



thời gian thi

30 giây

Bài kiểm tra Burpee

Xem video trực tiếp



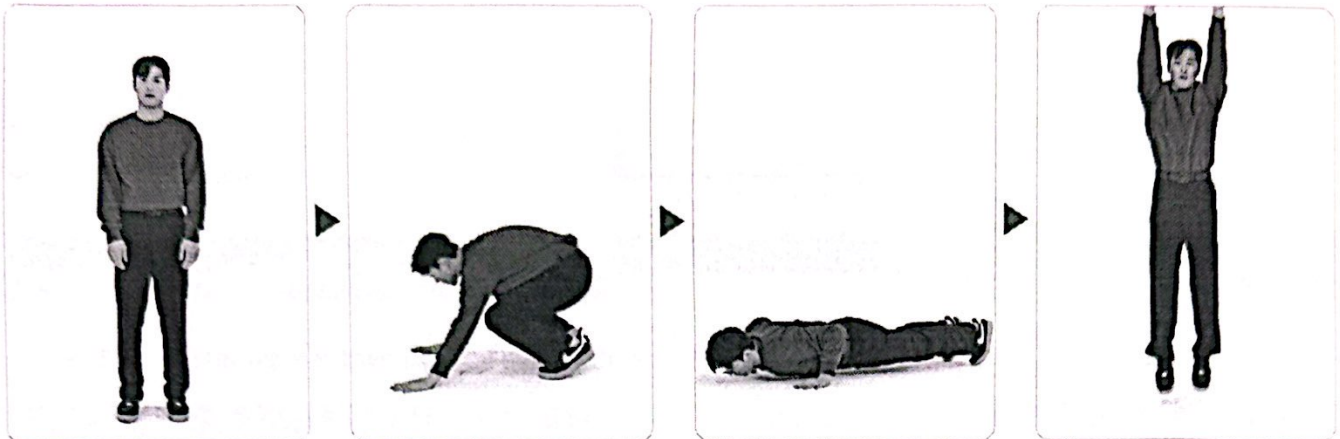
Ngành công nghiệp	tất cả Ngành công nghiệp	Tên môn học	Bài kiểm tra Burpee
-------------------	-----------------------------	-------------	---------------------

I Yêu cầu

- Thực hiện bài burpee với tư thế chính xác trong 30 giây.

II Hướng dẫn cho thí sinh

- Hãy khởi động cơ thể trước khi làm bài kiểm tra để tránh tai nạn.
- Nếu bạn không chuẩn bị đúng cho từng mục hoặc thực hiện các bài kiểm tra không đúng tư thế, bạn sẽ nhận điểm thấp nhất.
- Mỗi bài kiểm tra chỉ có thể thực hiện một lần.

III Hướng dẫn

① Đứng thẳng.

② Cúi người về phía trước và đặt tay cách ngón chân khoảng 30cm.

③ Đặt tay xuống đất, đá chân ra sau và vào tư thế nằm sấp. Lúc này, ngực và đầu gối phải chạm đất.

④ Sau khi quay lại tư thế cúi người, nhảy lên khỏi mặt đất với cả hai tay giơ lên trên đầu.

⑤ Lặp lại các động tác trên trong thời gian giới hạn 30 giây.

※ Điểm chú ý

- Khi vào tư thế nằm sấp, ngực và đầu gối phải chạm đất. Nếu không, không được tính là một lần hoàn thành.
- Khi nhảy lên từ mặt đất, hãy chắc chắn rằng cả hai tay của bạn phải giơ lên trên đầu. Nếu không, không được tính là một lần hoàn thành.



Thời gian
đánh giá

2 phút

Sắp xếp dây thường và nút thắt

Xem video ngay
lập tức



Ngành công
nghiệp

Thủy sản

Tên môn học

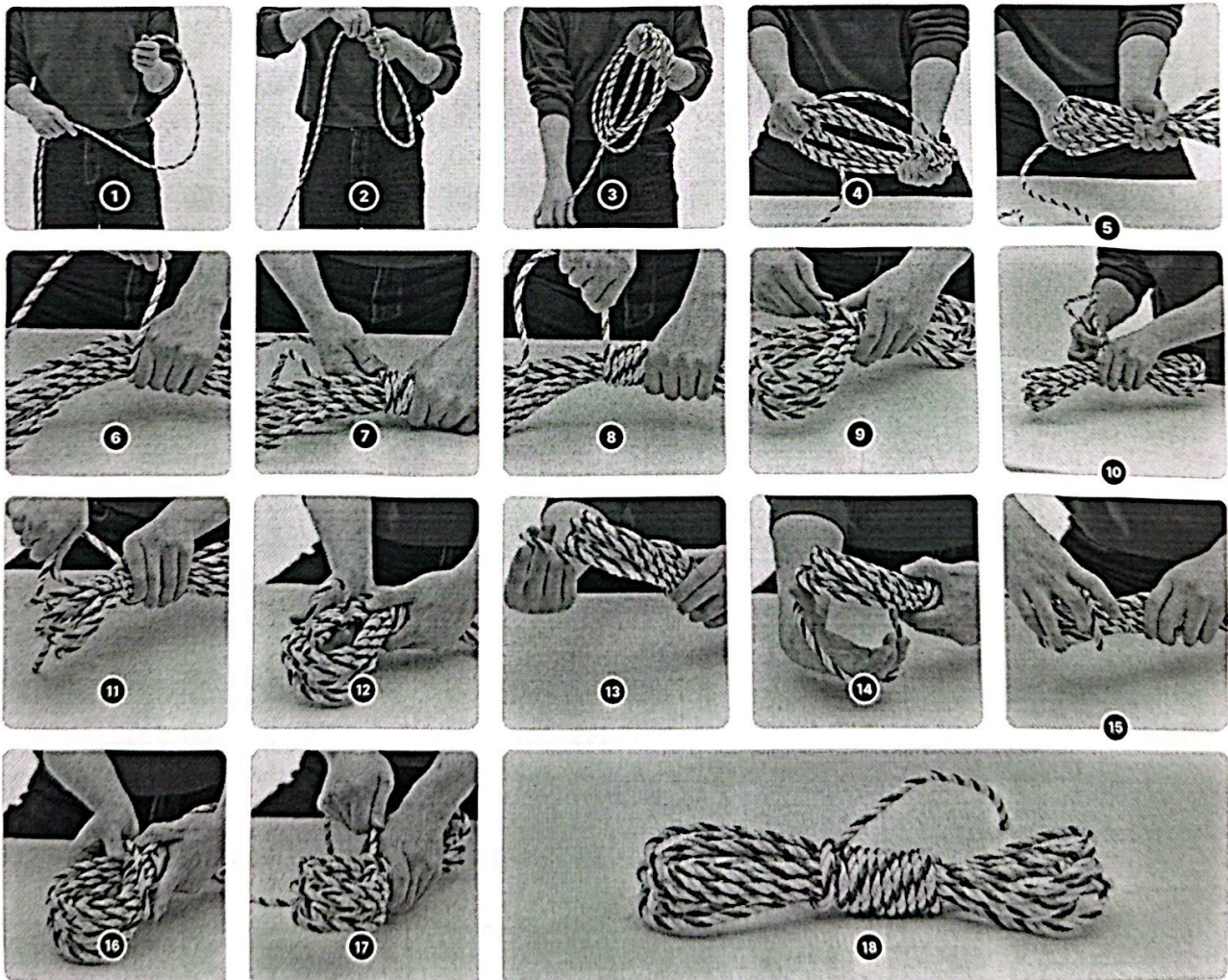
Sắp xếp dây thường và nút thắt

I Mục đích đánh giá

- Buộc và sắp xếp dây theo phương pháp thắt nút cuộn

II Biểu đồ / Yêu cầu chuyển nhượng (Hướng dẫn)

1) Biểu đồ



2) Yêu cầu chuyển nhượng (Hướng dẫn)

①-⑧ (Sắp xếp dây thừng) Cầm dây thừng bằng một tay, gấp nó thành hình oval bằng tay kia, và tổ chức nó cho đến khi để lại một đuôi dài khoảng 70~80cm. Cần thận không xoắn dây thừng.

⑨-⑩ (Cuộn dây - bó dây) Bắt đầu quấn phần đuôi dài 70~80cm còn lại quanh bó dây. Bắt đầu từ một đầu của bó dây và quấn đều đuôi dây.

⑪-⑫ (Cuộn dây bó) Tiếp tục quấn phần đuôi, quấn lại nhiều lần cho đến khi còn khoảng 20~25cm của dây còn lại.

⑬ (Tạo vòng) Tạo một vòng nhỏ bằng phần đuôi dây còn lại dài 20~25cm và chèn vòng này vào lỗ của bó dây.

⑭ Sau khi chèn vòng vào bó dây, mở rộng phần vòng và quấn nó quanh bó dây.

Hoàn thành: Hoàn tất công việc quấn dây bằng cách kéo phần đuôi dây.

❖ Sau khi giám sát viên xác nhận, tháo dây trong thời gian giới hạn và sắp xếp lại để trở về trạng thái ban đầu.

III Thiết bị & Vật liệu

Thiết bị & Vật liệu		Chuẩn	đơn vị	Số lượng	Nhận xét
	Rope	• Ø10, PP, Z xoắn, dài 10m	Cái	1	cho 1 người