

آیین نامه

فعالیت‌های تربیت بدنی



دبیرستان روزبه (دوره ۱)

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

الف) برنامه آموزش رشته‌های ورزشی و تربیت بدنی

با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی و ورزش، مؤسسه فرهنگی روزبه اهتمام جدی به آموزش مناسب و فعالیت جسمانی دانش‌آموزان دارد. در هر سال تحصیلی برای دانش‌آموزان با توجه 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.

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

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

هر رشته آموزشی با توجه 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 اول 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 اول و دوم دبستان ۲۸ جلسه، سوم تا ششم دبستان ۱۴ جلسه، دبیرستان دوره اول 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 اول 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.

سیرکلی و عناوین آموزش شنا

ردیف	عناوین آموزشی	ردیف	عناوین آموزشی
۱	آشنایی با آب ۱	۱۸	پروانه تکمیلی
۲	آشنایی با آب ۲	۱۹	نجات غریق زیر ۱۲ سال
۳	کراال سینه مقدماتی ۱	۲۰	مرور ۴ شنا ۱
۴	کراال سینه مقدماتی ۲	۲۱	مرور ۴ شنا ۲
۵	کراال سینه تکمیلی	۲۲	واترپلو ۱ (مینی)
۶	کراال پشت مقدماتی	۲۳	جانبی ۲
۷	کراال پشت تکمیلی	۲۴	کراال سینه تخصصی
۸	مرور ۲ شنا ۱	۲۵	کراال پشت تخصصی
۹	مرور ۲ شنا ۲	۲۶	قورباغه تخصصی
۱۰	قورباغه مقدماتی	۲۷	پروانه تخصصی
۱۱	قورباغه تکمیلی	۲۸	نجات غریق زیر ۱۶ سال (دیده‌بان)
۱۲	مرور ۳ شنا ۱	۲۹	واترپلو ۲
۱۳	مرور ۳ شنا ۲	۳۰	مختلط ۴ شنا (۴×۲۵)
۱۴	استارت و برگشت ۳ شنا (جانبی ۱)	۳۱	مختلط ۴ شنا (۴×۵۰)
۱۵	پروانه مقدماتی ۱	۳۲	آمادگی نجات غریق
۱۶	پروانه مقدماتی ۲	۳۳	نجات غریق درجه ۲
۱۷	پروانه مقدماتی ۲ (تکرار)	۳۴	آمادگی مربیگری

ب) برنامه و شیوه ارزشیابی

تمام فعالیت‌های 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	فعالیت کلاسی	حضور در استخر و کلاس ورزشی	۱	۲
۲	آمادگی جسمانی	سرعتی - قدرتی - استقامتی - انعطاف	۴	۸
۳	ورزش تخصصی	در چهار آیت	۴	۸
		کیفیت انجام تمرین	۱	۲
۴	شنای آموزشی	کیفیت فعالیت 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 توجه می‌باشد:

➤ به جهت تنوع 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 موجه 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- فعالیت کلاسی

این بخش مربوط به حضور مستمر و تلاش و جدیت دانش‌آموزان در انجام تمرین‌های آموزشی (ورزش تخصصی و استخر) می‌باشد که شامل دو نمره می‌باشد.

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 موجه از استخر	۰	۰/۲۵	
غیبت غیرموجه از استخر	۰/۲۵	۰/۵	

ب-۲- آمادگی جسمانی

داشتن آمادگی جسمانی مناسب و ورزیدگی بخش مهمی 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 مشخص شده در تست‌ها برساند.

(جدول استاندارد و روش انجام هر یک از تست‌ها در بخش ج آمده است.)

◀ با توجه به اهمیت این بخش، مجموع نمرات آن ۸ نمره می‌باشد.

برنامه و شیوه ارزشیابی آمادگی جسمانی (دبستان ۱ و ۲)

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

برنامه و شیوه ارزشیابی آمادگی جسمانی (دبیرستان ۱ و ۲)

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

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

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

هندبال

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

پینگ‌پنگ

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

والیبال

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

بسکتبال

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

دو و میدانی

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

ژیمناستیک

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

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 توجه 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 می‌باشد. 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 (تابستان ۲)
پیش دبستان	ممتاز	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس	کرال سینه مقدماتی ۱	عدم تشکیل کلاس
	قابل قبول			آشنایی با آب ۲	
	نیازمند تلاش			آشنایی با آب ۱	
اول	ممتاز	کرال سینه مقدماتی ۲	کرال سینه تکمیلی	کرال پشت مقدماتی	عدم تشکیل کلاس
	قابل قبول	کرال سینه مقدماتی ۱	کرال سینه مقدماتی ۲	کرال سینه تکمیلی	
	نیازمند تلاش	آشنایی با آب ۲	کرال سینه مقدماتی ۱	کرال سینه مقدماتی ۲	
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	پروانه تکمیلی
	قابل قبول	مرور سه شنا ۱	پروانه مقدماتی ۱	پروانه مقدماتی ۲	پروانه تکمیلی
	نیازمند تلاش	مرور سه شنا ۱	پروانه مقدماتی ۱	پروانه مقدماتی ۲	پروانه تکمیلی
پنجم	ممتاز	پروانه تکمیلی	نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدبان)	نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدبان)	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی	نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدبان)	نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدبان)	
	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)	واترپلو ۱ (مینی)	
	قابل قبول	جانبی ۱	واترپلو ۱ (مینی)	واترپلو ۱ (مینی)	
	نیازمند تلاش	جانبی ۱	نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدبان)	نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدبان)	
هفتم	پیش‌نماز	مرور ۴ شنا ۱	کرال سینه تخصصی	کرال پشت تخصصی	
	ممتاز	قورباغه تکمیلی*	پروانه مقدماتی ۱ و ۲*	پروانه تکمیلی*	
	قابل قبول	کرال پشت مقدماتی*	کرال پشت تکمیلی*	قورباغه مقدماتی*	
	نیازمند تلاش	کرال سینه مقدماتی*	کرال سینه تکمیلی*	کرال پشت مقدماتی*	
هشتم	پیش‌نماز	جانبی ۲	نجات غریق زیر ۱۶ سال (کمک منجی)	نجات غریق زیر ۱۶ سال (کمک منجی)	
	ممتاز	مرور ۴ شنا ۱	نجات غریق زیر ۱۶ سال (کمک منجی)*	پروانه مقدماتی ۱	پروانه مقدماتی ۲
	قابل قبول	قورباغه تکمیلی*	کرال پشت تکمیلی*	قورباغه مقدماتی*	قورباغه تکمیلی*
نهم	پیش‌نماز	قورباغه تخصصی	پروانه تخصصی	پروانه تخصصی	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	مرور ۴ شنا ۲	پروانه تخصصی*	پروانه تخصصی*	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی*	مرور ۴ شنا ۱	مرور ۴ شنا ۱	
	نیازمند تلاش	پروانه مقدماتی ۱	پروانه مقدماتی ۲	پروانه مقدماتی ۲	
دهم	پیش‌نماز	مختلط ۴ شنا ۱ (۴×۲۵)	مختلط ۴ شنا ۲ (۴×۵۰)	مختلط ۴ شنا ۳ (۴×۵۰)	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	جانبی ۱	کرال سینه تخصصی	کرال سینه تخصصی	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی	مرور ۴ شنا ۱	مرور ۴ شنا ۱	
	نیازمند تلاش	کرال سینه مقدماتی ۲	کرال سینه تکمیلی*	کرال سینه تکمیلی*	
یازدهم	پیش‌نماز	آمادگی نجات غریق	نجات غریق درجه ۲	نجات غریق درجه ۲	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	کرال پشت تخصصی	قورباغه تخصصی	قورباغه تخصصی	
	قابل قبول	جانبی ۱	کرال سینه تخصصی	کرال سینه تخصصی	
	نیازمند تلاش	کرال پشت مقدماتی*	کرال پشت تکمیلی*	کرال پشت تکمیلی*	
دوازدهم	پیش‌نماز	آمادگی مربیگری	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس
	ممتاز	مختلط ۴ شنا ۲ (۴×۵۰) یا آمادگی مربیگری	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس	
	قابل قبول	کرال پشت تخصصی	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس	
	نیازمند تلاش	قورباغه مقدماتی*	عدم تشکیل کلاس	عدم تشکیل کلاس	

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 بیاورد. تعداد حرکت در ۶۰ ثانیه محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد (n) در یک دقیقه

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

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

آزمون دوی ۲۷۰ متر

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

مقیاس: ثانیه

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

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

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

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 توجه به استاندارد کلاس‌ها و میزان پرش نمره محاسبه می‌گردد.

مقیاس: سانتی‌متر

نمره	کلاس	ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول
۲	۱۸۵ یا بیشتر	۱۸۰ یا بیشتر	۱۷۰ یا بیشتر	۱۶۰ یا بیشتر	۱۵۰ یا بیشتر	۱۴۰ یا بیشتر	۱۳۰ یا بیشتر
۱/۷۵	۱۸۰-۱۸۴	۱۷۰-۱۷۹	۱۶۰-۱۶۹	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹
۱/۵	۱۷۰-۱۷۹	۱۶۰-۱۶۹	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹
۱/۲۵	۱۶۰-۱۶۹	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹
۱	۱۵۰-۱۵۹	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹
۰/۷۵	۱۴۰-۱۴۹	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹	۸۰-۸۹
۰/۵	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹	۸۰-۸۹	۷۰-۷۹
۰/۲۵	۱۱۵-۱۲۹	۱۱۰-۱۱۹	۱۰۰-۱۰۹	۹۰-۹۹	۸۰-۸۹	۷۰-۷۹	کمتر از ۷۰
صفر	کمتر از ۱۱۵	کمتر از ۱۱۰	کمتر از ۱۰۰	کمتر از ۹۰	کمتر از ۸۰	کمتر از ۷۰	کمتر از ۶۰

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

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 بدونند.

مقیاس: ثانیه

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

آزمون دوی ۳۰ متر 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 بدونند و زمان برحسب ثانیه محاسبه می‌شود.

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

آزمون طناب‌زنی

دانش‌آموز بایستی در مدت 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	۱۱۴ - ۱۱۰	۱۱۲ - ۱۰۸	۱۰۹ - ۱۰۵	۱۰۴ - ۱۰۰	۹۹ - ۹۵	۹۹ - ۹۵	۸۹ - ۸۵	۷۹ - ۷۵
۱/۵	۱۰۹ - ۱۰۵	۱۰۷ - ۱۰۳	۱۰۴ - ۱۰۰	۹۹ - ۹۵	۹۴ - ۹۰	۹۴ - ۹۰	۸۴ - ۸۰	۷۴ - ۷۰
۱/۲۵	۱۰۴ - ۱۰۰	۱۰۲ - ۹۸	۹۹ - ۹۵	۹۴ - ۹۰	۸۹ - ۸۵	۸۹ - ۸۵	۷۹ - ۷۵	۶۹ - ۶۵
۱	۹۹ - ۹۰	۹۷ - ۸۸	۹۴ - ۸۵	۸۹ - ۸۰	۸۴ - ۷۵	۸۴ - ۷۵	۷۴ - ۶۵	۶۴ - ۵۵
۰/۷۵	۸۹ - ۸۰	۸۷ - ۷۸	۸۴ - ۷۵	۷۹ - ۷۰	۷۴ - ۶۵	۷۴ - ۶۵	۶۴ - ۵۵	۵۴ - ۴۵
۰/۵	۷۹ - ۷۰	۷۷ - ۶۸	۷۴ - ۶۵	۶۹ - ۶۰	۶۴ - ۵۵	۶۴ - ۵۵	۵۴ - ۴۵	۴۴ - ۳۵
۰/۲۵	۶۹ - ۶۰	۶۷ - ۵۸	۶۴ - ۵۵	۵۹ - ۵۰	۵۴ - ۴۵	۵۴ - ۴۵	۴۴ - ۳۵	۳۴ - ۲۵
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	۲۰-۲۲	۱۸-۱۹	۱۴-۱۶	۱۳-۱۵	۱۲-۱۴
۱/۵	۱۷-۱۹	۱۶-۱۷	۱۱-۱۳	۱۰-۱۲	۹-۱۱
۱/۲۵	۱۴-۱۶	۱۴-۱۵	۹-۱۰	۸-۹	۷-۸
۱	۱۲-۱۳	۱۲-۱۳	۷-۸	۶-۷	۵-۶
۰/۷۵	۹-۱۱	۹-۱۱	۵-۶	۴-۵	۳-۴
۰/۵	۶-۸	۶-۸	۴	۳	۲
۰/۲۵	۳-۵	۳-۵	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

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

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 مدت 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 توجه 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	۲۷-۲۸	۲۶-۲۷	۲۵-۲۶	۲۴-۲۵	۲۳-۲۴
۱/۵	۲۵-۲۶	۲۴-۲۵	۲۳-۲۴	۲۲-۲۳	۲۱-۲۲
۱/۲۵	۲۳-۲۴	۲۲-۲۳	۲۱-۲۲	۲۰-۲۱	۱۹-۲۰
۱	۲۱-۲۲	۲۰-۲۱	۱۹-۲۰	۱۸-۱۹	۱۷-۱۸
۰/۷۵	۱۷-۲۰	۱۶-۱۹	۱۵-۱۸	۱۴-۱۷	۱۳-۱۶
۰/۵	۱۳-۱۶	۱۲-۱۵	۱۱-۱۴	۱۰-۱۳	۹-۱۲
۰/۲۵	۹-۱۲	۸-۱۱	۷-۱۰	۶-۹	۵-۸
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 امتیازهایی 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	هر تیم متشکل از ۳ نفر پایه اول 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 دانش‌آموزان، هر کلاس را به گروه‌های ۵ نفره تقسیم نموده و از هر گروه، بعد از مسابقه مقدماتی ۱ نفر انتخاب می‌شود 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 اول تا سوم مشخص می‌شوند.
۳	دو امدادی (۲۰۰ متر)		✓	۲	۲	هر تیم متشکل از ۱ نفر پایه اول و ۱ نفر پایه دوم می‌باشد. تعداد تیم‌ها بسته به استقبال دانش‌آموزان بوده و محدودیتی ندارد. در این مسابقه نفر اول 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 اول تا سوم تقدیر خواهد شد.
۴	طناب زنی	✓		آزاد	-	در مدت زمان ۱ دقیقه تعداد طناب ثبت می‌شود و در مجموع پایه‌ها، از نفرات اول تا سوم تقدیر می‌گردد.
۵	پرتاب در حلقه		✓	۲	۲	هر تیم متشکل از ۱ نفر پایه اول و ۱ نفر پایه دوم می‌باشد. هر نفر ۲ پرتاب با توپ هندبال خواهد داشت. نفرات برتر به صورت دوره‌ای مجدداً با یکدیگر مسابقه خواهند داد و در نهایت از گروه‌های اول تا سوم تقدیر می‌شود.
۶	فوتبال گل بزرگ		✓	۱۲	۶	هر تیم متشکل از ۳ نفر پایه اول و ۳ نفر پایه دوم می‌باشد که با ۱ نفر ذخیره، ۵ به ۵ بازی خواهند کرد. ۲ زمان ۴ دقیقه‌ای به مسابقه اختصاص می‌یابد. توپ مورد استفاده پلاستیکی دو لایه خواهد بود.
۷	وسطی		✓	۱۲	۶	هر تیم متشکل از ۳ نفر پایه اول و ۳ نفر پایه دوم می‌باشد. ۲ زمان ۴ دقیقه‌ای 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 گل کوچک	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	گانه	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 گل بزرگ	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 شرکت‌کننده 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 اول		نیمسال دوم		تعداد بازیکن	نفرات تیم	قوانین و شیوه اجرا
		انفرادی	تیمی	انفرادی	تیمی			
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 اول 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 ۲۵×۴ 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	۱-۳-۵	-	-	✓	-	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	✓	x	✓	x	۱	-	مرحله اول در داخل کلاس برگزار و ۲ نفر به مرحله نهایی از هر کلاس صعود می‌کنند. مرحله نهایی به صورت حذفی می‌باشد.
۲	بسکتبال	x	✓	x	✓	۵	۸	در دو وقت ۸ دقیقه ای برگزار می‌گردد. در صورت تساوی تیم‌ها ۲ دقیقه وقت اضافه گرفته می‌شود. مقررات بسکتبال به صورت کامل لحاظ می‌گردد.
۳	والیبال	x	✓	x	✓	۶	۸	در ۲ گیم ۱۵ تایی برگزار می‌شود. در صورت تساوی ۱-۱، اعلام نتیجه به گیم سوم که ۱۰ امتیازی می‌باشد، کشیده می‌شود.
۴	فوتبال	x	✓	x	✓	۵	۸	در دو وقت ۸ دقیقه‌ای برگزار می‌گردد و قوانین فوتسال رعایت می‌گردد.
۵	فوتبال ۳ نفره	x	✓	x	✓	۳	۵	در ۲ وقت ۷ دقیقه‌ای در دروازه کوچک و با توپ سایز ۳ برگزار می‌گردد.
۶	دوی امدادی	x	x	x	✓	۴	۴	هر دوندۀ پس از طی مسافت ۱۰۰ متر چوب امدادی را به دوندۀ بعدی تحویل می‌دهد. در صورت افتادن چوب، تیم حذف می‌شود.
۷	۵-۳-۱	x	x	✓	x	۱	-	هر بازیکن ۳ بار توپ را از پشت خط پنالتی بسکتبال آغاز می‌کند. پرتاب اول ۵ پرتاب دوم ۳ و پرتاب سوم ۱ امتیاز دارد.
۸	بولز توپی	x	x	✓	x	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	x	x	✓	x	۱	-	در زمین مندرج برگزار می‌گردد که از پشت خط پرش می‌کنند و ملاک پرش پا محاسبه می‌گردد. ۳ پرش می‌تواند داشته باشد که بهترین پرش محاسبه می‌شود.
۱۰	دمبل	x	x	✓	x	۱	-	هر شرکت کننده دمبل‌های یک کیلویی را در طرفین بدن قرار می‌دهد. به صورتی که دست‌ها بدون خم شدن موازی با زمین قرار گیرد.
۱۱	دارت	x	x	✓	x	۱	-	هر شرکت کننده ۵ دارت در اختیار دارد که ۲ تیر اول قلق و جمع امتیاز ۳ تیر بعدی ملاک می‌باشد. فاصله شرکت کنند از هدف ۴۰/۲ متر می‌باشد.
۱۲	روپایی	x	x	✓	x	۱	-	هر شرکت کننده می‌تواند در ۲ مرحله و در محدوده مکانی مشخص شده روپایی بزند و جمع تعداد روپایی ملاک است.
۱۳	طناب‌زنی	x	x	✓	x	۱	-	تعداد طناب زدن و خطای شرکت کنندگان در یک دقیقه محاسبه می‌گردد.