

KEHALISED KATSED TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI FÜSIOTERAPEUDI ÕPPEKAVALE KANDIDEERIJATELE

Kehalistel katsetel läbitakse joostes 4 x 100m ning iga 100m lõpus sooritatakse üks järgnevatest testidest: hüppenööri sulghüpped, istesse tõus, kükid, nuppude stamine lauale. Fikseeritakse kogu katse sooritamiseks kulunud aeg sekundites. Katse soorituse ajal on vajadusel lubatud puhata, kuid puhkehetkeks aega ei peatata. Testid sooritatakse etteantud mahus kirjeldatud tehnikaga. Meestele ja naistele on kehtestatud erinevad korduste arvud. Fikseeritud lõppaeg annab punktisumma, mis moodustub kriteeriumite alusel.

Kehaliste katsete punktisumma annab 50% üldisest punktisummast ning akadeemilise testi osakaal on 50%.

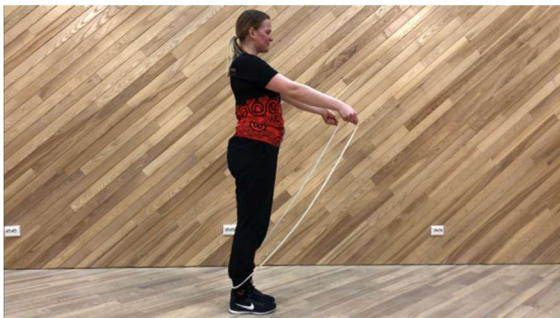
Allpool on välja toodud iga testi korrektse soorituse kirjeldus koos pildi ja videomaterjaliga (hüperlink).

I. 100 m jooks

- Joostakse märgistatud trajektooriga 100 m maksimaalse võimaliku kiirusega.

II. Hüppenööri sulghüpped (M 50, N 50 kordust)

- Lähteasend: sulgseis, käed kõverdatult ees, hoie hüppenööri otstest. Hüppenöör taga maas.
- Sooritus: sulghüpetega üle hüppenööri hüppamine.



- Video https://drive.google.com/drive/folders/1EYdJIZ9HKdrP8_xT09JNZjtaTahsuFI5

III. 100 m jooks

- Joostakse märgistatud trajektooriga 100 m maksimaalse võimaliku kiirusega.

IV. Istesse tõus (M 35, N 26 kordust)

- Lähteasend: testitav selililamangus, jalad puusast-põlvest kõverdatud, tallad maas, käed kuklal sõrmseongus. Testija stabiliseerib testitava jalalabadest.



- Sooritus: testitav tõuseb nurkistesse puudutades küünarnukkidega põlved. Naasmine lähteasendisse, turi puudutab põrandat.



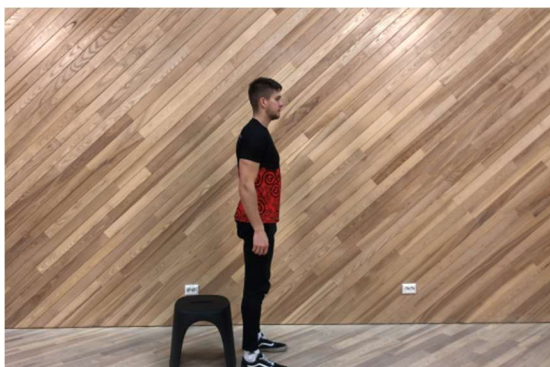
- Video https://drive.google.com/drive/folders/1EYdJIZ9HKdrP8_xT09JNZjtaTahsuFI5

V. 100 m jooks

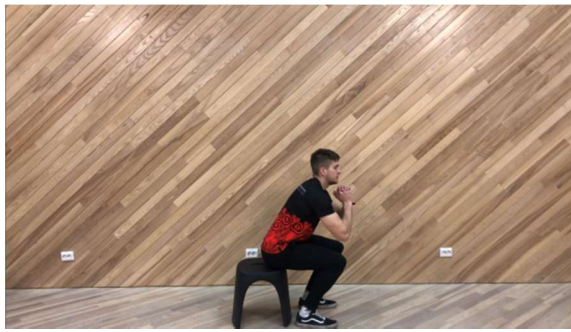
- Joostakse märgistatud trajektooriga 100 m maksimaalse võimaliku kiirusega.

VI. Kükid (M 28, N 22 kordust)

- Lähteasend: harkseis tooli ees, käed all.



- Sooritus: täiskükk koos samaaegse kõverdatud käte toomisega ette kokku. Täiskükil puudutab tuhar tooli, toolile ei jääda istuma.



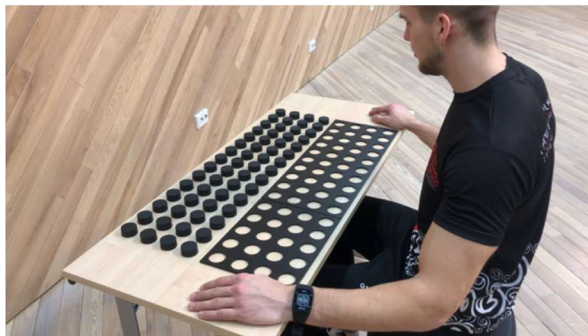
- Video https://drive.google.com/drive/folders/1_CsCU1C4EgYakv-qghiA3DHYf0ceX6Cs

VII. 100 m jooks

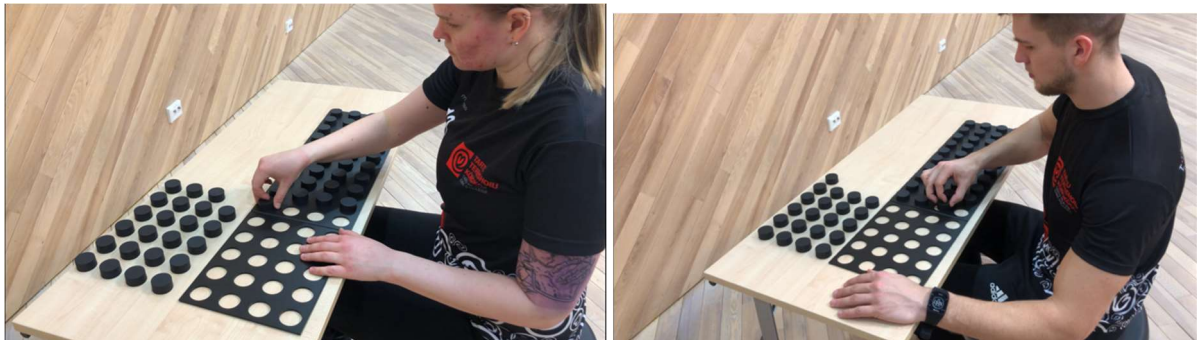
- Joostakse märgistatud trajektoiril 100 m maksimaalse võimaliku kiirusega.

VIII. Nuppude asetamine alusele (M ja N - testile kulunud aeg sekundites)

- Lähteasend: nupud aluse kohal, küünarliigesest kõverdunud käed mõlemal pool alust.



- Sooritus: nupud reastatakse suunaga ülevalt alla alustades nupurea alusemisest nupust. Testi sooritatakse dominantse käega liikudes vabakäe suunas.



- Video https://drive.google.com/drive/folders/1_CsCU1C4EgYakv-qghiA3DHYf0ceX6Cs

Kehalise katse punktide arvestamine vastavalt katsele kulunud ajale:

- ≤ 4 min 10 punkti;
- 4.01-4.10 9 punkti;
- 4.11-4.20 8 punkti;
- 4.21-4.30 7 punkti;
- 4.31-4.40 6 punkti;
- 4.41-4.50 5 punkti;
- 4.51-5.00 4 punkti;
- $5.01 \leq$ 3 punkti.