

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 forței musculare:

Sistemul Hettinger – proba 10

- în culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, se ridică trunchiul la verticală (câlcâiele se mențin în contact cu podeaua) în ritm de 1s ridicarea, 1s revenirea; punctajul este diferit în funcție de gen.

Bărbați	Femei	Punctaj
peste 27 ridicări	peste 18 ridicări	10 puncte
27 ridicări	18 ridicări	9 puncte
24 ridicări	16 ridicări	8 puncte
21 ridicări	14 ridicări	7 puncte
18 ridicări	12 ridicări	6 puncte
15 ridicări	10 ridicări	5 puncte
12 ridicări	8 ridicări	4 puncte
9 ridicări	6 ridicări	3 puncte
6 ridicări	4 ridicări	2 puncte
4 ridicări	3 ridicări	1 punct