

## EVALUAREA INDICILOR MOTRICI PRIN TESTUL HETTINGER

### Scopul evaluării:

Ne propunem să avem o imagine completă asupra nivelului motricității studenților Universității din București.

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 mobilității articulare și a echilibrului:

- din poziția stând, se execută îndoirea trunchiului, subiectul încercând să atingă podeaua cu mâinile;

Punctajul:

- |  |           |
|--|-----------|
| ○ atingerea podelei cu palmele                 | 10 puncte |
| ○ atingerea podelei cu degetele                | 8 puncte  |
| ○ atingerea podelei cu vârfurile degetelor     | 6 puncte  |
| ○ sub 2 cm distanță între degete și podea      | 5 puncte  |
| ○ la 3-5 cm distanță între degete și podea     | 4 puncte  |
| ○ la 6-10 cm distanță între degete și podea    | 3 puncte  |
| ○ la 11-15 cm distanță între degete și podea   | 2 puncte  |
| ○ la peste 15cm distanță între degete și podea | 1 puncte  |



**Fig. nr.1.** Sistemul Hettinger – proba 1

- din poziția așezat pe podea, se caută ca halucele să fie adus la nas (se îndoiește trunchiul înainte, capul se apleacă înainte și se trage piciorul cu mâna);

Punctajul:

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| ○ dacă se atinge nasul | 5 puncte |
| ○ sub 5 cm distanță    | 4 puncte |
| ○ 5-10 cm distanță     | 3 puncte |
| ○ 10-20 cm distanță    | 2 puncte |
| ○ peste 20 cm distanță | 1 punct  |



**Fig. nr. 2.** Sistemul Hettinger – proba 2

- în stând: mâna dreaptă cu fața dorsală în contact cu spatele, caută să atingă cu degetele (orientate în sus) degetele de la mâna stângă, care este orientată de sus în jos la spate, cu palma atingând spatele; antebrațul stâng este ranversat peste umăr în spate;

- dacă vârfurile degetelor se depășesc 5 puncte
- dacă vârfurile degetelor se ating 4 puncte
- pentru o distanță de 5 cm între vârfuluri 3 puncte
- 5-10 cm între vârfuluri 2 puncte
- peste 10 cm între vârfuluri 1 punct



**Fig. nr. 3.** Sistemul Hettinger – proba 3

- în stând: se așează transversal pe palma deschisă (cotul la 90 grade) o riglă de 40-50 cm și se balansează numărând: 21, 22, 23 etc. (fiecare cifră reprezentând o secundă), până cade rigla; se fac trei încercări cu fiecare mână, punctându-se încercarea cea mai bună;

- peste 12 s (peste cifra 32)- 5 puncte
- 10-12 s 4 puncte
- 7-9 s 3 puncte
- 4-6 s 2 puncte
- sub 3 s 1 punct



**Fig. nr. 4.** Sistemul Hettinger – proba 4



- se așează un prosop pe podea: stând într-un picior, subiectul încearcă să prindă cu degetele celuilalt picior prosopul și să ridice coapsa în unghi drept; se fac cinci încercări cu fiecare picior, acordându-se câte un punct pentru fiecare încercare reușită;

**Fig. nr. 5.** Sistemul Hettinger – proba 5

*Testarea forței musculare:*

- din poziția culcat dorsal se ridică concomitent trunchiul și membrele inferioare întinse, în așezat echer și membrele superioare se așează pe coapse;

- peste 45 s 10 puncte
- 41-45 s 9 puncte
- 36-40 s 8 puncte
- 6-10 s 2 puncte
- sub 5 s 1 punct



**Fig. nr. 6.** Sistemul Hettinger – proba 6

- subiectul în culcat facial cu palmele pe fese, extensia trunchiului și membrelor inferioare întinse și se cronometrează cât timp este menținută această poziție;

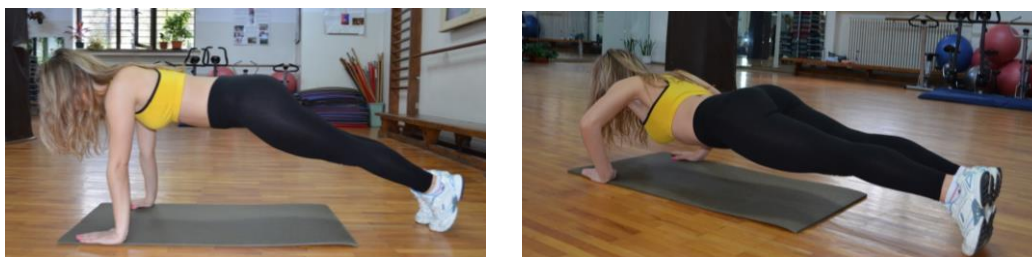
- peste 45 s 10 puncte
- 41-45 s 9 puncte
- 36-40 s 8 puncte
- 6-10 s 2 puncte
- sub 5 s 1 punct



**Fig. nr. 7.** Sistemul Hettinger – proba 7

- în sprijin culcat facial, ritmul este dat de numărătoarea 21, 22, 23 etc. (o secundă îndoirea brațelor, o secundă întinderea lor);

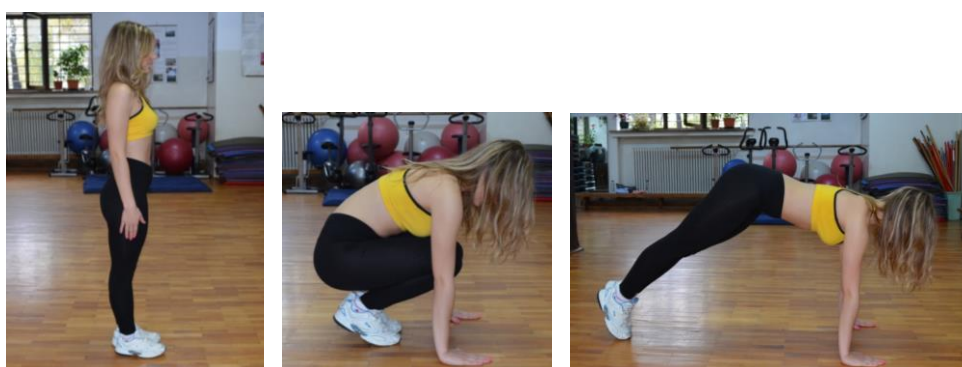
Bărbați	Femei	Punctaj
➤ Peste 21 de flotări	peste 14 flot.	10 puncte
➤ 21 flotări	14 flotări	9 puncte
➤ 18 flotări	12 flotări	8 puncte
➤ 15 flotări	10 flotări	7 puncte
➤ 12 flotări	8 flotări	6 puncte
➤ 9 flotări	6 flotări	5 puncte
➤ 6 flotări	4 flotări	4 puncte
➤ 4 flotări	3 flotări	3 puncte
➤ 3 flotări	2 flotări	2 puncte
➤ 2 flotări	1 flotăre	1 punct



**Fig. nr. 8.** Sistemul Hettinger – proba 8

- În sprijin culcat facial, trecere în sprijin ghemuit și revenire ( se trece în poziția de flotări de la exercițiul precedent; în ritmul 21-22, 23-24 etc. se face săritura iepurei, 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



**Fig. nr. 9.** Sistemul Hettinger – proba 9

- în culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, se ridică trunchiul la verticală (călcâiele se mențin în contact cu podeaua) în ritm de 1s ridicarea, 1s revenirea; punctajul este diferit în funcție de sex.

Bărbați	Femei	Punctaj
➤ peste 27 ridicări	peste 18 ridicări	10 puncte
➤ 27 ridicări	18 ridicări	9 puncte
➤ 24 ridicări	16 ridicări	8 puncte
➤ 21 ridicări	14 ridicări	7 puncte
➤ 18 ridicări	12 ridicări	6 puncte
➤ 15 ridicări	10 ridicări	5 puncte
➤ 12 ridicări	8 ridicări	4 puncte
➤ 9 ridicări	6 ridicări	3 puncte
➤ 6 ridicări	4 ridicări	2 puncte
➤ 4 ridicări	3 ridicări	1 puncte



**Fig. nr. 10.** Sistemul Hettinger – proba 10