

### Genel Bilgiler

- Testin amacı, üst ekstremitenin dayanıklılığını ölçmektir.
- Sonuçlar tekrar sayısı girilerek ScoreSoft yazılımı ile hesaplanır; yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Değerlendirme normları 6-17 yaş arasındaki bireyler için mevcuttur.
- Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse protokolü gözden geçirip ölçümleri doğru sıra ile yapın.

### Test Materyalleri

- Egzersiz minderi
- Şınav ritmi ses kaydı için ses sistemi

### Test Uygulaması

1. Doğru şınav tekniğini öğretmek için birkaç tekrar şınav yaptırılır:  
*Çocuk şınav pozisyonu almak için yüzüstü yatar. Ellerini göğüs hizasında, gövdenin hemen yanına 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. Her tık sesi ile hareket edeceği ve ritmi kaçırsa yakalaması için uyarılacağı söylenir.
3. Ritim sesi açılır ve test başlar.
4. Danışan şınav tekniğini bozmadan ve ritme uyarak yapabildiği kadar çok tekrar yapar.
5. Uyarıya rağmen ritmi yakalayacak kadar hızlanamıyorsa ve tekniğini düzeltemiyorsa testi bitirilir.
6. Maksimum tekrar sayısı not edilir.

### Test Güvenliği

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