

Genel Bilgiler

- Testin amacı, üst ekstremitenin dayanıklılığını ölçmektir.
- Sonuçlar tekrar sayısı girilerek ScoreSoft yazılımı ile hesaplanır; yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Değerlendirme normları 8-17 yaş arası bireyler için mevcuttur.
- Junior Fitness Check-Up protokolünü uygularken testleri bu sıra ile yapmalısınız: vücut kompozisyonu (veya beden kitle indeksi), kalp gücü, esneklik, **üst ekstremit**e, gövde, alt ekstremit

Test Materyalleri

- Egzersiz minder

Test Uygulaması

1. Doğru şınav tekniğini öğretmek için birkaç tekrar şınav yaptırılır:
Çocuk şınav pozisyonu almak için yüzüstü yatar. Ellerini göğüs hizasında, gövdeye 1 karış ara bırakarak ve parmak uçları karşıya bakacak şekilde yerleştirir. Ellerinin ve ayaklarının üzerinde dururken dizlerini tamamen gergin ve belini düz tutması öğretilir. Üst kolu yere paralel (dirsek 90 derece) olacak kadar gövdesini aşağı indirir. Test boyunca kalça hizası korunmalı gövde ile beraber hareket etmelidir.
2. Şınav tekrarları çok hızlı olmamalıdır; dakikada 45 tekrar şınavın üzerine çıkacak kadar hızlı yapmak tekniği ve değerlendirmeyi olumsuz etkiler.
3. Çocuk şınav tekniğini bozmadan yapabildiği kadar çok tekrar yapar; maksimum tekrar sayısı not edilir.
4. Hareket tekniği bozulursa düzeltmesi istenir, düzeltemiyorsa test bitirilir ve maksimum tekrar sayısı not edilir.

Test Güvenliği

- Yaralanmaları önlemek için hareket tekniğini sürekli kontrol edin.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı yanınızda meyve suyu bulundurun.