

راهنمای تست ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی
ویژه آزمونهای استخدامی و ضمن خدمت فوریت های پزشکی



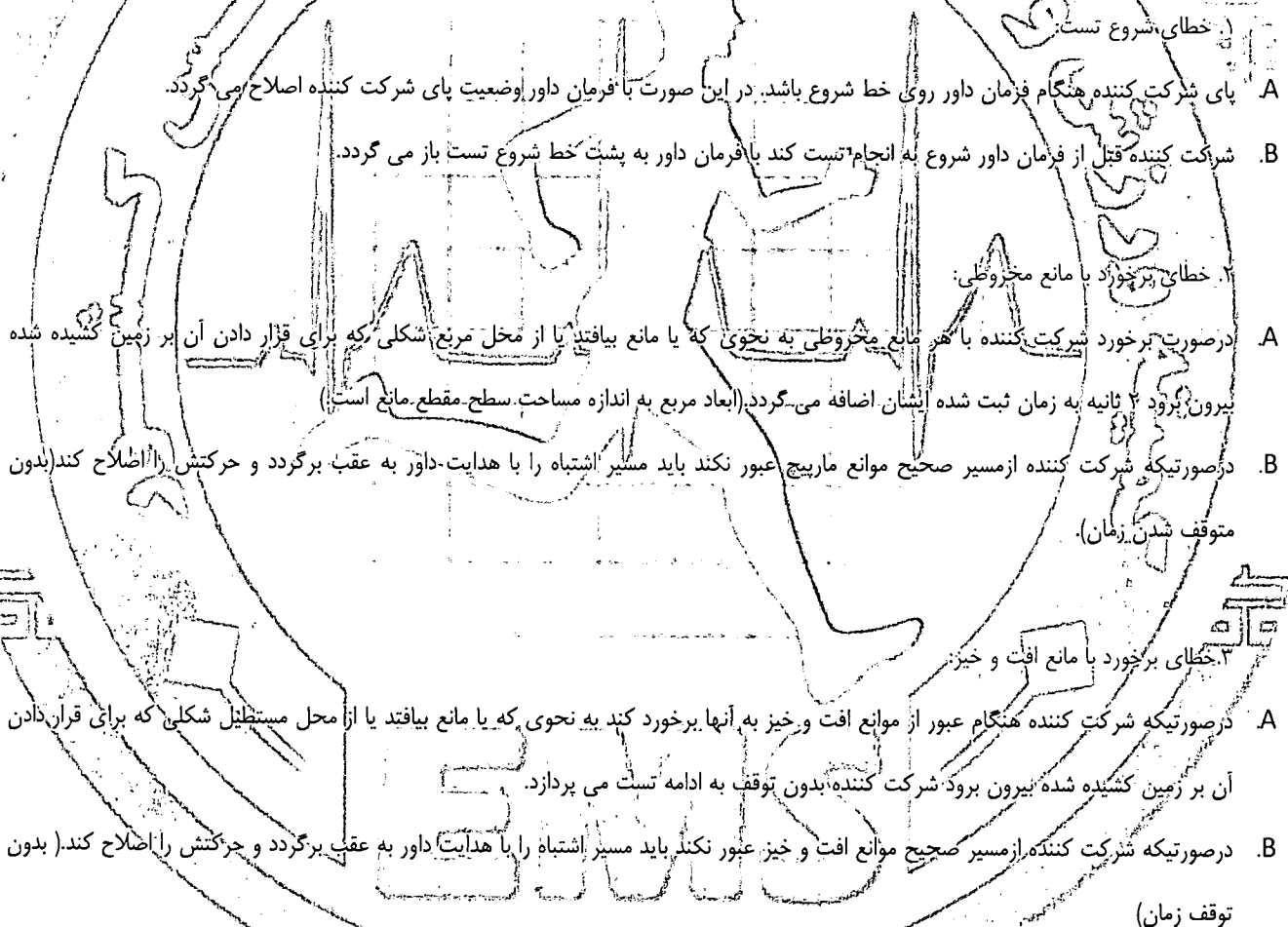
کمیته ورزش و سلامت
مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور

قوانین داوری:

- ◀ شرکت کننده با فرمان و سوت داور شروع به انجام مراحل تست می کند و مجاز به توقف نمی باشد مگر با فرمان داور.
- ◀ در صورت آسیب دیدگی، داور فوراً ملزم به متوقف کردن تست می باشد و باید از ادامه دادن مسیر ممانعت به عمل آورد و شرکت کننده به تیم درمان ارجاع داده شود. نوع آسیب دیدگی شرکت کننده در فرم ثبت نتایج ایشان درج می شود.

- ◀ مسیر حرکت از زمان شروع تا خط پایان با علامتهای راهنما مشخص میشود.
- ◀ در صورت انصراف شرکت کننده از انجام تست باید امضا و اثر انگشت ایشان به همراه علت انصراف در محل مخصوص در فرم داوری ثبت شود.
- ◀ شرکت کننده باید تمامی ایستگاهها را بصورت صحیح و متوالی انجام دهد.

شرح خطاها:

- 
- ۱. خطای شروع تست:
 - A. پای شرکت کننده هنگام فرمان داور روی خط شروع باشد. در این صورت با فرمان داور وضعیت پای شرکت کننده اصلاح می گردد.
 - B. شرکت کننده قبل از فرمان داور شروع به انجام تست کند یا فرمان داور به پشت خط شروع تست باز می گردد.
 - ۲. خطای برخورد با مانع مخروطی:
 - A. در صورت برخورد شرکت کننده با هر مانع مخروطی به نحوی که یا مانع بیافتد یا از محل مربع شکلی که برای قرار دادن آن بر زمین کشیده شده بیرون برود ۲ ثانیه به زمان ثبت شده ایشان اضافه می گردد. (ابعاد مربع به اندازه مساحت سطح مقطع مانع است).
 - B. در صورتیکه شرکت کننده از مسیر صحیح موانع ماریج عبور نکند باید مسیر اشتباه را با هدایت داور به عقب برگردد و حرکتش را اصلاح کند (بدون متوقف شدن زمان).
 - ۳. خطای برخورد با مانع افت و خیز:
 - A. در صورتیکه شرکت کننده هنگام عبور از موانع افت و خیز به آنها برخورد کند به نحوی که یا مانع بیافتد یا از محل مستطیل شکلی که برای قرار دادن آن بر زمین کشیده شده بیرون برود شرکت کننده بدون توقف به ادامه تست می پردازد.
 - B. در صورتیکه شرکت کننده از مسیر صحیح موانع افت و خیز عبور نکند باید مسیر اشتباه را با هدایت داور به عقب برگردد و حرکتش را اصلاح کند (بدون توقف زمان).

۴. خطای انداختن لانگ بکبورد:

اگر لانگ بکبورد کاملاً از دست شرکت کننده رها شود و به زمین بیافتد، با فرمان داور به طرز صحیح آن را در جای خود قرار دهد. (بدون توقف زمان)

۵. خطای قرار نگرفتن لانگ بکبورد در جایگاه:

در صورتیکه لانگ بکبورد در جایگاه مخصوص خود قرار نگیرد با فرمان داور به طرز صحیح در جای خود قرار می دهد. (بدون توقف زمان)

۶. خطای قرار نگرفتن پا در جایگاه پرش تک پا :

در صورتیکه هیچکدام از پاهای شرکت کننده در جایگاه مربوط به ایستگاه پرش پا قرار نگیرد خطا محسوب می شود و به ازای هر جایگاه ، ۲ ثانیه به زمان مجموع ایشان اضافه می گردد. (ابعاد جایگاه ، دایره ای به شعاع ۴۰ سانتی متر)

۷. خطای قرار گرفتن هردو پا در جایگاه پرش تک پا :

در صورتیکه هر دو پای شرکت کننده در جایگاه قرار گیرد حرکت به فرمان داور اصلاح می گردد. (بدون توقف زمان)

۸. خطای انداختن جامبگ و کیف :

شرکت کننده باید جامبگ ۱۰ کیلو گرمی و کیف ۷/۵ کیلو گرمی را حمل کرده و در جایگاه مشخص شده قرار دهد. (ابعاد جایگاه ۸۰×۵۰ سانتی متر می باشد.)

۹. A در صورتیکه جامبگ و یا کیف، کاملاً از دست شرکت کننده رها شود یا فرمان داور حرکت اصلاح شده و جامبگ به طرز صحیح برداشته می شود. (بدون توقف زمان)

۹. خطای قرار نگرفتن جامبگ و کیف در جایگاه :

A در صورتیکه جامبگ و کیف در محل مشخص شده قرار نگیرد خطا محسوب می شود یا فرمان داور در جایگاه خود قرار می گیرد. (بدون توقف زمان)

B. شرکت کننده باید همراه با جامبگ و کیف از تخته موازنه عبور کند. در فاصله ۵۰ سانتی متری از دو انتهای تخته موازنه دو خط قرمز کشیده شده (منطقه ورود و خروج) که در هنگام عبور از تخته حتماً باید از خطوط قرمز عبور کند. در صورتیکه شرکت کننده از منطقه ورود و خروج عبور نکند و یا از تخته پایین بیافتد خطا اتفاق افتاده و شرکت کننده باید به عقب برگردد و مجدداً به صورت صحیح و با حفظ تعادل بدون اینکه از تخته موازنه پایین بیافتد حرکتش را اصلاح کند. در این صورت با فرمان داور اجازه ی ورود به ایستگاه بعد صادر می شود.

۱۰. خطای ایستگاه پرس توپ مدیسن بال :

A طی این حرکت قدرت عضلات مداخله گردد در CPR سنجیده می شود. شرکت کننده باید روی میز به صورت طاق باز بخوابد و در حالی که پاهای او

روی زمین قرار گرفته در یک ست ۳۰ تایی توپ مدیسن بال را بر روی سینه خود پرس کنند.

B. شرکت کننده باید در مسیر مستقیم و عمود بر قفسه سینه (ظوری که هنگام پایین آمدن ، توپ قفسه سینه را لمس کرده و در هنگام بالا آوردن توپ ،

آنچ ها صاف باشند) حرکت را انجام دهند. در صورتیکه شرکت کننده در انجام حرکتی این محدوده را رعایت نکند داور نباید آن حرکت را بشمارد.

۱۱. خطای انصراف ناقص از ایستگاه پرس توپ مدیسن بال :

در صورتیکه شرکت کننده همه ۳۰ تکرار حرکت پرس را انجام ندهد تعداد حرکات انجام نشده را ضربدر ۲ کرده و معادل آن به ثانیه تبدیل می شود و به زمان مجموع ایشان اضافه می گردد. (با انجام ندادن هر حرکت ۲ ثانیه به زمان مجموع ایشان اضافه می گردد)

۱۲. خطای انداختن کیف :

شرکت کننده باید کیف ۱۰ کیلو گرمی تروما را حمل کرده و در محل مشخص به ابعاد (۸۰ * ۸۰ سانتی متر) قرار دهد. در صورتیکه کیف از دست شرکت کننده کاملاً رها شود و به زمین بیفتد یا فرمان داور کیف را برداشته و در جای خود قرار می دهد. (بدون توقف زمان)

۱۳. خطای قرار نگرفتن کیف در جایگاه :

در صورتیکه کیف در خارج از محل مشخص قرار گیرد با فرمان داور در جایگاه صحیح خود قرار می گیرد. (بدون توقف زمان)

۱۴. خطای قرار نگرفتن وسایل در جایگاه تست هماهنگی عصبی - عضلانی :

A. شرکت کننده باید باتوجه به کد ۴ رقمی از قبل تعیین شده توسط هیئت داوران (که برای همه شرکت کنندگان مانند هم است) وسایل آنژیوکت، ست

سرم، چسب ضد حساسیت، سرم) را در مکان مشخص (ابعاد ۸۰ * ۸۰ سانتی متر) قرار دهد. اعداد کد مورد نظر باید غیر تکراری و از بین اعداد ۱، ۲، ۳، ۴ انتخاب شود. هر کدام از وسایل با یکی از اعداد کد مورد نظر شماره گذاری می شود.

B. در صورتیکه شرکت کننده وسایل را در خارج از جایگاه مشخص شده قرار دهد خطا محسوب شده و به ازای هر کدام از وسایلی که در جایگاه قرار ندارد، ۲ ثانیه به زمان مجموع ایشان اضافه می شود.

C. در صورتیکه شرکت کننده اقدام به برداشتن هر کدام از وسایل مورد نظر نکند خطا محسوب می شود و با فرمان داور بر می گردد و وسیله را در جایگاه مشخص قرار میدهد. برای هر شرکت کننده باید جای وسایل تغییر کند تا شرکت کننده با استفاده از هوش خود و تمرکز مناسب اقدام به برداشتن وسایل مطابق با کد از پیش تعیین شده بکند.

۱۵. خطای وارونه قرار دادن مصدوم بر برانکار :

شرکت کننده باید مولاز را مطابق با اصول صحیح بلند کردن (به شکل گهواره ای) حمل کرده و به صورتی که پای مولاز به سمت خط پایان قرار داده شود، به برانکار انتقال دهد. در صورتیکه شرکت کننده مصدوم را به صورت وارونه روی برانکار قرار دهد خطا محسوب می شود و باید با فرمان داور وضعیت را اصلاح کند.

۱۶. خطای نیستن تسمه های نگهدارنده :

در صورتیکه شرکت کننده هر کدام از تسمه های نگه دارنده را نبندد یا محکم نکند باید با فرمان داور اصلاح کند.

۱۷. خطای برخورد با موانع مخروطی:

A. در صورت برخورد شرکت کننده با هر مانع مخروطی به نحوی که یا مانع بیافتد یا از محل مربع شکلی که برای قرار دادن آن بر زمین کشیده شده بیرون برود ۲ ثانیه به زمان ثبت شده ایشان اضافه می گردد. (ابعاد مربع به اندازه مساحت سطح مقطع مانع است).

B. در صورتیکه شرکت کننده از مسیر صحیح موانع ماریج عبور نکند باید مسیر اشتباه را با هدایت داور به عقب برگردد و حرکتش را اصلاح کند. (بدون متوقف شدن زمان).

۱۸. خطای پایان تست:

در صورتیکه شرکت کننده خارج از مسیر مشخص شده از خط پایان بگذرد یا فرمان داور به عقب برگشته (بدون توقف زمان) و حرکتش را اصلاح میکند و از خط پایان میگذرد.

۱۹. خطای ترک کردن تست بدون فرمان داور:

در صورتیکه شرکت کننده بدون فرمان داور اقدام به ترک کردن تست کند خطا محسوب شده و از انجام تست مردود میگردد.

۲۰. خطای متوقف کردن تست بعلت آسیب دیدگی:

در صورتیکه شرکت کننده ضمن انجام تست دچار آسیب دیدگی شود، داور موظف است فوراً فرمان توقف تست را صادر کند و شرکت کننده را به تیم درمانی ارجاع دهد. علت آسیب دیدگی باید در فرم ثبت نتایج نوشته شود و این موضوع با امضای پزشک تأیید شود.

فرم ارزیابی پزشکی

نام و نام خانوادگی

شماره پرونده شرکت کننده

ارزیابی قبل از تست

- میزان فشار خون
- تعداد ضربان قلب
- تعداد تنفس

میزان اشباع اکسیژن هموگلوبین خون شریانی

ارزیابی بعد از تست

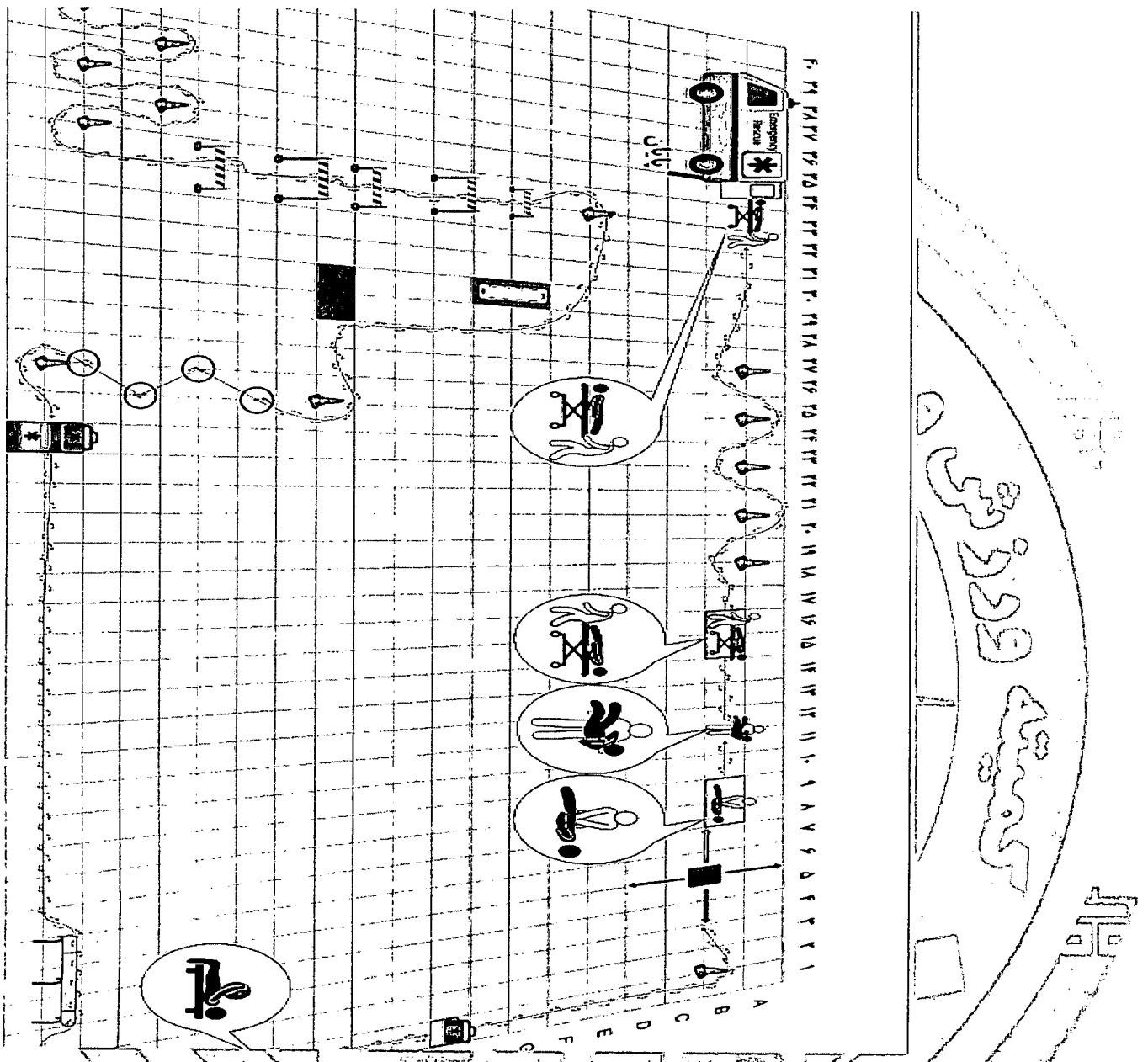
- میزان فشار خون
- تعداد ضربان قلب
- تعداد تنفس

• میزان اشباع اکسیژن هموگلوبین خون شریانی

فرم ثبت خطاهای آزمون

ردیف	خطای انجام شده	داوری	جریمه خطا به ثانیه	مجموع جریمه خطا به ثانیه	توضیحات
۱	شروع تست	تصحیح حرکت	-		
۲	برخورد با مانع مخروطی (کله قندی)	خطا	۲ ثانیه برای هر کله قندی		
۳	برخورد با مانع افت و خیز	ادامه تست	-		
۴	انداختن لانگ بک بورد	تصحیح حرکت	-		
۵	قرار نگرفتن لانگ بک بورد در جایگاه	تصحیح حرکت	-		
۶	قرار نگرفتن یا در جایگاه پرش تک پا	خطا	۲ ثانیه برای هر حرکت اشتباه		
۷	قرار نگرفتن هر دو پا در جایگاه پرش تک پا	تصحیح حرکت	-		
۸	انداختن جامبگ و کیف	تصحیح حرکت	-		
۹	قرار نگرفتن جامبگ و کیف در جایگاه	تصحیح حرکت	-		
۱۰	خطای پرس توپ (صاف نکردن آرنج و عدم تماس توپ با قفسه سینه)	تصحیح حرکت (حرکت اشتباه شمرده نمی شود)	-		
۱۱	انصراف ناقص از ایستگاه پرس توپ مدپسن بال به ازای هر حرکت	خطا	۲ ثانیه به ازای هر حرکت باقیمانده		
۱۲	انداختن کیف	تصحیح حرکت	-		
۱۳	قرار نگرفتن کیف در جایگاه	تصحیح حرکت	-		
۱۴	قرار نگرفتن وسایل در جایگاه تست هماهنگی عصبی-عضلانی	خطا	۲ ثانیه به ازای هر وسیله		
۱۵	خطای وارونه قرار دادن مصدوم بروی برانکار	تصحیح حرکت	-		
۱۶	نبستن تسمه های نگهدارنده	تصحیح حرکت	-		
۱۷	برخورد با مانع مخروطی (کله قندی)	خطا	۲ ثانیه برای هر کله قندی		
۱۸	خطای پایان تست	تصحیح حرکت	-		
۱۹	خطای ترک کردن تست بدون فرمان داور	خطا	مردود		
۲۰	خطای توقف در تست بعلت آسیب دیدگی	خطا	توقف تست و ثبت علت آسیب		

نقشه استراتژیک تست ترکیبی - تخصصی آمادگی جسمانی



کلام نورانی معصوم در باب ورزش و سلامتی

امام سجاد (ع) میفرمایند:

براستی بدن تو برتو جقی دارد. و آن حق این است که آن را

سالم، نیرومند و با نشاط نگه داری.