ بار دور زمین بسکتبال می‌دوند و زمان محاسبه می‌شود.

مقیاس: ثانیه

کلاس / نمره	ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اوّل
۲	۶۲ یا کمتر	۶۴ یا کمتر	۶۴ یا کمتر	۶۶ یا کمتر	۶۶ یا کمتر	۷۰ یا کمتر
۱/۷۵	۶۳-۶۵	۶۵-۶۷	۶۵-۶۷	۶۷-۶۹	۶۷-۶۹	۷۱-۷۳
۱/۵	۶۶-۶۸	۶۸-۷۰	۶۸-۷۰	۷۰-۷۲	۷۰-۷۲	۷۴-۷۶
۱/۲۵	۶۹-۷۱	۷۱-۷۳	۷۱-۷۳	۷۳-۷۵	۷۳-۷۵	۷۷-۷۹
۱	۷۲-۷۴	۷۴-۷۶	۷۴-۷۶	۷۶-۷۸	۷۶-۷۸	۸۰-۸۲
۰/۷۵	۷۵-۷۷	۷۷-۷۹	۷۷-۷۹	۷۹-۸۱	۷۹-۸۱	۸۳-۸۵
۰/۵	۷۸-۸۰	۸۰-۸۲	۸۰-۸۲	۸۲-۸۴	۸۲-۸۴	۸۶-۸۸
۰/۲۵	۸۱-۸۳	۸۳-۸۵	۸۳-۸۵	۸۵-۸۷	۸۵-۸۷	۸۹-۹۱
صفر	بیشتر از ۸۳	بیشتر از ۸۵	بیشتر از ۸۵	بیشتر از ۸۷	بیشتر از ۸۷	بیشتر از ۹۱

آزمون دو ۵۴۰ متر

در این آزمون ۶ بار دور زمین فوتبال گل کوچک می‌دوند و زمان محاسبه می‌شود.

مقیاس: ثانیه

کلاس / نمره	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	هفتم
۲	۱۲۰ یا کمتر	۱۲۵ یا کمتر	۱۳۰ یا کمتر	۱۳۵ یا کمتر	۱۴۰ یا کمتر
۱/۷۵	۱۲۱-۱۲۵	۱۲۶-۱۳۰	۱۳۱-۱۳۵	۱۳۶-۱۴۰	۱۴۱-۱۴۵
۱/۵	۱۲۶-۱۳۰	۱۳۱-۱۳۵	۱۳۶-۱۴۰	۱۴۱-۱۴۵	۱۴۶-۱۵۰
۱/۲۵	۱۳۱-۱۳۵	۱۳۶-۱۴۰	۱۴۱-۱۴۵	۱۴۶-۱۵۰	۱۵۱-۱۵۵
۱	۱۳۶-۱۴۰	۱۴۱-۱۴۵	۱۴۶-۱۵۰	۱۵۱-۱۶۰	۱۵۶-۱۶۵
۰/۷۵	۱۴۱-۱۴۵	۱۴۶-۱۵۰	۱۵۱-۱۵۵	۱۶۱-۱۷۰	۱۶۶-۱۷۵
۰/۵	۱۴۶-۱۵۰	۱۵۱-۱۵۵	۱۵۶-۱۶۰	۱۷۱-۱۸۰	۱۷۶-۱۸۵
۰/۲۵	۱۵۱-۱۵۵	۱۵۶-۱۶۰	۱۶۱-۱۶۵	۱۸۱-۱۹۰	۱۸۶-۱۹۵
صفر	بیشتر از ۱۵۵	بیشتر از ۱۶۰	بیشتر از ۱۶۵	بیشتر از ۱۹۰	بیشتر از ۱۹۵

آزمون انعطاف‌پذیری

فرد نشسته و پاها به صورت صاف می‌باشد. در همین وضعیت دست‌های خود را به صورت کشیده بر روی تخته مندرج به سمت جلو برده و طول کشیدگی به سمت جلو محاسبه می‌شود.

مقیاس: سانتی‌متر

کلاس / نمره	هشتم تا یازدهم	چهارم تا هفتم	سوم	دوم	اوّل
۲	۳۹ یا بیشتر	۳۸ یا بیشتر	۳۶ یا بیشتر	۳۴ یا بیشتر	۳۲ یا بیشتر
۱/۷۵	۳۷-۳۸	۳۶-۳۷	۳۴-۳۵	۳۲-۳۳	۳۰-۳۱
۱/۵	۳۵-۳۶	۳۴-۳۵	۳۲-۳۳	۳۰-۳۱	۲۸-۲۹
۱/۲۵	۳۳-۳۴	۳۲-۳۳	۳۰-۳۱	۲۸-۲۹	۲۶-۲۷
۱	۳۱-۳۲	۳۰-۳۱	۲۸-۲۹	۲۶-۲۷	۲۴-۲۵
۰/۷۵	۲۶-۳۰	۲۵-۲۹	۲۵-۲۷	۲۳-۲۵	۲۲-۲۳
۰/۵	۲۱-۲۵	۲۰-۲۴	۲۰-۲۴	۲۰-۲۲	۲۰-۲۱
۰/۲۵	۱۶-۲۰	۱۵-۱۹	۱۵-۱۹	۱۵-۱۹	۱۵-۱۹
صفر	کمتر از ۱۶	کمتر از ۱۵	کمتر از ۱۵	کمتر از ۱۵	کمتر از ۱۵

آزمون پرش جفت

پرش به صورت درجا و جفت می‌باشد و بعد از پرش، مقدار پرش از خط شروع تا پشت پا محاسبه می‌گردد. با توجّه به استاندارد کلاس‌ها و میزان پرش نمره محاسبه می‌گردد.

مقیاس: سانتی‌متر

کلاس / نمره	ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اوّل
۲	۱۸۵ یا بیشتر	۱۸۰ یا بیشتر	۱۷۰ یا بیشتر	۱۶۰ یا بیشتر	۱۵۰ یا بیشتر	۱۴۰ یا بیشتر
۱/۷۵	۱۸۰-۱۸۴	۱۷۰-۱۷۹	۱۶۰-۱۶۹	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹
۱/۵	۱۷۰-۱۷۹	۱۶۰-۱۶۹	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹
۱/۲۵	۱۶۰-۱۶۹	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹
۱	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹
۰/۷۵	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹
۰/۵	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹	۸۰-۸۹
۰/۲۵	۱۱۵-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹	۸۰-۸۹	۷۰-۷۹
صفر	کمتر از ۱۱۵	کمتر از ۱۱۰	کمتر از ۱۰۰	کمتر از ۹۰	کمتر از ۸۰	کمتر از ۷۰

کلاس / نمره	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	هفتم
۲	۲۱۰ یا بیشتر	۲۰۵ یا بیشتر	۲۰۰ یا بیشتر	۱۹۵ یا بیشتر	۱۹۰ یا بیشتر
۱/۷۵	۲۰۵-۲۰۹	۲۰۰-۲۰۴	۱۹۵-۱۹۹	۱۸۵-۱۹۴	۱۸۰-۱۸۹
۱/۵	۲۰۰-۲۰۴	۱۹۵-۱۹۹	۱۹۰-۱۹۴	۱۷۵-۱۸۴	۱۷۰-۱۷۹
۱/۲۵	۱۹۵-۱۹۹	۱۹۰-۱۹۴	۱۸۵-۱۸۹	۱۶۵-۱۷۴	۱۶۰-۱۶۹
۱	۱۹۰-۱۹۴	۱۸۵-۱۸۹	۱۸۰-۱۸۴	۱۵۵-۱۶۴	۱۵۰-۱۵۹
۰/۷۵	۱۸۵-۱۸۹	۱۸۰-۱۸۴	۱۷۵-۱۷۹	۱۴۵-۱۵۴	۱۴۰-۱۴۹
۰/۵	۱۸۰-۱۸۴	۱۷۵-۱۷۹	۱۷۰-۱۷۴	۱۳۵-۱۴۴	۱۳۰-۱۳۹
۰/۲۵	۱۷۵-۱۷۹	۱۷۰-۱۷۴	۱۶۰-۱۶۹	۱۲۵-۱۳۴	۱۲۰-۱۲۹
صفر	کمتر از ۱۷۵	کمتر از ۱۷۰	کمتر از ۱۶۰	کمتر از ۱۲۵	کمتر از ۱۲۰

آزمون دو ۹*۴

دانش‌آموزان ۴ مرتبه مسیر ۹ متری (طول یک زمین والیبال) را به صورت رفت و برگشت می‌دوند و زمان محاسبه می‌شود.

مقیاس: ثانیه

کلاس / نمره	یازدهم	دهم	نهم	هفتم و هشتم
۲	۹/۰۰ یا کمتر	۹/۰۰ یا کمتر	۹/۰۰ یا کمتر	۹/۳۰ یا کمتر
۱/۷۵	۹/۰۱- ۹/۴۰	۹/۰۱- ۹/۴۰	۹/۰۱- ۹/۴۰	۹/۳۱- ۹/۶۰
۱/۵	۹/۴۱- ۹/۸۰	۹/۴۱- ۹/۸۰	۹/۴۱- ۹/۸۰	۹/۶۱- ۱۰/۰۰
۱/۲۵	۹/۸۱- ۱۰/۲۰	۹/۸۱- ۱۰/۲۰	۹/۸۱- ۱۰/۲۰	۱۰/۰۱- ۱۰/۴۰
۱	۱۰/۲۱- ۱۰/۷۰	۱۰/۲۱- ۱۰/۷۰	۱۰/۲۱- ۱۰/۷۰	۱۰/۴۱- ۱۰/۹۰
۰/۷۵	۱۰/۷۱- ۱۱/۲۰	۱۰/۷۱- ۱۱/۲۰	۱۰/۷۱- ۱۱/۲۰	۱۰/۹۱- ۱۱/۴۰
۰/۵	۱۱/۲۱- ۱۱/۷۰	۱۱/۲۱- ۱۱/۷۰	۱۱/۲۱- ۱۱/۷۰	۱۱/۴۱- ۱۱/۹۰
۰/۲۵	۱۱/۷۱- ۱۲/۲۰	۱۱/۷۱- ۱۲/۲۰	۱۱/۷۱- ۱۲/۲۰	۱۱/۹۱- ۱۲/۴۰
صفر	بیشتر از ۱۲/۲۰	بیشتر از ۱۲/۲۰	بیشتر از ۱۲/۲۰	بیشتر از ۱۲/۴۰

آزمون دوی ۳۰ متر

از سری آزمون‌های سرعتی که دانش‌آموزان باید مسافت ۳۰ متر در حداقل زمان بدوند.

مقیاس: ثانیه

کلاس / نمره	سوم	دوم	اوّل
۲	۵/۳۰ یا کمتر	۵/۸۰ یا کمتر	۶/۵۰ یا کمتر
۱/۷۵	۵/۳۱- ۵/۵۰	۵/۸۱- ۶/۰۰	۶/۵۱- ۶/۷۰
۱/۵	۵/۵۱- ۵/۷۰	۶/۰۱- ۶/۲۰	۶/۷۱- ۶/۹۰
۱/۲۵	۵/۷۱- ۵/۹۰	۶/۲۱- ۶/۴۰	۶/۹۱- ۷/۱۰
۱	۵/۹۱- ۶/۱۵	۶/۴۱- ۶/۶۵	۷/۱۱- ۷/۴۰
۰/۷۵	۶/۱۶- ۶/۴۰	۶/۶۶- ۶/۹۰	۷/۴۱- ۷/۷۰
۰/۵	۶/۴۱- ۶/۶۵	۶/۹۱- ۷/۱۵	۷/۷۱- ۸/۰۰
۰/۲۵	۶/۶۶- ۶/۹۰	۷/۱۶- ۷/۴۰	۸/۰۱- ۸/۳۰
صفر	بیشتر از ۶/۹۰	بیشتر از ۷/۴۰	بیشتر از ۸/۳۰

آزمون دوی ۳۰متر با مانع

از سری آزمون‌های سرعتی که دانش‌آموزان باید در طول مسافت ۳۰ متر از ۵ مانع پریده و این مسافت را در حداقل زمان بدوند و زمان برحسب ثانیه محاسبه می‌شود.

کلاس / نمره	ششم	چهارم و پنجم	دوم و سوم	اوّل
۲	۶/۸۰ یا کمتر	۶/۹۰ یا کمتر	۷/۰۰ یا کمتر	۸/۰۰ یا کمتر
۱/۷۵	۶/۸۱- ۷/۱۰	۶/۹۱- ۷/۲۰	۷/۰۱- ۷/۳۰	۸/۰۱- ۸/۳۰
۱/۵	۷/۱۱- ۷/۴۰	۷/۲۱- ۷/۵۰	۷/۳۱- ۷/۶۰	۸/۳۱- ۸/۶۰
۱/۲۵	۷/۴۱- ۷/۷۰	۷/۵۱- ۷/۸۰	۷/۶۱- ۷/۹۰	۸/۶۱- ۸/۹۰
۱	۷/۷۱- ۸/۱۰	۷/۸۱- ۸/۲۰	۷/۹۱- ۸/۳۰	۸/۹۱- ۹/۲۰
۰/۷۵	۸/۱۱- ۸/۵۰	۸/۲۱- ۸/۶۰	۸/۳۱- ۸/۷۰	۹/۲۱- ۹/۵۰
۰/۵	۸/۵۱- ۸/۹۰	۸/۶۱- ۹/۰۰	۸/۷۱- ۹/۱۰	۹/۵۱- ۹/۸۰
۰/۲۵	۸/۹۱- ۹/۳۰	۹/۰۱- ۹/۴۰	۹/۱۱- ۹/۵۰	۹/۸۱- ۱۰/۱۰
صفر	بیشتر از ۹/۳۰	بیشتر از ۹/۴۰	بیشتر از ۹/۵۰	بیشتر از ۱۰/۱۰

آزمون طناب‌زنی

دانش‌آموز بایستی در مدّت یک دقیقه به صورت متوالی و با سرعت طناب بزند که تعداد آن محاسبه می‌گردد. بر مبنای تعداد طناب از جدول زیر نمره برای دانش‌آموز لحاظ می‌گردد.

مقیاس: تعداد در یک دقیقه

کلاس / نمره	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	هفتم	ششم	پنجم	چهارم
۲	۱۱۵ یا بیشتر	۱۱۳ یا بیشتر	۱۱۰ یا بیشتر	۱۰۵ یا بیشتر	۱۰۰ یا بیشتر	۱۰۰ یا بیشتر	۹۰ یا بیشتر	۸۰ یا بیشتر
۱/۷۵	۱۱۰- ۱۱۴	۱۰۸- ۱۱۲	۱۰۵- ۱۰۹	۱۰۰- ۱۰۴	۹۵- ۹۹	۹۵- ۹۹	۸۵- ۸۹	۷۵- ۷۹
۱/۵	۱۰۵- ۱۰۹	۱۰۳- ۱۰۷	۱۰۰- ۱۰۴	۹۵- ۹۹	۹۰- ۹۴	۹۰- ۹۴	۸۰- ۸۴	۷۰- ۷۴
۱/۲۵	۱۰۰- ۱۰۴	۹۸- ۱۰۲	۹۵- ۹۹	۹۰- ۹۴	۸۵- ۸۹	۸۵- ۸۹	۷۵- ۷۹	۶۵- ۶۹
۱	۹۰- ۹۹	۸۸- ۹۷	۸۵- ۹۴	۸۰- ۸۹	۷۵- ۸۴	۷۵- ۸۴	۶۵- ۷۴	۵۵- ۶۴
۰/۷۵	۸۰- ۸۹	۷۸- ۸۷	۷۵- ۸۴	۷۰- ۷۹	۶۵- ۷۴	۶۵- ۷۴	۵۵- ۶۴	۴۵- ۵۴
۰/۵	۷۰- ۷۹	۶۸- ۷۷	۶۵- ۷۴	۶۰- ۶۹	۵۵- ۶۴	۵۵- ۶۴	۴۵- ۵۴	۳۵- ۴۴
۰/۲۵	۶۰- ۶۹	۵۸- ۶۷	۵۵- ۶۴	۵۰- ۵۹	۴۵- ۵۴	۴۵- ۵۴	۳۵- ۴۴	۲۵- ۳۴
صفر	کمتر از ۶۰	کمتر از ۵۸	کمتر از ۵۵	کمتر از ۵۰	کمتر از ۴۵	کمتر از ۴۵	کمتر از ۳۵	کمتر از ۲۵

آزمون کشش بارفیکس

به صورت خوابیده می‌باشد و هر دو پای فرد صاف می‌باشد. در هر بار بالا آمدن دانش‌آموز بایستی چانه خود را به میله بارفیکس بزند. بر حسب تعداد صحیح نمره محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد

کلاس / نمره	نهم تا یازدهم	هفتم و هشتم	ششم	پنجم	چهارم
۲	۲۳ یا بیشتر	۲۰ یا بیشتر	۱۷ یا بیشتر	۱۶ یا بیشتر	۱۵ یا بیشتر
۱/۷۵	۲۲ -۲۰	۱۹ -۱۸	۱۶ -۱۴	۱۵ -۱۳	۱۴ -۱۲
۱/۵	۱۹ -۱۷	۱۷ -۱۶	۱۳ -۱۱	۱۲ -۱۰	۱۱ -۹
۱/۲۵	۱۶ -۱۴	۱۵ -۱۴	۱۰ -۹	۹ -۸	۸ -۷
۱	۱۳ -۱۲	۱۳ -۱۲	۸ -۷	۷ -۶	۶ -۵
۰/۷۵	۱۱ -۹	۱۱ -۹	۶ -۵	۵ -۴	۴ -۳
۰/۵	۸ -۶	۸ -۶	۴	۳	۲
۰/۲۵	۵ -۳	۵ -۳	۳	۲	۱
صفر	کمتر از ۳	کمتر از ۳	کمتر از ۳	کمتر از ۲	۰

آزمون پرش سارجنت

کنار دیوار قرار گرفته و به صورت طولی به سمت بالا می‌پرد و مقدار پرش برحسب سانتی‌متر محاسبه می‌شود.

مقیاس: سانتی‌متر

کلاس / نمره	سوم	دوم	اوّل
۲	۲۹ یا بیشتر	۲۷ یا بیشتر	۲۵ یا بیشتر
۱/۷۵	۲۸ -۲۷	۲۶ -۲۵	۲۴ -۲۳
۱/۵	۲۶ -۲۵	۲۴ -۲۳	۲۲ -۲۱
۱/۲۵	۲۴ -۲۳	۲۲ -۲۱	۲۰ -۱۹
۱	۲۲ -۲۱	۲۰ -۱۹	۱۸ -۱۷
۰/۷۵	۲۰ -۱۹	۱۸ -۱۷	۱۶ -۱۵
۰/۵	۱۸ -۱۷	۱۶ -۱۵	۱۴ -۱۳
۰/۲۵	۱۶ -۱۵	۱۴ -۱۳	۱۲ -۱۱
صفر	کمتر از ۱۵	کمتر از ۱۳	کمتر از ۱۱

آزمون شنا سوئدی ایستایی

دانش‌آموز در رو به دیوار ایستاده و کف دست‌ها روی دیوار قرار گرفته و در شروع هر حرکت آرنج به صورت صاف می‌باشد. تعداد شنای صحیح در مدّت یک دقیقه محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد در یک دقیقه

کلاس / نمره	پنجم و ششم	سوم و چهارم	اوّل و دوم
۲	۷۰ یا بیشتر	۶۵ یا بیشتر	۵۵ یا بیشتر
۱/۷۵	۶۵- ۶۹	۶۰- ۶۴	۵۰- ۵۴
۱/۵	۶۰- ۶۴	۵۵- ۵۹	۴۵- ۴۹
۱/۲۵	۵۵- ۵۹	۵۰- ۵۴	۴۰- ۴۴
۱	۵۰- ۵۴	۴۵- ۴۹	۳۵- ۳۹
۰/۷۵	۴۵- ۴۹	۳۵- ۴۴	۲۵- ۳۴
۰/۵	۳۵- ۴۴	۲۵- ۳۴	۱۵- ۲۴
۰/۲۵	۲۵- ۳۴	۱۵- ۲۴	۵- ۱۴
صفر	کمتر از ۲۵	کمتر از ۱۵	کمتر از ۵

آزمون شنا سوئدی

در این آزمون کف دست‌ها و پنجه پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بایستی بدن خود را به صورت موازی با زمین و صاف به زمین نزدیک کرده و دوباره بلند شود. با توجّه به تعداد حرکت صحیح نمره از جدول زیر محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد

کلاس / نمره	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	هفتم
۲	۲۹ یا بیشتر	۲۸ یا بیشتر	۲۷ یا بیشتر	۲۶ یا بیشتر	۲۵ یا بیشتر
۱/۷۵	۲۸ -۲۷	۲۷ -۲۶	۲۶ -۲۵	۲۵ -۲۴	۲۴ -۲۳
۱/۵	۲۶ -۲۵	۲۵ -۲۴	۲۴ -۲۳	۲۳ -۲۲	۲۲ -۲۱
۱/۲۵	۲۴ -۲۳	۲۳ -۲۲	۲۲ -۲۱	۲۱ -۲۰	۲۰ -۱۹
۱	۲۲ -۲۱	۲۱ -۲۰	۲۰ -۱۹	۱۹ -۱۸	۱۸ -۱۷
۰/۷۵	۲۰ -۱۷	۱۹ -۱۶	۱۸ -۱۵	۱۷ -۱۴	۱۶ -۱۳
۰/۵	۱۶ -۱۳	۱۵ -۱۲	۱۴ -۱۱	۱۳ -۱۰	۱۲ -۹
۰/۲۵	۱۲ -۹	۱۱ -۸	۱۰ -۷	۹ -۶	۸ -۵
صفر	کمتر از ۹	کمتر از ۸	کمتر از ۷	کمتر از ۶	کمتر از ۵

د) مسابقات ورزشی

به جهت ایجاد شور و هیجان در دانش‌آموزان و ایجاد فضای پیشرفت در ورزش دانش‌آموزان، در هر مقطع تحصیلی چند مسابقه ورزشی در نظر گرفته می‌شود.

شرکت در مسابقات اختیاری است و دانش‌آموزان علاقمند می‌توانند در مسابقات ثبت‌نام و در آن شرکت نمایند. برای نفرات برتر مسابقات، شرکت‌کنندگان و کادر اجرایی مسابقات امتیازاتی مطابق با آیین‌نامه کارنما در کارنمای امتیازی در نظر گرفته می‌شود.

در مقطع دبستان دوره ۱ و ۲ هشت مسابقه در نظر گرفته می‌شود که به صورت حدودی هر ماه یک مسابقه به صورت عمومی برگزار می‌گردد. نام مسابقات و شیوه اجرایی آن در جدول صفحه بعد آمده است.

در مقطع دبیرستان دوره ۱ و ۲ مسابقات در دو مقطع زمانی ۱۳ آبان و دهه فجر برگزار می‌گردد که جدول آن در صفحات بعدی آمده است.

در برخی رشته‌های ورزشی بنا به صلاحدید شورای ورزشی مؤسسه امکان اعزام دانش‌آموزان به مسابقات دانش‌آموزی وجود دارد.

مقطع دبستان دوره ۱

ردیف	مسابقه	انفرادی	گروهی	تعداد بازیکن	نفرات تیم	قوانین و شیوه اجرا
۱	**طناب‌کشی**		✓	۱۲	۶	هرتیم متشکل از ۳ نفر پایه اوّل و ۳ نفر پایه دوم می‌باشد و تعداد تیم‌های شرکت‌کننده بسته به میزان ثبت‌نام و استقبال دانش‌آموزان آزاد است.
۲	**دو سرعت (۱۰۰ متر)**	✓		**آزاد**	-	جهت مشارکت هرچه بیشتر دانش آموزان، هر کلاس را به گروه های ۵ نفره تقسیم نموده و از هر گروه، بعد از مسابقه مقدماتی ۱ نفر انتخاب می شود یعنی از هر کلاس ۶ نفر انتخاب می‌شود. بعد بین این ۶ نفر یک مسابقه دیگر گذاشته و ۲ نفر را انتخاب می‌کنیم. در نهایت از هر کلاس ۲ نفر انتخاب می‌شوند که بین این ۸ نفر مسابقه نهایی برگزار و نفرات اوّل تا سوم مشخص می‌شوند.
۳	**دو امدادی (۲۰۰ متر)**		✓	۲	۲	هر تیم متشکل از ۱ نفر پایه اوّل و ۱ نفر پایه دوم می‌باشد. تعداد تیم‌ها بسته به استقبال دانش آموزان بوده و محدودیتی ندارد. در این مسابقه نفر اوّل باید قطعه چوبی را بعد از طی مسافت ۱۰۰ متر به نفر دوم رسانده و نفر دوم می‌بایست ۱۰۰ متر بعدی را با چوب به پایان برساند و زمان برایشان ثبت می‌شود. از نفرات اوّل تا سوم تقدیر خواهد شد.
۴	**طناب زنی**	✓		**آزاد**	-	در مدت زمان ۱ دقیقه تعداد طناب ثبت می‌شود و در مجموع پایه‌ها، از نفرات اوّل تا سوم تقدیر می‌گردد.
۵	**پرتاب در حلقه**		✓	۲	۲	هر تیم متشکل از ۱ نفر پایه اوّل و ۱ نفر پایه دوم می‌باشد. هر نفر ۲ پرتاب با توپ هندبال خواهد داشت. نفرات برتر به صورت دوره ای مجدداً با یکدیگر مسابقه خواهند داد و در نهایت از گروه‌های اوّل تا سوم تقدیر می‌شود.
۶	**فوتبال گل بزرگ**		✓	۱۲	۶	هر تیم متشکل از ۳ نفر پایه اوّل و ۳ نفر پایه دوم می‌باشد که با ۱ نفر ذخیره ، ۵ به ۵ بازی خواهند کرد. ۲ زمان ۴ دقیقه‌ای به مسابقه اختصاص می یابد . توپ مورد استفاده پلاستیکی دو لایه خواهد بود.
۷	**وسطی**		✓	۱۲	۶	هر تیم متشکل از ۳ نفر پایه اوّل و ۳ نفر پایه دوم می‌باشد. ۲ زمان ۴ دقیقه ای به هر گروه اختصاص می‌یابد که هر گروه که تعداد نفرات بیشتری را در انتهای مسابقه، داخل زمین نگه داشته باشد، برنده مسابقه خواهد بود.

مقطع دبستان دوره ۲

ردیف	مسابقه	تعداد بازیکن	نفرات تیم	قوانین و شیوه اجرا
۱	طناب‌زنی	۱	–	ملاک این مسابقه رکورد افراد حاضر است و بالاترین رکورد یعنی کمترین زمان و بیشترین تعداد طناب زنی برنده مسابقه خواهد بود. بنا بر استقبال جمعی دانش‌آموزان این مسابقات در زنگ‌های تفریح برگزار می‌گردد.
۲	فوتبال گل‌کوچک	۴	۵	هر کلاس می‌تواند حداکثر ۲ تیم به این مسابقات معرفی نماید. مسابقات به صورت حذفی برگزار گردیده و در انتها تیم‌های منتخب در مسابقات دوره‌ای شرکت می‌نمایند تا تیم برنده معلوم شود.زمان پیش‌بینی شده برای هر بازی ۵ دقیقه است.
۳	دو امدادی ۳۰۰ متر	۳	-	شرکت در این مسابقات به صورت داوطلبانه انجام می‌گیرد. تعداد افراد هر تیم ۳ نفر (از هر پایه یک نفر) می‌باشند و تعداد تیم‌های شرکت‌کننده آزاد و بستگی به میزان ثبت‌نام و استقبال دانش‌آموزی دارد.
۴	گانیه	۶	-	هر کلاس می‌تواند حداکثر ۴ تیم به این مسابقات معرفی نماید و پس از برگزاری مسابقات به صورت حذفی، برندگان در مسابقات دوره‌ای شرکت کرده و به رقابت خواهند پرداخت.
۵	بسکتبال	۶	-	هر کلاس می‌تواند حداکثر ۴ تیم را به این مسابقات معرفی نماید. تیم‌های منتخب هر پایه در مسابقات دوره‌ای شرکت می‌نمایند تا تیم برنده معلوم شود.
۶	پینگ‌پنگ	۱	_	حریفان توسط قرعه‌کشی انتخاب و پس از مسابقه در سطح پایه مربوط راهی فینال می‌شوند و در فینال بسته به تعداد شرکت‌کنندگان، مسابقات به صورت حذفی یا دوره‌ای برگزار می‌شود.
۷	فوتبال گل‌بزرگ	۶	۷	هر کلاس می‌تواند حداکثر ۴ تیم را به این مسابقات معرفی نماید. مسابقات به صورت حذفی برگزار گردیده و در انتها تیم‌های منتخب در مسابقات دوره‌ای شرکت می‌نمایند تا تیم برنده معلوم شود. زمان پیش‌بینی شده برای هر بازی ۷ دقیقه است.
۸	دو سرعت	۱	_	تعداد نفرات شرکت کننده بسته به میزان ثبت نام و استقبال دانش‌آموزان آزاد است. دانش‌آموزان در گروه‌های ۵ یا ۷ نفره تقسیم می‌شوند (بستگی به تعداد ثبت‌نام دارد.) نفرات اول تا سوم هر گروه برای مسابقه با نفرات برتر گروه‌های دیگر آماده خواهند شد. مسافت مسابقه ۲۵ متر می‌باشد.

مقطع دبیرستان دوره ۱

ردیف	مسابقه	نیمسال اوّل		نیمسال دوم		تعداد	نفرات	قوانین و شیوه اجرا
		انفرادی	تیمی	انفرادی	تیمی	بازیکن	تیم	
۱	فوتبال گل کوچک	–	✓	–	–	۴	۸	به صورت لیگ - ۲ زمان ۷ دقیقه‌ای - هر تیم سرپرست دارد - امکان جابجایی بازیکن طبق مقررات – هر پایه ۶ تیم - مرحله اوّل درون پایه‌ای و در مرحله بعدی از هر پایه یک تیم - هر دو مرحله دوره‌ای
۲	تنیس روی میز	✓	–	–	–	۱	–	درون کلاس یک حذفی- ۲ نفر برتر درون پایه دو دسته و مسابقه دوره‌ای (۲ از ۳ دست ۱۱ تایی) - نفرات برتر پایه‌ها مسابقه دوره‌ای ۳ از ۵ دست ۱۱ تایی
۳	فوتبال گل بزرگ	–	–	–	✓	۵	۸	هر کلاس یک تیم - مرحله اول درون پایه‌ای و بصورت دوره‌ای تیم برتر - مرحله دوم بین پایه‌ای - قوانین فوتسال - ۲ وقت ۱۰ دقیقه‌ای و ۱ دقیقه استراحت
۴	بسکتبال	–	–	–	✓	۵	۸	غیر از ششم هر کلاس یک تیم - مسابقه دوره‌ای - دو تیم برتر پایه‌ها دوره‌ای مسابقه خواهند داد - قوانین بسکتبال در ۴ وقت ۵ دقیقه‌ای و ۱ دقیقه استراحت بین
۵	والیبال	–	–	–	✓	۶	۸	هر پایه دو تیم - مرحله اول درون پایه‌ای و تیم برتر هر پایه بین پایه بصورت دوره‌ای - ۲ از ۳ دست ۱۵ تایی و دست سوم ۱۱ امتیازی و تعویض زمین در امتیاز ۶
۶	هندبال	–	–	–	✓	۷	۹	هر پایه یک تیم - مسابقات دوره‌ای - قوانین آموزش داده شده در کلاس ورزش -
۷	هفت سنگ	–	–	–	✓	–	۷	هر کلاس یک تیم - ۲ دست از ۳ دست - جدول دوحذفی - زمان کم‌تر و نفران مانده ملاک تیم برتر
۸	گانیه	–	–	–	✓	–	۸	هر کلاس یک تیم - در زمین مینی والیبال - حداکثر زمان هر تیم ۲ دقیقه - تعداد نفرات مانده و زمان ملاک تیم برتر
۹	شنا	–	–	✓	–	۲	–	۱ رشته و ۴×۲۵ انفرادی
۱۰	طناب زدن	–	–	✓	–	۱	–	تعداد بیشتر در ۱ دقیقه - نفر برتر کلاس در پایه و سپس بین پایه‌ای مسابقه خواهد داد
۱۱	شنای سوئدی	–	–	✓	–	۱	–	تعداد بیشتر در ۱ دقیقه - نفر برتر کلاس در پایه و سپس بین پایه‌ای مسابقه خواهد داد
۱۲	بارفیکس خوابیده	–	–	✓	–	۱	–	فاصله میله تا زمین ۹۰ سانت و فاصله چانه تا میله حداکثر ۱۰ سانت - تعداد بیشتر بدون زمان
۱۳	۵-۳-۱	–	–	✓	–	۱	–	هر بازیکن ۳ سری پرتاب و هر سری کامل یک سری جایزه - جمع پرتاب‌ها ملاک برتری - ۳ نفر برتر هر کلاس به پایه و ۳ برتر پایه برای مسابقات بین پایه‌ای
۱۴	دارت	–	–	✓	–	۱	–	هر نفر ۳ پرتاب - جمع ۳ پرتاب ملاک برتری - مرحله کلاسی از هر کلاس یک نفر - مرحله پایه‌ای ۱ نفر و نفر برتر مدرسه

مقطع دبیرستان دوره ۲

ردیف	مسابقه	۱۳ آبان		المپیاد ورزشی دهه فجر		تعداد بازیکن	نفرات تیم	قوانین
		انفرادی	تیمی	انفرادی	تیمی			
۱	تنیس روی میز	✓	×	✓	×	۱	–	مرحله اوّل در داخل کلاس برگزار و ۲ نفر به مرحله نهایی از هر کلاس صعود می‌کنند. مرحله نهایی به صورت حذفی می‌باشد.
۲	بسکتبال	×	✓	×	✓	۵	۸	در دو وقت ۸ دقیقه ای برگزار می‌گردد. درصورت تساوی تیم‌ها ۲ دقیقه وقت اضافه گرفته می‌شود. مقررات بسکتبال بطور کامل لحاظ می‌گردد.
۳	والیبال	×	✓	×	✓	۶	۸	در ۲گیم ۱۵ تایی برگزار می‌شود. در صورت تساوی ۱-۱، اعلام نتیجه به گیم سوم که ۱۰ امتیازی می‌باشد، کشیده می‌شود.
۴	فوتبال	×	✓	×	✓	۵	۸	در دو وقت ۸ دقیقه‌ای برگزار می‌گردد و قوانین فوتسال رعایت می‌گردد.
۵	فوتبال ۳ نفره	×	✓	×	✓	۳	۵	در ۲ وقت ۷ دقیقه‌ای در دروازه کوچک و با توپ سایز ۳ برگزار می‌گردد.
۶	دوی امدادی	×	×	×	✓	۴	۴	هر دونده پس از طی مسافت ۱۰۰متر چوب امدادی را به دونده بعدی تحویل می‌دهد. در صورت افتادن چوب، تیم حذف می‌شود.
۷	۱-۳-۵	×	×	✓	×	۱	–	هر بازیکن ۳ بار توپ را از پشت خط پنالتی بسکتبال آغاز می‌کند. پرتاب اوّل ۵ پرتاب دوم ۳ و پرتاب سوم ۱ امتیاز دارد.
۸	بولز توپی	×	×	✓	×	۱	–	یک گوی ثابت روی زمین قرار می‌گیرد. دو بازیکن از فاصله ۱۰ متر سه توپ پرتاب می‌کنند که نزدیکترین توپ به گوی ثابت برنده می‌باشد.
۹	پرش طول	×	×	✓	×	۱	–	در زمین مندرج برگزار می‌گردد که از پشت خط پرش می‌کنند و ملاک پشت پا محاسبه می‌گردد. ۳ پرش می‌تواند داشته باشد که بهترین پرش محاسبه می‌شود.
۱۰	دمبل	×	×	✓	×	۱	–	هر شرکت کننده دمبل های یک کیلویی را در طرفین بدن قرار می‌دهد. به صورتی که دست‌ها بدون خم شدن موازی با زمین قرار گیرد.
۱۱	دارت	×	×	✓	×	۱	–	هر شرکت کننده ۵ دارت در اختیار دارد که ۲ تیر اوّل قلق و جمع امتیاز ۳ تیر بعدی ملاک می‌باشد. فاصله شرکت کنند از هدف ۴۰/۲ متر می‌باشد.
۱۲	روپایی	×	×	✓	×	۱	–	هر شرکت کننده می‌تواند در ۲ مرحله و در محدوده مکانی مشخص شده روپایی بزند و جمع تعداد روپایی ملاک است.
۱۳	طناب‌زنی	×	×	✓	×	۱	–	تعداد طناب زدن و خطای شرکت‌کنندگان در یک دقیقه محاسبه می‌گردد.