

Bugyi Községi Kazinczy Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Fizikai állapotfelmérés

A tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek

- ❖ A fizikai és motorikus képességek mérésére alkalmas tesztek:
- ❖ egyszerűek
- ❖ kevés szerigényűek, és bárhol végrehajthatók
- ❖ megmutatják a gyerekek fizikai felkészültségének mértékét
- ❖ A teszteket évente kétszer tanév elején ősze, és tanév végén májusban végezzük 1-8. évfolyamban.
- ❖ 1-4. évfolyamon öt mérésből álló
- ❖ 5-8. évfolyamon hét mérésből álló
- ❖ Először az izomerő tesztet vagy izomerőt mérő tesztet és utoljára az állóképességi futást végezzük.
- ❖ A próbák elvégzését mindig előzze meg általános és speciális bemelegítés!
- ❖ A tanulóknak mindig megfelelő pihenési időt kell hagyni, a tesztek között.
- ❖ A motiváció nagyon fontos, miért végeztetjük.
- ❖ El kell érni, hogy ne legyen szégyenérzete senkinek azért, mert jelenleg esetleg gyengébb fizikai állapotban lévők csoportjába tartozik, de tanári segítség mellett igyekezettel, akaraterővel felzárkózhat.
- ❖ Meg kell értetni velük, hogy egyéni képesség szerinti testneveléssel 2-3 év alatt fel tudja számolni a hiányosságait.
- ❖ Összehasonlítási lehetőséget nyújtunk hol áll a tanuló (személyre szólóan):
- ❖ tavalyi eredményhez képest
- ❖ vagy év elejéhez képest
- ❖ vagy az osztályátlaghoz képest
- ❖ Igény esetén szülőnek tájékoztatás: hogy tisztán lássanak és ösztönözhesék gyermekeiket fizikai fittségük fejlesztésére.
- ❖ Ha kéri az iskolaorvos, illetve a Központi Adatfeldolgozó elküldjük az értékelést.

Iskolánkban egyszerű vizsgálati módszerként a terhelhetőség/egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek méréséhez a HUNGAROFIT módszert alkalmazzuk. Ez a tesztrendszer terhelhetőséggel/egészséggel összefüggő objektív mérés.

Alapmérések a HUNGAROFIT módszer minősítéséhez:

1. Dinamikus ugróerő

- Az alsó végtag dinamikus erejének mérése
- **helyből távolugrás** páros lábbal iskola udvar felásott ugrógödörbe bemelegítő ugrások után 3 kísérleti lehetőségből a legjobb teljesítmény egyenkénti mérése, vonal és az utolsó nyom (sarok) közötti távolság 1 cm-es pontossággal

1/b. Helyből 5-ös sorozat ugrás páros lábbal (m)

2. Dinamikus erő-állóképesség :

- ❖ A vázizomzat fittségének mérése alkalmazott motorikus próba
- ❖ Hátizmok erőálló-képességének mérése
 - **hanyattfekvésből felülés térdérintéssel és visszaereszkedés**
- ❖ A csípőhajlító és a has-izom erő-állóképességének mérése
 - **hason fekvésből törzsemelés- és leengedés folyamatosan**
- ❖ A vállövi- és a kar-izmok erő – állóképességének mérése
 - **mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan kifáradásig (db)**
 - Mindegyik gyakorlatot kifáradásig (max. 4 perc) darabszámra mérjük.
 - A vizsgált tanulók torna vagy egyéb de nem puha szőnyegen végzik a gyakorlatot tornateremben, párokban a testnevelő irányításával. Stopper órával mérjük, sípszó jelzi a kezdést és a max. időt (4 perc).
- ❖ A kar-, törzs-, és a láb-izmok együttes dinamikus erejének mérése
 - **Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött tömött labdával (m)**
 - **Egykezes labda-lökés helyből az ügyesebb kézzel, tömött labdával (m)**
 - Fiúk 3kg, lányok 2kg medicinnel

3. Az aerob állóképesség mérésére alkalmazott motorikus próbák

- **Cooper-teszt, futással**
- ❖ Síkfutás kijelölt 200 m-es körpályán
- ❖ Megtett körök számolása párok kialakításával, idő leteltével a megkezdett kört hozzáadjuk a teljes körökhöz.
- ❖ A lényeg, hogy vegyenek fel egy megfelelő tempót, és azzal folyamatosan, megállás nélkül fussák végig a megadott 15 percet.

- ❖ Mindenki a lefutott méterének megfelelően kap pontszámot, természetesen figyelembe véve a kort és a nemet is (ez az összes teszt utáni pontozásra érvényes).

4. Mérési sorrend:

1-4 évfolyamon	5-8 évfolyamon
1. Helyből távolugrás (m)	1. Helyből távolugrás (m)
2. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)	2. Kétkezes labdadobás (vetés) hátra, fej fölött tömött labdával (m)
3. Hason fekvésből törzsemelés és leengedés (db)	3. Egykezes labda-lökés helyből az ügyesebb kézzel, tömött labdával (m)
4. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel (db)	4. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)
5. Cooper-teszt	5. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel (db)
	6. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel (db)
	7. Cooper-teszt

5. Kiegészítő mérések:

- Testmagasság
- Testsúly

6. A pontozás így alakul:

1. Cooper-teszt: 20 m =1 pont
2. Helyből távolugrás: 3 cm =1 pont
3. Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás: nők 1db, férfiak 2 db =1 pont
4. Hason-fekvésből felülés: 4 db=1 pont
5. Hanyatt-fekvésből törzsemelés.: 5 db=1 pont
6. Kétkezes tömött labdadobás hátra:
7. Egykezes tömött labda-lökés helyből:

A Cooper-tesztnél a maximális pont, ami adható: 77 A maradék négy esetben ez a pontszám 63, ami 21+(3x14). Ezek a pontszámok 7-25 éves korig érvényesek.

Az életkor változásával a pontozás is változik.

Miután az összes felmérés elkészült, és mindegyikre megkapták a pontjaikat, azokat összeadva csoportokba sorolhatjuk őket. 7 ilyen csoport létezik.

A mellékelt táblázatok tartalmazzák a szöveges és a jeggyel történő értékelési szempontokat.

Hungarofit minősítő kategóriák megnevezése	Általános fizikai teherbíró-képességre utaló teljesítmény szöveges értékelése.
Igen gyenge: 0-20.5 pont	Az igen gyenge fizikai állapota miatt gyakran rossz a közérzete. A mindennapi tevékenységétől rendszeresen fáradtnak, kimerültnak érzi magát. Munkavégzése közben nehezen tud tartósan odafigyelni,

	<p>koncentrálni. Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly, hosszantartó feladat elé állítják.</p>
<p>Gyenge: 21-40.5 pont</p>	<p>A mindennapi tevékenységétől, fizikai-szellemi munkavégzésétől még estére általában elfárad. Igen gyakori, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra. Sok esetben már reggel is fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.</p>
<p>Kifogásolható: 41-60.5 pont</p>	<p>A rendszeres mindennapi tevékenységétől, estére ugyan még elfárad, de reggel általában kipihenten ébred. A megszokottnál több fizikai-szellemi munka, azonban még erősen igénybe veszi. Ha tartósan (több nap, hét) többletmunkát vállal, csak nagy erőfeszítés mellett tudja megfelelő hatékonysággal végezni.</p>
<p>Közepes: 61-80.5 pont</p>	<p>A közepes szint elérése azt jelzi, hogy az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén elérte azt a szintet, amely (az eddigi tapasztalataink szerint) a legtöbb foglalkozási ágban már elegendő ahhoz, hogy mindennapi tevékenységét, esetenként az időszakos túlmunkát maradéktalanul elvégezhesse. Ahhoz azonban, hogy az egészséges létezése kiegyensúlyozott maradjon, ("legalább" az eddig megszokott időtartam és intenzitás mellett) a továbbiakban is törekednie kell arra, hogy a rendszeres testedzés életvitele szerves része maradjon. Ha az időszakos többlet-munka, vagy egyéb okok miatt a közérzetében tartós romlást érez, ajánlatos megnézni, (egy újabb fittség méréssel) hogy összefüggésben hozható-e a fizikai állapotában bekövetkezett esetleges romlással? Vannak olyan egyének, akiknek rendszeres testedzés nélkül is sikerül ezt a szintet elérni és megtartani, mert kiváló testi, biológiai, fiziológiai adottságokat örököltek, szívós, egészséges, hosszú életű szülők, nagyszülők) és egészségi állapotukat nem rombolják egy vagy több káros szenvedéllyel. Ezt a szintet heti 2-3 óra, az életkornak megfelelő optimális idejű és intenzitású testedzéssel szinte bárki elérheti. Mindenki célja és saját érdeke kell, legyen, ezen szint elérése és folyamatos megtartása</p>
<p>Jó 81-100.5 pont</p>	<p>Ezt a szintet általában azok érik el, akik több éven át, valamilyen sportágban - alacsonyabb szintű szakosztályban - amatőr szinten versenyeznek, és heti két-három alkalommal rendszeresen edzenek. Ha valaki már gyermekkorában eldönti, hogy élsportoló szeretne lenni, legjobban, ha szakember irányításával, az életkori sajátosságok figyelembe vételével, minél fiatalabb életkorban hozzákezd az általános fizikai teherbíró-képességének az adott sportághoz "szükséges", vagy " kell" értékig fejlesztéséhez.</p>
<p>Kiváló 101-120.5 pont</p>	<p>A kiváló szint eléréséhez, heti négy-öt edzés csak akkor elegendő, ha örökletes tényezőként kiváló testi, biológiai, fiziológiai adottságok is jelen vannak.</p>
<p>Extra</p>	<p>Aki ezt szintet eléri, az fizikailag kiválóan terhelhető. Ez a szint</p>

121-140 pont	szinte valamennyi élsportolónak elegendő ahhoz, hogy a kiválasztott sportágra jellemző speciális kondicionális képességeket a "kell értéknek" megfelelő szinten lehessen tartani.
---------------------	---

1. 1. sz. táblázat

A tanuló általános fizikai teherbíró-képességre utaló teljesítmény szöveges értékelése.

Hungarofit minősítő kategóriák megnevezése	Ajánlás a tanuló egészségi/fizikai állapotának szöveges értékeléséhez az 1-3. évfolyamban és a 4. évfolyam első félévére. (1-4. évfolyam I. félévéig a tanuló fizikai/egészségi állapotát csak szöveges formában kell értékelni.)
Igen gyenge	A gyermek fizikai állapota igen gyenge. Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek nagyfokú, tudatos fejlesztést igényelnek.
Gyenge	A gyermek fizikai állapota gyenge. Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tudatos fejlesztést igényelnek.
Kifogásolható	A gyermek fizikai teljesítménye mérsékelt. Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tudatos fejlesztést igényelnek.
Közepes	A gyermek fizikai teljesítménye átlagos, az általános fizikai teherbíró-képessége az egészség megőrzéshez szinttartást, a versenyszerű sportoláshoz további fejlesztést igényel.
Jó	A gyermek fizikai teljesítménye átlagon felüli. Az általános fizikai teherbíró-képessége az egészség megőrzéshez szinttartást, a versenyszerű sportoláshoz fejlesztést igényel.
Kiváló	A gyermek fizikai teljesítménye kiváló, fizikailag igen jól terhelhető. A versenyszerűen sportolóknak – a választott sportág igényétől függően – az elért szint tartós megtartására, vagy további fejlesztésre kell törekedni.
Extra	A gyermek fizikai teljesítménye extra, fizikailag a legmagasabb szinten terhelhető. Általános fizikai teherbíró-képessége valamennyi sportágban eléri az élsportolók szintjét. Élsportolói pályafutása alatt e szint megtartására kell törekedni.

Kiegészítés: a tanuló fizikai állapotának szöveges értékelése az elért teljesítmény – társadalmi normákhoz való viszonyításával – az esteleges hiányosságok feltárása érdekében – minden esetben abszolút értékelési formában történik.

Megjegyzés: hosszan tartó sérülés, vagy betegség esetén a tanuló által elért teljesítmény értékelése, a tanár egyéni elbírálása alapján történik.

1. 2. sz. táblázat**A tanuló általános fizikai teherbíró-képességre utaló teljesítmény szöveges és érdemjegyben történő értékelése**

Hungarofit minősítő kategóriák megnevezése	Ajánlás a tanuló fizikai/egészségi állapotának szöveges értékeléséhez a 4. évfolyam II. félévében	Érdemjegyben történő értékelés 4. évfolyam II. félév
Igen gyenge	A gyermek fizikai állapota igen gyenge. Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek nagyfokú, tudatos fejlesztést igényelnek.	3 (közepes)
Gyenge	A gyermek fizikai állapota gyenge. Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tudatos fejlesztést igényelnek.	4 (jó)
Kifogásolható	A gyermek fizikai teljesítménye mérsékelt. Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tudatos fejlesztést igényelnek.	4 (jó)
Közepes	A gyermek fizikai teljesítménye átlagos, az általános fizikai teherbíró-képessége az egészség megőrzéshez szinttartást, a versenyszerű sportoláshoz további fejlesztést igényel.	5 (jeles)
Jó	A gyermek fizikai teljesítménye átlagon felüli. Az általános fizikai teherbíró-képessége az egészség megőrzéshez szinttartást, a versenyszerű sportoláshoz fejlesztést igényel.	5 (jeles)
Kiváló	A gyermek fizikai teljesítménye kiváló, fizikailag igen jól terhelhető. A versenyszerűen sportolóknak – a választott sportág igényétől függően – az elért szint tartós megtartására, vagy további fejlesztésre kell törekedni.	5 (jeles)
Extra	A gyermek fizikai teljesítménye extra, fizikailag a legmagasabb szinten terhelhető. Általános fizikai teherbíró-képessége valamennyi sportágban eléri az élsportolók szintjét. Élsportolói pályafutása alatt e szint megtartásra kell törekedni.	5 (jeles)

Kiegészítés: a tanuló fizikai állapotára utaló abszolút teljesítmény szöveges formában történő értékelése a társadalmi normákhoz való viszonyítással történik, az e területen mutatkozó esteleges hiányosságok feltárása érdekében.

Javaslat: 4. évfolyamban tanévvégén, a tanuló érdemjegyét a tanár az elért teljesítmény (általunk javasolt) abszolút értékelésével, vagy a saját maga által kialakított korábban elért teljesítményhez viszonyítással relatív értékelés alapján állapíthatja meg.

Megjegyzés: hosszan tartó sérülés, vagy betegség esetén a tanuló által elért teljesítmény értékelése, a tanár egyéni elbírálása alapján történik.

1. 3. sz. táblázat

Ajánlás a tanuló általános fizikai teherbíró-képességre utaló – őszi felmérés során elért – fizikai teljesítmény szöveges formában és számjegyben kifejezett abszolút és relatív értékeléséhez: 5-12. évfolyam számára

Hungarofit minősítő kategóriák megnevezése	A tanuló által elért teljesítmény abszolút értékelése	A tanuló által elért teljesítmény relatív értékelése
	Szöveges értékelés	Javasolt érdemjegy
	az elért teljesítmény abszolút értékelésével	Tavaszi-őszi felmérés során elért teljesítmény változás relatív értékelése, érdemjegyben kifejezve
Igen gyenge	A tanuló fizikai állapota igen gyenge. Egészséges létezése stabil megtartásához, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek nagyfokú, tudatos fejlesztést igényelnek.	Igen gyenge; Gyenge; Kifogásolható, minősítő kategória elérése esetén
Gyenge	A tanuló fizikai állapota gyenge. Egészséges létezése stabil megtartásához, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek nagyfokú, tudatos fejlesztést igényelnek.	– 9 vagy annál több pontot érő önfejlődés esetén: 5 (jeles) – 1. 0 – 8. 5 pontot érő önfejlődés esetén: 4 (jó)
Kifogásolható	A tanuló fizikai teljesítménye mérsékelt. Egészséges létezése stabil megtartása, az általános fizikai teherbíró-képessége további, tudatos fejlesztésével biztosítható.	– 0. 5 pontot érő önfejlődés és stagnálás esetén: 3 (közepes) – bármilyen mértékű összesített pontszám csökkenés esetén: 2 (elégséges)

Közepes	A tanuló fizikai teljesítménye eléri az egészséges létezés stabil megtartásához szükséges szintet. Az általános fizikai teherbíró-képessége az egészség megőrzéshez szinttartást, a versenyszerű sportoláshoz fejlesztést igényel.	„Közepes”; „Jó”; „Kiváló”;
Jó	A tanuló egészséges létezése stabil, fizikai teljesítménye átlagon felüli. Az általános fizikai teherbíró-képessége az egészség megőrzéshez szinttartást, a versenyszerű sportoláshoz fejlesztést igényel.	„Extra” minősítő kategória megszerzése esetén – az összesített pontszám növekedése és stagnálása esetén a tanuló érdemjegyben kifejezett osztályzata: 5 (jeles),
Kiváló	A tanuló egészséges létezése stabil, fizikai teljesítménye kiváló. A versenyszerű sportolás esetén a sportág igényétől függően, az elért szint tartós megtartására, vagy további fejlesztésre kell törekedni.	– ha az összesített pontszám 12 ponttal, vagy annál többel csökken akkor a tanuló érdemjegyben kifejezett osztályzata: 3 (közepes),
Extra	A tanuló egészséges létezése stabil, fizikai teljesítménye extra. Fizikailag nagyon jól terhelhető, általános fizikai teherbíró-képessége valamennyi sportágban eléri az élsportolók szintjét. Élsportolói pályafutása alatt e szint megtartásra kell törekedni.	– ha az összesített pontszám 11.5 pont, vagy annál kevesebbel csökken akkor a tanuló érdemjegyben kifejezett osztályzata: 4 (jó)

Megjegyzés

– A tanuló általános fizikai teherbíró-képességére utaló teljesítményt, – az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális

képességek területén mutatkozó – hiányosságok feltárása érdekében a társadalmi normákhoz való viszonyítással szöveges formában javasolom értékelni.

– A tanuló általános fizikai teherbíró-képességére utaló teljesítmény érdemjegyben történő értékelését, – a küzdeni tudás fejlesztése érdekében – a tanár

a tanuló által korábban elért teljesítményhez viszonyítással relatív – önmagához viszonyított – fejlődés/változás értékelése alapján javasolom megállapítani.

Kiegészítés: hosszan tartó sérülés, vagy betegség esetén a tanuló által elért teljesítmény értékelése, a tanár egyéni elbírálása alapján történjen.

2. táblázat

2.1. Javaslat az önmagához viszonyított fejlődés/változás mértékének és irányának érdemjegyben való kifejezéséhez a motorikus próbákban elért teljesítmény alapján megszerzett pontértékek szerint (Az eddigi mérési eredményeink elemzése alapján)

Pontértékben kifejezett önfejlődés mértékének értékelése			A relatív teljesítmény alapján javasolt érdemjegy
Őszi felmérés során elért teljesítmény értékelése	Tavaszi felmérés során elért teljesítmény értékelése	Egy naptári éven belüli fejlődés/változás pontértékben kifejezve	
Tavaszi – Őszi időszak közötti fejlődés/változás	Őszi – Tavaszi időszak közötti fejlődés/változás		
9 és afeletti pontszámnövekedés	14 és annál több pontszámnövekedés	23 és annál több pontszámnövekedés	5 (jeles)
1– 8. 5 pontszámnövekedés	7-13. 5 pontszámnövekedés	8 – 22. 5 pontszámnövekedés között	4 (jó)
0. 5 pontszámnövekedés és stagnálás esetén	0. 5 – 6. 5 pontszámnövekedés	0– 7. 5 pontszámnövekedés	3 (közepes)
Valamennyi minősítő kategóriára vonatkoztatva			
A tanuló önhibáján kívül történő összesített pontszám 11. 5, vagy annál kevesebb pontot érő teljesítmény csökkenés esetén			2 (elégséges)
A tanuló önhibáján kívül történő összesített pontszám 12. 0, vagy annál több pontot érő teljesítmény csökkenés esetén			1 (elégtelen)

Bevezetés

Az oktatási miniszter által létrehozott "Testnevelési Bizottság" feladata az volt, hogy a magyar tanuló ifjúság fizikai állapotának felméréséhez olyan motoros teszt-együttest állítson össze, amely megfelel az alábbi kritériumoknak:

- a tesztek végzése semmilyen egészségkárosító hatást nem válthat ki,
- feleljenek meg a tudományos kritériumoknak;
- nemzetközileg összehasonlíthatók legyenek;
- elsősorban az egészségben meghatározó szerepet játszó összetevőket mérje

- kardio-respiratorikus állóképességet
- erőt
- az izomerő állóképességet
- testösszetételt

- legyenek egyszerűen végrehajthatók, minimális eszközt igényeljenek.

1) Általános ajánlások

A tesztek nevelési eszköznek tekintjük, amelyek lehetővé teszik a tanulók fejlődése során az alapvető fizikai tulajdonságok mérését. A tesztek nem képezik a tantervek tartalmát, és hogy a mérés célja megvalósuljon nem szabad azokat betanítani és gyakoroltatni. A tesztek a tudományos kutatás eszközeinek is tekintjük a tanulók fizikai állapotának vizsgálatához.

A tesztek két csoportra bontottuk elsősorban az eszközellátottságot figyelembe véve: kötelező és ajánlott tesztek.

A vizsgálatok megszervezése

- A teszt-vizsgálat értéke és hatékonysága nagymértékben a szigorú gyakorlati végrehajtáson és a tanulóknak a testnevelő tanártól kapott motiváltságán múlik.
- A vizsgálatot a testnevelő tanár végzi az osztályban, de bárki végezheti, aki a tanulók testi nevelésével foglalkozik, így más szakos tanárok is.
- A tesztek évente kétszer, a tanév elején és végén kell végeztetni.
- A tesztek a kézikönyvben szereplő sorrendben kell elvégeztetni. Más gyakorlati szempontból, vagy ha a tesztelés például körforgásos rendszerben zajlik. Az egyensúlyi teszt mindig a kezdő s az állóképességi futás az utolsó kell, hogy legyen; a tanulóknak mindig megfelelő pihenési időt kell hagyni a tesztek között.
- A motiváció növelése miatt rendkívül fontos, hogy a teszt levezetője tisztában legyen, miért végeztetjük el a tesztek és hogyan értelmezzük az eredményeket.
- Az összehasonlíthatóság érdekében a tesztek végrehajtási körülményeinek hasonlóknak kell lenniük minden diáknál, minden részletben (helyszín, eszköz, hőmérséklet, stb.)
- A tesztek eredményeit minden gyermeknek személyre szólóan kell megadni. Az értékelő lapot 3 példányban kell elkészíteni. Az egyik lap a gyermeké, hogy lássa, hol áll korábbi teljesítményéhez, az osztályátlaghoz és (amennyiben lehetséges) az országos átlaghoz képest. A másik példány a szülőké, hogy tisztán lássanak és ösztönözhesék gyermekeiket fizikai fittségük fejlesztésére, a harmadik példány a központi adatfeldolgozónak kell megküldeni.
- A referenciatáblázatokat egy speciális testület határozza meg.
- Amennyiben az iskolának van számítógépe, Interneten hozzáférhetővé tesszük a feldolgozott eredményeket.
- A tanárok számára ajánlatos a teszt-videokazetta tanulmányozása a vizsgálatok elvégzése előtt.

[Töltse le az Excel formátumú tesztlapot!](#)

2) A fizikai állapot mérésére szolgáló tesztek

A mérések általános szempontjai

- A tanulók valamennyi tesztet testnevelési / sportfelszerelésben hajtják végre.
- Valamennyi tesztet, ha erre lehetőség van, jól szellőző, nagy teremben pl. az iskola tornatermében vagy sportszarnokban kell elvégeztetni. Csúszásmentes padló és sportcipő szükséges a futással és ugrással járó tesztekhez. Szabadtéri vizsgálatok esetén a vizsgálati körülmények túlságosan is különbözőek lehetnek, hogy standard teszteredményeket kaphassunk.
- A tesztek egymásután következése a körkörös rendszerben is szigorú sorrendiségű. Minden állomáson fel kell írni a megfelelő sorszámot.

- Minden tesztre vonatkozóan külön utasítások vannak, amelyeket gondosan kell tanulmányozni, minden tanulónak el kell olvasnia, hogy a vizsgálat pontos legyen.
- Az ülésben előrenyúlás teszténél nem lehet bemelegíteni vagy nyújtási gyakorlatokat végezni!
- A tesztek között a tanulók pihenjenek
- A tanulók nem próbálhatják ki a tesztekkel előre, kivéve, ha a teszt végrehajtási utasításában nincs erre külön utalás.
- A mérések során fontos bátorítani a tanulókat. A mérés vezetője ösztönözze őket a mért képességnek megfelelő pontos, gyors és egyenletes tesztvégrehajtásra.
- Ha a motoros tesztek és a kardio-respiratorikus állóképesség tesztjeit azonos napon mérjük, akkor először a motoros tesztekkel végeztessük el.

A motoros tesztek és végzésük ajánlott sorrendje

1. [Egyensúlyi teszt](#) (ha használják ezt a tesztet, ennek kell lennie az elsőnek)
2. [Végtagmozgás gyorsasága: lapérintés](#)
3. [Hajlékonysági teszt: ülésben előrenyúlás](#) (kötelező)
4. [Dinamikus láberő teszt: helyből távolugrás](#) (kötelező)
5. [Statikus erő teszt: kézi szorítóerő](#)
6. [Törzsereő teszt: sit-up teszt, felülések](#) (kötelező)
7. [Funkcionális karereő teszt: függés hajlított karral](#) (kötelező)
8. [Futási sebesség, fürgeségi teszt: 10 x 5 m ingafutás](#)
9. [Kardio-respiratorikus állóképességi teszt: 20 m-es ingafutás](#) (mindig utolsónak kell elvégezni, kötelező)

1. TESZT: EGYENSÚLY TESZT (nem kötelező)

A vizsgált tényező: Általános egyensúly.

A teszt leírása: Egy lábon való egyensúlyozás a megadott méretű gerendán.

Felszerelések:

- Fémből vagy fából készült 50 cm hosszú, 4 cm magas, 3 cm széles gerenda, a lemeznek felszínét arra biztonságosan rögzített (max. 5 mm vastag) anyag borítja. Az alátámasztást biztosító rész 15 cm hosszú és 2 cm széles. Több gerenda egyidejű használatánál több mérő személyre van szükség.
- Minden egyes gerendához egy stopperóra (automatikus “reset” nullázás nélküli, amelyik a megállítást után jelzi az időt majd a következő újraindításnál folytatódik a számlálás).

A tanulóknak adandó utasítások

“Próbálg egyensúlyban maradni amilyen hosszán csak lehetséges úgy, hogy a saját magad által kiválasztott lábon a gerenda hossz tengelyének irányában állj. A másik lábadd hajlítsd be és fogd meg a lábfejedet az azonos oldali kezeddal. A másik karodat használhatod az egyensúlyozáshoz. Segítségképpen a szabályos helyzet felvételéig a karomba kapaszkodhatsz. A próba akkor kezdődik, amikor elengeded a karomat. Tartsd meg az egyensúlyt ebben a helyzetben egy percig. Minden esetben amikor elveszíted az egyensúlyt. (azaz amikor a kezed elengedi a lábaddat), vagy amikor bármelyik testrészed a talajjal érintkezik, a teszt megszakad. Minden ilyen leesés után az előzőekben ismertetett módon újra kezdődik a teszt mindaddig, amíg az egy perc eltelik.”

Útmutatások a mérést vezető személynek

- Helyezkedjen el a próbázóval szemben
- A próbázó kipróbálhatja a tesztet, hogy megismerje a feladatot, s biztosan megértse azt
- A kipróbálás után indul a teszt
- Indítsa el az órát, ha a próbázó elengedi a segítő karját
- Állítsa meg az órát, amikor a próbázó elveszíti az egyensúlyát, elengedi a lábát vagy bármelyik testrészével hozzáér a talajhoz.
- Minden leesés után segítse vissza a próbázót a helyes kiindulási helyzetbe.

Pontozás

Az egy percnyi egyensúlyban maradásnál az egyensúlyvesztések (nem csak a leesések) száma

Példa: Ha a kísérleti személy 5 alkalommal tesz kísérletet az egy percnyi egyensúlyban maradáshoz, akkor a pontszáma 5.

FIGYELEM: Ha a kísérleti személy az első 30 mp – ben 15 alkalommal veszíti el egyensúlyát, azaz képtelen teljesíteni a tesztet, ezt fel kell tüntetni. Ez gyakran előfordul 7-9 éves gyermekekkel. 7 éves kor alatti gyermekek ne végezzék le ezt a tesztet.

2. TESZT: LAPÉRINTÉS (nem kötelező)

A vizsgált tényező: A végtagmozgás gyorsasága

A teszt leírása: Két lap gyors megérintése, váltakozva az ügyesebbik kézzel

Felszerelések:

- Állítható magasságú asztal (vagy ugrószekevény a tornateremben)
- A lapra vízszintesen rögzített 20 cm átmérőjű gumi körlap. A körök középpontja egymástól 80 cm távolságban helyezkedik el (tehát a két kör széle egymástól 60 cm távolságra van). A két körlap között, azoktól egyforma távolságra elhelyezett téglalap (10 x 20 cm)
- Stopperóra

A tanulóknak adandó utasítások

“Állj az asztallal szemben, kis terpeszben. Tedd a kevésbé ügyes kezedet a téglalap közepére. Helyezd az ügyesebbik kezedet a választott kézzel ellentétes oldali kör közepére. Mozgasd oda-vissza az ügyesebbik kezedet a két körlap között lehető leggyorsabban a középütt elhelyezett kéz felett. Mindig biztosan érintsd meg a körlapot. Miután elhangzik az “elkészülni-rajt” jelzés, teljesítsd a 25 ciklust olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet. Állj meg az “állj” jelzésre. Hangosan számolom az érintéseket. Kétszer végzed el a tesztet, a jobbik idő lesz az eredmény.”

Útmutatások a mérést vezető személynek

- Állítsa be az asztalt, hogy a teteje épp a köldök alatt legyen.
- Üljön le az asztallal szemben; figyelmét összpontosítsa a kísérleti személy által választott körlapra és számolja a lapérintések számát.

- A stopperórát indítsa el a “kész-rajt” jelnél a kéz indulására. Ha a vizsgált személy az A körlapról indít, akkor az órát az adott lap 25-dik megérintésénél állítsa le. Ha mindkét lap (A és B) megérintését számolja, akkor az 50 érintés adja az A és B közötti 25 ciklust.
- A téglalapon lévő kéz az egész teszt alatt helyben marad.
- A próbázó az ügyesebbik keze kiválasztásához a tesztet kipróbálhatja.
- A két kísérlet között pihenőidő van. Ez idő alatt egy másik személy végezheti el az első kísérletét.
- A teszthez két kísérletvezető jelenléte ajánlott, az egyik az időt méri és biztatja a próbázót, míg a másik számolja a lapérintést.

Pontozás

A jobbik eredményt vesszük figyelembe. A próba értéke az az időtartam, amennyi a mindkét lap 25 alkalommal történő megérintéséhez szükséges, tizedmásodpercben megadva.

3. TESZT: ÜLÉSBEN ELŐRENYÚLÁS (kötelező)

A vizsgált tényező: Hajlékonyság

A teszt leírása: Ülő helyzetben a lehető legtávolabbra nyúlás.

Felszerelések:

- Az alábbi méretű teaasztal vagy doboz: hossza 35 cm, szélessége 45 cm, magassága 32 cm. A felső lap méretei: hossza 55 cm, szélessége: 45 cm. Ez a felső lap 15 cm-rel nyúlik előre a támaszkodó láb irányába. A 0-tól 50 cm-ig terjedő beosztás a felső lap középvonalában van kijelölve.
- Egy közel 30 cm hosszú vonalzó a doboz tetején, amelyet a vizsgált személy tol előre a kezével a doboz tetején.

A tanulóknak adandó utasítások:

“Ülj le. Támaszd a talpadat a dobozhoz, tedd az ujjad hegyét a felső lap szélére. Döntsd a törzsedet és nyúlj olyan hosszán előre, amennyire lehetséges, miközben a térded végig kinyújtva tartod és lassan, fokozatosan told előrefelé a vonalzóat anélkül, hogy meglöknéd és kezded teljesen kifizítenéd. Tartsd meg azt a legtávolabbi helyzetet, amit elértél. Ne pattanj vissza. A tesztet kétszer elvégezve a jobbik eredményt írjuk be.”

Útmutatások a mérést vezető személynek

- Helyezkedjen el a vizsgált személy oldalánál és tartsa a térd kinyújtott helyzetét.
- A vizsgált személy mindkét kezével nyúljon a doboz felső széléig és érintse meg a vonalzóat mielőtt elkezdené az előrehajlást.
- Az eredményt az ujjakkal a skálán elért legtávolabbi helyzet adja meg. A vizsgált személynek meg kell tartania ezt a helyzetet mindkét próbálkozásnál legalább, míg kettőt számolunk, hogy az eredmény pontosan leolvasható legyen.
- Ha a két kéz ujjai nem egyforma távolságra érnek el, akkor az ujjakkal elért távolságok átlagával kell számolni.
- A tesztet lassú és fokozatos előrehajlással kell végrehajtani mindenféle hirtelen mozdulat nélkül.

- A második kísérlet rövid pihenő után következik.

Pontozás

A jobbik eredmény értékét vesszük figyelembe, centiméterben megadva (a doboz tetején lévő beosztáson elért cm érték).

Példa: az a személy, aki a lábujjáig nyúlik ki 15 pontot ér el. Aki 7 cm-rel túlnyúlik ezen, annak pontszáma 22.

4. TESZT: HELYBŐL TÁVOLUGRÁS (kötelező)

A vizsgált tényező: Exploziv erő

A teszt leírása: Álló helyzetből távolugrás

Felszerelések:

- Csúszásmentes kemény felület, megfelel erre a célra két cselgáncs vagy hasonló (például torna) szőnyeg (a két szőnyeget hosszában egymáshoz rögzíteni ajánlatos).
- Kréta
- Mérőszalag

A tanulóknak adandó utasítások

“Állj kényelmes terpeszben, a lábujjaid éppen a vonal mögött legyenek, hajlított térdekkel. Erőteljes karlendítés után ugorj a lehető legtávolabbra. Igyekezz mindkét lábbal egyszerre talajt fogni és egyenesen megállni. A két végrehajtásból a jobbik eredmény számít.”

Útmutatások a mérést vezető személynek

- A szőnyegre vízszintes vonalakat rajzolunk, az elugró-vonaltól 1 méter távolságban elkezdve, párhuzamosan egymástól 10 cm-re.
- A vonalakra merőlegesen elhelyezett mérőszalag biztosítja a pontos mérést.
- Álljon a szőnyeg mellé és jegyezze fel az ugrási távolságot
- A távolságot az elugró-vonaltól a leérkező sarok pontjáig mért legrövidebb távolság adja
- Újabb kísérlet engedélyezhető, ha a kísérleti személy hátraesik vagy bármely más testrészével érinti a szőnyeget
- A szőnyeg elugrási és leérkezési szintjének meg kell egyeznie, valamint a talajra is megfelelően kell rögzíteni
- Hogy az értékkülönbségek szignifikánsak legyenek, pontosan kell mérni

Pontozás

A két kísérlet közül a jobbik eredményt rögzítjük. Az eredményt cm-ben adjuk meg.

Példa: Az 1 m 56 cm-e ugrás pontszám 156.

5. TESZT: KÉZI SZORÍTÓERŐ (nem kötelező)

A vizsgált tényező: Statikus erő

Felszerelések

- Hitelesített kézi dinamométer, állítható markolattal

A tanulóknak adandó utasítások

“Fogd az erőmérőt az ügyesebbik kezedbe. Szorítsd össze olyan erősen amennyire tudod úgy, hogy az erőmérőt tartsd el a testedtől. A teszt alatt se érjen hozzád. Szorítsd össze fokozatosan és tartsd ezt meg legalább 2 másodpercig. Végezd el kétszer, s a jobbik eredményt vesszük figyelembe.”

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- A dinamométer minden személy vizsgálata előtt újra mullára kell kalibrálni s ellenőrizni, hogy a dinamométer számlapja a tesztelés alatt a vizsgáló felé nézzen.
- Kérje meg a vizsgált személyt, hogy az ügyesebbik kezével szorítson. A kéz nagyságának megfelelő markolattávolságot állítsuk be a középső ujj felső ujjpercéhez igazítva.
- A teszt során a dinamométert tartó kar vagy kéz ne érjen a testhez. A készülék az alkar vonalában tartva oldalt lógjon lefelé.
- Rövid szünet után végezhető el a második kísérlet.
- Az első kísérlet után a mutatót vissza kell forgatni nullára; csak akkor fontos az ellenőrzés, ha a második kísérlet jobb mint az első.

Pontozás

A jobbik eredményt írjuk fel kilogrammban (1 kg pontosságú)

Példa: A 24 kg-os szorítás értéke 24.

6. TESZT: SIT- UP TESZT, FELÜLÉSEK (kötelező)

A vizsgált tényező: A törzs ereje (hasizom erő-állóképesség)

A teszt leírása: A fél perc alatti maximális számú felülés

Felszerelések

- Két szőnyeg (hosszában egymáshoz rögzítve)
- Stopperóra
- Asszisztens (segítő)

A tanulóknak adandó utasítások

“Ülj le a talajra, a hátadat tartsd függőlegesen, a kezeidet kulcsold össze a tarkódon, a térdeket 90 fokos szögben hajlítsd be, a sarkad és a talpad a szőnyegen van. Ezután feküdj a hátadra, a vállad érintse a szőnyeget, majd ülj fel úgy, hogy először a könyököd és a fejed, emelkedik el a talajról, és fokozatosan a többi csigolya egészen addig, amíg a könyököddel megérinted a térdedet. Visszafele ugyanígy gördülve először az ágyéki, háti, majd a nyaki csigolyák, utoljára pedig a fejed érjen vissza a talajra. Tartsd összekulcsolva az ujjaidat a tarkódon egész idő alatt. Amikor azt mondom

“kész-rajt”, ismételd ezt a mozgást 30 másodpercig olyan gyorsan, amennyire lehetséges. Folytasd, amíg nem hallod az “állj!”-t. Ezt a tesztet csak egyszer végezd el.”

A teszt végzésekor a lábak rögzítésére semmilyen külső eszköz nem használható!

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- Térdeljen a vizsgált személy mellé, hogy ellenőrizze a helyes kiindulási helyzetet.
- Miután megadta a teszt-útmutatást és mielőtt elkezdődne a teszt, a vizsgált személy csinálja meg egyszer a gyakorlatot ellenőrzésképpen, hogy biztosan megértette-e a feladatot.
- Indítsa el az órát a “kész-rajt” jelre és állítsa meg 30 másodperc után.
- Számolja hangosan minden alkalommal a teljes, pontosan elvégzett felülést. Egy teljes felülés az ülő helyzettől a szőnyeg érintésén át az újabb felülési helyzetig könyökkel a térd érintéséig tart.
- Azt számolja, ha a könyök megérinti a térdet. Nem számolható a nem tökéletesen végrehajtott felülés.
- A teszt során figyelje, hogy a vizsgált személy érintse meg vállával a szőnyeget könyökével a térdét, amikor fölemelkedik a kiinduló helyzetbe.

Pontozás

A 30 mp. alatt tökéletesen végrehajtott felülések száma adja a pontszámot.

Példa: 15 szabályos végrehajtás értéke 15.

7. TESZT: FÜGGÉS HAJLÍTOTT KARRAL

A vizsgált tényező: Funkcionális erő (a kar és a váll izomerő állóképessége)

A teszt leírása: Megtartani a hajlított karú helyzetet rúdon való függés közben.

Felszerelések

- 2,5 cm átmérőjű kör keresztmetszetű vízszintes rúd, úgy elhelyezve, hogy azt a vizsgált személy alatta állva felugrás nélkül elérje (magasabb tanulónál emelhető legyen)
- Stopperóra
- Szőnyeg rúd alatt, leugráshoz
- Törlőruha és magnéziumkréta
- Szükség szerint pad vagy szék

A tanulóknak adandó utasítások

“Állj a rúd alá, tedd rá a kezedet vállszélességben, felső madárfogással (ujjaiddal felülről, hüvelykujjaddal alulról). Segítek felemelni, hogy az állad a rúd felett legyen. Tartsd meg ezt a helyzetet amilyen sokáig bírod anélkül, hogy az álladat megpihentetnéd a rúdon. A teszt befejeződik, amikor a szemed a rúd alá süllyed.”

Útmutatások a tesztet vezető személynek

- A vizsgált személy a rúd alatt áll és felső madárfogással markolja meg a rudat vállszélességben. Legyen elővigyázatos: a legtöbben a kezeket túl távol próbálják elhelyezni egymástól
- A rúd magasságát a legmagasabb személy testmagasságához kell beállítani. Ne rémissze el őket a túl nagy magasság.
- Az órát az egyik kezében tartva a vizsgált személyt a combjánál megfogva emelje fel a megfelelő helyre
- Az óra akkor indul, amikor a személy áll a rúd fölé kerül és elengedtük
- A személy előre-hátra lengését meg kell állítani; a teszt közben bátorítsuk
- Állítsa meg az órát, amikor a vizsgált személy már nem tudja megtartani tovább az előírt helyzetet (szeme a rúd alá kerül)
- A teszt alatt ne mondja meg az időt a vizsgált személynek
- A rudat a vizsgált személyek között törölje le. A tanulók bekrétázhatják a kezüket
- Egy pad vagy szék segítségére lehet a rúd elérésében

Pontozás

Tizedmásodpercben adjuk meg az időt

Példa: A 17,4 mp pontértéke 174, az 1 perc 3,5 mp pontja 635.

8. TESZT: 10 X 5 MÉTERES INGAFUTÁS (kötelező)

A vizsgált tényező: Futási sebesség, fűrgesség

A teszt leírása: A maximális sebességű futás, fordulás tesztje

Felszerelések:

- Tiszta, csúszásmentes padló. Ha szőnyeget használ, bizonyosodjon meg annak biztonságos rögzítéséről
- Stopperóra
- Mérőszalag
- Kréta vagy szigetelőszalag
- A fordulóvonal jelölésére jelző kúpok (tekebábuk)

A tanulóknak adandó utasítások

“Állj indulásra készen a vonal mögé. Az egyik lábadat pontosan a vonal mögött helyezd el. Amikor meghallod az indító jelet, fuss olyan gyorsan, amilyen gyorsan tudsz a másik vonalig, majd fordulj vissza a kiindulási vonalhoz, mindkét lábaddal lépj át a vonalakon. Ez egy kör, ezt kell ötször megtenni. Az ötödik körben se lassíts le amikor közeledsz a célhoz, hanem folytasd a futást. Ezt a tesztet egy alkalommal végzed el.”

Útmutatások a tesztet vezető személyeknek

- Két párhuzamos vonalat kell kijelölni a padlón (krétával vagy mérőszalaggal) 5 méter távolságra egymástól
- A vonal legyen 1,2 méter hosszú és mindkét végén jelzés (kúp, kocka, gúla, stb.)

- Bizonyosodjon meg, hogy a futó mindig mindkét lábbal átlépi (keresztezi) a vonalat, hogy a kijelölt pályán marad és hogy a fordulók olyan gyorsak, amennyire az lehetséges
- A megtett körök számát hangosan mondja be mindegyik kör végén
- A teszt akkor fejeződik be, amikor a vizsgált személy az egyik lábával átlépi a célvonalat
- Csúszásmentes padló szükséges, hogy a teszt alatt a vizsgált személy ne csússzon előre vagy oldalra

Pontozás

Az öt ciklus teljesítéséhez szükséges tizedmásodpercben mért idő adja a pontértéket

Példa: A 21.6 másodper idő pontszáma 216.

A lábsérülések elkerülése miatt sportcipő használata szükséges.

9. TESZT: ÁLLÓKÉPESSÉGI INGAFUTÁS TESZT

A vizsgált tényező: Kardio-respiratorikus állóképesség.

A teszt leírása: A kardio-respiratorikus fitness vizsgálatára alkalmas teszt gyaloglási tempóban indul, majd gyors, futási sebességgel fejeződik be. A tanuló az egymástól 20 méter távolságra lévő vonalak között halad, a futás irányát változtatva, a hangjelzés diktálta tempóval összhangban, fokozatosan gyorsulva. (Néhány tanuló képes csak követni a tempót és eljutni a teszt végéig.) Az a szint, ahol a próbázó kiesik, jelzi a kardio-respiratorikus (keringési-légzési) állóképességét.

A teszthez szükséges felszerelések

- tornaterem vagy a 20 méteres pálya kijelöléséhez elég nagy tér
- egy 20 méteres mérőszalag
- öntapadós szigetelőszalag a 20 méteres pálya kezdetének és végének kijelölésére
- kazettás magnó, előnyös a szalagsebességhez állítható rendszerű
- a teszt levezetésére elkészített [kazetta](#)

A tanulóknak adandó utasítások:

“Az ingafutás teszt a te maximális aerob kapacitásodnak, állóképességednek mutatója, amelyet a 20 méteres pálya oda-vissza való futása ad meg. A magnetofonszalagra bizonyos időpillanatokban rögzített bűgő hang segítségével ellenőrizhető a sebesség. A futásban úgy oszd be az erődöt, hogy az egyik hangot a 20 méteres táv végén, míg a következő hangot a táv másik végén halld meg. Egy-két méteren belüli pontosság elfogadható. A távok végén érintsd meg a vonalat az egyik lábaddal, majd fordulj vissza élesen és fuss az ellenkező irányba. Először a sebesség túl lassú, de minden percben fokozatosan és állandóan növekszik. A cél az, hogy követni tudd a kitűzött ritmust amilyen hosszán csak tudod. Tehát akkor állj meg, amikor már tovább nem tudod tartani a ritmust vagy úgy érzed, hogy képtelen vagy teljesíteni az egy perces periódusokat. Jegyezd meg a megálláskor hallott számot, ez a te eredményed, vagy pontszámod. A teszt hossza személyenként változik: minél tovább bírod, annál fittebb vagy. Tehát a teszt könnyű az elején, de nehéz a vége felé. Sok szerencsét!”

Utasítások a vizsgálatot vezető személynek:

- Válassza ki a helyszínt; hagyjon legalább egy méternyi szabad helyet a pálya két végén. Minél szélesebb a terület, annál több személy tesztelhető egyidejűleg; minden személynek minimum 1 méterre van szüksége. A pálya felülete legyen egyenletes, de az anyaga nem különösen lényeges. A 20 méteres pálya mindkét vége világosan legyen megjelölve.
- Ellenőrizze a magnetofon és a magnószalag működőképességét. Győződjön meg róla, hogy a készülék hangereje elég a csoportvizsgálathoz.
- Hallgassa meg a hangfelvételt. Jegyezze fel a szalag kezdő helyzetének a jelzőszámát, hogy gyorsan megtalálja a fontos részeket a kazettán.
- A vizsgálat napján ellenőrizze a lejátszó készülék sebességét. Ehhez használja a szalag kezdő és végső szakaszán rögzített egy percnyi kalibrált periódust. Ha az eltérés több, mint egy másodperc, akkor igazítsa a távolságot ehhez a megváltozott időtartamhoz, hogy biztosítsa a helyes futási sebességet. A korrekciós tényezőket az V. táblázat tartalmazza.

Pontozás: Miután a próbázó megállt, az utolsó teljesített fél fokozatot jegyezzük fel (lásd [I. táblázat](#)).

(A személyre szóló pontozási lapon lehet a teljesített távok számát feltüntetni. Az értékörbe fél fokozatokra osztott.)

A tesztet fél fokozatokban vagy inkább megtett távokban lehet mérni, de a táblázatok fél fokozatokra vonatkozóak.

3) Az antropometriai mérések leírása

Testmagasság

A testmagasságot a függőleges falfelület mellett, azt sarkával, tomporával és hátával érintő, álló személyen mérjük. A fejet úgy tartja, hogy a fülnyílás felső határa és a szemzug alsó része egy egyenesbe esik, a sarka a lapon összeér. A vizsgált személy vegyen mély lélegzetet és azt tartsa meg, amíg centiméter pontossággal mérjük.

Testsúly

A minimális ruházatot viselő személy a mérleg közepére áll. A testsúlyt tizedkilogramm pontossággal mérjük.

Bőrredők

Ennél a mérésnél a bőrt és a bőr alatti kötőszövetet a bal kéz hüvelyk-és mutatóujjával fogja meg, majd emelje el az alatta lévő izmoktól. A kaliber szárain lévő vég-lapocskákat helyezze 1 cm-rel a bal kéz ujjai alá és engedje teljesen benyomódni a bőrredő leolvasása előtt. A bőrredők felvehetők a test jobb vagy akár bal oldalán, de mindegyik méretet azonos oldalon kell mérni. A mérést 0,1 mm pontossággal végezzük.

Bőrredő a tricepsen

A méretet a vizsgált személy lazán lógó karjának hátsó oldalán, a vállcsúcsot a könyökkel (acromion-olecranon processus) összekötő vonal képzeletbeli felezőpontjánál vesszük fel.

Bőrredő a bicepsen

A bőrredőt a kar elülső oldalán, közvetlenül a könyökhajlat feletti függőleges vonalon emeljük el, a tricepsen mért bőrredővel egy magasságban.

Bőrredő a lapocka alatt

A lapocka alatti bőrredőhöz a redőt a lapocka belső, ferde vonalánál, lefelé és kifelé 45 fokos szögben emeljük fel.

Bőrredő a csípőn

A redőt az elülső-felső csípőcsúcs (anterior superior iliac spinae) elülső határán a 45 fokban átlósan lefelé és befelé haladó vonalon mérjük.

A tesztek alaposabb, egészséggel összefüggő vizsgálatokban való felhasználása esetén további orvosi adatokra is szükség lehet (pl. vérnyomás, vérlipid tart