



آیین نامه آزمون عملی استخدامی (آتش نشانی (خرداد ۱۴۰۴))

آیین نامه آزمون عملی استخدامی آتش نشانی (خرداد ۱۴۰۴)

۱. حضور در سازمان آتش نشانی و ارائه مدارک (طبق زمان بندی اعلام شده)
۲. به همراه داشتن اصل کارت ملی، شناسنامه و بیمه ورزشی
۳. شرکت در زمان اعلام شده آزمون طبق پیامک (عدم حضور در زمان اعلام شده به منزله انصراف داوطلب و حذف ایشان است).
۴. تکمیل فرم پزشکی و تاییدیه سلامت توسط پزشک قبل از آزمون الزامی است.
۵. داشتن لباس، کفش و نوشیدنی توسط داوطلب
۶. از آوردن همراه خودداری گردد.
۷. همه آیتم ها به صورت یک دور برگزار می گردد (به استثنا پرش جفت و دوی ۴*۹ متر بنا به درخواست داوطلب می تواند تا دو بار تکرار شود).

جدول آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی			
ردیف	عنوان آزمون آمادگی جسمانی	نحوه انجام	
۱	دوی ۴۵ متر	قابلیت سرعت عضلانی فرد مورد سنجش قرار می گیرد	فاصله ۴۵ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می گردد. فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۴۵ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده برحسب ثانیه محاسبه و به عنوان رکورد فرد تعیین می گردد.
۲	دوی ۵۴۰ متر	در این آزمون استقامت قلبی عروقی مورد سنجش قرار می گیرد	فاصله ۵۴۰ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله به عنوان خط استارت و خط پایان تعیین می گردد. فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده برحسب ثانیه محاسبه و به عنوان رکورد فرد تعیین می گردد.
۳	بارفیکس یا کشش از میله	قابلیت استقامت عضلانی عضلات بالاتنه فرد را مورد سنجش قرار می دهد	به کمک یک میله افقی (میله بارفیکس) انجام می گیرد. فرد در زیر میله قرار گرفته و به کمک دست ها خود را بالا کشیده و ناحیه چانه خود را تا حد میله افقی بالا آورده و مجدداً به حالت اولیه یا دست های کاملاً کشیده بازمی گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه به عنوان امتیاز وی محاسبه می گردد.
۴	پرش طول	در این آزمون توان انفجاری عضلات پایین تنه فرد سنجیده می شود	پاره خط مشخصی روی زمین رسم کرده و فرد پشت آن قرار می گیرد. بعد از انجام پرش طول به سمت جلو، محل فرود پاشنه ها تا پاره خط رسم شده میزان پرش را مشخص می کند. این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش به عنوان رکورد ثبت می گردد.
۵	دراز نشست	استقامت عضلانی عضلات تنه فرد را ارزیابی می کند	ورزشکار به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این آزمون می نماید. در این آزمون فرد دست های خود را به صورت مورب بر روی سینه گذاشته و مفصل زانو را در حد زاویه ۹۰ درجه تا نموده، سر را بالا آورده تا حد امکان به پاها نزدیک و مجدداً به حالت اولیه بازمی گردد. این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت به عنوان مقیاس سنجش ثبت می گردد.
۶	دوی ۴۰۹ متر	در این آزمون قابلیت چابکی فرد مورد ارزیابی قرار می گیرد	فاصله ۹ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم و در یک سو دو قطعه چوب کوچک قرار می گیرد. فرد در سوی دیگر می ایستد یا فرمان شروع یا حداکثر سرعت فاصله ۹ متری را دویده و با انداختن قطعه چوب حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه می دهد. به این ترتیب فاصله ۹ متری تعیین شده را ۴ بار یا حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می کند. زمان شروع و پایان این حرکت برحسب ثانیه ثبت می گردد. (ارتفاع چوب ۲۵ cm خواهد بود که یکی در خط استارت و دو تا در سمت مقابل کار گذاشته شده است و شخص باید در رفت و برگشت به ترتیب آنها را با دست بی اندازد)
۷	حمل خاموش کننده	در این آزمون توان و قدرت فرد در حمل خاموش کننده ارزیابی می شود	استفاده از دو عدد خاموش کننده ۶ کیلویی از نوع پودر و گاز در مسیر رفت و برگشت ۵۰ متری (۲۵۰) انجام شده و زمان ثبت شده به عنوان امتیاز فرد ثبت و محاسبه می شود.

[تصاویر مرتبط](#)

جدول آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی			
ردیف	عنوان آزمون آمادگی جسمانی	نحوه انجام	
۱	دوی ۴۵ متر	قابلیت سرعت عضلانی فرد موردسنجش قرار می گیرد	فاصله ۴۵ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می گردد. فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۴۵ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده برحسب ثانیه محاسبه و به عنوان رکورد فرد تعیین می گردد.
۲	دوی ۵۴۰ متر	در این آزمون استقامت قلبی عروقی موردسنجش قرار می گیرد	فاصله ۵۴۰ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله به عنوان خط استارت و خط پایان تعیین می گردد. فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده برحسب ثانیه محاسبه و به عنوان رکورد فرد تعیین می گردد.
۳	بارفیکس یا کشش از میله	قابلیت استقامت عضلانی عضلات بالاتنه فرد را موردسنجش قرار می دهد	به کمک یک میله افقی (میله بارفیکس) انجام می گیرد. فرد در زیر میله قرار گرفته و به کمک دست ها خود را بالا کشیده و ناحیه چانه خود را تا حد میله افقی بالا آورده و مجدداً به حالت اولیه یا دست های کاملاً کشیده بازمی گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه به عنوان امتیاز وی محاسبه می گردد.
۴	پرش طول	در این آزمون توان انفجاری عضلات پایین تنه فرد سنجیده می شود	پاره خط مشخصی روی زمین رسم کرده و فرد پشت آن قرار می گیرد. بعد از انجام پرش طول به سمت جلو، محل فرود پاشنه ها تا پاره خط رسم شده میزان پرش را مشخص می کند. این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش به عنوان رکورد ثبت می گردد.
۵	دراز نشست	استقامت عضلانی عضلات تنه فرد را ارزیابی می کند	ورزشکار به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این آزمون می نماید. در این آزمون فرد دست های خود را به صورت مورب بر روی سینه گذاشته و مفصل زانو را در حد زاویه ۹۰ درجه تا نموده، سر را بالا آورده تا حد امکان به پاها نزدیک و مجدداً به حالت اولیه بازمی گردد. این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت به عنوان مقیاس سنجش ثبت می گردد.
۶	دوی ۴۰۹ متر	در این آزمون قابلیت چابکی فرد مورد ارزیابی قرار می گیرد	فاصله ۹ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم و در یک سو دو قطعه چوب کوچک قرار می گیرد. فرد در سوی دیگر می ایستد یا فرمان شروع یا حداکثر سرعت فاصله ۹ متری را دویده و با انداختن قطعه چوب حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه می دهد. به این ترتیب فاصله ۹ متری تعیین شده را ۴ بار یا حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می کند. زمان شروع و پایان این حرکت برحسب ثانیه ثبت می گردد. (ارتفاع چوب ۲۵ cm خواهد بود که یکی در خط استارت و دو تا در سمت مقابل کارگذاشته شده است و شخص باید در رفت و برگشت به ترتیب آنها را یا دست بی اندازد)
۷	حمل خاموش کننده	در این آزمون توان و قدرت فرد در حمل خاموش کننده ارزیابی می شود	استفاده از دو عدد خاموش کننده ۶ کیلویی از نوع پودر و گاز در مسیر رفت و برگشت ۵۰ متری (۲۵۰) انجام شده و زمان ثبت شده به عنوان امتیاز فرد ثبت و محاسبه می شود.

(image/journal/article?img_id=۴۴۹۴۵۷۶۰/)



سازمان آتش نشانی

آدرس: قزوین - انتهای خیابان مولوی ، تقاطع بلوار جمهوری اسلامی ، جنب اداره آگاهی

تلفن : ۰۲۸-۳۳۵۶۲۲۰۰

تلفن : ۰۲۸-۳۳۵۶۰۵۰۰

fire@qazvin.ir (mailto:fire@qazvin.ir)