

EVALUAREA INDICILOR MOTRICI PRIN TESTUL HETTINGER

Scopul evaluării:

Ne propunem să avem o imagine completă asupra nivelului motricității persoanelor nesportive

Rezultatele obținute pot forma o componentă a notării sau pot constitui un indicator important în evaluarea sau autoevaluarea capacității motrice.

La stabilirea probelor au stat următoarele criterii:

- să fie simple, accesibile vârstei și sexului pentru care au fost propuse;
- să nu necesite timp îndelungat de investigare, condiții materiale deosebite;
- probele să fie și mijloace de pregătire și să adreseze cu precădere forței, mobilității și rezistenței, calități motrice perfectibile la vârsta adultă și fiind în același timp componente esențiale ale condiției fizice raportată la starea de sănătate;
- structura probelor, prin accesibilitatea și utilizarea lor să stimuleze într-o mai mare măsură practicarea exercițiilor fizice, indiferent de nivelul de pregătire și vârsta acestora.

Testarea mobilității articulare și a echilibrului:

Sistemul Hettinger – proba 1

- din poziția stând, se execută îndoirea trunchiului, subiectul încercând să atingă podeaua cu mâinile;

Punctajul:

atingerea podelei cu palmele	10 puncte
atingerea podelei cu degetele	8 puncte
atingerea podelei cu vârful degetelor	6 puncte
sub 2 cm distanță între degete și podea	5 puncte
la 3-5 cm distanță între degete și podea	4 puncte
la 6-10 cm distanță între degete și podea	3 puncte
la 11-15 cm distanță între degete și podea	2 puncte
la peste 15cm distanță între degete și podea	1 punct