



**Διαδικτυακή Πλατφόρμα Καταγραφής και
Επισκόπησης της Φυσικής Κατάστασης των
Εφήβων στην Ευρώπη
(EUFITMOS)**

Μάθημα Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης

Ενότητα 1. Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Ενότητα 1. 20 Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ	3
1.1. 20 Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ	3
1.2. Προετοιμασία (τι χρειαζόμαστε?)	3
1.3. Διαδικασία	4
1.4. Αποτελέσματα	5
1.5. Quiz	5
Βιβλιογραφία	6



Ενότητα 1. 20 Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ



1.1. 20 Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ

Το Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ. είναι μια δοκιμασία τρεξίματος πολλαπλών σταδίων. Το Παλίνδρομο Τεστ Αντοχής 20μ. έχει σχεδιαστεί για τη μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας. Ο στόχος του είναι ο ασκούμενος, να τρέξει όσο το δυνατόν περισσότερο, διατηρώντας παράλληλα έναν καθορισμένο ρυθμό. Η διαδικασία είναι να τρέχουν συνεχόμενα σε ένα χώρο 20 μέτρων. Το τεστ γίνεται σταδιακά όσο συνεχίζει και πιο δύσκολο. Κάθε ασκούμενος βαθμολογείται με ένα βαθμό για κάθε απόσταση 20 μέτρων που διανύει. Το τεστ είναι πιο εύκολο στην αρχή αλλά σταδιακά γίνεται πιο δύσκολο. Το τεστ είναι κατάλληλο τόσο για αθλητικές ομάδες όσο και για σχολικές τάξεις όλων των ηλικιών, αλλά όχι για άτομα στα οποία ένα τεστ μέγιστης άσκησης θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο.

1.2. Προετοιμασία (τι χρειαζόμαστε?)

1. Χώρος

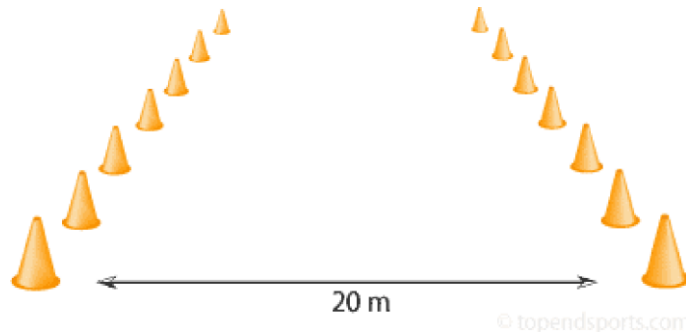
- 20 μέτρα ανοιχτού χώρου
- Επίπεδη αντιολισθητική επιφάνεια

2. Εξοπλισμός

- Κώνοι σήμανσης
- Μετροταινία
- Μουσική με το ρυθμό του τεστ
- CD player
- Φύλλα καταγραφής

3. Οργάνωση

Χρησιμοποιήστε την ταινία και την μετροταινία για να ετοιμάσετε μία οριζόντια κλίμακα, σημειώνοντας την αρχή(0cm) με την ταινία ενώ στο πλάι αφήνετε την μετροταινία.



Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια. Ο ένας θα κάνει το τεστ και ο άλλος θα μετράει τον αριθμό των γύρων του ζευγαριού του.

1.3. Διαδικασία

1. Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή των 20 μέτρων είναι μαρκαρισμένη και χωρισμένη.
2. Χωρίστε τους μαθητές σε 2 ομάδες. Οι μαθητές από κάθε ομάδα πρέπει να έχουν από έναν συνεργάτη στην άλλη ομάδα. Έτσι, ενώ ο ένας μαθητής εκτελεί, ο άλλος μαθητής μετράει τον αριθμό των γύρων.
3. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετά μολύβια ή στυλό και φύλλα βαθμολογίας για την ομάδα.
4. Βεβαιωθείτε ότι το ηχοσύστημα λειτουργεί σωστά.
5. Πριν ξεκινήσει το τεστ, διαβάστε τις οδηγίες του παλίνδρομου τεστ μαζί με τους μαθητές.
6. Καθοδηγήστε την πρώτη ομάδα μαθητών να σταθεί στη γραμμή εκκίνησης και ειδοποιήστε την άλλη ομάδα να μετρήσει με ακρίβεια τους γύρους.
7. Ξεκινήστε τον ήχο. Αυτό σημαίνει ότι το τεστ έχει ξεκινήσει και οι μαθητές πρέπει να τρέχουν. Το περπάτημα επιτρέπεται εφόσον ο μαθητής διατηρεί το ρυθμό.
8. Οι μαθητές θα τρέξουν από τη γραμμή έναρξης μέχρι τη γραμμή τερματισμού και θα αγγίξουν την τελική γραμμή με το πόδι τους πριν ακουστεί το μπιπ.
9. Στο άκουσμα του μπιπ, οι μαθητές πρέπει να γυρίσουν και να τρέξουν πίσω στην άλλη άκρη. Εάν οι μαθητές φτάσουν στη γραμμή πριν ακουστεί το μπιπ, πρέπει να περιμένουν στη γραμμή μέχρι να ακούσουν τον ήχο και μετά να τρέξουν πίσω στο άλλο άκρο.
10. Οι μαθητές συνεχίζουν να τρέχουν πέρα δώθε από τη γραμμή έναρξης μέχρι τη γραμμή τέλους. Εάν οι μαθητές δεν καταφέρουν να φτάσουν στη γραμμή μέχρι να ακουστεί το μπιπ, τότε αυτό υπολογίζεται ως φάουλ. Εάν ένας μαθητής έχει πετύχει δύο φάουλ, τότε έχει ολοκληρώσει το τεστ.



1.4. Αποτελέσματα

Συνήθως, αυτό το τεστ εκτελείται σε ομάδες, δίνοντας τη δυνατότητα σε πολλούς συμμετέχοντες να εξεταστούν ταυτόχρονα. Εάν οι συμμετέχοντες είναι ικανοί να σκοράρουν, βαθμολογούν ο ένας τον άλλον σε ζευγάρια.

Αυτός που μετράει τους γύρους στέκεται εκεί που είναι ορατό το άγγιγμα των γραμμών από τον δρομέα και σταυρώνει έναν αριθμό στο φύλλο καταγραφής κάθε φορά που ο δρομέας ολοκληρώνει έναν γύρο. Εάν ο δρομέας αποτύχει να φτάσει στη γραμμή πριν από το ηχητικό σήμα, τοποθετείται ένας κύκλος γύρω από τον αριθμό του γύρου, σημειώνοντάς τον ως φάουλ. Εάν σημειωθούν δύο φάουλ, το τεστ τελειώνει.

Ο τελευταίος σταυρός που θα σημειώσει για τον τελευταίο γύρο θεωρείται το τελικό σκορ.

Σύστημα Βαθμολόγησης

Ο καταγεγραμμένος αριθμός γύρων θα πρέπει να μετατραπεί σε VO₂max (Saint-Maurice et al., 2015) και να συγκριθεί με τις τιμές αναφοράς που σχετίζονται με το φύλο και την ηλικία.

Age	VO ₂ peak (ml/kg/min)	
	Healthy fitness zone (≥)	
	Girls	Boys
9	40.2	40.2
10	40.2	40.2
11	40.2	40.2
12	40.1	40.3
13	39.7	41.1
14	39.4	42.5
15	39.1	43.6
16	38.9	44.1
17	38.8	44.2
18+	38.6	44.3

1.5. Quiz

1. Πότε πρέπει ένας μαθητής να σταματήσει να εκτελεί το παλίνδρομο τεστ 20μ.;
2. Πότε πρέπει κάποιος να αρχίσει να τρέχει προς την αντίθετη κατεύθυνση;



Βιβλιογραφία

Κύριες πηγές

Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Finn, K. J., & Kaj, M. (2015). Cross-Validation of a PACER Prediction Equation for Assessing Aerobic Capacity in Hungarian Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (Suppl. 1), S66-73. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1043002>