شماره : .....
تاریخ : .....
پیوست : .....

دستورالعمل آزمون عملی آتش نشانی شهرداری ها

الف - ارزیابی عمومی در مرحله دوم آزمون عملی شامل سنجش توانمندی عمومی داوطلبین از طریق هفت آزمون زیر می‌باشد.

۱-پرش طول

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش توان عضلات پا داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: پاره‌خط مشخصی روی زمین رسم کرده و داوطلب پشت آن قرار می‌گیرد. 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 بعنوان رکورد در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۲-دوی ۹*۴ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و چابکی داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: 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 می‌گیرد. داوطلب در سوی دیگر می ایستد، با فرمان شروع با حداکثر سرعت فاصله ۹ متری را دویده و با برداشتن یک قطعه چوب آن را در سمت مقابل آورده و حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه می‌دهد. به این ترتیب فاصله ۹ متری تعیین شده را ۴ بار با حداکثر سرعت و در حد توانایی خود طی می‌کند. زمان شروع و پایان این حرکت بر حسب ثانیه در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۳-دوی ۴۵ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش سرعت و قدرت انفجاری ماهیچه های داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله ۴۵ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم می گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۴۵ متری را طی می‌کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

دانلود سوالات آزمون
راهنمای کامل آزمون

تهران - خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بلوار کشاورز، پلاک ۲۲۴ کد پستی: ۱۴۱۸۷۳۳۵۱۶ تلفن: ۹ الی ۶۳۹۰۱ فاکس: ۶۶۹۰۰۳۰۳ www.imo.org.ir

۴-دوی ۵۴۰ متر

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: فاصله ۵۴۰ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله بعنوان خط استارت و خط پایان تعیین می گردد. داوطلب پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی می کند. مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد داوطلب در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۵-درازنشست

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلات شکم می‌باشد.

نحوه ارزیابی: در این آزمون داوطلب به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع، اقدام به انجام این تست می نماید. دراین تست داوطلب دستهای خود را بصورت 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 باز می گردد. این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت بعنوان مقیاس سنجش در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۶-بارفیکس یا کشش از میله

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش استقامت عضلانی دستهای داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: این آزمون به کمک یک میله افقی (ملیه بارفیکس) انجام می‌گیرد. داوطلب در زیر میله قرار گرفته و به کمک دستها خود را بالا کشیده و ناحیه چانه خود را تا حد میله افقی بالا آورده و مجدداً به حالت اولیه با دستهای کاملاً کشیده باز می گردد. تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک‌دقیقه بعنوان امتیاز وی محاسبه و در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

ب- ارزیابی تخصصی در مرحله دوم آزمون عملی شامل سنجش توانمندی تخصصی داوطلبین از طریق سه آزمون زیر می‌باشد.

۱-حمل دو عدد خاموش کننده آتش ۶ کیلوگرمی در طی مسیر ۵۰*۲ متر

تهران - خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بلوار کشاورز، پلاک ۲۲۴ کد پستی: ۱۴۱۸۷۳۳۵۱۶ تلفن: ۹ الی ۶۳۹۰۱ فاکس: ۶۶۹۰۰۳۰۳ www.imo.org.ir

شماره : .....
تاریخ : .....
پیوست : .....

هدف: هدف از این ارزیابی سنجش قدرت و توان حمل لوازم و تجهیزات آتش نشانی داوطلب می‌باشد.

نحوه ارزیابی: این آزمون با استفاده از دو عدد خاموش کننده ۶ کیلوگرمی از نوع پودر و گاز در مسیر رفت و برگشتی ۵۰ متری انجام شده و زمان ثبت شده بعنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می‌گردد.

۲- حمل دو عدد لوله نواری دو و نیم اینچ در مسیر ۵۰ متر مستقیم

هدف: ارزیابی دقت، سرعت، تعادل و سنجش هماهنگی اعصاب و عضلات در انتقال و بهره برداری از تجهیزات

نحوه ارزیابی: داوطلب پشت دو حلقه لوله نواری با کوپلنگ رول شده آتش نشانی واقع و با سوت داور با برداشت لوله از طریق معمول در آتش نشانی تا انتهای مسیر و خط پایان ادامه داده و در مسیر چنانچه لوله ها از هم باز یا به زمین اصابت نمایند زمان ثبت نشده و امتیاز حداکثری برای آن آیتم لحاظ می گردد مسیر مسابقه ۵۰ متر و مستقیم با حمل لوله نواری می باشد و در شرایط بدون اشکال، زمان ثبت شده به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

۳- حمل نردبان ۳ متری تاشو آلومینیومی در مسیر ۴۵ متر مستقیم

هدف: ارزیابی قدرت بدنی، تعادل وزن و هماهنگی اعصاب و عضلات و قدرت و توان حمل بار ثقلی

نحوه ارزیابی: این آزمون در مسیر مستقیم ۴۵ متر با برداشت یک عدد نردبان سه متری تاشو معمول روی خودروهای سبک آتش نشانی بصورت مستقیم و استقرار داوطلب در پشت نردبان و تا پایان خط، زمان ثبت شده به عنوان امتیاز داوطلب محاسبه و در فرم مربوط ثبت می گردد.

تهران - خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بلوار کشاورز، پلاک ۲۲۴ کد پستی: ۱۴۱۸۷۳۳۵۱۶ تلفن: ۹ الی ۶۳۹۰۱ فاکس: ۶۶۹۰۰۳۰۳ www.imo.org.ir

شماره : .....

تاریخ : .....

پیوست : .....

ج- استاندارد ارزیابی آمادگی جسمانی در مرحله دوم آزمون عملی بر اساس جدول زیر می باشد.

ردیف	ارزیابی عمومی							ارزیابی تخصصی			امتیاز از ۱۰۰
	دوی ۹×۴	درازنشست	پرش جفت	بارفیکس	دوی ۴۰ متر	دوی ۴۵ متر	حمل دو لوله نواری	حمل نردبان ۳ متری	حمل خاموش کننده		
۱	۸/۴۰ ثانیه	۶۲	۲۷۰	۲۵	۱۰۰ ثانیه	۵/۸ ثانیه	۶/۵ ثانیه	۶/۵ ثانیه	۱۶ ثانیه		۱۰۰
۲	۸/۵۰ ثانیه	۵۸	۲۶۵	۲۴	۱۰۵ ثانیه	۶ ثانیه	۶/۷ ثانیه	۶/۷ ثانیه	۱۶/۳ الی ۱۶/۱ ثانیه		۹۵
۳	۸/۶۰ ثانیه	۵۴	۲۶۰	۲۳	۱۱۰ ثانیه	۶/۱ ثانیه	۷ ثانیه	۷ ثانیه	۱۶/۶ الی ۱۶/۴ ثانیه		۹۰
۴	۸/۷۰ ثانیه	۵۱	۲۵۵	۲۱	۱۱۴ ثانیه	۶/۲ ثانیه	۷/۱ ثانیه	۷/۱ ثانیه	۱۶/۹ الی ۱۶/۷ ثانیه		۸۵
۵	۸/۸۰ ثانیه	۴۸	۲۵۰	۱۹	۱۱۸ ثانیه	۶/۳ ثانیه	۷/۳ ثانیه	۷/۳ ثانیه	۱۷/۲ الی ۱۷/۰۰ ثانیه		۸۰
۶	۸/۹۰ ثانیه	۴۵	۲۴۵	۱۷	۱۲۲ ثانیه	۶/۴ ثانیه	۷/۴ ثانیه	۷/۴ ثانیه	۱۷/۵ الی ۱۷/۳ ثانیه		۷۵
۷	۹/۰ ثانیه	۴۳	۲۴۰	۱۵	۱۲۵ ثانیه	۶/۵ ثانیه	۷/۵ ثانیه	۷/۵ ثانیه	۱۷/۸ الی ۱۷/۶ ثانیه		۷۰
۸	۹/۱ ثانیه	۴۱	۲۳۵	۱۳	۱۲۸ ثانیه	۶/۶ ثانیه	۷/۶ ثانیه	۷/۶ ثانیه	۱۸/۱ الی ۱۷/۹ ثانیه		۶۵
۹	۹/۲ ثانیه	۳۹	۲۳۰	۱۲	۱۳۱ ثانیه	۶/۷ ثانیه	۷/۷ ثانیه	۷/۷ ثانیه	۱۸/۴ الی ۱۸/۲ ثانیه		۶۰
۱۰	۹/۳ ثانیه	۳۸	۲۲۵	۱۱	۱۳۳ ثانیه	۶/۸ ثانیه	۷/۸ ثانیه	۷/۸ ثانیه	۱۸/۷ الی ۱۸/۵ ثانیه		۵۵
۱۱	۹/۴ ثانیه	۳۷	۲۲۳	۱۰	۱۳۵ ثانیه	۶/۹ ثانیه	۷/۹ ثانیه	۷/۹ ثانیه	۱۹ الی ۱۸/۸ ثانیه		۵۰
۱۲	۹/۵ ثانیه	۳۶	۲۲۱	۹	۱۳۷ ثانیه	۷ ثانیه	۸ ثانیه	۸ ثانیه	۱۹/۳ الی ۱۹/۱ ثانیه		۴۵
۱۳	۹/۶ ثانیه	۳۵	۲۱۹	۸	۱۳۸ ثانیه	۷/۱ ثانیه	۸/۱ ثانیه	۸/۱ ثانیه	۱۹/۶ الی ۱۹/۴ ثانیه		۴۰
۱۴	۹/۷ ثانیه	۳۴	۲۱۷	۷	۱۳۹ ثانیه	۷/۲ ثانیه	۸/۲ ثانیه	۸/۲ ثانیه	۱۹/۹ الی ۱۹/۷ ثانیه		۳۵
۱۵	۹/۸ ثانیه	۳۳	۲۱۵	۶	۱۴۰ ثانیه	۷/۳ ثانیه	۸/۳ ثانیه	۸/۳ ثانیه	۲۰/۲ الی ۲۰ ثانیه		۳۰
۱۶	۹/۹ ثانیه	۳۲	۲۱۳	۵	۱۴۱ ثانیه	۷/۴ ثانیه	۸/۴ ثانیه	۸/۴ ثانیه	۲۰/۵ الی ۲۰/۳ ثانیه		۲۵
۱۷	۱۰/۰ ثانیه	۳۱	۲۱۱	۴	۱۴۲ ثانیه	۷/۵ ثانیه	۸/۵ ثانیه	۸/۵ ثانیه	۲۰/۸ الی ۲۰/۶ ثانیه		۲۰
۱۸	۱۰/۱۰ثانیه	۲۵	۲۰۹	۳	۱۴۳ ثانیه	۷/۶ ثانیه	۸/۶ ثانیه	۸/۶ ثانیه	۲۱/۱ الی ۲۰/۹ ثانیه		۱۵
۱۹	۱۰/۲۰ثانیه	۲۰	۲۰۷	۲	۱۴۴ ثانیه	۷/۷ ثانیه	۸/۷ ثانیه	۸/۷ ثانیه	۲۱/۴ الی ۲۱/۲ ثانیه		۱۰
۲۰	۱۰/۳۰ثانیه	۱۵	۲۰۵	۱	۱۴۵ ثانیه	۷/۸ ثانیه	۸/۸ ثانیه	۸/۸ ثانیه	۲۱/۷ الی ۲۱/۵ ثانیه		۵

دانلود سوالات آزمون

راهنمای کامل آزمون

تهران - خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بلوار کشاورز، پلاک ۲۲۴ کد پستی: ۱۴۱۸۷۳۳۵۱۶ تلفن: ۹ الی ۶۳۹۰۱ فاکس: ۶۶۹۰۰۳۰۳ www.imo.org.ir