

## آیین نامه طرح سنجش آمادگی جسمانی و ارزیابی دستگاه قلبی عروقی

### مقدمه:

با توجه به ضرورت فعالیت های مستمر جسمانی برای کلیه دانشجویان، کارکنان و اعضاء هیئت علمی دانشگاه در طول سال و نیز اهمیت سلامت قلب و عروق به منظور نهادینه کردن فعالیت های جسمانی، ورزشی در برنامه ی زندگی طرح سنجش آمادگی جسمانی و ارزیابی دستگاه قلبی عروقی به همراه برنامه منظم تمرینی در هفته انجام شده است. امید است با برنامه ریزی مناسب و استقبال دانشگاهیان شاهد توسعه ورزش در دانشگاه هنر باشیم.

### اهداف:

- ارزیابی سیستم قلب و عروق و افزایش آمادگی جسمانی
- ایجاد فرصت برنامه ی تمرینی منظم در هفته
- تقویت روحیه شور و نشاط و شادابی و جلوگیری از رخوت و سستی در بین دانشگاهیان

### مدت اجرای طرح:

۳ ماه همراه با برنامه ی تمرینی

### زمان تمرینات:

آقایان روزهای شنبه ساعت ۲۰ - دوشنبه و پنج شنبه ساعت ۱۹:۳۰

خانم ها پنجشنبه ها ساعت ۱۱

### شروع تمرینات:

۹۷/۹/۲۴

## زمان اجرای آزمون:

آقایان: ۹۷/۱۲/۱۳ خانم ها: ۹۷/۱۲/۱۶

## آیین نامه عمومی طرح

- شرکت کلیه همکاران، دانشجویان و اعضا هیئت علمی بلامانع می باشد.
- مسابقه در بخش آقایان - هیئت علمی و کارمند- در دو رده سنی زیر ۴۰ سال و بالای ۴۰ سال و خانم ها در یک بخش با کلیه رده های سنی برگزار می گردد.
- حداقل نفرات شرکت کننده جهت برگزاری طرح در بخش کارمند و هیئت علمی ۱۵ نفر و در بخش دانشجویان ۲۰ نفر می باشد.
- حضور در تست بدون حضور در تمرینات بلامانع است.
- انتخاب مقام های برتر بر اساس هنجار ملاکی می باشد و در صورت دستیابی به شاخص های مورد نظر در آزمون ها، برای تعیین نتیجه قرعه کشی انجام می شود و به سه نفر مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال اهدا می گردد.

## آیین نامه فنی طرح

### آقایان زیر ۴۰ سال

- ایستگاه اول: حرکت درازنشست با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۷ تکرار)
- ایستگاه دوم: آزمون چابکی
- ایستگاه سوم: طناب زدن ۵۰ تکرار (جفت پا)
- ایستگاه چهارم: حرکت شنا سوئدی ۱۲ تکرار
- ایستگاه پنجم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۶ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر، طول ۵۰ سانتی متر)

زمان کل: ۱ دقیقه و ۲۵ ثانیه

- تست کوپر  
طی دوازده دقیقه مسافت ۳۰۰۰ متر

## - آقایان بالای ۴۰ سال

- ایستگاه اول: حرکت درازنشست با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۵ تکرار)
- ایستگاه دوم: آزمون چابکی
- ایستگاه سوم: طناب زدن ۴۰ تکرار (جفت پا)
- ایستگاه چهارم: حرکت شنا سوئدی ۱۰ تکرار
- ایستگاه پنجم: پرش جفت زیگزاگ به طرفین ۱۴ تکرار (ارتفاع ۱۰ سانتی متر، عرض ۲۰ سانتی متر، طول ۵۰ سانتی متر)

زمان کل: ۱ دقیقه و ۲۵ ثانیه

- تست کوپر
- طی دوازده دقیقه مسافت ۳۰۰۰ متر

## خانم ها برای کلیه رده های سنی

- ایستگاه اول: حرکت درازنشست با توپ مدیسن بال یک کیلویی (۱۵ تکرار)
  - ایستگاه دوم: عبور از روی مانعی به ارتفاع ۴۰ سانتی متر که با فاصله ۳ متر از یکدیگر قرار داده شده است.
  - ایستگاه سوم: جابه جایی ۳ عدد وزنه ۲ کیلویی (در هر بار جابه جایی، یک وزنه را در محل تعیین شده قرار گیرد)
  - ایستگاه چهارم: عبور از زیر مانع به ارتفاع ۱ متر
- زمان کل: ۱ دقیقه و ۲۰ ثانیه

- تست کوپر
- طی دوازده دقیقه مسافت ۳۰۰۰ متر

## نکته:

در درازنشست و شنای سوئدی فقط حرکت های صحیح شمرده می شود و در ایستگاه های مانع در صورت برخورد یا انداختن مانع به ازای هر برخورد دو ثانیه اضافه می گردد.

### جدول ارزشیابی دستگاه قلب، گردش خون و تنفسی آقایان

سن	۱۳ تا ۱۹ سال	۲۰ تا ۲۹ سال	۳۰ تا ۳۹ سال	۴۰ تا ۴۹ سال	۵۰ تا ۵۹ سال	۶۰ سال به بالا
خیلی ضعیف	کمتر از ۲۱۰۰ متر	کمتر از ۱۹۶۰ متر	کمتر از ۱۹۰۰ متر	کمتر از ۱۸۱۰ متر	کمتر از ۱۶۵۰ متر	کمتر از ۱۴۰۰ متر
ضعیف	۲۱۰۰ تا ۲۲۰۰ متر	۱۹۶۰ تا ۲۱۰۰ متر	۱۹۰۰ تا ۲۰۹۰ متر	۱۸۱۰ تا ۲۰۰۰ متر	۱۶۵۰ تا ۱۸۷۰ متر	۱۴۰۰ تا ۱۶۵۰ متر
متوسط	۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ متر	۲۱۰۰ تا ۲۴۰۰ متر	۲۰۹۰ تا ۲۳۴۰ متر	۲۰۰۰ تا ۲۲۵۰ متر	۱۸۷۰ تا ۲۱۰۰ متر	۱۶۵۰ تا ۱۹۴۰ متر
خوب	۲۵۰۰ تا ۲۷۸۰ متر	۲۴۰۰ تا ۲۶۵۰ متر	۲۳۴۰ تا ۲۵۰۰ متر	۲۲۵۰ تا ۲۴۵۰ متر	۲۱۰۰ تا ۲۳۴۰ متر	۱۹۴۰ تا ۲۱۴۰ متر
خیلی خوب	۲۸۷۰ تا ۳۰۰۰ متر	۲۶۵۰ تا ۲۸۵۰ متر	۲۵۰۰ تا ۲۷۰۰ متر	۲۴۵۰ تا ۲۶۵۰ متر	۲۳۴۰ تا ۲۵۵۰ متر	۲۱۴۰ تا ۲۵۰۰ متر
عالی	بیشتر از ۳۰۰۰ متر	بیشتر از ۲۸۵۰ متر	بیشتر از ۲۷۰۰ متر	بیشتر از ۲۶۵۰ متر	بیشتر از ۲۵۵۰ متر	بیشتر از ۲۵۰۰ متر

### جدول ارزشیابی دستگاه قلب، گردش خون و تنفسی بانوان

سن	۱۳ تا ۱۹ سال	۲۰ تا ۲۹ سال	۳۰ تا ۳۹ سال	۴۰ تا ۴۹ سال	۵۰ تا ۵۹ سال	۶۰ سال به بالا
خیلی ضعیف	کمتر از ۱۶۰۰ متر	کمتر از ۱۵۵۰ متر	کمتر از ۱۵۰۰ متر	کمتر از ۱۴۰۰ متر	کمتر از ۱۳۵۰ متر	کمتر از ۱۲۵۰ متر
ضعیف	۱۶۰۰ تا ۱۸۰۰ متر	۱۵۵۰ تا ۱۸۰۰ متر	۱۵۰۰ تا ۱۷۰۰ متر	۱۴۰۰ تا ۱۶۰۰ متر	۱۳۵۰ تا ۱۵۰۰ متر	۱۲۵۰ تا ۱۴۰۰ متر
متوسط	۱۸۰۰ تا ۲۱۰۰ متر	۱۸۰۰ تا ۱۹۵۰ متر	۱۷۰۰ تا ۱۹۰۰ متر	۱۶۰۰ تا ۱۸۰۰ متر	۱۵۰۰ تا ۱۷۰۰ متر	۱۴۰۰ تا ۱۶۰۰ متر
خوب	۲۱۰۰ تا ۲۳۰۰ متر	۱۹۵۰ تا ۲۱۵۰ متر	۱۹۰۰ تا ۲۱۰۰ متر	۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ متر	۱۷۰۰ تا ۱۹۰۰ متر	۱۶۰۰ تا ۱۷۵۰ متر
خیلی خوب	۲۳۰۰ تا ۲۴۵۰ متر	۲۱۵۰ تا ۲۳۵۰ متر	۲۱۰۰ تا ۲۲۵۰ متر	۲۰۰۰ تا ۲۱۵۰ متر	۱۹۰۰ تا ۲۱۰۰ متر	۱۷۵۰ تا ۱۹۰۰ متر
عالی	بیشتر از ۲۴۵۰ متر	بیشتر از ۲۳۵۰ متر	بیشتر از ۲۲۵۰ متر	بیشتر از ۲۱۵۰ متر	بیشتر از ۲۱۰۰ متر	بیشتر از ۱۹۰۰ متر