

آئین نامہ

# فعلیتِ حاکم تریبیت بدنی





**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	۴ و ۳	۲	۱	سطح آموزش
هندبال	پینگ‌پنگ	پینگ‌پنگ	دو و میدانی	دو و شنا	شنا	رشته آموزشی ۲
۲ و ۱	۴ و ۳	۲ و ۱	۲ و ۱	۴ و ۳	۲ و ۱	سطح آموزش
۴	۴	۴	۴	۲	۲	تعداد ساعت در هفته (هر رشته آموزشی)
۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۲۴	۲۴	مجموع ساعات پیش‌بینی شده (هر نیم‌سال)

دبیرستان ۲			دبیرستان ۱			برنامه آموزشی
دوازدهم	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	هفتم	
آزاد	بسکتبال	والیبال	والیبال	والیبال	بسکتبال	رشته آموزشی ۱
-	۵	۵	۴	۳	۳	سطح آموزش
آزاد	فوتبال	فوتبال	بسکتبال	فوتبال	هندبال	رشته آموزشی ۲
-	۵	۴	۴	۳	۳	سطح آموزش
۱	۲+۱	۲+۱	۲+۱	۲+۱	۲+۱	تعداد ساعت در هفته (هر رشته آموزشی)
۱۳	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	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	۴
۲	شنا و دومیدانی	۶
۳	پینگ‌پنگ	۴
۴	هندبال	۳
۵	بسکتبال	۵
۶	والیبال	۵
۷	فوتبال	۵
	<b>مجموع</b>	<b>۳۰</b>

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.

در مقطع دبیرستان ۱ و ۲ یک زنگ بازی و دو زنگ آموزش در برنامه هفتگی پیش‌بینی می‌گردد. در زنگ بازی زمین به دو قسمت تقسیم شده و دانش‌آموزان زیر نظر معلم راهنما و بخش اجرایی به تیم‌های حداکثر ۶ نفره تقسیم می‌گردند.

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 ۲۶ 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 زیر 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	ردیف	عناوین آموزشی
۱	آشنایی با آب ۱	۱۸	پروانه تکمیلی
۲	آشنایی با آب ۲	۱۹	نجات غریق زیر ۱۲ سال
۳	کرال سینه مقدماتی ۱	۲۰	مرور ۴ شنا ۱
۴	کرال سینه مقدماتی ۲	۲۱	مرور ۴ شنا ۲
۵	کرال سینه تکمیلی	۲۲	واترپلو ۱ ( مینی )
۶	کرال پشت مقدماتی	۲۳	جانبی ۲
۷	کرال پشت تکمیلی	۲۴	کرال سینه تخصصی
۸	مرور ۲ شنا ۱	۲۵	کرال 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. هر یک از آن‌ها، قسمتی از نمره دانش‌آموز در درس تربیت‌بدنی می‌باشد:

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 آیتم	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) است 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	بیش از ۱ مورد
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 از 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 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. جدول‌های زیر موارد ارزیابی هر رشته را 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 افست	شوت کمر	شوت نیزه‌ای	شوت
-	-	سه‌گام جفت مخالف	سه‌گام جفت	سه‌گام ایستا	سه‌گام

## بینگ‌پنگ

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 اسمش (فورهند و بک‌هند)	تک یا اسمش (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 دربیبل
-	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

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	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

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:

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

جدول موقعیت نسبی و گروه‌های آموزش در جدول صفحه بعد درج شده است. 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	کراس سینه مقدماتی ۱	
	قابل قبول			آشنایی با آب ۲	
	نیازمند تلاش			آشنایی با آب ۱	
اول	ممتاز	کراس سینه مقدماتی ۲	کراس سینه تکمیلی	کراس پشت مقدماتی	
	قابل قبول	کراس سینه مقدماتی ۱	کراس سینه مقدماتی ۲	کراس سینه تکمیلی	
	نیازمند تلاش	آشنایی با آب ۲	کراس سینه مقدماتی ۱	کراس سینه مقدماتی ۲	
دوم	ممتاز	کراس 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)	
	قابل قبول	کراس پشت مقدماتی	کراس پشت تکمیلی	مرور ۲ شنا ۱	
	نیازمند تلاش	کراس سینه تکمیلی	کراس پشت مقدماتی	کراس پشت تکمیلی	
سوم	ممتاز	قورباغه مقدماتی		قورباغه تکمیلی	
	قابل قبول	مرور ۲ شنا ۲		قورباغه مقدماتی	
	نیازمند تلاش	مرور ۲ شنا ۱		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 شنا ۱	پروانه مقدماتی ۱		پروانه مقدماتی ۲
	نیازمند تلاش	مرور سه شنا ۱	پروانه مقدماتی ۱		پروانه مقدماتی ۲
پنجم	ممتاز	پروانه تکمیلی		نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدهایان)	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی		نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدهایان)	
	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		واتزیلو ۱ (مینی)	
	قابل قبول	جانبی ۱		واتزیلو ۱ (مینی)	
	نیازمند تلاش	جانبی ۱		نجات غریق زیر ۱۲ سال (دیدهایان)	
هفتم	پیشتاز	مرور ۴ شنا ۱		کراس سینه تخصصی	
	ممتاز	قورباغه تکمیلی*		پروانه مقدماتی ۱و ۲*	
	قابل قبول	کراس پشت مقدماتی*		کراس پشت تکمیلی*	
	نیازمند تلاش	کراس سینه مقدماتی*		کراس 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*	
نهم	نیازمند تلاش	کراس پشت تکمیلی*		قورباغه تکمیلی*	
	پیشتاز	قورباغه تخصصی		پروانه تخصصی	
	ممتاز	مرور ۴ شنا ۲*		پروانه تخصصی*	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی*		مرور ۴ شنا ۱*	
دهم	نیازمند تلاش	پروانه مقدماتی ۱*		پروانه مقدماتی ۲*	
	پیشتاز	مختلط ۴ شنا ۱ (۴×۲۵)		مختلط ۴ شنا ۲ (۴×۵۰)	
	ممتاز	جانبی ۱		کراس سینه تخصصی	
	قابل قبول	پروانه تکمیلی		مرور ۴ شنا ۱	
یازدهم	نیازمند تلاش	کراس سینه مقدماتی ۲*		کراس سینه تکمیلی*	
	پیشتاز	آمادگی نجات غریق		نجات غریق درجه ۲	
	ممتاز	کراس پشت تخصصی		قورباغه تخصصی	
	قابل قبول	جانبی ۱		کراس سینه تخصصی	
دوازدهم	نیازمند تلاش	کراس پشت مقدماتی*		کراس پشت تکمیلی*	
	پیشتاز	آمادگی مربیگری		عدم تشکیل کلاس	
	ممتاز	مختلط ۴ شنا ۲ (۴×۵۰) یا آمادگی مربیگری		عدم تشکیل کلاس	
	قابل قبول	کراس پشت تخصصی		عدم تشکیل کلاس	
نیازمند تلاش	قورباغه مقدماتی*		عدم تشکیل کلاس		

کلاس‌های سواره 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 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

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

**آزمون دو ۵۴۰ متر**

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

مقیاس: ثانیه

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

آزمون انعطاف‌پذیری

فرد نشسته و پاها به صورت صاف می‌باشد. در همین وضعیت دست‌های خود را به صورت کشیده بر روی تخته مدرج 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

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

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

**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 است که دانش‌آموزان باید مسافت ۳۰ متر در حداقل زمان بدون.

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 است که دانش‌آموزان باید در طول مسافت ۳۰ متر از ۵ مانع پریده

و این مسافت را در حداقل زمان بدون 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 زدن 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 انجام می‌شود 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 سار جنت

کنار دیوار قرار گرفته و به صورت طولی به سمت بالا می‌پرد و مقدار پرش بر حسب 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 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

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

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

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

## د) مسابقات ورزشی

به جهت ایجاد فضای نشاط و هیجان و پیشرفت ورزشی 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 برنامه‌ریزی شده که حدوداً 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	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 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 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	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 تویی	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 پشت پا محاسبه می‌گردد. ۳ پرش می‌تواند داشته باشد که بهترین پرش محاسبه می‌شود.
۱۰	دمبل	x	x	✓	x	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	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.