

## QUY ĐỊNH

### Về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên

#### Trường Đại học Công Nghệ Sài Gòn

(Ban hành kèm theo Quyết định số 27/QĐ-DSG-CTHSSV ngày 20 tháng 2 năm 2012  
của Hiệu trưởng Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn)

### Chương I

## NHỮNG QUY ĐỊNH CHUNG

### Điều 1. Phạm vi và đối tượng áp dụng

1. Văn bản này cụ thể hóa Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (HSSV) do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, bao gồm: Nội dung, tiêu chuẩn, cách tổ chức đánh giá, xếp loại, yêu cầu cụ thể đối với từng nội dung đánh giá.

2. Văn bản này áp dụng đối với HSSV hệ đại học, cao đẳng, trung cấp chuyên nghiệp chính quy đang theo học tại Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn.

3. Văn bản này không áp dụng đối với HSSV khuyết tật, tàn tật; HSSV mắc các loại bệnh tật không thể vận động với cường độ cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

### Điều 2. Mục đích

Việc đánh giá, xếp loại thể lực của HSSV Trường nhằm:

1. Góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục là đào tạo HSSV Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn phát triển toàn diện, có đạo đức, tri thức, sức khỏe, thẩm mỹ và nghề nghiệp, trung thành với lý tưởng độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội. Hình thành, bồi dưỡng nhân cách, phẩm chất và năng lực, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

2. Thực hiện tốt các yêu cầu về “Chuẩn đầu ra của Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn”, được ban hành kèm theo Quyết định số 251-09/QĐ-DSG-ĐT, ngày 18/05/2009 của Hiệu trưởng Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn.

3. Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của HSSV trong Nhà trường.

4. Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho HSSV trong quá trình hội nhập quốc tế.

### Điều 3. Yêu cầu

Việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính của HSSV trong Nhà trường.

### Điều 4. Quy định về tuổi

1. Việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV được phân theo lứa tuổi từ 18 đến 20 tuổi.

2. HSSV từ 21 tuổi trở lên sử dụng các chỉ số đánh giá của lứa tuổi 20.

### Điều 5. Các nội dung đánh giá

Việc đánh giá xếp loại thể lực HSSV dựa trên 06 nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

## Chương II

### TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN

#### Điều 6. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với HSSV Nam từ 18 tuổi đến 20 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 47,2	> 21	> 222	< 4,80	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 40,7	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≤ 12,50	≥ 940
19	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
20	Tốt	> 48,7	> 23	> 227	< 4,60	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 42,0	≥ 18	≥ 209	≤ 5,60	≤ 12,30	≥ 960

#### Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với HSSV Nữ từ 18 tuổi đến 20 tuổi

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 31,5	> 18	> 168	< 5,80	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 26,5	≥ 15	≥ 151	≤ 6,80	≤ 13,10	≥ 850
19	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870
20	Tốt	> 31,8	> 20	> 170	< 5,60	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 26,9	≥ 17	≥ 155	≤ 6,60	≤ 12,90	≥ 890

### Chương III

## YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI TỪNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

### Điều 8. Lực bóp tay thuận

1. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: HSSV được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.
3. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg.

### Điều 9. Nằm ngửa gập bụng

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cời, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: HSSV được kiểm tra ngồi chân co  $90^0$  ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một HSSV khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.
3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

### Điều 10. Bật xa tại chỗ

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: HSSV được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.
3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

### Điều 11. Chạy 30m xuất phát cao:

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: HSSV được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần
3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

## **Điều 12. Chạy con thoi 4 x 10m**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: HSSV được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180 độ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

## **Điều 13. Chạy tùy sức 5 phút**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ( $\pm 5m$ ) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: HSSV được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích - kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

## **Chương IV**

### **TỔ CHỨC ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN**

#### **Điều 14. Thời gian kiểm tra đánh giá, xếp loại**

Hàng năm, Nhà trường bố trí kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực cho HSSV vào cuối năm học (khoảng tháng 4 hàng năm).

#### **Điều 15. Cách thức tổ chức đánh giá**

1. Mỗi HSSV được đánh giá 4 trong 6 nội dung nêu ở Điều 5 của Quy định này, trong đó nội dung *Bật xa tại chỗ* và *Chạy tùy sức 5 phút* là bắt buộc.

2. Cách thức tổ chức đánh giá

a) Tổ chức đánh giá theo lớp sinh viên, căn cứ theo tiêu chuẩn về độ tuổi và giới tính. Không kiểm tra quá hai nội dung trong một giờ lên lớp.

b) Quy trình: lần lượt thực hiện bốn nội dung theo các bước như sau

- Khởi động chung.
- Thực hiện các nội dung như quy định tại khoản 1, Điều này.
- Thả lỏng, hồi phục.

### **Điều 16. Xếp loại**

HSSV được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.
2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.
3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

## **Chương V**

### **TỔ CHỨC THỰC HIỆN**

#### **Điều 17. Trách nhiệm của Phòng Công tác HSSV**

1. Chịu trách nhiệm quản lý, sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, dụng cụ (Điều 18, 19) trong quá trình tổ chức thực hiện việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV. Bố trí, phân công lực lượng cán bộ đảm bảo cho công tác đánh giá được thuận lợi, an toàn, hiệu quả.

2. Có kế hoạch kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực HSSV cụ thể hằng năm, bố trí thời gian kiểm tra hợp lý, ghi và lưu hồ sơ kết quả việc đánh giá, xếp loại mỗi HSSV. Tổng hợp và báo cáo cho Ban Giám hiệu và Bộ Giáo dục & Đào tạo định kỳ hàng năm.

#### **Điều 18. Trách nhiệm của Ban Khoa học Cơ bản**

1. Hỗ trợ về cơ sở vật chất, dụng cụ.

2. Phân công giảng viên Bộ môn Giáo dục thể chất tham gia hỗ trợ Phòng Công tác HSSV trong quá trình tổ chức thực hiện việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.

3. Hỗ trợ các vấn đề liên quan đến công tác chuyên môn của Ban.

#### **Điều 19. Trách nhiệm của Phòng Hành chính – Quản trị**

1. Phối hợp Phòng Công tác HSSV bố trí sân bãi, khuôn viên Trường phù hợp, thuận lợi cho quá trình đánh giá thể lực của HSSV.

2. Hỗ trợ các vấn đề liên quan đến công tác chuyên môn của Phòng.

#### **Điều 20. Trách nhiệm của Phòng Đào tạo**

1. Phối hợp Phòng Công tác HSSV sắp xếp lịch đánh giá thể lực của HSSV khoa học, hiệu quả.

2. Tiếp nhận và xử lý thông tin việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV từ Phòng Công tác HSSV.

## **Điều 21. Trách nhiệm của Đoàn TNCS Hồ Chí Minh và Hội SV Việt Nam trường**

1. Hỗ trợ khâu phổ biến, hướng dẫn HSSV công tác đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.
2. Tham gia hỗ trợ Phòng Công tác HSSV trong quá trình thực hiện việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.

## **Điều 22. Trách nhiệm của khoa đào tạo, lớp sinh viên**

1. Khoa đào tạo có trách nhiệm cập nhật thông tin về công tác đánh giá, xếp loại thể lực HSSV trên cơ sở thông báo từ Phòng Công tác HSSV. Cung cấp thông tin, hướng dẫn, đôn đốc cố vấn học tập – giáo viên chủ nhiệm chuyển tải và theo dõi, hỗ trợ lớp sinh viên thực hiện theo đúng quy định.

2. Lớp sinh viên: Ban cán sự lớp, Ban Chấp hành chi đoàn, chi hội có trách nhiệm theo dõi, cập nhật thông tin từ các nguồn nhằm đảm bảo phổ biến, hướng dẫn cho HSSV của lớp thực hiện đúng quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.

## **Điều 23. Lưu trữ hồ sơ**

Hồ sơ kết quả đánh giá rèn luyện của HSSV được lưu trữ tại Phòng Công tác HSSV, bao gồm:

1. Phiếu kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của từng HSSV hàng năm.
2. Bảng kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của từng HSSV toàn khóa.
3. Bảng tổng hợp kết quả đánh giá và phân loại rèn luyện của tập thể lớp hàng năm.

## **Điều 24. Xử lý và sử dụng kết quả đánh giá, xếp loại thể lực HSSV**

1. Xử lý:

a) Đối với HSSV không đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực, HSSV có trách nhiệm tập luyện nâng cao thể lực và thực hiện việc kiểm tra lần 2 đúng theo thông báo của Phòng Công tác HSSV (HSSV chịu trách nhiệm lệ phí tổ chức kiểm tra lần 2).

b) Đối với HSSV không đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực ở cả 2 lần kiểm tra, Phòng Công tác HSSV lập danh sách và tiến hành trừ 10 điểm rèn luyện vào mục III của Bảng đánh giá kết quả rèn luyện của HSSV (theo Điều 7 “Quy chế đánh giá kết quả rèn luyện của HSSV Trường Đại Học Công nghệ Sài Gòn”, ban hành kèm Quyết định số 04/QĐ-DSG-CTHSSV, ngày 11/01/2010 của Hiệu trưởng Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn).

2. Sử dụng:

a) Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực HSSV được tổng hợp và chuyển cho Phòng Đào tạo để thực hiện việc đánh giá chuẩn đầu ra của HSSV theo Quyết định số 251-09/QĐ-DSG-ĐT, ngày 18/05/2009 của Hiệu trưởng Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn.

b) HSSV đạt kết quả đánh giá thể lực loại Tốt ở cả 4 nội dung đánh giá sẽ được chuyển hồ sơ cấp giấy chứng nhận Sinh viên khỏe, có thể bổ túc hồ sơ xét danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” và các loại học bổng khác.

**Chương V**  
**HIỆU LỰC THI HÀNH VÀ SỬA ĐỔI**

**Điều 25. Hiệu lực thi hành**

1. Quy chế này có hiệu lực thi hành kể từ ngày ký quyết định ban hành.
2. Những quy định trái với quy chế này đều bị bãi bỏ.

**Điều 26. Hiệu lực sửa đổi**

Trong quá trình thực hiện quy định này, nếu có những vấn đề không phù hợp, Phòng Công tác HSSV có trách nhiệm báo cáo Hiệu trưởng để xem xét bổ sung hoặc sửa đổi.

**HIỆU TRƯỞNG**  
**GS,\*TS. Đào Văn Lượng**

B  
A  
O  
T  
A  
O

