

Genel Bilgiler

- Testin amacı, 9-17 yaş kız ve erkeklerde gövde kuvvetini belirlemektir.
- Sonuçlar, tekrar sayısı verisi girilerek ScoreSoft yazılımında hesaplanır; yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.

Test Materyalleri

- Egzersiz minderi
- Kronometre

Test Uygulaması

1. Başlangıç pozisyonu için çocuk sırt üstü yatar, dizlerini bükerek (ortalama 90 derece) ve ayak tabanları yere tam basar.
2. Eller zıt omuzlara temas edecek şekilde kollar göğüste çapraz durur.
3. Çocuk gövdesini yerden kaldırdığında dirseği dizlerine temas etmeli, indirdiğinde ise kürek kemikleri yere temas etmelidir.
4. Test sırasında hız almak için kalça kaldırılmamalıdır.
5. Çocuğun ayağını yerde kalması için tutun.
6. Üçten geriye saydığınızda sürenin başlayacağını söyleyin ve 30 saniye boyunca tekniği bozmadan yapabildiği kadar çok tekrar yapmasını isteyin.
7. Maksimum tekrar sayısını not edin.

Test Güvenliği

- Egzersiz minderi zemin sertliğini hissettirmeyecek kadar yumuşak olmalıdır.
- Omurgada problemi olan çocuklarda bu testi uygulamayın.
- Yaralanmaları önlemek için hareket tekniğini sürekli kontrol edin.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı yanınızda meyve suyu bulundurun.