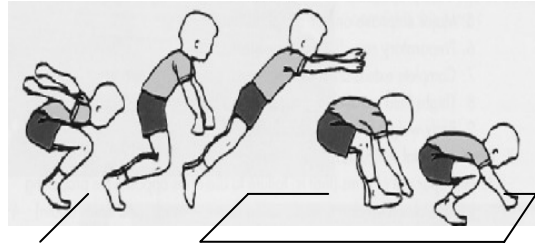


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΤΕΣΤ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ

Άλμα σε μήκος χωρίς φορά

Εξοπλισμός: στρώμα ενόργανης γυμναστικής, μετροταινία, κιμωλία (ή ειδικός τάπητας για το τεστ).

Χρησιμοποιείται στρώμα ενόργανης γυμναστικής (ύψους 5-7 cm), το οποίο τοποθετείται σε απόσταση 20 έως 100 εκατοστών από την γραμμή αφετηρίας. Ο εκπαιδευτικός στέκεται πάνω στο στρώμα, στην άλλη άκρη, για να μην μετακινηθεί το στρώμα κατά το άλμα. Κάθε μαθητής ή μαθήτρια στέκεται με ελαφρά διάσταση των ποδιών ακριβώς πίσω από τη γραμμή αφετηρίας. Αξιοποιώντας την αιώρηση των χεριών, επιχειρεί το άλμα σε μήκος με προσγείωση πάνω στο στρώμα με τα δύο πόδια. Η μέτρηση γίνεται από τη γραμμή αφετηρίας έως το πλησιέστερο σ' αυτή σημείο προσγείωσης.



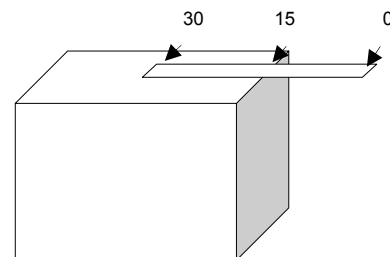
Σε περίπτωση πτώσης πίσω ή εμφανώς μικρής προσπάθειας, το άλμα επαναλαμβάνεται. Συνιστάται να προηγείται ένα δοκιμαστικό άλμα πριν τη μέτρηση.

Καταγράφεται η επίδοση σε εκατοστά (με ακρίβεια εκατοστού, δηλ. 121 ή 122 cm).

Ευκαμψία ισχίων (δίπλωση σε εδραία θέση)

Εξοπλισμός: ξύλινος πάγκος ή βαρύ κιβώτιο ύψους ~30 cm, χάρακας ≥ 30 cm, κολλητική ταινία.

Χρησιμοποιείται ξύλινος πάγκος γυμναστηρίου ή κιβώτιο (ξύλινο ή φωτοτυπικού χαρτιού γεμάτο). Πάνω στον πάγκο ή στο κιβώτιο στερεώνεται κλίμακα 30 cm (χάρακας) με την ένδειξη 15 στην έναρξη του κάθετου επιπέδου, εκεί που θα εφαρμόσουν τα πέλματα (η ένδειξη 0-15 είναι πριν το κάθετο επίπεδο και 15-30 μετά το επίπεδο των πελμάτων).



Πριν το τεστ προηγείται προθέρμανση με διπλώσεις και διατάσεις.

Σε εδραία θέση, κάθε μαθητής και μαθήτρια εφαρμόζει τα πέλματά του ενωμένα στην κάθετη πλευρά του πάγκου ή του κιβωτίου. Ο εκπαιδευτικός πιέζει τα γόνατα του μαθητή



προκειμένου να παραμείνουν τεντωμένα. Ο μαθητής ή η μαθήτρια επιχειρεί δίπλωση του κορμού προσπαθώντας να φθάσει τις άκρες των δακτύλων των χεριών όσο μακρύτερα μπορεί πάνω στην κλίμακα.

Καταγράφεται η ένδειξη, στην οποία μπορεί να σταθεροποιηθεί για 2 δευτερόλεπτα, σε εκατοστά (με ακρίβεια εκατοστού, δηλ. 18 ή 19 cm).

Δρομική ταχύτητα 20 μέτρων

Εξοπλισμός: επίπεδη σκληρή επιφάνεια μήκους >25 m, χρονόμετρο χειρός (κατά προτίμηση ηλεκτρονικής ένδειξης), γραμμή αφετηρίας & τερματισμού, ενδεχομένως κώνοι για την οριοθέτηση της διαδρομής.

Σε ανοικτό ή κλειστό χώρο χαράσσονται η γραμμή αφετηρίας και η γραμμή τερματισμού σε ευθεία απόσταση μεταξύ τους 20 μέτρων. Η διαδρομή οριοθετείται με κώνους ή άλλα σημάδια προκειμένου να διασφαλίζεται η ευθεία πορεία τρεξίματος. Επιδιώκεται η επιφάνεια τρεξίματος να είναι όσο γίνεται καθαρή από άμμο ή χαλίκι.

Κάθε μαθητής και μαθήτρια εκτελούν το τεστ δρομικής ταχύτητας μεμονωμένα, και με μέγιστη προσπάθεια. Συνιστάται να προηγείται σύντομη προθέρμανση και μια δοκιμαστική προσπάθεια για τον καθένα. Ο/ Η εκπαιδευτικός στέκεται στο πλάι της διαδρομής, ακριβώς στη γραμμή τερματισμού.

Η εκκίνηση γίνεται από όρθια θέση με το μπροστινό (ισχυρό) πόδι ακριβώς πίσω από τη γραμμή αφετηρίας. Η εκκίνηση δίνεται με απότομο κατέβασμα του χεριού του εκπαιδευτικού. Το χρονόμετρο μπαίνει σε λειτουργία με το σήκωμα του πίσω ποδιού του μαθητή ή της μαθήτριας (δηλ. με την αντίδραση του μαθητή, όχι με το κατέβασμα του χεριού). Ο μαθητής ή η μαθήτρια που εκτελεί το τεστ αναπτύσσει δρομική ταχύτητα και διακόπτει την προσπάθειά του μετά τη γραμμή τερματισμού. Η λειτουργία του χρονομέτρου σταματά με το πέρασμα του στήθους από την γραμμή τερματισμού.

Καταγράφεται η ένδειξη του χρονομέτρου σε δευτερόλεπτα και εκατοστά ή δέκατα (με ακρίβεια εκατοστού σε ηλεκτρονικό, δηλ. 4,23 και ακρίβεια δέκατου σε μηχανικό χρονόμετρο, δηλ. 4,2).



Όνομα μαθητή/ μαθήτριας

Ημερομηνία γέννησης.....

ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ

Ημερομηνία 1^{ης} μέτρησης

Επίδοση (cm)

Ηλικία

Αξιολόγηση

Ημερομηνία 2^{ης} μέτρησης

Επίδοση (cm)

Ηλικία

Αξιολόγηση

ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΙΣΧΙΩΝ

Ημερομηνία 1^{ης} μέτρησης

Επίδοση (cm)

Ηλικία

Αξιολόγηση

Ημερομηνία 2^{ης} μέτρησης

Επίδοση (cm)

Ηλικία

Αξιολόγηση

ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ 20 m

Ημερομηνία 1^{ης} μέτρησης

Επίδοση (cm)

Ηλικία

Αξιολόγηση

Ημερομηνία 2^{ης} μέτρησης

Επίδοση (cm)

Ηλικία

Αξιολόγηση