

Kedves Sportársak,

A magyarországi akadémiai rendszerben a következő fizikai adatok és teszteredmények kerülnek felmérésre.

Antropometriai és testösszetétel vizsgálatok:

- magasság,
- testsúly,
- zsír%

A motoros fittség tesztjei

- Flamingó teszt
- lapérintés teszt
- 20 m sprint
- előrenyújtás teszt
- helyből távolugrás
- függés
- 10x5 m ingafutás
- oldaltartás
- felülés

A kardio-respiratorikus állóképesség tesztje

- Beep teszt

1. teszt: FLAMINGÓ EGYENSÚLY TESZT

A vizsgált tényező: Általános egyensúly.

A teszt leírása: Egy lábon való egyensúlyozás a megadott méretű gerendán.

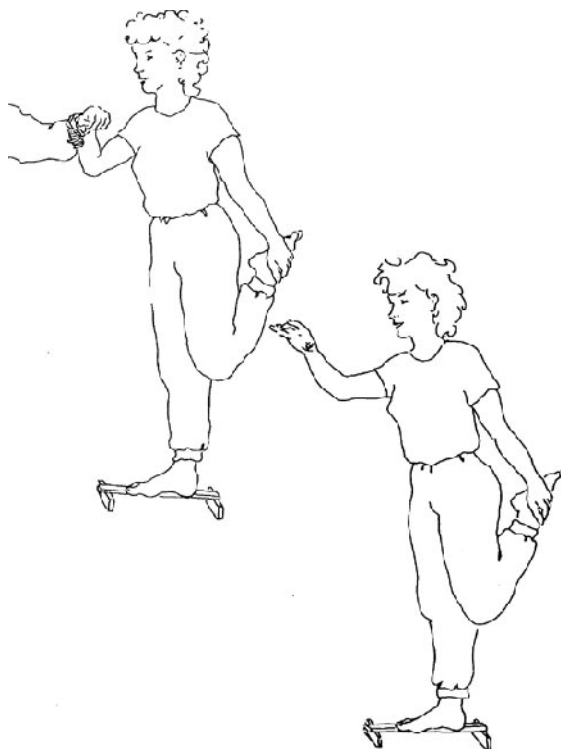
Felszerelések

- Fémből készült 50 cm hosszú, 4 cm magas 3 cm széles gerenda, amelynek felszínét arra biztonságosan rögzített (max. 5 mm vastag) anyag borítja. Az alátámasztást biztosító rész 15 cm hosszú és 2 cm széles.
- Minden egyes gerendához egy stopperóra (automatikus "reset" /nullázás/ nélküli, amelyik a megállítás után jelzi az időt majd a következő újraindításnál folytatódik a számlálás).

A vizsgált személynek adandó utasítások

"Próbáljon egyensúlyban maradni amilyen hosszán csak lehetséges, úgy, hogy a saját maga által kiválasztott lábán, a gerenda hossz tengelyének irányában áll. A másik lábát hajlítsa be és fogja meg a lábfejét az azonos oldali kezével s álljon úgy, mint egy flamingó. A másik karját használhatja az egyensúlyozáshoz. Segítségképpen a szabályos helyzet felvételéig a karomba kapaszkodhat. A próba akkor kezdődik amikor elengedi a karomat. Tartsa meg az egyensúlyát ebben a helyzetben egy percig. Minden esetben, amikor elveszíti az egyensúlyát (azaz amikor a kezével elengedi a lábát) vagy amikor bármelyik testrészével a talajjal érintkezik, a teszt megszakad. Minden ilyen leesés után az előzőekben ismertetett módon újra kezdődik a teszt mindaddig, amíg az egy perc eltelik."

Pontozás



Az egy percnyi egyensúlyban maradásnál az egyensúlyvesztések (nem csak a leesések) száma.

FIGYELEM: Ha a kísérleti személy az első 30 másodpercben 15 alkalommal veszíti el egyensúlyát, azaz képtelen teljesíteni a tesztet, ezt fel kell írni.

2. teszt: LAPÉRINTÉS

A vizsgált tényező: A végtagmozgás gyorsasága.

A teszt leírása: Két lap gyors megérintése, váltakozva az ügyesebbik kézzel.

Felszerelések

- Állítható magasságú asztal (vagy ugrószekevény a tornateremben).
- A lapra vízszintesen rögzített két, 20 cm átmérőjű gumi körlap. A körök középpontja egymástól 80 cm távolságban helyezkedik el (tehát a két kör széle egymástól 60 cm távolságra van). A két körlap között, azoktól egyforma távolságra elhelyezett téglalap (10x20 cm).
- Stopperóra.

A vizsgált személynek adandó utasítások

"Álljon az asztallal szemben, kis terpeszben. Tegye a kevésbé ügyes kezét a téglalap közepére. Helyezze az ügyesebbik kezét a választott kézzel ellentétes oldali kör közepére. Mozgassa oda-vissza az ügyesebbik kezét a két körlap között a lehető leggyorsabban a középüti elhelyezett kéz felett. Mindig biztosan érintse meg a körlapot. Miután elhangzik az "elkészülni...rajt" jelzés, teljesítse a 25 ciklust olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet. Álljon meg az "állj" jelzésre. Hangosan számoljuk az érintéseket. Kétszer végzi el a tesztet s a jobbik idő lesz az eredmény."

* Az asztal teteje éppen a köldök alatt legyen.

* A téglalapon lévő kéz az egész teszt alatt helyben marad.



Pontozás

A jobbik eredményt vesszük figyelembe. A próba értéke az az időtartam, amennyi a mindkét lap 25 alkalommal történő megérintéséhez szükséges, tizedmásodpercben megadva.

Ha a kísérleti személy elhibázza a lapérítést, akkor az előírt 25 ciklushoz további lapérítést kell hozzávenni.

3. teszt: ÜLÉSBEN ELŐRENYÚLÁS

A vizsgált tényező: Hajlékonyság.

A teszt leírása: Ülő helyzetben a lehető legtávolabbra nyúlás.

Felszerelések

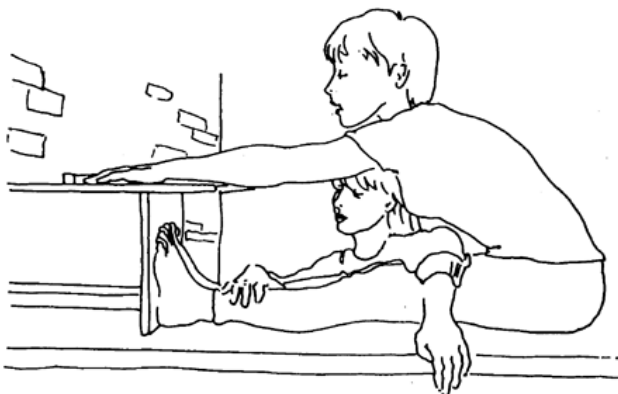
- Az alábbi méretű tesztasztal vagy doboz: hossza 35 cm, szélessége 45 cm, magassága 32 cm. A felső lap méretei: hossza 55 cm, szélessége 45 cm. Ez a felső lap 15 cm-rel nyúlik előre a támaszkodó láb irányába. A 0-tól 50 cm-ig terjedő beosztás a felső lap középvonalában van kijelölve.
- Egy közel 30 cm hosszú vonalzó a doboz tetején, amelyet a vizsgált személy tol előre a kezével a doboz tetején.

A vizsgált személynek adandó utasítások"

Üljön le. Támassza a talpát a dobozhoz, tegye az ujjhegyét a felső lap szélére. Döntse a törzsét és nyúljon olyan hosszán előre amennyire lehetséges, miközben a térdét végig kinyújtva tartja és lassan, fokozatosan tolja előrefelé a vonalzót anélkül, hogy meglökné és a kezét teljesen kifeszítené. Tartsa meg azt a legtávolabbi helyzetet, amit elér. Ne pattanjon vissza. A tesztet kétszer elvégezve a jobbik eredményt írjuk be."

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- * Helyezkedjen el a vizsgált személy oldalánál és tartsa a térd kinyújtott helyzetét.
- * A vizsgált személy mindkét kezével nyúljon a doboz felső széléig és érintse meg a vonalzót, mielőtt elkezdené az előrehajlást.
- * Az eredményt az ujjakkal a skálán elért legtávolabbi helyzet adja meg. A vizsgált személynek meg kell tartania ezt a helyzetet mindkét próbálkozásnál, legalább míg kettőt számolunk, hogy az eredmény pontosan leolvasható legyen:
- * Ha a két kéz ujjai nem egyforma távolságra érnek el, akkor az ujjakkal elért távolságok átlagával kell számolni.
- * A tesztet lassú és fokozatos előrehajlással kell végrehajtani mindenféle hirtelen mozdulat nélkül.



Pontozás

Az eredmény értékét vesszük figyelembe, centiméterben megadva (a doboz tetején lévő beosztáson elért cm érték).

4. teszt: HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

A vizsgált tényező: Explózív erő.

A teszt leírása: Álló helyzetből távolugrás.

Felszerelések

* Csúszásmentes kemény felület, megfelel erre a célra két cselgáncs vagy hasonló (például torna) szőnyeg (a két szőnyeget hosszában egymáshoz rögzíteni ajánlatos).

* Kréta.

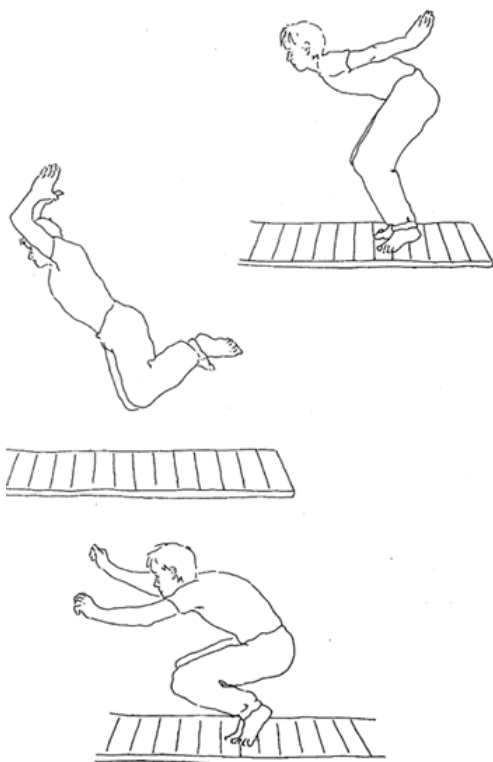
* Mérőszalag.

A vizsgált személynek adandó utasítások

"Álljon kényelmes terpeszben, a lábujjai éppen a vonal mögött legyenek. Hajlított térdekkel, a karokat a talajjal párhuzamosan maga előtt tartva. Miközben karjával erőteljesen lendít, rugaszkodjon el s ugorjon a lehető legtávolabbra. Igyekezzen mindkét lábbal egyszerre talajt fogni, és egyenesen megállni. A két végrehajtásból a jobbik eredményt vesszük figyelembe."

Útmutatások a tesztet vezető személynek

* A szőnyegre vízszintes vonalakat rajzolunk, az elugróvonalától 1 méter távolságban elkezdve, párhuzamosan, egymástól 10 cm-re.



* A vonalakra merőlegesen elhelyezett mérőszalag biztosítja a pontos mérést.

* Álljon a szőnyeg mellé és jegyezze fel az ugrási távolságot.

* A távolságot az elugróvonalától a leérkező sarok pontjáig mért legrövidebb távolság adja.

* Újabb kísérlet engedélyezhető, ha a kísérleti személy hátraesik vagy bármely más testrészével érinti a szőnyeget.

Pontozás

A két kísérlet közül a jobbik eredményt rögzítjük. Az eredményt centiméterben adjuk meg.

6. teszt: SIT UP TESZT, FELÜLÉSEK

A vizsgált tényező: Törzs ereje (hasizom erőállóképesség).

A teszt leírása: A fél perc alatti maximális számú felülés.

Felszerelések

- * Két szőnyeg (hosszában egymáshoz rögzítve).
- * Stopperóra.
- * Asszisztens (segítő).

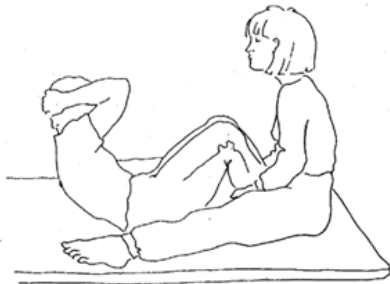
A vizsgált személynek adandó utasítások

“Üljön le a talajra, hátát tartsa függőlegesen, a kezeit kulcsolja össze a tarkóján, a térdeket 90 fokos szögben hajlítsa be, a sarka és a talpa a szőnyegen van. Ezután feküdjön a hátára, a válla érintse a szőnyeget, majd üljön fel, miközben az elől lévő könyökével érintse meg a térdét. Tartsa összekulcsolva az ujjait a tarkóján egész idő alatt. Amikor azt mondom "Kész...rajt" ismétlje ezt a mozgást 30 másodpercig olyan gyorsan, amennyire lehetséges. Folytassa, amíg nem hallja "állj". Ezt a tesztet csak egyszer végzi el.”

Útmutatások a tesztet vezető személynek

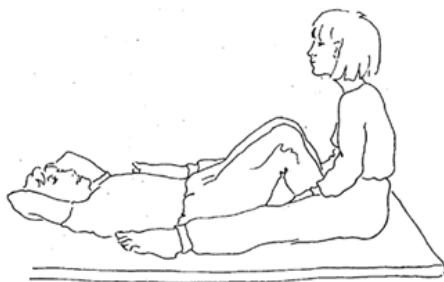


* A segítő üljön le a kísérleti személlyel szemben, terpeszben, combjaival a lábfejen ülve azt a talajon tartja. Helyezze a kezét a vizsgált személy térdhajlatába, így tartja a lábat derékszögben és nyugalomban.



* Indítsa az órát a "Kész...Rajt" jelre és állítsa meg 30 másodperc után.

* Számolja hangosan minden alkalommal a teljes, pontosan elvégzett felülést. Egy teljes felülés az ülőhelyzettől, a szőnyeg érintésén át az újabb felülési helyzetig és könyökkel a térd érintésig tart.



* Azt számolja, ha a könyök megérinti a térdet. Nem számolható a nem tökéletesen végrehajtott felülés.

* A teszt során figyelje, hogy a vizsgált személy érintse meg vállával a szőnyeget, könyökével a térdét, amikor fölemelkedik a kiinduló helyzetbe.

Pontozás A 30 másodperc alatt tökéletesen végrehajtott felülések száma adja a pontszámot.

7. teszt: FÜGGÉS HAJLÍTOTT KARRAL

A vizsgált tényező: Funkcionális erő (a kar és a váll izomerő-állóképessége).

A teszt leírása: Megtartani a hajlított karú helyzetet rúdon való függés közben.

Felszerelések

- 2,5 cm átmérőjű körkeresztmetszetű vízszintes rúd, úgy elhelyezve, hogy azt a vizsgált személy alatta állva felugrás nélkül elérje (magasabb tanulónál emelhető legyen).
- Stopperóra.
- Szőnyeg a rúd alatt, leugráshoz.
- Törlőruha és magnéziumkréta.
- Szükség szerint: pad vagy szék.

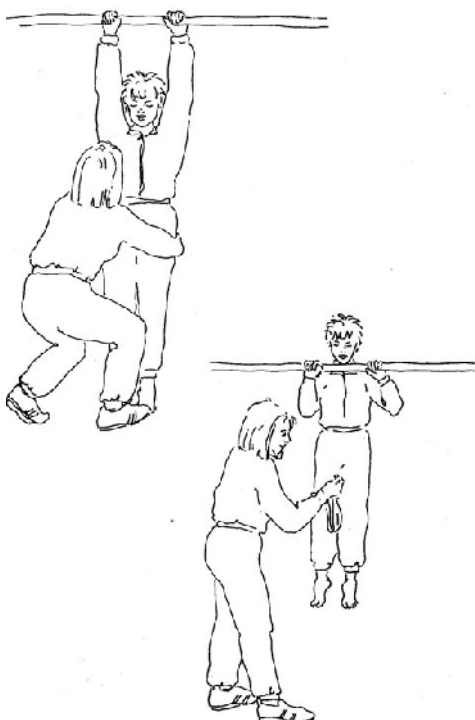
A vizsgált személynek adandó utasítások

"Álljon a rúd alá, tegye rá a kezét vállszélességben, felső madárfogással (ujjaival felülről, hüvelykujjával alulról). Az álla a rúd felett legyen. Tartsa meg ezt a helyzetet amilyen sokáig bírja anélkül, hogy az állát megpihentetné a rúdon. A teszt befejeződik, amikor a szeme a rúd alá süllyed."

Útmutatások a tesztet vezető személynek

* A vizsgált személy a rúd alatt áll és felső madárfogással markolja meg a rudat vállszélességben.

* Az órát az egyik kezében tartva a vizsgált személyt a combjánál megfogva emelje fel a megfelelő helyre.



* Az óra akkor indul, amikor a személy áll a rúd fölé kerül és elengedtük.

* A személy előre-hátra lengését meg kell állítani; a teszt közben bátorítsuk.

* Állítsa meg az órát, amikor a vizsgált személy már nem tudja megtartani tovább az előírt helyzetet (szeme a rúd alá kerül).

* A teszt alatt ne mondja meg az időt a vizsgált személynek.

* Egy pad vagy szék segítségre lehet a rúd elérésében.

Pontozás

Tizedmásodpercben adjuk meg a mért időt.

8. teszt: 10 x 5 MÉTERES INGAFUTÁS

A vizsgált tényező: Futási sebesség, fürgeség.

A teszt leírása: A maximális sebességű futás, fordulás tesztje.

Felszerelések

- Tiszta, csúszásmentes padló.
- Stopperóra.
- Mérőszalag.
- Kréta vagy szigetelőszalag.
- A fordulóvonal jelölésére jelző kúpok (tekebábuk).

A vizsgált személynek adandó utasítások

“Álljon indulásra készen a vonal mögé. Az egyik lábát pontosan a vonal mögött helyezze el. Amikor meghallja az indító jelet, fusson olyan gyorsan, amilyen gyorsan tud a másik vonalig, majd forduljon vissza a kiindulási vonalhoz, mindkét lábával lépjen át a vonalakon. Ez egy kör, ezt kell ötször megtennie. Az ötödik körben se lassítson le, amikor közeledik a célhoz, hanem folytassa a futást. Ezt a tesztet egy alkalommal végzi el.”

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- * Két párhuzamos vonalat kell kijelölni a padlón (krétával vagy mérőszalaggal) 5 méter távolságra egymástól.
- * A vonal legyen 1.2 méter hosszú és mindkét végén jelzés (kúp, kocka, gúla, stb.)

* Bizonyosodjon meg, hogy a futó mindig mindkét lábbal átlépi (keresztezi) a vonalat, hogy a kijelölt pályán marad és hogy a fordulók olyan gyorsak, amennyire az lehetséges.

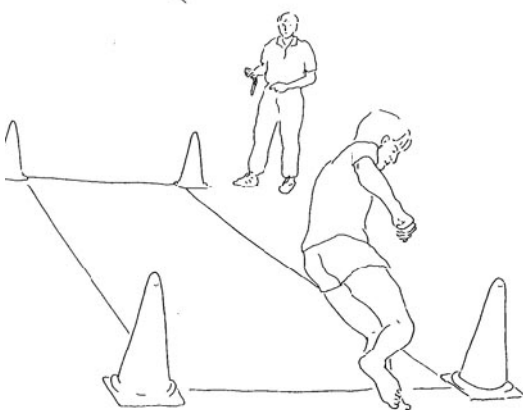
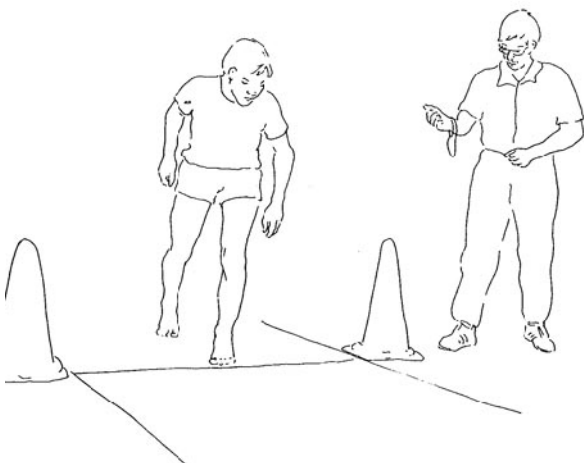
* A megtett körök számát hangosan mondja be mindegyik kör végén.

* A teszt akkor fejeződik be, amikor a vizsgált személy az egyik lábával átlépi a célvonalat.

* Csúszásmentes padló szükséges, hogy a teszt alatt a vizsgált személy ne csússzon előre vagy oldalra.

Pontozás

Az öt ciklus teljesítéséhez szükséges tizedmásodpercben mért idő adja a pontértéket.



9. teszt: 20 MÉTERES SPRINT

A vizsgált tényező: Futási sebesség

A teszt leírása: A maximális sebességű futás

Felszerelések

- *Tiszta, csúszásmentes padló.*
- *Stopperóra.*
- *Mérőszalag.*
- *Kréta vagy szigetelőszalag.*
- *A célvonal jelölésére jelző kúpok (tekebábuk).*

A vizsgált személynek adandó utasítások

“Álljon indulásra készen a vonal mögé. Az egyik lábát pontosan a vonal mögött helyezze el. Amikor meghallja az indító jelet, fusson olyan gyorsan, amilyen gyorsan tud a másik vonalig.”

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- * Két párhuzamos vonalat kell kijelölni a padlón (krétával vagy mérőszalaggal) 20 méter távolságra egymástól.
- * A vonal legyen 1.2 méter hosszú és mindkét végén jelzés (kúp, kocka, gúla, stb.)
- * A teszt akkor fejeződik be, amikor a vizsgált személy az egyik lábával átlépi a célvonalat.
- * Csúszásmentes padló szükséges, hogy a teszt alatt a vizsgált személy ne csússzon előre vagy oldalra.

Pontozás

Az táv teljesítéséhez szükséges tizedmásodpercben mért időt rögzítjük.

9. teszt: OLDALTARTÁS ALKARON

A vizsgált tényező: Funkcionális erő (a törzs, kar és a váll izomerő-állóképessége).

A teszt leírása: Megtartani a hajlított karú oldaltartás helyzetet egyszeri oldalváltással.

Felszerelések

- Stopperóra.

A vizsgált személynek adandó utasítások

"Feküdjön a földre, majd vegye fel a kiinduló helyzetet, ahol támaszkodjon az alkarján és a lábfején. Tartsa meg a helyzetet amilyen sokáig bírja, majd minél gyorsabban váltson oldalt és azt is tartsa ki minél hosszabb ideig."

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- * A vizsgált személy csak az alkarján és a lábfején támaszkodhat, más testrésze (pl.: vádli) nem érhet a talajhoz.
- * Az óra akkor indul, amikor a személy felveszi a kiinduló pozíciót.
- * A személy a teszt közben bátorítsuk.
- * Állítsa meg az órát, amikor a vizsgált személy már nem tudja megtartani tovább az előírt helyzetet.
- * A teszt alatt ne mondja meg az időt a vizsgált személynek.

Pontozás

Tizedmásodpercben adjuk meg a mért időt.

9. teszt: Állóképességi ingafutás teszt (beep)

A vizsgált tényező: Kardio-respiratorikus állóképesség.

A teszt leírása: A kardio-respiratorikus fittség vizsgálatára alkalmas teszt gyaloglási tempóban indul, majd gyors, futási sebességgel fejeződik be. A kísérleti személy az egymástól 20 méter távolságra lévő vonalak között halad, a futás irányát változtatva, a hangjelzés diktálta tempóval összhangban, fokozatosan gyorsulva. (Néhány személy képes csak követni a tempót és eljutni a teszt végéig.) Az a szint, ahol a próbázó kiesik, jelzi a kardio-respiratorikus (keringési-légzési) állóképességét.

A teszthez szükséges felszerelések:

- tornaterem vagy a 20 méteres pálya kijelöléséhez elég nagy tér,
- egy 20 méteres mérőszalag,
- öntapadós szigetelőszalag a 20 méteres pálya kezdetének és végének kijelölésére,
- kazettás magnetofon,,
- a teszt levezetésére elkészített kazetta.

A vizsgált személynek adandó utasítások

A magnetofonszalagra bizonyos időpillanatokban rögzített bűgő hang segítségével ellenőrizhető a sebesség. A futásban úgy ossza be az erejét, hogy az egyik hangot a 20 méteres táv egyik végén, míg a következő hangot a táv másik végén hallja meg. Egy-két méteren belüli pontosság elfogadható. A távok végén érintse meg a vonalat az egyik lábával, majd forduljon vissza élesen és fusson az ellenkező irányba.

Először a sebesség túl lassú, de minden percben fokozatosan és állandóan növekszik. Az ön célja az, hogy követni tudja a kitűzött ritmust amilyen hosszán csak tudja. Tehát akkor álljon meg, amikor már tovább nem tudja tartani a ritmust vagy úgy érzi, hogy képtelen teljesíteni az egy perces periódusokat. Jegyezze meg a megállásakor hallott számot, ez az ön eredménye vagy a pontszáma. A teszt hossza személyenként változik: minél hosszabb a teszt, ön annál fittebb.

Tehát a teszt maximális és progresszív, más szóval könnyű az elején, de nehéz a vége felé. Sok szerencsét!

Pontozás: Miután a próbázó megállt, az utolsó teljesített fél fokozatot jegyezzük fel.