

# تست ایفرد

آیتمهای تست ایفرد عبارتند از :

۱- دوی ۹\*۴متر

۲- دوی ۴۵ متر

۳- حرکت دراز نشست (شکم در یک دقیقه )

۴- بارفیکس

۵- پرش جفت پا

۶- دو استقامت ۵۴۰ متر

### تجهیزات مورد نیاز جهت انجام تست ایفرد :

۱- محدوده خط کشی شده (خاکی یا آسفالت ) در ۴۵ متر طول

۲- تشک مخصوص سالن و ادوات قلاب پا

۳- محدوده خط کشی شده جهت دوی رفت و برگشت

۴- میله مخصوص بارفیکس با تشک مربوطه

۵- تشک مربوطه به پرش یا کفیوش مخصوص

۶- محدوده مشخص شده جهت دوی استقامت ۵۴۰ متر

### ب) تسهای عمومی

۱) پرش طول : در این تست توان عضلات پا سنجیده می شود .

**نحوه انجام تست :** پاره خط مشخصی روی زمین رسم کرده و فرد پشت آن قرار میگیرد . بعد از انجام پرش طول به سمت جلو ، محل فرود نزدیکترین پاشنه ها تا پاره خط رسم شده (خط شروع ) میزان پرش را مشخص میکند . این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش بعنوان رکورد ثبت میگردد .

۲) دوی ۹\*۴متر : در این تست قابلیت سرعت و چابکی فرد مورد بررسی قرار میگیرد .

**نحوه انجام تست :** 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 . فرد مورد آزمایش در سوی دیگر می ایستد با فرمان شروع با حداکثر سرعت فاصله ۹ متری را دویده و با برداشتن یک قطعه چوب آن را به 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 ثبت میگردد .

۳) دوی ۴۵ متر : قابلیت سرعت و قدرت انفجاری ماهیچه های فرد مورد سنجش قرار میگیرد .

**نحوه انجام تست :** فاصله ۴۵ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله رسم میگردد . فرد پشت خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۴۵ متری را طی میکند . مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد فرد تعیین میگردد .

**( ۴ ) دوی ۵۴۰ متر :** در این تست قابلیت استقامت فرد مورد سنجش قرار میگیرد .

**نحوه انجام تست :** فاصله ۵۴۰ متری بر روی یک سطح مناسب تعیین شده و ابتدا و انتهای این فاصله بعنوان شروع و پایان تعیین میگردد . فرد پشت پاره خط در یک طرف قرار گرفته و فاصله ۵۴۰ متری را طی میکند مدت زمان طی شده بر حسب ثانیه محاسبه و بعنوان رکورد فرد تعیین میگردد .

**( ۵ ) دراز نشست :** قابلیت استقامت عضلات شکم مشخص میگردد .

**نحوه انجام تست :** در این آزمون داوطلب به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع ، اقدام به انجام این تست می نماید . در این قسمت فرد دستهای خود را به صورت مورب بر روی سینه قرار داده و مفصل زانو را در حد زاویه ۹۰ درجه خم نموده ، سر را بالا آورده تا حد امکان به پاها نزدیک و مجدداً به حالت اولیه باز میگردد . این حرکت در مدت یک دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام صحیح حرکت بعنوان مقیاس سنجش ثبت میگردد .

**( ۶ ) بارفیکس یا کشش از میله :** قابلیت استقامت عضلانی دستهای فرد را مشخص می نماید .

**نحوه انجام تست :** این تست به کمک یک میله افقی انجام میگردد . فرد در زیر میله قرار میگیرد 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 میگردد . تعداد دفعات انجام صحیح این آزمون در یک دقیقه بعنوان امتیاز وی محاسبه میگردد .



شرکت ملی گاز ایران

جدول نورم آزمون های ورزشی ایفرد ویژه پرسنل واحد امداد / گاز بانان

گروه سنی : یک

( ۲۱ الی ۲۵ سال )

نمره درصد	بارفیکس ( بار )	پرش جفت ( سانتیمتر )	دراز و نشست ( بار )	دو ۵۴۰ متر ( ثانیه )	دو ۴۵ متر ( ثانیه )	دو ۹*۴ متر ( ثانیه )
۱۰۰	۲۵	۲۶۵	۶۲	۱۰۵	۵/۸	۸/۵
۹۵	۲۴	۲۶۰	۵۸	۱۱۰	۶	۸/۷
۹۰	۲۳	۲۵۵	۵۴	۱۱۵	۶/۱	۸/۹
۸۵	۲۱	۲۵۰	۵۱	۱۱۸	۶/۲	۹
۸۰	۱۹	۲۴۵	۴۸	۱۲۱	۶/۳	۹/۲
۷۵	۱۷	۲۴۰	۴۵	۱۲۴	۶/۴	۹/۳
۷۰	۱۵	۲۳۵	۴۲	۱۲۶	۶/۵	۹/۴
۶۵	۱۳	۲۳۰	۴۰	۱۲۸	۶/۶	۹/۵
۶۰	۱۲	۲۲۵	۳۸	۱۳۰	۶/۷	۹/۶
۵۵	۱۱	۲۲۱	۳۶	۱۳۱	۶/۸	۹/۷
۵۰	۱۰	۲۱۷	۳۴	۱۳۲	۶/۹	۹/۸
۴۵	۹	۲۱۳	۳۲	۱۳۳	۷	۹/۹
۴۰	۸	۲۰۹	۳۰	۱۳۴	۷/۱	۱۰
۳۵	۷	۲۰۵	۲۹	۱۳۵	۷/۲	۱۰/۲
۳۰	۶	۲۰۱	۲۸	۱۳۶	۷/۳	۱۰/۴
۲۵	۵	۱۹۸	۲۷	۱۳۷	۷/۴	۱۲/۶
۲۰	۴	۱۹۵	۲۶	۱۳۸	۷/۵	۱۰/۸
۱۵	۳	۱۹۲	۲۵	۱۳۹	۷/۶	۱۱
۱۰	۲	۱۸۹	۲۴	۱۴۰	۷/۷	۱۱/۲
۵	۱	۱۸۶	۲۳	۱۴۱	۷/۸	۱۱/۴



شرکت ملی گاز ایران

جدول نورم آزمون های ورزشی ایفرد ویژه پرسنل واحد امداد / گاز بانان

گروه سنی : دوم

( ۲۶ الی ۳۰ سال )

نمره درصد	بارفیکس ( بار )	پرش جفت ( سانتیمتر )	دراز و نشست ( بار )	دو ۵۴۰ متر ( ثانیه )	دو ۴۵ متر ( ثانیه )	دو ۹*۴ متر ( ثانیه )
۱۰۰	۲۲	۲۶۰	۵۹	۱۱۰	۶	۸/۸
۹۵	۲۱	۲۵۵	۵۵	۱۱۵	۶/۲	۹
۹۰	۲۰	۲۵۰	۵۱	۱۲۰	۶/۳	۹/۲
۸۵	۱۸	۲۴۵	۴۸	۱۲۳	۶/۴	۹/۳
۸۰	۱۶	۲۴۰	۴۵	۱۲۶	۶/۵	۹/۵
۷۵	۱۴	۲۳۵	۴۲	۱۲۹	۶/۶	۹/۶
۷۰	۱۲	۲۳۰	۴۰	۱۳۱	۶/۷	۹/۷
۶۵	۱۰	۲۲۵	۳۸	۱۳۳	۶/۸	۹/۸
۶۰	۹	۲۲۰	۳۶	۱۳۵	۶/۹	۹/۹
۵۵	۸	۲۱۶	۳۴	۱۳۶	۷	۱۰
۵۰	۷	۲۱۲	۳۲	۱۳۷	۷/۱	۱۰/۲
۴۵	۶	۲۰۸	۳۰	۱۳۸	۷/۲	۱۰/۴
۴۰	۶	۲۰۴	۲۹	۱۳۹	۷/۳	۱۰/۶
۳۵	۵	۲۰۰	۲۸	۱۴۰	۷/۴	۱۰/۸
۳۰	۵	۱۹۶	۲۷	۱۴۱	۷/۵	۱۱
۲۵	۴	۱۹۳	۲۶	۱۴۲	۷/۶	۱۱/۲
۲۰	۳	۱۹۰	۲۵	۱۴۳	۷/۷	۱۱/۴
۱۵	۲	۱۸۷	۲۳	۱۴۴	۷/۸	۱۱/۶
۱۰	۱	۱۸۴	۲۲	۱۴۵	۷/۹	۱۱/۸
۵	-	۱۸۱	۲۱	۱۴۶	۸	۱۲
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰



شرکت ملی گاز ایران

جدول نورم آزمون های ورزشی ایفرد ویژه پرسنل واحد امداد / گاز بانان  
گروه سنی : سوم  
(۳۱ الی ۳۵ سال)

نمره درصد	بارفیکس ( بار )	پرش جفت ( سانتیمتر )	دراز و نشست ( بار )	دو ۵۴۰ متر ( ثانیه )	دو ۴۵ متر ( ثانیه )	دو ۹*۴ متر ( ثانیه )
۱۰۰	۱۹	۲۵۳	۵۵	۱۱۵	۶/۲	۹/۰
۹۵	۱۷	۲۴۸	۵۱	۱۱۷	۶/۳	۹/۱
۹۰	۱۶	۲۴۳	۴۷	۱۲۰	۶/۴	۹/۳
۸۵	۱۴	۲۳۸	۴۴	۱۲۲	۶/۵	۹/۵
۸۰	۱۲	۲۳۳	۴۱	۱۲۴	۶/۶	۹/۶
۷۵	۱۱	۲۲۸	۳۸	۱۲۶	۶/۷	۹/۸
۷۰	۱۰	۲۲۲	۳۶	۱۲۸	۶/۸	۱۰/۰
۶۵	۹	۲۱۶	۳۴	۱۳۱	۶/۹	۱۰/۱
۶۰	۸	۲۱۰	۳۲	۱۳۳	۷/۰	۱۰/۳
۵۵	۸	۲۰۴	۳۰	۱۳۵	۷/۲	۱۰/۵
۵۰	۷	۱۹۸	۲۸	۱۳۸	۷/۳	۱۰/۷
۴۵	۶	۱۹۳	۲۶	۱۴۰	۷/۴	۱۰/۹
۴۰	۶	۱۸۸	۲۴	۱۴۲	۷/۵	۱۱/۱
۳۵	۵	۱۸۳	۲۳	۱۴۵	۷/۶	۱۱/۳
۳۰	۴	۱۷۸	۲۲	۱۴۸	۷/۷	۱۱/۵
۲۵	۳	۱۷۳	۲۱	۱۵۱	۷/۸	۱۱/۷
۲۰	۲	۱۶۸	۲۰	۱۵۴	۷/۹	۱۱/۹
۱۵	۱	۱۶۴	۱۹	۱۵۶	۸/۰	۱۲/۱
۱۰	---	۱۶۰	۱۸	۱۵۸	۸/۱	۱۲/۳
۵	---	۱۵۷	۱۷	۱۶۰	۸/۲	۱۲/۴
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰



شرکت ملی گاز ایران

جدول نورم آزمون های ورزشی ایفرد ویژه پرسنل واحد امداد / گاز بانان

گروه سنی : چهارم

(۳۶ الی ۴۰ سال)

نمره درصد	بارفیکس ( بار )	پرش جفت ( سانتیمتر )	دراز و نشست ( بار )	دو ۵۴۰ متر ( ثانیه )	دو ۴۵ متر ( ثانیه )	دو ۹*۴ متر ( ثانیه )
۱۰۰	۱۶	۲۴۵	۵۰	۱۲۱	۶/۵	۹/۳
۹۵	۱۴	۲۴۰	۴۶	۱۲۷	۶/۷	۹/۵
۹۰	۱۳	۲۳۵	۴۲	۱۳۳	۶/۸	۹/۷
۸۵	۱۲	۲۳۰	۳۸	۱۳۸	۶/۹	۹/۸
۸۰	۱۱	۲۲۵	۳۵	۱۴۳	۷	۱۰
۷۵	۱۰	۲۲۰	۳۲	۱۴۸	۷/۱	۱۰/۱
۷۰	۹	۲۱۵	۲۹	۱۵۲	۷/۲	۱۰/۳
۶۵	۸	۲۱۰	۲۷	۱۵۶	۷/۳	۱۰/۵
۶۰	۷	۲۰۵	۲۵	۱۶۰	۷/۴	۱۰/۷
۵۵	۷	۲۰۰	۲۴	۱۶۳	۷/۵	۱۰/۹
۵۰	۶	۱۹۵	۲۲	۱۶۶	۷/۶	۱۱/۱
۴۵	۵	۱۹۰	۲۰	۱۶۹	۷/۷	۱۱/۳
۴۰	۵	۱۸۷	۱۹	۱۷۱	۷/۸	۱۱/۵
۳۵	۴	۱۸۳	۱۸	۱۷۳	۷/۹	۱۱/۷
۳۰	۳	۱۷۸	۱۷	۱۷۵	۸	۱۱/۹
۲۵	۲	۱۷۳	۱۶	۱۷۶	۸/۱	۱۲/۱
۲۰	۱	۱۷۰	۱۵	۱۷۷	۸/۲	۱۲/۳
۱۵	—	۱۶۸	۱۴	۱۷۸	۸/۳	۱۲/۵
۱۰	—	۱۶۵	۱۳	۱۷۹	۸/۴	۱۲/۷
۵	—	۱۶۲	۱۲	۱۸۰	۸/۵	۱۲/۹
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰



شرکت ملی گاز ایران

جدول نورم آزمون های ورزشی ایفرد ویژه پرسنل واحد امداد / گاز بانان

گروه سنی : پنجم

(۴۱ الی ۴۵ سال)

نمره درصد	بارفیکس ( بار )	پرش جفت ( سانتیمتر )	دراز و نشست ( بار )	دو ۵۴۰ متر ( ثانیه )	دو ۴۵ متر ( ثانیه )	دو ۹*۴ متر ( ثانیه )
۱۰۰	۱۴	۲۴۰	۴۶	۱۲۷	۶/۸	۹/۵
۹۵	۱۳	۲۳۵	۴۲	۱۳۳	۷	۹/۷
۹۰	۱۲	۲۳۰	۳۸	۱۳۹	۷/۲	۹/۹
۸۵	۱۱	۲۲۵	۳۵	۱۴۴	۷/۳	۱۰/۱
۸۰	۱۰	۲۲۰	۳۲	۱۴۹	۷/۴	۱۰/۳
۷۵	۹	۲۱۵	۲۹	۱۵۴	۷/۵	۱۰/۴
۷۰	۸	۲۱۰	۲۷	۱۵۸	۷/۶	۱۰/۶
۶۵	۷	۲۰۵	۲۵	۱۶۲	۷/۷	۱۰/۸
۶۰	۶	۲۰۰	۲۳	۱۶۶	۷/۸	۱۱
۵۵	۶	۱۹۵	۲۱	۱۶۹	۷/۹	۱۱/۲
۵۰	۵	۱۹۰	۱۹	۱۷۲	۸	۱۱/۴
۴۵	۴	۱۸۶	۱۷	۱۷۵	۸/۱	۱۱/۶
۴۰	۳	۱۸۲	۱۶	۱۷۷	۸/۲	۱۱/۸
۳۵	۳	۱۷۸	۱۵	۱۷۹	۸/۳	۱۲
۳۰	۲	۱۷۴	۱۴	۱۸۱	۸/۴	۱۲/۲
۲۵	۱	۱۷۲	۱۳	۱۸۲	۸/۵	۱۲/۴
۲۰	---	۱۶۹	۱۲	۱۸۳	۸/۶	۱۲/۶
۱۵	---	۱۶۶	۱۱	۱۸۴	۸/۷	۱۲/۸
۱۰	---	۱۶۳	۱۰	۱۸۵	۸/۸	۱۳
۵	---	۱۶۰	۹	۱۸۶	۸/۹	۱۳/۲
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰





جدول نورم آزمون های ورزشی ایفرد ویژه پرسنل واحد امداد / گاز بانان

گروه سنی : ششم

(۴۶ سال به بالا)

نمره درصد	بارفیکس ( بار )	پرش جفت ( سانتیمتر )	دراز و نشست ( بار )	دو ۵۴۰ متر ( ثانیه )	دو ۴۵ متر ( ثانیه )	دو ۹*۴ متر ( ثانیه )
۱۰۰	۱۲	۲۳۲	۴۰	۱۳۳	۷/۲	۹/۸
۹۵	۱۱	۲۲۷	۳۶	۱۴۳	۷/۴	۱۰
۹۰	۱۰	۲۲۵	۳۴	۱۴۹	۷/۶	۱۰/۲
۸۵	۹	۲۲۰	۳۱	۱۵۴	۷/۷	۱۰/۴
۸۰	۸	۲۱۵	۲۸	۱۵۹	۷/۸	۱۰/۶
۷۵	۷	۲۱۰	۲۵	۱۶۴	۷/۹	۱۰/۷
۷۰	۶	۲۰۵	۲۳	۱۶۸	۸	۱۰/۹
۶۵	۵	۲۰۰	۲۱	۱۷۲	۸/۱	۱۱
۶۰	۴	۱۹۵	۱۹	۱۷۶	۸/۲	۱۱/۳
۵۵	۴	۱۹۰	۱۷	۱۷۹	۸/۳	۱۱/۵
۵۰	۳	۱۸۵	۱۵	۱۸۲	۸/۴	۱۱/۷
۴۵	۲	۱۸۱	۱۳	۱۸۵	۸/۵	۱۱/۹
۴۰	۱	۱۷۷	۱۲	۱۸۷	۸/۶	۱۲/۱
۳۵	۱	۱۷۳	۱۱	۱۸۹	۸/۷	۱۲/۳
۳۰	—	۱۶۹	۱۰	۱۹۱	۸/۸	۱۲/۵
۲۵	—	۱۶۷	۹	۱۹۲	۸/۹	۱۲/۷
۲۰	—	۱۶۴	۸	۱۹۳	۹۰	۱۲/۹
۱۵	—	۱۶۱	۷	۱۹۴	۹/۱	۱۳/۱
۱۰	—	۱۵۸	۶	۱۹۵	۹/۲	۱۳/۳
۵	—	۱۵۵	۵	۱۹۶	۹/۳	۱۳/۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰