

(ب) آزمون ایستگاهی :

این قسمت نیاز به ثبت زمان دارد و از ایستگاه اول زمان متقاضی شروع و در پایان ایستگاه هشتم زمان متوقف و ثبت می شود.

ایستگاه اول

دراز و نشست اصلاح شده (۲۰ حرکت):

روش اجرا:

در این ایستگاه متقاضی باید تعداد ۲۰ حرکت دراز و نشست صحیح را در کمترین زمان ممکن انجام دهد. به این صورت که روی تشک به پشت دراز کشیده و پاهایش را روی صندلی قرار داده و اندکی از هم فاصله می دهد. در حالتی که توپ مدسین بال ۱ کیلوگرمی را در دستانش گرفته است به وضعیت نشسته در آمده و نیم تنه بالایی را به سمت جلو خم و توپ را بین پاهایش ضربه زده و دوباره به حالت درازکش اولیه بر می شود.

خطاها:

در صورتی که متقاضی هر یک از موارد زیر را انجام دهد خطا محسوب شده و شمارش صورت نمی گیرد :

(۱) عدم تماس توپ با زمین در حالت خوابیده و ضربه زدن آن به صندلی یا استپ از بین دو پا بعد از بالا آمدن.

(۲) بلند شدن باسن از زمین.



ایستگاه دوم

ایلینویز :

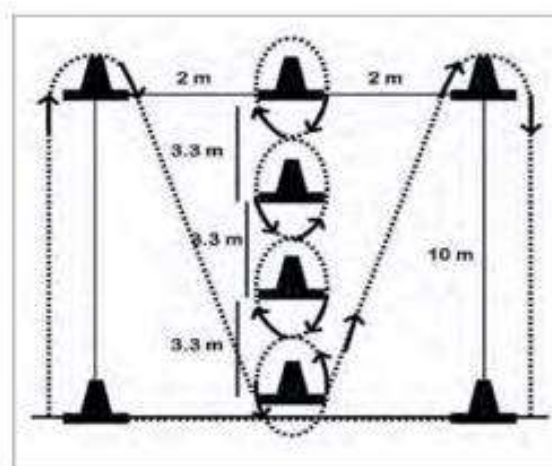
روش اجرا :

متقاضی بایستی رو به جلو بر روی زمین دراز کشیده (سر به سمت نقطه ی شروع) و با فرمان آزمون گیرنده سریعاً از جای خود بلند شده و از نقطه ی شروع و در مسیر حرکتی که در شکل نشان داده شده است با حداکثر سرعت ممکن از بین موانع عبور نماید.

خطاها :

(۱) در صورتی که متقاضی مسیر حرکت را اشتباه طی نماید باید اصلاح مسیر صورت گیرد.

(۲) در صورت انداختن موانع ۲ ثانیه به زمان کل آزمون اضافه می شود.



ایستگاه سوم

عبور از چوب موازنه:

روش اجرا:

مبتدیان باید از روی چوب موازنه‌ای که به طول ۵ متر و عرض ۱۰ سانتی متر و از زمین ۳۵ سانتی متر فاصله دارد، راه بروند.

خطاها:

- (۱) در صورت افتادن از روی چوب موازنه باید اصلاح مسیر صورت گیرد.
- (۲) هر بار افتادن از روی چوب موازنه ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون اضافه می‌شود.



ایستگاه چهارم

عبور از موانع کوتاه و بلند:

روش اجرا:

در این ایستگاه متقاضی باید از ۲ مانع شامل یک مانع کوتاه ۴۰ سانتی متری پرش و از زیر یک مانع بلند ۹۰ سانتی متری عبور نماید (فاصله بین موانع ۳ متر می باشد).

خطا :

در صورت برخورد و جابجایی موانع هنگام پرش یا عبور، ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون اضافه می شود.



ایستگاه پنجم دریبل بسکتبال :

روش اجرا :

متقاضی در ابتدای مسیر قرار گرفته و از قسمت مشخص شده توپ را برداشته و شروع به دریبل از بین موانع بصورت رفت و برگشت می‌نماید (فاصله بین موانع ۱ متر می‌باشد).

خطاها :

- (۱) در صورت منحرف شدن توپ از مسیر مشخص شده، باید شروع مجدد از همان نقطه صورت گیرد.
- (۲) برخورد با هر مانع منجر به اضافه شدن ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون می‌شود.
- (۳) در صورتی که حمل توپ صورت گیرد باید توقف و اصلاح حرکت انجام شود.



ایستگاه ششم

پرتاب توپ مدیسین بال ۲ کیلویی :

روش اجرا:

متقاضی باید پشت خط مشخص شده قرار گیرد، پاها به اندازه عرض شانه ها باز، توپ را برداشته و آن را از جلوی سینه با هر دو دست پرتاب نماید. توپ باید از خط مشخص شده‌ای که به فاصله ۵ متر از خط پرتاب قرار دارد عبور کند. در صورتی که توپ از خط عبور نکند باید یک بار دیگر پرتاب صورت گیرد و در صورت عدم عبور مجدد توپ متقاضی به ایستگاه بعد می‌رود.

خطا ها :

در صورتی که متقاضی مرتکب هر یک از موارد زیر شود باید پرتاب مجدد گیرد:

- ۱) عبور پا از خط تعیین شده برای پرتاب
- ۲) عدم پرتاب توپ از قسمت سینه
- ۳) بلند شدن پنجه پا از روی زمین
- ۴) استفاده نکردن از دو دست در هنگام پرتاب توپ
- ۵) اگر در دو پرتاب، خطا کند یا توپ از خط مشخص شده عبور ننماید، مدت زمان ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون اضافه می‌شود.



ایستگاه هفتم

دریبل فوتسال :

روش اجرا :

متقاضی در ابتدای مسیر این ایستگاه قرار گرفته و از قسمت مشخص شده شروع به دریبل از بین موانع به صورت رفت و برگشت می نماید (فاصله بین موانع ۱ متر می باشد).

خطاها :

- (۱) در صورت منحرف شدن توپ از مسیر مشخص شده باید شروع مجدد از همان نقطه صورت گیرد.
- (۲) برخورد توپ با هر مانع منجر به اضافه شدن ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون می شود.



ایستگاه هشتم

دو ۳۶ متر سرعت:

روش اجرا:

متقاضی بعد از طی ایستگاه قبلی، به طرف گوشه زمین حرکت کرده و بعد از عبور از پشت مخروط مسافت ۳۶ متر را با سرعت دویده و از خط پایان عبور می‌نماید.

خطا:

این آزمون فاقد خطا بوده و متقاضی باید از مسیر مشخص شده حرکت را انجام دهد.



ج) آزمون دو نیمه استقامت ۸۰۰ متر

روش اجرا:

با توجه به امکانات موجود، این آزمون را می‌توان در پیست استاندارد ۴۰۰ متر، دور زمین چمن مصنوعی یا سالن ورزشی سقف بلند انجام داد. متقاضی باید با توجه به مکان موجود، مسیری به مسافت ۸۰۰ متر را طی نماید. زمان طی شده از ابتدا تا انتهای مسیر ثبت شود.

خطا :

در صورتی که متقاضی در مسیر مشخص شده حرکت نماید؛ این آزمون فاقد خطا می‌باشد.