

بسمه تعالی

آزمون های سنجش قابلیت های زیست حرکتی جهت آزمون تست سلامت و تندرستی داوطلبان استخدامی ذوب آهن

ردیف	متغیرهای مورد اندازه گیری	ابزار اندازه گیری
۱	ارزیابی ترکیب بدنی	لایه سنجی با کالیپر
۲	ارزیابی استقامت قلبی تنفسی	آزمون ۲۰ متر رفت و برگشت (Pacer)
۳	ارزیابی قدرت عضلات تنه با دینامومتر	دینامومتر تنه
۴	ارزیابی استقامت ناحیه مرکزی بدن	مجموعه آزمونهای Mc Gill
۵	ارزیابی ساختار قامتی	وسایل اندازه گیری ساختار قامتی (خط کش منعطف، کولیس، دوربین...)
۶	ارزیابی عملکردی (استقامت عضلات ناحیه دستها)	شنای سوئدی (پرس سینه)
۷	ارزیابی انعطاف بدنی	آزمون بشین و برس (جعبه انعطاف سنج)
۸	ارزیابی عملکرد حرکتی (FMS)	کیت FMS
۹	ارزیابی قدرت عضلات مچ دستی دینامومتر	دینامومتر دستی
۱۰	ارزیابی وضعیت کف پاها	فوتوگرامتری (جعبه آئینه)
۱۱	ارزیابی عملکرد عضلات شکم	آزمون دراز و نشست
۱۲	ارزیابی چابکی	آزمون T
۱۳	ارزیابی تعادل	آزمون های لک لک و تعادل Y
۱۴	ارزیابی عملکرد ی- شغلی	آزمون عملکردی پله
۱۵	ارزیابی عملکردی- شغلی	آزمون باز و بستن شیر فلکه