

Hướng dẫn nội dung kiểm tra tay nghề

Nghề	Chung cho tất cả các nghề	Nội dung	Đánh giá thể lực
------	---------------------------	----------	------------------

○ Thời gian đánh giá : 3 phút

I. Yêu cầu

1. Kiểm tra lực nắm bàn tay bằng dụng cụ đo lực
2. Kiểm tra sức mạnh của cơ bụng bằng dụng cụ đo lực (cơ bụng).
3. Đo cân nặng và chiều cao.

II. Những điểm cần lưu ý đối với thí sinh

1. Khởi động trước khi thi để tránh chấn thương.
2. Nếu thí sinh thực hiện sai tư thế trong các bài kiểm tra thì sẽ bị cho điểm thấp.
3. Mỗi bài kiểm tra chỉ thực hiện một lần.

III. Tư thế thực hiện

1. Kiểm tra lực nắm bàn tay



<실시요령> Instructions Hướng dẫn

- 1 Đứng thẳng, mở rộng 2 chân ngang bằng vai và hạ cánh tay xuống thấp.

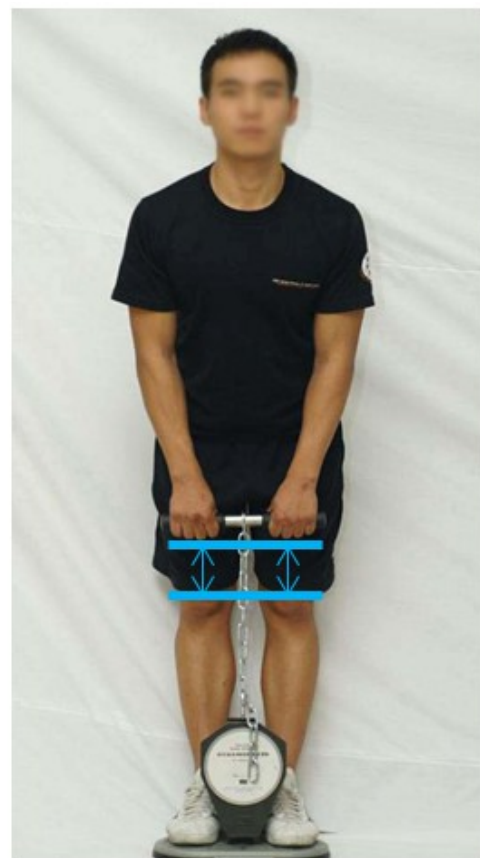
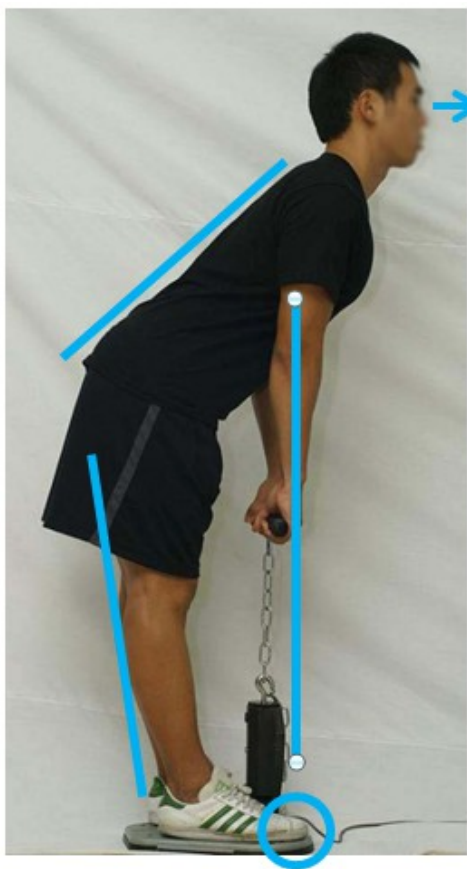
Nghề	Chung cho tất cả các nghề	Nội dung	Đánh giá thể lực
------	---------------------------	----------	------------------

- 2 Hướng mặt có chữ của thiết bị đo ra ngoài và nắm chặt tay cầm trên vị trí đốt ngón tay giữa.
- 3 Duỗi thẳng cánh tay, và dang ngang ở vị trí cách cơ thể 15 độ.
 - ④ Sau khi có tín hiệu bắt đầu kỳ thi, nắm chặt tay mạnh nhất có thể và giữ trong vòng 2s hoặc 3s.
 - ⑤ Thực hiện động tác theo từng tay một.

Lưu ý

- Chỉ sử dụng lực bàn tay. Không cong cánh tay hoặc dịch chuyển cơ thể.
- Không di chuyển thiết bị đo hoặc để thiết bị chạm vào cơ thể.

2. Kiểm tra lực cơ bụng



Hướng dẫn

- ① Đứng thẳng trên thiết bị đo với khoảng cách giữa 2 bàn chân là 15cm.
 - Nghiêng người góc 30 độ với cẳng chân và cánh tay giữ thẳng sau đó nắm chặt tay nắm của thiết bị đo.
- ③ Đảm bảo vị trí của tay nắm cao hơn so với đầu gối 10 cm.
- ④ Sau khi có tín hiệu bắt đầu, nâng thẳng người với lực mạnh nhất có thể và kéo/ giữ tay cầm trong vòng 3s
 - Chỉ thực hiện 1 lần.

Lưu ý

Để phòng ngừa chấn thương, phải giữ nguyên tư thế hông và lưng khi kéo tay nắm của thiết bị.

Nghề	Chung cho tất cả các nghề	Nội dung	Đánh giá thể lực
------	---------------------------	----------	------------------

- Đảm bảo kéo thẳng tay lên trên để không làm mất thăng bằng.
- Đối với những ai có vấn đề về lưng và hông không được tham gia bài kiểm tra này.

3. Đo chiều cao và cân nặng



Hướng dẫn

- ① Cởi giày và đứng lên hình bàn chân trên máy đo tự động
- Giữ cổ và lưng thẳng đứng, mắt nhìn về phía trước.
- ③ Đo chiều cao cân nặng chỉ thực hiện duy nhất 1 lần.