

FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM VE TEST PROTOKOLLERİ

ÖLÇÜMLER/TESTLER	PROSEDÜRLER	YAYGIN HATALAR	MALZEMELER
BOY UZUNLUĞU ÖLÇÜMÜ	<ul style="list-style-type: none">Ayakkabılar çıkartılmalı ve ayaklar bitişik olmalıdır.Topuklar, kalça ve sırt ölçüğe temas etmelidir.Baş Frankfort düzleminde olmalıdır.Ölçüm gergin vücut pozisyonunda alınmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Başın frankfort düzleminde olmaması.Baş ölçüğe değdirmeye çalışmak.Derin nefes alıp tutmamak.	<ul style="list-style-type: none">200 cm dikey cetvelGönye cetvelVeri kayıt formu
BEDEN AĞIRLIĞI ÖLÇÜMÜ	<ul style="list-style-type: none">Sporcu minimum kıyafetle (şort/mayo) tartıya çıkmalıdır.Bu mümkün değilse kıyafet ağırlığı çıkarılarak sonuç hesaplanır.Sporcu, ağırlığını her iki ayağına eşit dağıtarak durmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Ayakkabı ile tartılmak.	<ul style="list-style-type: none">TartıVeri kayıt formu
KANAT AÇIKLIĞI ÖLÇÜMÜ	<ul style="list-style-type: none">Sırt ölçüğe temas etmelidir.Kollar 90 derece yana kaldırılmalıdır.Kollar tam gergin, avuç içleri öne bakmalıdır.Orta parmak uçları arasındaki mesafeden kaydedilmelidir.	<ul style="list-style-type: none">Orta parmağın 0 noktasından ayrılması.Kolların 90 derece yana açılmaması.	<ul style="list-style-type: none">200 cm yatay cetvelGönye cetvelVeri kayıt formu
FLAMINGO DENGE TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Denge ayağı belirlenmelidir.Ayakkabılar ile denge tahtasına çıkılmalıdır.Flamingo duruşu için eğitmenin destek alınmalıdır.Destek bırakıldığında süre başlatılmalıdır.Denge tahtasında 1 dk boyunca devam edilmelidir.Hata sayısı kaydedilmelidir.İlk 30 saniyede 15 hata olursa test sonlandırılmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Kronometre ile zaman yönetimi.Antrenörün "başla" talimatı vermesi.	<ul style="list-style-type: none">Flamingo denge tahtasıKronometreVeri kayıt formu
OTUR ERİŞ TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Test ayakkabısız uygulanmalıdır.Topuklar otur-eriş cetvelindeki artı simgelerine yerleştirilmelidir.Dizler bükülmeden öne erişilmelidir.Erişilen en uzak mesafede 2 sn beklenmelidir.Test 3 kez tekrarlanır, en iyi mesafe kaydedilir.	<ul style="list-style-type: none">Erişme esnasında dizlerin bükülmesi.Topukların doğru konumlandırılmaması.Ayakkabı kullanılması.	<ul style="list-style-type: none">Otur eriş cetveliVeri kayıt formu
SIRT KAŞIMA TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Sağ taraf için sağ, sol taraf için sol kol yukarıda olmalıdır.Eller sırt üzerinden birbirine yaklaştırılmalıdır.Orta parmak uçları arasındaki mesafe kaydedilmelidir.Parmak uçları değmezse eksi, üst üste geçerse değer artı olarak kaydedilmelidir.	<ul style="list-style-type: none">Erişim Esnasında postürün bozulması.	<ul style="list-style-type: none">Mezura ya da cetvelVeri kayıt formu
DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Ayak parmakları başlangıç (0 cm) çizgisinde olmalıdır.En uzak mesafeye atlanmalıdır.Skor, gerideki ayağın topuğundan alınmalıdır.İki deneme yapılır, en iyi sonuç değerlendirilir.	<ul style="list-style-type: none">Mesafenin hatalı ölçülmesi.	<ul style="list-style-type: none">200 cm yatay cetvelGönye cetvelVeri kayıt formu
ŞINAV TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Hareket esnasında diz, kalça ve sırt düz olmalıdır.Eller omuz genişliğinde olmalıdır.Testte dirsekler 90° bükülüp tekrar açılmalıdır.Hatalı tekrarlar sayılmaz ve sporcu uyarılmalıdır.Yapılan en fazla tekrar sayısı kaydedilir.Eklem ağrısı ya da titreme olursa test sonlandırılır.	<ul style="list-style-type: none">Ellerin doğru konumlandırılmamasıYetersiz inme ve yükselme fazlarıHatalı postür	<ul style="list-style-type: none">5 cm yüksekliğinde sert süngerVeri kayıt formu
MEKİK TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Orta parmak uçları ilk çizgiye deng gelmelidir.Ayaklar kalça genişliğinde açık olmalıdır.Her tekrarda parmak uçları ikinci şerite, omuzlar zemine değimelidir.Her hareket 3 saniyede gerçekleşmelidir.Hatalı tekrar sayılmaz ve sporcu uyarılmalıdır.En yüksek tekrar sayısı kaydedilmelidir.75 tekrara ulaşırsa test sonlandırılmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Hedeflenen erişim çizgisine ellerin değmemesi.Hatalı tekrarların sayılması.	<ul style="list-style-type: none">MatYapışkan şeritlerVeri kayıt formu
BÜKÜLÜ KOL ASILMA TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Avuç içi dışa bakacak şekilde bar üstten kavranmalıdır.Yardımcı desteğiyle çene bar üstüne çıkarılmalıdır.Pozisyon alındığında kronometre başlatılmalıdır.Doğru pozisyonda kalınan süre kaydedilir.Test çene bara temas ettiğinde veya altına düştüğünde sonlandırılmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Hatalı bar tutuş tekniği.Hatalı baş pozisyonu.	<ul style="list-style-type: none">El kavrama dinamometresiVeri kayıt formu
EL KAVRAMA TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Cihazın tetiği, orta parmak orta boğumu 90° açıda olacak şekilde ayarlanmalıdır.Test öncesi ısınma yapılmalı, ardından 3-5 dk dinlenilmelidir.Ayaklar omuz genişliğinde ve avuç içi uyluğa dönük olmalıdır.Test öncesi cihaz resetlenmelidir.Maksimum güçle kavrama yapılmalıdır.Test her iki elle 2 kez tekrar edilmeli, en iyi değer kaydedilmelidir.Aynı el için en az 1 dk dinlenme sağlanmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">Hatalı kol pozisyonu.Hatalı sıkma mesafesi.	<ul style="list-style-type: none">El kavrama dinamometresiVeri kayıt formu