



بسمه تعالی

طرح تحول آزمون های ارتقا کمر بند تکواندو

با توجه به اهمیت و جایگاه آزمون های ارتقا کمر بند در افزایش سطح فنی ورزشکاران تکواندو همچنین نقش بنیادی این رویداد در تربیت ورزشکاران مبتدی، شیوه جدید برگزاری آزمون های ارتقا کمر بند به شکل زیر پیشنهاد می شود:

در این طرح تکواندوکاران در ۵ آیتم اصلی مورد آزمون قرار می گیرند. هر آیتم دارای ضریب اثر متفاوت بوده و نمرات کسب شده پس از اعمال ضرایب، معدل گیری شده و نمره نهایی ورزشکار مشخص می گردد.

تکواندوکاران در روز آزمون همه آیتم های مورد نظر را امتحان داده و ممتحنین نمره هر آیتم را در فرم مخصوص به خود وارد می کنند. پس از اتمام آزمون، فرم های مربوطه جمع بندی و ثبت نمرات هر آیتم در کارنامه نهایی، معدل کل محاسبه شده و در صورت کسب حداقل نمره قبولی (۷۵) شرکت کننده قبول و موفق به اخذ کمر بند می گردد.

شیوه اجرا

به منظور کاهش هزینه های جانبی برگزاری آزمون همچنین افزایش دقت ارزشیابی از فراگیران پیشنهاد می شود آزمون ارتقای کمر بند در سه مرحله برگزار شود. در هر مرحله دو ممتحن به طور همزمان فراگیر را در آیتم(های) مشخص شده در مدت زمان ۱۰ دقیقه، مورد ارزشیابی قرار داده و با توجه به فاکتورهای مشخص شده در فرم نمره دهی، به وی نمره دهند. پس از اتمام هر مرحله، تکواندوکار حداکثر ۵ دقیقه استراحت کرده و سپس مرحله بعدی را آغاز می کند. ضروریست به منظور ارزیابی غیرمستقیم و صحیح آمادگی جسمانی آزمون دهندگان، برگزار کنندگان آزمون باید به گونه ای برنامه ریزی نمایند که زمان در نظر گرفته شده برای هر مرحله و همچنین استراحت بین مراحل به دقت رعایت شود.

✓ مرحله ۱: کیبون ها و پومسه

✓ مرحله ۲: پالچاگی و نمایش

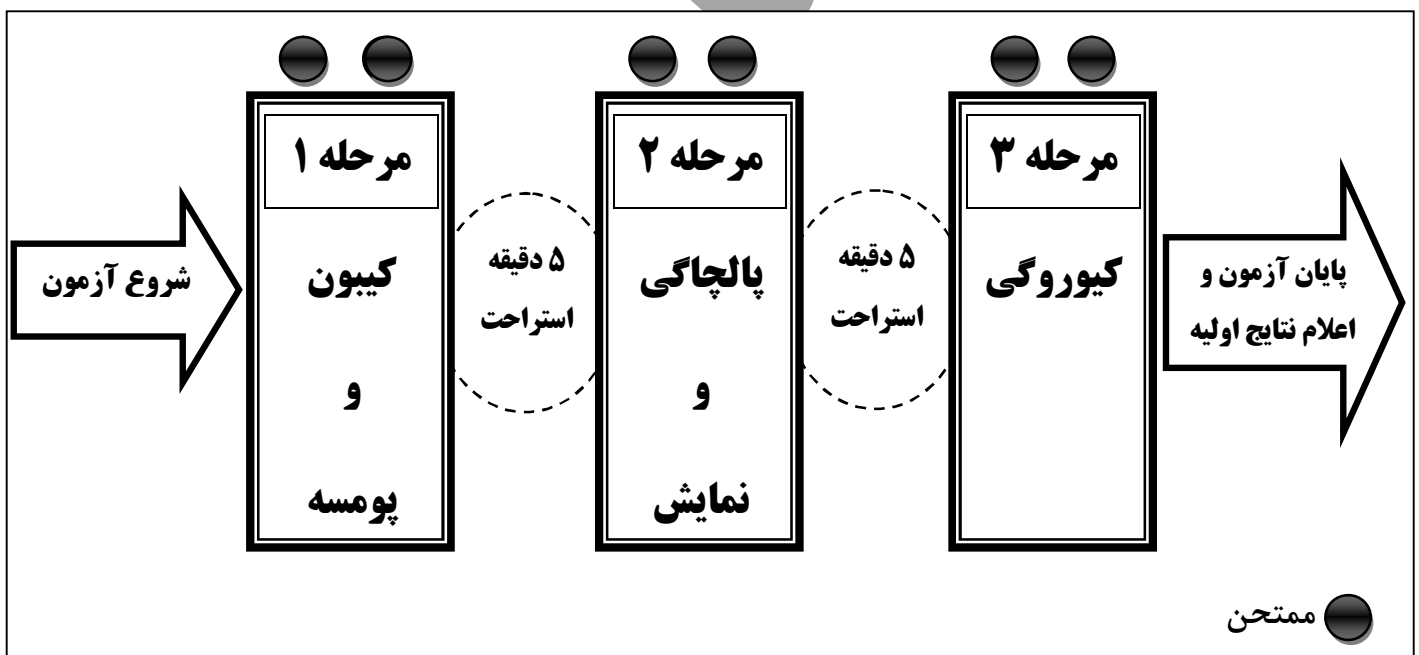
✓ مرحله ۳: کیوروگی

تعداد فراگیرانی که به طور همزمان در هر ایستگاه شروع به آزمون می کنند، بسته به تعداد شرکت کنندگان در دوره آزمون حداقل یک و حداکثر سه نفر و تعداد ممتحن در هر دوره با توجه به نسبت استاندارد ممتحن به آزمون دهنده (دو ممتحن برای ۶۰ نفر) با نظر کمیته آزمون فدراسیون تعیین می شود.

فرآیند ثبت نمرات توسط هر ممتحن به طور جداگانه صورت پذیرفته و در پایان فرآیند آزمون توسط کمیته آزمون هیئت استان برگزار کننده جمع بندی و پس از صورتجلسه و تأیید ناظر فدراسیون اعلام نتیجه می شود.

با توجه به اینکه هر آیتم توسط دو ممتحن مورد ارزیابی قرار می گیرد، میانگین نمره هر دو ممتحن اعمال ضریب می شود.

- طرح مذکور به طور آزمایشی و با استفاده از برگه های نمره دهی برای آزمون ارتقا کمر بند دوره ۲۳ (دان ۷) ۱ بهمن ماه ۹۵، به اجرا در آمده و پس از رفع نواقص احتمالی، به صورت گام به گام تا پایان سال ۹۶ به صورت "تحت وب" در کل کشور و برای تمامی آزمون های ارتقا کمر بند به اجرا در خواهد آمد.
- جهت انجام طرح تحول آزمون های ارتقا کمر بند نیاز به درجه بندی ممتحنین، اصلاح و تدوین شیوه نامه جدید برگزاری آزمون، همچنین تعیین سرفصل های امتحانی هر رده کمر بندی وجود دارد که توسط کمیته آزمون فدراسیون تا پایان سال ۹۵ پیشنهاد می گردد.





جدول شماره ۱: فاکتورهای ارزیابی تکنیک های اساسی (کیبون)				
ردیف	عنوان	شرح	امتیاز کل	امتیاز
۱	اسامی بخش های مختلف بدن		۲۰	
۲	اجرا و توضیح تکنیک های دست		۲۵	
۳	اجرا و توضیح نشست های پایه		۲۵	
۴	اجرای گیبون		۳۰	
		امتیاز کل	۱۰۰	
جدول شماره ۲: فاکتورهای ارزیابی فرم ها (پومسه)				
ردیف	عنوان	شرح	امتیاز کل	امتیاز
۱	وضعیت ظاهری		۱۰	
۲	فرم تخصصی		۴۰	
۳	فرم دوم		۲۵	
۴	فرم سوم		۲۵	
		امتیاز کل	۱۰۰	
جدول شماره ۳: فاکتورهای ارزیابی تکنیک های پا				
ردیف	عنوان	شرح	امتیاز کل	امتیاز
۱	تکنیک های اساسی پایه		۳۰	
۲	تکنیک های چرخشی		۲۵	
۳	تکنیک های پرشی		۲۵	
۴	تکنیک های ترکیبی		۲۰	
		امتیاز کل	۱۰۰	
جدول شماره ۴: فاکتورهای ارزیابی نمایش				
ردیف	عنوان	شرح	امتیاز کل	امتیاز
۱	شکستن اجسام با دست	ویژه افراد بالای ۱۸ سال	۵۰	
۲	شکستن اجسام با پا		۵۰	
۳	حرکات نمایشی	ویژه افراد زیر ۱۸ سال	۱۰۰	
		امتیاز کل	۱۰۰	
جدول شماره ۵: فاکتورهای ارزیابی مبارزه				
ردیف	عنوان	شرح	امتیاز کل	امتیاز
۱	دیتی گی ها		۱۰	
۲	تکنیک و تاکتیک حمله		۲۰	
۳	تکنیک و تاکتیک ضد حمله		۲۰	
۴	مبارزه در شرایط واقعی		۵۰	
		امتیاز کل	۱۰۰	



فرم شماره ۱*: مشخصات و سوابق فردی (مخصوص متقاضیان ملزم به ارائه تز)		
عکس	نام و نام خانوادگی:	کد برگه آزمون:
	تاریخ برگزاری:	استان:
	شماره بیمه ورزشی:	کد ملی:
	مدرک تحصیلی:	رشته تحصیلی:
	مدرک مربیگری:	مدرک داوری:
تعداد هنرجویان در بانک اطلاعات -----	• سوابق مربیگری (ذکر عنوان باشگاه، سطح مسابقات و سال برگزاری):	
-----	-	
-----	-	
تعداد هنرجویان ثبت شده بعنوان داور -----	• سوابق داوری (ذکر عنوان و سطح مسابقات و سال برگزاری):	
-----	-	
-----	-	
تعداد هنرجویان ثبت شده بعنوان مربی -----	• مقام های کسب شده (ذکر عنوان مسابقات، سال برگزاری و مقام کسب شده):	
-----	-	
-----	-	
• سوابق آموزشی و پژوهشی (با ذکر جزئیات):		
-		
-		
• ورزشکاران معرفی شده به تیم های ملی (ذکر نام ورزشکار، رده سنی و سال و مقام کسب شده):		
-		
-		
• تنها سوابقی که مربوط به زمان انتظار برای ارتقا دان باشد، قابل قبول است.		
• ارائه مستندات جهت بهره مندی از امتیازات در نظر گرفته شده ضروریست.		
• در هر عنوان تنها ۲ مورد از برترین سوابق نوشته شود.		
* این فرم در زمان ثبت نام سایتی توسط فرد آزمون دهنده تکمیل میگردد.		



فرم شماره ۲: کارنامه نهایی			
ردیف	عنوان	امتیاز(از ۱۰۰)	ضریب
۱	تکنیک های اساسی(کیبون جازه)		۲
۲	فرم(ت گوک و پومسه)		۳
۳	ضربات پا (پال چاگی)		۴
۴	نمایش(کیوکپا یا نمایشی)		۱
۵	مبارزه (کیوروگی)		۲
جمع امتیاز کسب شده			۱۲
ورزشکار دارای معلولیت می باشد: <input type="radio"/> بله <input type="radio"/> خیر			
معدل نهایی: _____			
موضوع تز و تاریخ ارائه:			
میانگین امتیاز داوران تز: _____			
امتیاز سوابق(فرم شماره ۱): _____			
نمره نهایی: _____			
تز ارائه شده مورد قبول می باشد. <input type="radio"/> بله <input type="radio"/> خیر			
نام و نام خانوادگی و امضاء			
نتیجه نهایی: (حداقل نمره قبولی، ۷۵ می باشد). <input type="radio"/> قبول <input type="radio"/> مردود			
تبصره ۱: پس از اعمال ضرایب، در صورت کسب نمره بالاتر از ۷۴، متقاضی مشروط و در صورت موافقت کمیته آزمون فدراسیون مشمول حداکثر یک نمره ارفاق و قبول می شود.			
تبصره ۲: متقاضیان ملزم به ارائه تز، بایستی علاوه بر کسب میانگین نمره ۷۵ در آزمون اصلی، در بخش تز و سوابق نیز حائز حداقل نمره ۷۵ گردند.			
ملاحظات:			
تنظیم کننده		رئیس کمیته آزمون	
نام و نام خانوادگی و امضاء		نام و نام خانوادگی و امضاء	



پیوست ۱: شیوه ارزیابی فرم شماره ۱ (مخصوص متقاضیان ملزم به ارائه تیز)					
ردیف	عنوان	ملاک	نمره جزء	توضیحات	نمره کسب شده
۱	مدرک تحصیلی (۳۰ امتیاز)	دکتری و بالاتر	۳۰	فارغ التحصیلان رشته تربیت بدنی مشمول ۳ نمره تشویقی می شوند. فارغ التحصیلان رشته مربیگری تکواندو مرکز آموزش علمی کاربردی فدراسیون تکواندو در مقطع کاردانی مشمول ۳ نمره و در مقطع کارشناسی مشمول ۵ نمره دیگر خواهند بود.	
		فوق لیسانس	۲۵		
		لیسانس	۲۰		
		فوق دیپلم	۱۵		
		دیپلم	۱۰		
		پایینتر از دیپلم	۵		
۲	درجه داوری (۱۰ امتیاز)	بین المللی	۱۰		
		ممتاز ملی	۸		
		درجه ۱	۷		
		درجه ۲	۵		
		درجه ۳	۴		
۳	درجه مربیگری (۱۰ امتیاز)	بین المللی	۱۰		
		ممتاز ملی	۸		
		درجه ۱	۷		
		درجه ۲	۵		
		درجه ۳	۴		
۳	آموزشی و پژوهشی (۱۵ امتیاز)	سوابق تدریس	۳	مشروط به ارتباط مستقیم با تکواندو؛ پس از بررسی و تایید فدراسیون، در هر آیتم حداکثر ۳ و مجموعاً ۱۵ نمره تعلق می گیرد.	
		ترجمه و تألیف	۳		
		ارائه مقالات علمی	۳		
		سخنرانی های علمی	۳		
		دوره های آموزشی	۳		



ردیف	عنوان	ملاک	نمره جزء	توضیحات	نمره کسب شده
۴	سوابق قضاوت (۱۰ امتیاز)	هماهنگی داوران	۲	- دوره هماهنگی سال مورد ارزیابی مد نظر است. - ملاک صرفا حضور بوده و تعداد قضاوت ملاک نیست. بالاترین امتیاز محاسبه خواهد شد.	
		قضاوت در شهرستان	۴		
		قضاوت در استان	۶		
		قضاوت در کشور	۸		
		قضاوت بین المللی	۱۰		
۵	سوابق قهرمانی (۱۰ امتیاز)	شهرستانی	۳	- مقام هایی که در دوره انتظار برای ارتقا دان کسب شده، مورد قبول می باشد. - مدال آوران رویدادهای رسمی بین المللی مشمول ۵ امتیاز تشویقی می گردند.	
		استانی	۵		
		کشوری	۸		
		تورنمنت ها	۱۰		
		عضویت در تیم ملی	۱۰		
۶	سوابق مربیگری (۱۰ امتیاز)	هماهنگی مربیان	۳	- در صورت معرفی ورزشکار به تیم ملی ۵ امتیاز تشویقی تعلق خواهد گرفت.	
		باشگاههای آموزشی	۶		
		حضور در کادر فنی تیم های تکواندو	۶		
		کسب مقام به عنوان کادر فنی	۸		
		حضور در کادر فنی تیم های ملی	۱۰		
۷	تمدید سالانه عضویت در بانک اطلاعات (۵ امتیاز)	تمدید بدون وقفه	۵	تمدید عضویت از سال بعد از اخذ دان قبلی تا سال قبل از زمان آزمون دان فعلی محاسبه می شود.	
		وقفه یکساله	۴		
		وقفه بیش از یکسال	۰		
مجموع امتیازات		۱۰۰	امتیاز کسب شده		



کمیته آزمون

پیوست ۲: فرم نمره دهی (کیبون ها و پومسه)

ردیف	کد ملی	نام و نام خانوادگی	کیبون ها (۱۰۰)				پومسه (۱۰۰)				توضیحات
			اسامی بخش های مختلف بدن (۲۰)	اجرا و توضیح تکنیک های دست (۲۵)	اجرا و توضیح نشست های پایه (۲۵)	اجرای کیبون (۳۰)	وضعیت ظاهری (۱۰)	فرم تخصصی (۴۰)	فرم دوم (۲۵)	فرم سوم (۲۵)	
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											
۱۳											
۱۴											
۱۵											

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی ممتحن:



کمیته آزمون

پیوست ۳: فرم نمره دهی (پالچاگی و نمایش)

توضیحات	نمایش				پالچاگی				نام و نام خانوادگی	کد ملی	ردیف
	نمره نهایی (۱۰۰)	شکستن اجسام پا (۵۰)	شکستن اجسام با دست (۵۰)	حرکات نمایشی (۱۰۰)	نمره نهایی (۱۰۰)	تکنیک های ترکیبی (۲۰)	تکنیک های پرشی (۲۵)	تکنیک های چرخشی (۲۵)			
											۱
											۲
											۳
											۴
											۵
											۶
											۷
											۸
											۹
											۱۰
											۱۱
											۱۲
											۱۳
											۱۴
											۱۵

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی ممتحن:



کمیته آزمون

پیوست ۴: فرم نمره دهی (کیوروگی)

ردیف	کد ملی	نام و نام خانوادگی	کیوروگی					توضیحات
			دیتی گی ها (۱۰)	تکنیک و تاکتیک حمله (۲۰)	تکنیک و تاکتیک ضد حمله (۲۰)	مبارزه در شرایط واقعی (۵۰)	نمره نهایی (۱۰۰)	
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								
۱۱								
۱۲								
۱۳								
۱۴								
۱۵								

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی ممتحن:



پیوست ۵: چک لیست داوری تز

نام و نام خانوادگی:	کد ملی:	درجه کمر بند:
کد دوره آزمون:	تاریخ آزمون:	تاریخ تحویل تز به داور:
عنوان تز:		

ردیف	عنوان	بله	تا حدودی	خیر	ضریب	نمره
۱	آیا عنوان های مهم مطالب، به طور منظم و با ذکر صفحه فهرست شده است؟				۱	
۲	آیا تز ارائه شده اصیل و فاقد کپی برداری می باشد؟				۴	
۳	آیا در مقدمه تز، موضوع اصلی مورد مطالعه به خوبی مورد بحث قرار گرفته است؟				۳	
۴	آیا هدف از انجام تز به خوبی بیان شده است؟				۳	
۵	آیا اصطلاحات و مفاهیم اصلی به خوبی تعریف شده است؟				۱	
۶	آیا تز ارائه شده از نظر ظاهری مناسب ارزیابی می شود؟				۲	
۷	آیا تحقیقات قبلی مرتبط با موضوع تز به خوبی مورد نقد و بررسی قرار گرفته است؟				۲	
۸	آیا در نگارش تز، اصول نگارش فارسی رعایت شده است؟				۳	
۹	آیا مشخصات جامعه مورد تحقیق به روشنی بیان شده است؟				۲	
۱۰	آیا چارچوب نگارش تز (فونت، شماره صفحه، فاصله خطوط) رعایت شده است؟				۳	
۱۱	آیا برای جمع آوری اطلاعات از روش مناسبی استفاده شده است؟				۲	
۱۲	آیا اصول اخلاقی پژوهش به خوبی رعایت شده است؟				۲	
۱۳	آیا محتوی تز با موضوع تز ارتباط دارد؟				۴	
۱۴	آیا روش های آماری مورد استفاده مناسب ارزیابی می شود؟				۲	
۱۵	آیا نتایج تز به روشنی ارائه شده است؟				۴	
۱۶	آیا برای ارائه نتایج از جداول و نمودارهای مناسب استفاده شده است؟				۲	
۱۷	آیا پیشنهادات ارائه شده، کاربردی و متناسب با نیازهای روز تکواندو می باشد؟				۴	
۱۸	آیا در نگارش تز پیوستگی مطالب رعایت شده است؟				۲	
۱۹	آیا منابع معرفی شده مناسب (تعداد، قابل استناد، ارتباط موضوعی) است؟				۲	
۲۰	آیا کیفیت پیوست ارائه شده مناسب ارزیابی می شود؟				۲	

جمع (مجموع ضرایب ۵۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می باشد) ۵۰

استاد گرانقدر؛

لطفا ارزیابی کارشناسی خود درباره هر سوال را با علامت (✓) زیر ستون مورد نظر (بله ۲ امتیاز، تا حدودی ۱ امتیاز و خیر صفر امتیاز) مشخص و در صورتی که نظر خاصی دارید، در پایین یا پشت برگه مرقوم فرمایید.
خواهشمند است نتیجه داوری را حداکثر ظرف مدت ۷ روز به کمیته پژوهش تحویل فرمایید.

با سپاس فراوان

تاریخ و امضا:

نام و نام خانوادگی داور :