

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 9

- În sprijin culcat facial, trecere în sprijin ghemuit și revenire (se trec e în poziția de flotări de la exercițiul precedent; în ritmul 21-22, 23-24 etc. se face săritura iepurelui, adică se aduc picioarele în ghemuit și se întind înapoi în poziția inițială).

Bărbați	Femei	Punctaj
peste 24 sărituri	peste 16 sărit.	10 puncte
24 sărituri	16 sărituri	9 puncte
21 sărituri	14 sărituri	8 puncte
18 sărituri	12 sărituri	7 puncte
15 sărituri	10 sărituri	6 puncte
12 sărituri	8 sărituri	5 puncte
9 sărituri	6 sărituri	4 puncte
6 sărituri	4 sărituri	3 puncte
4 sărituri	3 sărituri	2 puncte
2 sărituri	1 săritură	1 punct