

Fitheidstest algemeen

Het afnemen van de test

Door een test af te nemen kom je erachter wat het niveau is waarop je kunt beginnen met sporten. Hieronder vind je oefeningen waarmee je de basis motorische vaardigheden kunt testen; de CLUKS. Op de latere pagina's staan tabellen waarmee je de resultaten kunt vergelijken.

Algemene tips bij het afnemen:

- Pas het aan op het individu: de fysieke mogelijkheden, cognitieve mogelijkheden en zelfvertrouwen
- Pas het aan op de sport
- Pas het aan op de doelen
- Onthoud dat een persoon met een beperking niet altijd aan de resultaatnorm kan voldoen, overweeg daarom of het nodig is om de resultaten te delen met de deelnemer

Coördinatie: muurgooi

Zet een streep op de grond op ongeveer 2 meter afstand van de muur. De deelnemer gaat achter de streep staan en pakt een tennisbal in één hand. Gooit de tennisbal onderhands tegen de muur en vangt hem op met de andere hand. Gooit de bal nu weer onderhands tegen de muur en vangt hem op met de hand waar hij mee begon. Herhaal dit zo vaak mogelijk in 30 seconden.

Lenigheid: hamstrings & romp

Hamstring: de deelnemer gaat liggen op een fitnessmatje en tilt één been omhoog, de knie moet gestrekt blijven en de tenen wijzen naar voren. Het andere been blijft plat liggen. De positie van de opgetilde enkel in verhouding tot het been dat ligt, bepaald het resultaat. Dit kun je makkelijker zien met een latje.



Romp: ga plat zitten op een fitnessmatje, plaats de benen 30 cm uit elkaar. Leg een meetlint tussen je benen, het nulpunt ongeveer bij je knie, 38 cm ter hoogte van je hielen. Probeer nu zo ver mogelijk met je handen over het meetlint te komen.

Uithoudingsvermogen: 3 minute step test

Zet een step neer op de juiste hoogte. Begin met de steps, stap met twee voeten op en af van het stepsbankje en hou hierbij een ritme aan van 24x op en af per minuut. Dit kun je instellen met een metronoom op 96 slagen per minuut. De sporter gaat meteen na de test zitten en meet de hartslag gedurende 1 minuut. De hoeveelheid hartslagen per minuut bepaald hoe fit de sporter is.

*Stephoogte:

Lichaamslengte:	Hoogte:
tot 150	30 cm
150 – 160	35 cm
160 – 170	40 cm
170 – 180	45 cm
Na 180	50 cm

Kracht: Push-ups & muurzit

Push up: de deelnemer gaat in push-up positie op een fitnessmatje, zak naar beneden totdat de ellebogen een hoek van 90 graden hebben, en duwt zich op tot de armen gestrekt zijn. Doet dit zo vaak mogelijk zonder pauze.

Muurzit: de deelnemer gaat met de rug tegen een vlakke muur staan, zet de voeten iets wijder dan schouder breedte. Zakt door de knieën tot 90 graden. Houd deze positie zo lang mogelijk vast.

Snelheid: T-test

Hiermee test je de snelheid en wendbaarheid, zowel voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts rennen. De deelnemer rent 10 m voorwaarts, vervolgens 5 m zijwaarts naar rechts, dan 10 m zijwaarts naar links, dan weer 5 m zijwaarts rechts, en 10 m achterwaarts terug naar de beginpositie. De deelnemer mag niet met zijn lichaam of gezicht draaien in de richting waar hij op gaat. De zijwaartse stappen zijn aansluitstappen.

Fitheidstest algemeen

Resultaten

Algemene informatie

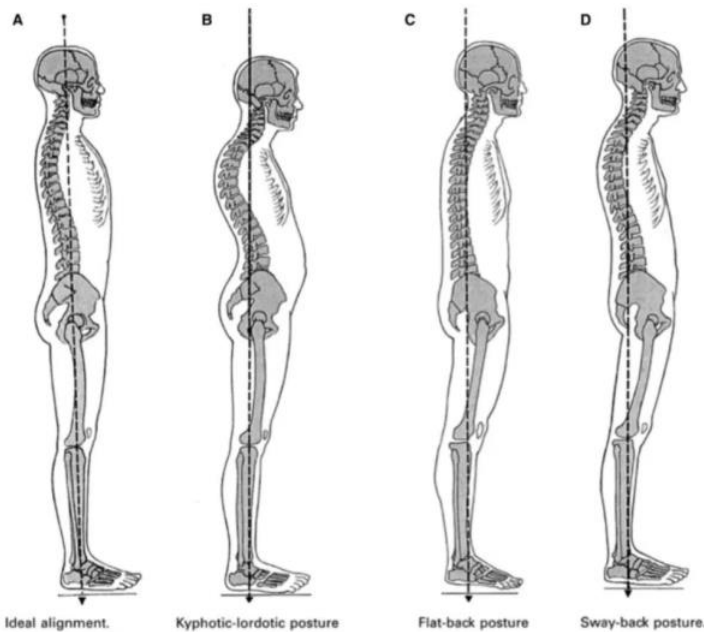
Naam: _____
 Datum: __/__/__
 Geboortedatum: __/__/__

Lengte: _____
 Gewicht: _____
 Geslacht: _____

Omtrek metingen

Biceps: _____
 Buik: _____
 Schouders: _____

Borst: _____
 Bovenbeen: _____
 Heup: _____



Notities houding

Houding: _____

Lichamelijke beperkingen/blessures:

Testuitslagen

Muurgooi aantal: _____
 Hamstring stok: _____
 Romp cm: _____
 Steptest BPM: _____

Push-ups aantal: _____
 Muurzit seconden: _____
 T-test seconden: _____

Fitheidstest algemeen

Coördinatie: muurgooi

Resultaat mannen & vrouwen	Score
Uitstekend	> 35
Goed	30 – 35
Gemiddeld	20 – 29
Onder gemiddeld	15 – 19
Slecht	< 15

Lenigheid: hamstrings & romp

Hamstrings:

Resultaat mannen & vrouwen	Positie van stok
Uitstekend	Boven de heup
Goed	Tussen de heup en middelste deel dij
Gemiddeld	Tussen middelste deel dij en de knie
Slecht	Onder de knie

Romp:

Goed resultaat	Score
Mannen	51 cm
Vrouwen	56 cm

Uithoudingsvermogen: 3 minute step test (YMCA)

Mannen	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Uitstekend	<79	<81	<83	<87	<86	<88
Goed	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
Boven gemiddeld	90-99	90-99	97-103	98-105	98-103	97-103
Gemiddeld	100-105	100-107	104-112	106-116	104-112	104-113
Onder gemiddeld	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
Slecht	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130
Heel slecht	> 128	> 128	>130	>132	>129	>130
Vrouwen	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Uitstekend	<85	<88	<90	<94	<95	<90
Goed	85-98	88-99	90-102	94-104	95-104	90-102
Boven gemiddeld	99-108	100-111	103-110	105-115	105-112	103-115
Gemiddeld	109-117	112-119	111-118	116-120	113-118	116-122
Onder gemiddeld	118-126	120-126	119-128	121-126	119-128	123-128
Slecht	127-140	127-138	129-140	127-135	129-139	129-134
Heel slecht	> 140	> 138	>140	>135	>139	>134

Fitheidstest algemeen

Kracht: Push-ups & muurzit

Push-ups:

Uitslag vrouwen	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Uitstekend	> 35	> 36	> 37	> 31	> 25	> 23
Goed	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
Boven gemiddeld	21-27	23-29	22-30	18-24	15-20	13-18
Gemiddeld	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Onder gemiddeld	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
Slecht	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
Erg slecht	0-1	0-1	0	0	0	0

Uitslag vrouwen	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Uitstekend	> 56	> 47	> 41	> 34	> 31	> 30
Goed	47-56	39-47	34-41	28-34	25-31	24-30
Boven gemiddeld	35-46	30-39	25-33	21-28	18-24	17-23
Gemiddeld	19-34	17-29	13-24	11-20	9-17	6-16
Onder gemiddeld	11-18	10-16	8-12	6-10	5-8	3-5
Slecht	4-10	4-9	2-7	1-5	1-4	1-2
Erg slecht	< 4	< 4	< 2	0	0	0

Muurzit:

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	> 100
Goed	75 – 100
Gemiddeld	50 – 75
Onder gemiddeld	25 – 50
Slecht	< 25

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	> 60
Goed	45 – 60
Gemiddeld	35 – 45
Onder gemiddeld	20 – 35
Slecht	< 20

Snelheid: T-test

Uitslag vrouwen	Aantal seconden
Uitstekend	< 10.50
Goed	10.50 – 11.50
Gemiddeld	11.50 – 12.50
Slecht	> 12.50

Uitslag mannen	Aantal seconden
Uitstekend	< 9.50
Goed	9.50 – 10.50
Gemiddeld	10.50 – 11.50
Slecht	> 11.50