

Genel Bilgiler

- Testin amacı 9-17 yaş arasındaki kız ve erkeklerin alt ekstremitte patlayıcı kuvvetini ölçmektir.
- Sonuçlar atlama mesafesi girilerek ScoreSoft yazılımı ile hesaplanır; yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse protokolü gözden geçirip ölçümleri doğru sıra ile yapın.

Test Materyalleri

- Kaymayan, sert ve düz bir zemin
- Kırmızı bant
- Metre

Test Uygulaması

1. Zemine sıçrama çizgisi çekilir.
2. Çocuk sıçrama çizgisinin gerisinde ayakları kalça genişliğinde açarak durur.
3. Çocuk en uzak mesafeye atlayabilmek için dizlerini bükerek çöker ve kollarını geriye götürür. Zıplarken kollarını hızlıca öne savurur.
4. Çökerken ve zıplarken dizler arasındaki mesafeyi korumalıdır; dizlerini yapıştırmadan ya da yanlara açmadan atlamalıdır.
4. Çocuk atladığı mesafede ayağını kıpırdatmadan durmaya çalışır.
5. Çizgi ile topuklar arasındaki mesafe ölçülür.
6. Çocuğa 2 atlayış yaptırılır ve en iyi mesafe not edilir.

Test Güvenliği

- Zemin kayarak düşmeleri önleyecek yapıda olmalıdır.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı için meyve suyu bulundurulmalıdır.