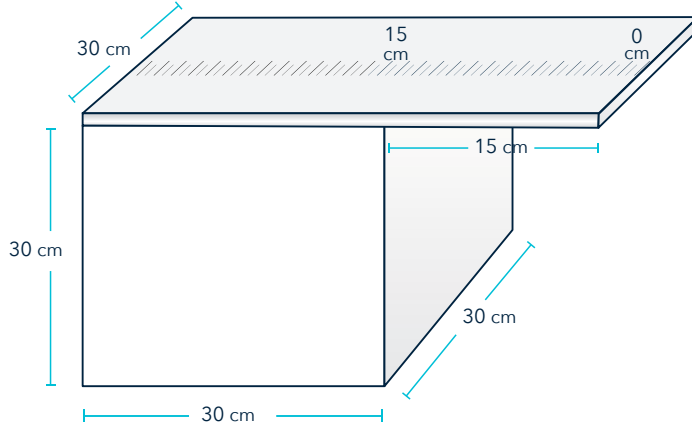


### Genel Bilgiler

- Testin amacı 9-17 yaş arasındaki kız ve erkeklerde bel ve hamstring kaslarının esnekliğini ölçmektir.
- Sonuçlar uzanma mesafesi (cm) girilerek ScoreSoft yazılımı ile hesaplanır; yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse protokolü gözden geçirip ölçümleri doğru sıra ile yapın.

### Test Materyalleri

- Otur-Uzan kutusu (ayak ucu 15 cm)



### Test Uygulaması

1. Çocuk teste geçmeden önce 2 set esneklik egzersizi yapar: yerde minder üzerine oturup 10 saniye boyunca ayaklarına uzanır.
2. Testte ayakkabılar çıkarılır ve ayak tabanları kutunun kenarına dayanır.
3. Çocuk avuç içi yere dönük şekilde ellerini kutu üzerinde yapabildiği kadar ileriye uzatır.
4. İleriye uzanma yavaş olmalı, derin nefes verilmeli ve test sırasında dizler kesinlikle bükülmemelidir.
5. Çocuk erişebildiği en uzak mesafede sizden talimat gelene kadar bekler.
6. Kısa bir dinlenmeden sonra bir deneme daha yaptırılır.
7. Yapılan en iyi mesafe cm olarak not edilir.