

שם הכלי: כלי להערכת תפקוד מוטורי

פותח בשנת: 2000, על ידי: לוטן ורוט (2000)

| | | |
|------------------|--|----|
| מטרת הכלי | מדידת תפקוד מוטורי אקטיבי | 1 |
| סוג כלי המחקר | כלי אבחוני | 2 |
| אוכלוסיית היעד | ילדים עם פיגור שכלי בינוני-עמוק | 3 |
| אופי הדיווח | מדידה ישירה | 4 |
| מבנה הכלי | | 5 |
| סוג סולם המדידה | | 6 |
| סוג הפריטים בכלי | מטלות אקטיביות | 7 |
| אורך הכלי | 32 פריטים | 8 |
| מהימנות | על מנת לבדוק את מהימנות הכלי נבדקו באופן מקרי 10% מכלל הבדיקות על ידי שני בודקים ותוצאות הבדיקות נותחו באופן סטטיסטי. כמו כן הושו תוצאות שתי המדידות של כל ילד לפני ההתערבות על מנת לוודא מידת ההדירות (reproducibility) | 9 |
| תקיפות | הכלי נבדק על ידי 3 פיזיותרפיסטים מומחים בנושא ילדים ופיגור ונמצא תקף מבחינת תוכנו. הכלי ימדוד באופן ברור תפקוד מוטורי ולכן הוא מתוקף על פניו (Face value). | 10 |

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

| שם המחקר | מק"ט |
|--|------|
| לוטן מאיר (2000). השפעת תרגול גופני יומי על מכשיר המסילה הנעה על תפקוד מוטורי של ילדים עם פיגור בינוני-עמוק. אונ' תל אביב. תואר שני. מנחה: ד"ר רוט דנה | 504 |

כלי להערכת תפקוד מוטורי (בהמשך יש הסבר לשימוש בכלי)

לוטן ורוט , 2000

כלי ההערכה

שם הילד _____ שם המעריך _____ תאריך _____

שעת הערכה _____ גיל הילד _____ מקום ביצוע ההערכה _____

גורמי מוטיבציה _____

משך ההערכה _____

תאור תנאים מיוחדים ובעיות _____

פעילות זמן (בשניות)

| <u>ומעלה</u> | <u>120</u> | <u>110</u> | <u>100</u> | <u>90</u> | <u>80</u> | <u>70</u> | <u>60</u> | <u>50</u> | <u>40</u> | <u>30</u> | <u>20</u> | <u>10</u> | <u>זמן בשניות</u> |
|--------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| <u>12</u> | <u>11</u> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> | <u>0</u> | ניקוד |
| | | | | | | | | | | | | | 1. עומד עמידת ברכיים ללא תמיכה |
| | | | | | | | | | | | | | 2. הולך עמידת ברכיים ללא תמיכה |
| | | | | | | | | | | | | | 3. עומד בתמיכת ידיים כנגד קיר |
| | | | | | | | | | | | | | 4. נשען על קיר בגבו(רגליים עד 5 ס"מ מהקיר) |
| | | | | | | | | | | | | | 5. מבצע שיוט לאורך שולחן |
| | | | | | | | | | | | | | 6. מבצע שיוט לאורך קיר |
| | | | | | | | | | | | | | 7. עומד בתמיכת ידיים על שולחן |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | | | | | | | | | 8. עומד ללא תמיכה |
| <u>0</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> | <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | ניקוד |
| | | | | | | | | | | | | | 9. קם מעמידת ברכיים ללא תמיכה |
| | | | | | | | | | | | | | 10. קם מעמידת ברכיים לעמידה עם תמיכה |
| | | | | | | | | | | | | | 11. קם משיבה לעמידה עם תמיכת ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | 12. קם משיבה לעמידה ללא תמיכת ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | 13. הולך עם אביזר עזר 5 מטר |
| | | | | | | | | | | | | | 14. הולך ללא אביזר עזר תוך תמיכה בחפצים 5 מטר |
| | | | | | | | | | | | | | 15. הולך ללא אביזר עזר ללא תמיכה עד 5 מטר |
| | | | | | | | | | | | | | 16. הולך ללא מבצע שיוט לאורך שולחן/אביזר עזר 5-10 מטר |
| ומעלה+ | 12 0 | 11 0 | 10 0 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | זמן בשניות |
| <u>0</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> | <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | ניקוד |
| ומעלה+ | 12 0 | 11 0 | 10 0 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | זמן בשניות |
| | | | | | | | | | | | | | 17. הולך עצמאית 10-20 מטר |
| | | | | | | | | | | | | | 18. הולך עצמאית 20-50 מטר |
| | | | | | | | | | | | | | 19. הולך עצמאית 50-70 מטר |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---|
| | | | | | | | | | | | | | | 20. עולה 3 מדרגות עם תמיכת שתי ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | | 21. עולה 3 מדרגות עם תמיכת יד אחת |
| | | | | | | | | | | | | | | 22. עולה 3 מדרגות ללא תמיכת ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | | 23. יורד 3 מדרגות עם תמיכת שתי ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | | 24. יורד 3 מדרגות עם תמיכת יד אחת |
| | | | | | | | | | | | | | | 25. יורד 3 מדרגות ללא תמיכת ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | | 26. עולה שיפוע 30 מעלות, באורך 2 מטר, תוך שימוש בשתי ידיים לתמיכה |
| <u>0</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> | <u>7</u> | <u>8</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | ניקוד | |
| | | | | | | | | | | | | | | 27. עולה שיפוע 30 מעלות, באורך 2 מטר תוך תמיכה ביד אחת |
| | | | | | | | | | | | | | | 28. עולה שיפוע 30 מעלות, באורך 2 מטר, ללא תמיכה |
| | | | | | | | | | | | | | | 29. יורד שיפוע 30 מעלות, באורך 2 מטר, עם תמיכת שתי ידיים |
| | | | | | | | | | | | | | | 30. יורד שיפוע 30 מעלות, 2 מטר אורך, עם תמיכת יד אחת |
| | | | | | | | | | | | | | | 31. יורד שיפוע 30 מעלות, 2 מטר אורך, ללא תמיכה |

סיכום: הניקוד המצטבר _____

הערות: _____

נספח 2

הנחיות לשימוש בטופס הערכה תפקודי (נספח מס' 1)

כללי

כלי ההערכה הנוכחי נבנה לצורך הערכת התקדמות של ילדים עם פיגור בינוני- עמוק.

כלי ההערכה נבנה על ידי פיזיותרפיסטים וקיבל "תוקף תוכן" על ידי 3 פיזיותרפיסטים מומחים בנושא הטיפול בילדים בכלל ועם פיגור בפרט.

כלי ההערכה משתמש במדדים בעלי "תוקף פנים" עצמי של מרחק (מטרים) וזמן (שניות).

כלי ההערכה נבדק ותוקף אך ורק ביחס לילדים עם פיגור (בינוני, קשה ועמוק) בגילאי 5-10 ברמת תפקוד של 7-15 חודש.

כלי ההערכה הנוכחי נמצא כבעל מהימנות בין בודקים ברמה של 0.95.

כלי הערכה הנוכחי נמצא כבעל מקדם הדירות (Reproducibility) ברמה של 0.8 .

משך בדיקה צפוי כ-30 -60 דקות בתלוי במיומנות הבודק, במהירות הביצוע של הילד ובמידת שיתוף הפעולה שלו.

חומרים הדרושים לביצוע הבדיקה

טופס הערכה

שעון עצר (סטופר)

משטח מזרונים או מזרן דק באורך 2 מטר (לפחות) 60 X

שולחן (בממדים המתאימים לגופו של הילד הנבדק)

כסא (בממדים המתאימים לגופו של הילד הנבדק)

3 מדרגות בעלות מעקה דו צדדי

משטח משופע באורך שני מטר בזווית 30 מעלות (עם מעקה לפחות בצד אחד עדיף בשני הצדדים)

מסדרון באורך 25 מטר (לפחות), נקי ממכשולים

נוהל ביצוע הבדיקה

על פיזיותרפיסט לבצע את הבדיקה. לעיתים יש לשקול עזרה מאדם נוסף לסיוע בעת ביצוע הבדיקה.

מצב זה יתכן מהסיבות הבאות:

(1) אדם אחר הנו גורם המוטיבציה של הילד.

(2) הילד בעל יכולת שיווי משקל ירודה ויש לדאוג לאדם נוסף - פרט לאדם המעודד את

הילד לביצוע המטלה המוטורית אשר ימנע חבלה לילד במקרה נפילה.

(3) בעיות בריאות של הילד (אפילפסיה) מחייבות השגחה צמודה בנוסף על עורך הבדיקה.

יש להכיר את הילד הנבדק ואת גורמי המוטיבציה המקובלים עליו.

במידה ועורך הבדיקה אינו מכיר את הילד ניתן לאסוף מידע ביחס לגורמי מוטיבציה מהמטפלים הקבועים של הילד (ראה נספח 9 בעבודה זו).

הבדיקה לכל ילד זהה, אולם גורם המוטיבציה משתנה על פי העדפות הילד הנבדק.

יש להביא את הילד לאזור הבדיקה ולבקש ממנו לבצע מטלה (טופס הבדיקה מבוצע על פי נוחות הבודק, אין צורך לבצע את הבדיקה על פי סדר הסעיפים המופיע בטופס ההערכה).

ביצוע המטלה יתבצע ללא תמיכה פיזית של הבודק/ת בילד/ה המבצעת.

הילד יבצע המטלה לאור רצונו לזכות בגורם המוטיבציה (יש להעניק את גורם המוטיבציה בתבונה- לדוגמה: אם הילד הנבדק מקבל עבור מאמציו אוכל יש לשים לב שמשיכתו של האוכל תתמיד עד לסיום הבדיקה - כלומר לא לתת יותר מידי אוכל בתחילת הבדיקה).

ניתן לעודד את הילד באופן מילולי לפני, בעת ולאחר ביצוע המטלה הנבדקת.

במידה והילד לא בצע את המטלה הנדרשת בתום שתי דקות עוברים לסעיף הנבדק הבא.

קיימים גורמים רבים אשר עשויים להתערב בביצוע המוטורי באוכלוסיית היעד לשם כך רצוי לבצע את הבדיקה הראשונה ואת הבדיקות החוזרות באותו זמן ביום.

חשוב לברר אצל הצוות הקבוע של הילד אם יום הבדיקה הנו יום "רגיל". במידה והילד מחלים מפציעה, מחלה, התקף אפילפטי, מציג בעיות התנהגות ... ועוד יש לשקול דחיית הבדיקה. (יש לציין כי הבדיקה במחקר הנוכחי התבצעה בזמנים שנקבעו מראש ולא נהנתה מאפשרויות דחייה על פי מצבם הגופני/רפואי/התנהגותי של המשתתפים במחקר.

במידה וקיימים נתונים שיש לרושםם באופן קבוע, יש לרושםם בסעיף הערות בסוף טופס הבדיקה.

הערות ביחס לסעיפים ספציפיים בטופס הבדיקה יש לרושםם בצד הטופס במקביל לסעיף המתאים.

כאשר מודדים את מהירות ההליכה של הילד במסדרון רצוי להשתמש במסדרון נקי ממכשולים, תמונות ו/או בני אדם נוספים אשר נעים במסדרון.

במידה והדבר אינו מתאפשר יש לבחור זמן בדיקה בו יהיה המסדרון ריק ככל האפשר מתנועת בני אדם ולשמור על תנאי זה בדיקות העוקבות.

מבנה כלי הערכה

כלי ההערכה בנוי מ-31 סעיפים הבודקים תפקוד מוטורי במטלות שונות. כל סעיף תפקודי מחולק ל-12 תת סעיפים כל תת סעיף מהווה הפרש של 10 שניות במהירות/משך ביצוע התפקוד המוטורי.

כל הפרש של 10 שניות במשך/מהירות הביצוע מעניק 1 נקודה.

שיטת ניקוד זו מאפשרת לנבדק השגת ניקוד רצוף(בהפרשים של 1 נקודה) בין 0-372 נקודות.

כלי ההערכה בנוי משני חלקים :

חלק א' סעיפים 1-8 בחלק זה - ככל ש**משך** הביצוע ארוך יותר מקבל הילד ניקוד גבוה יותר.

חלק ב' סעיפים 9-31 בחלק זה - ככל ש**מהירות** הביצוע קצרה יותר מקבל הילד ניקוד גבוה יותר.

טופס ההערכה בנוי כך שמשך ביצוע ארוך יותר מסומן לכוון הצד השמאלי של דף הבדיקה. הניקוד בחלקים א' ו'ב' שונה ושונה זה קבוע מראש בטופס הבדיקה.

סעיפי בדיקה

חלק א' (סעיפים 1-8) מדידת משך הביצוע (ככל שמשך הביצוע ארוך יותר הנבדק מקבל ניקוד גבוה יותר).

1. עמידת ברכיים ללא תמיכה – (מבוצע על מזרון דק/נוקשה וארוך) מביאים את הילד לעמידת ברכיים על המזרון מציגים בפניו את גורם המוטיבציה לפנים ולמעלה קרוב לטווח הישג ידיו אך מעט מעבר להן. הבוחן מבקש מהילד שייקח את גורם המוטיבציה. יש לדאוג שמיקום גורם המוטיבציה לא יגרום לילד לנוע לפנים. משך הזמן הנמדד מנייתוק הישבן מהעקבים ועד חזרתו אליהם.
2. הליכת ברכיים ללא תמיכה – (מבוצע על מזרון דק/נוקשה וארוך) מביאים את הילד לעמידת ברכיים על המזרון מציגים בפניו את גורם המוטיבציה לפנים ולמעלה קרוב לטווח הישג ידיו אך מעט מעבר להן ונעים באיטיות לאחור תוך שהילד מתבקש להתקדם לעבר גורם המוטיבציה. משך הזמן הנמדד מתחילת תנועה של אחת הברכיים ועד מגע של הישבן ברצפה או בעקבים.

- * אם הילד מסוגל ללכת באופן עצמאי ללא אביזר עזר יקבל בסעיפים הנ"ל 12 נקודות ואין צורך לבדוקם
3. המוטיבציה מולו ומעליו ותוך שימוש בעידוד מילולי שומרים את הנבדק בתנוחת העמידה למשך שתי דקות. משך הזמן הנמדד מהפסקת מגע של אדם בילד ועד מגע ברכיו או ישבנו ברצפה.
 4. *נשען על קיר בגבו – יש להביא את הילד להשענות על הקיר בגבו. בעזרת גורם המוטיבציה מולו ומעליו ותוך שימוש בעידוד מילולי, שומרים את הנבדק בתנוחת העמידה למשך שתי דקות. משך הזמן הנמדד מהפסקת מגע של אדם בילד ועד מגע ברכיו או ישבנו ברצפה.
 5. *מבצע שיוט לאורך שולחן – יש להביא את הילד למצב עמידה ליד שולחן, כאשר פניו כלפי השולחן. בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי, גורמים לנבדק לנוע לאורך השולחן למשך שתי דקות. יש לסמן את ממדי הקטע הנבדק (אורך וגובה השולחן) בצד הסעיף המתאים בטופס הבדיקה ולהשתמש בשולחן בעל ממדים זהים בבדיקת המעקב. משך הזמן הנמדד מתחילת תנועה לעבר החפץ המבוקש ועד הגעה למטרה. זמן מרבי המעניק ניקוד 2 דקות.

6. *מבצע שיוט לאורך קיר - מביאים את הילד למצב עמידה מול קיר, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ובצדו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך הקיר למשך שתי דקות. מדידה מתחילה מרגע תנועת הרגל שבכיוון התנועה ועד לירידה מעמידה או הפסקת הליכה למשך הארוך משתי דקות.
7. * עומד בתמיכת ידיים מול שולחן - מביאים את הילד למצב עמידה מול שולחן, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ומעליו ותוך שימוש בעידוד מילולי שומרים את הנבדק בתנוחת העמידה למשך שתי דקות. המדידה מתחילה מרגע הפסקת מגע של אדם זר בנבדק ועד מגע ברכיו או ישבנו ברצפה.
8. * עומד ללא תמיכה - מביאים את הילד למצב עמידה בעזרת גורם המוטיבציה מולו ומעליו ותוך שימוש בעידוד מילולי שומרים את הנבדק בתנוחת העמידה למשך שתי דקות. המדידה מתחילה מרגע הפסקת מגע של אדם זר בנבדק ועד מגע ברכיו או ישבנו ברצפה.

* אם הילד מסוגל ללכת באופן עצמאי ללא אביזר עזר יקבל בסעיפים הנ"ל 12 נקודות ואין צורך

לבדוקם

חלק ב' (סעיפים 9-31) - מדידת **מהירות הביצוע** (ככל שמהירות הביצוע גבוהה יותר הנבדק מקבל ניקוד גבוה יותר).

9. קם מעמידת ברכיים ללא תמיכה - (מבוצע על מזרון דק/נוקשה וארוך) מביאים את הילד לעמידת ברכיים על המזרון מציגים בפניו את גורם המוטיבציה לפניו ולמעלה קרוב לטווח הישג ידיו אך מעט מעבר להן ומבקשים ממנו לקום לקחת את גורם המוטיבציה. משך הזמן הנמדד מרגע הבקשה ועד הגעת ברכי הנמדד למצב יישור מכסימלי עבורו.
10. קם מעמידת ברכיים עם תמיכה - (מבוצע על מזרון דק/נוקשה וארוך, לפני הילד כסא או שולחן) מביאים את הילד לעמידת ברכיים על המזרון מציגים בפניו את גורם המוטיבציה לפניו ולמעלה על השולחן/הכסא שלפניו קרוב לטווח הישג ידיו אך מעט מעבר להן ומבקשים ממנו לקום לקחת את גורם המוטיבציה. משך הזמן הנמדד מרגע הבקשה ועד קימה לעמידה.
11. קם משיבה לעמידה עם תמיכת ידיים - (הילד הנבדק יושב על כסא לפניו כסא או שולחן) כאשר הילד יושב מציגים בפניו את גורם המוטיבציה לפניו ולמעלה על השולחן/הכסא שמולו קרוב לטווח הישג ידיו אך מעט מעבר להן ומבקשים ממנו לקום לקחת את גורם המוטיבציה. משך הזמן הנמדד מרגע הבקשה ועד קימה לעמידה.
12. קם משיבה לעמידה ללא תמיכת ידיים - (הילד הנבדק יושב על כסא) כאשר הילד יושב מציגים בפניו את גורם המוטיבציה לפניו ולמעלה, קרוב לטווח הישג ידיו אך מעט מעבר להן ומבקשים ממנו לקום לקחת את גורם המוטיבציה. משך הזמן הנמדד מרגע הבקשה ועד קימה לעמידה.
13. *הולך עם אביזר עזר 5 מטר - (משתמשים באביזר עזר הרגיל של הילד באם יש כזה - הליכון, קביים, מקל. הבדיקה במסדרון) - מביאים את הילד למצב עמידה עם אביזר העזר, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ומעליו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך המסדרון. משך הזמן הנמדד מרגע תחילת התנועה ועד מעבר קו 5 המטר. לא יותר משתי דקות.
14. *הולך ללא אביזר עזר תוך תמיכה בחפצים 5 מטר - (הבדיקה מתבצעת בחדר אשר יש בו חפצים - שולחנות כסאות אשר הילד יכול להיעזר בהם לתנועה) מביאים את הילד למצב עמידה, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך החדר משך הזמן הנמדד מרגע תחילת התנועה ועד מעבר קו 5 המטר. לא יותר משתי דקות.

* אם הילד מסוגל ללכת באופן עצמאי ללא אביזר עזר יקבל בסעיפים הנ"ל 12 נקודות ואין צורך לבדוקם

15

ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך המסדרון למשך שתי דקות ללא שימוש בעזרים כל שהם לתנועתו. משך הזמן הנמדד מרגע תחילת התנועה ועד מעבר קו 5 המטר. לא יותר משתי דקות.

16. *מבצע שיוט לאורך שולחן 5 מטר – (הבדיקה מתבצעת בחדר ובו מסודרים שולחנות בגובה שווה אחד בהמשך לשני ליצירת רצף שבו ייעזר הילד הנע – יש לציין את אורך הקטע הנבדק לשימוש חוזר בבדיקה הבאה) מביאים את הילד למצב עמידה, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך השולחן למשך שתי דקות. משך הזמן הנמדד מרגע תחילת התנועה ועד מעבר קו 5 המטר. לא יותר משתי דקות. אם הילד נע פחות מ-5 מטר במשך שתי דקות, יש לציין מרחק זה בדף הבדיקה לשם השוואה בבדיקה הבאה.

* אם הילד מסוגל ללכת באופן עצמאי ללא אביזר עזר יקבל בסעיפים הנ"ל 12 נקודות
ואין צורך לבדוקם

17. הולך עצמאית 10 מטר - (הבדיקה מתבצעת במסדרון רצוי ללא מכשולים ללא תנועת בני אדם) מביאים את הילד למצב עמידה, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך המסדרון למשך שתי דקות ללא שימוש בעזרים כל שהם לתנועתו. הזמן הנמדד מתחילת ההליכה ועד מעבר 10 מטר. הפסקת המדידה בכל מקרה לאחר 2 דקות הליכה.

18. הולך עצמאית 25 מטר - (הבדיקה מתבצעת במסדרון רצוי ללא מכשולים ללא תנועת בני אדם) מביאים את הילד למצב עמידה, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך המסדרון למשך שתי דקות ללא שימוש בעזרים כל שהם לתנועתו. הזמן הנמדד מתחילת ההליכה ועד מעבר 25 מטר. הפסקת המדידה בכל מקרה לאחר 2 דקות הליכה.

19. הולך עצמאית 50 מטר - (הבדיקה מתבצעת במסדרון רצוי ללא מכשולים ללא תנועת בני אדם) מביאים את הילד למצב עמידה, בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לנוע לאורך המסדרון למשך שתי דקות ללא שימוש בעזרים כל שהם לתנועתו. הזמן הנמדד מתחילת ההליכה ועד מעבר 50 מטר. הפסקת המדידה בכל מקרה לאחר 2 דקות הליכה.

20. **עולה שלוש מדרגות עם תמיכת שתי ידיים – (מתבצע על גרם מדרגות ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים זו צדדית) הנבדק מובא במצב עמידה אל מול גרם המדרגות בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לעלות במדרגות. טיפוס שמשכו מעבר לשתי דקות מסומן כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר בשתי ידיו לשם ביצוע המטלה

21. **עולה שלוש מדרגות עם תמיכת יד אחת – (מתבצע על גרם מדרגות ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים זו צדדית) הנבדק מובא במצב עמידה אל מול גרם המדרגות בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לעלות במדרגות. טיפוס שמשכו מעבר לשתי דקות מסומן כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר ביד אחת לשם ביצוע המטלה

22. **עולה שלוש מדרגות ללא תמיכת ידיים – (מתבצע על גרם מדרגות ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים זו צדדית) הנבדק מובא במצב עמידה אל מול גרם המדרגות בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לעלות במדרגות. טיפוס שמשכו מעבר לשתי דקות מסומן כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק אינו נעזר בידיו לשם ביצוע המטלה.

**סעיפים 20,21,22 הנם בדיקה אחת אשר מקבלת שלושה ציונים אפשריים.

אם הנבדק עלה ללא שימוש בידיו בסעיף 22 יקבל ציון על פי מהירות העלייה
בסעיפים 21 ו-20 יקבל 12 נקודות. אם עלה הנבדק תוך שימוש ביד אחת

(21 סעיף) (20 סעיף) (22 סעיף) (20 סעיף) (21 סעיף) (22 סעיף)

23. ****יורד 3 מדרגות תוך שימוש בשתי ידיים – מתבצע על גרם מדרגות ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים זו צדדית) הנבדק מובא במצב עמידה אל ראש גרם המדרגות בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לרדת במדרגות. ירידה שמשכה מעבר לשתי דקות מסומנת כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר בשתי ידיו לשם ביצוע המטלה.

24. ***יורד 3 מדרגות תוך שימוש ביד אחת – (מתבצע על גרם מדרגות ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית) הנבדק מובא במצב עמידה אל ראש גרם המדרגות בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לרדת במדרגות. ירידה שמשכה מעבר לשתי דקות מסומנת כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר ביד אחת לשם ביצוע המטלה.
25. ***יורד 3 מדרגות ללא תמיכת ידיים – (מתבצע על גרם מדרגות ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית) הנבדק מובא במצב עמידה אל ראש גרם המדרגות בעזרת גורם המוטיבציה מולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לרדת במדרגות. ירידה שמשכה מעבר לשתי דקות מסומנת כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק אינו נעזר בידיו לשם ביצוע המטלה.

***סעיפים 23,24,25 הנם בדיקה אחת אשר מקבלת שלושה ציונים אפשריים.

אם הנבדק יורד ללא שימוש בידיו בסעיף 25 יקבל ציון על פי מהירות העלייה בסעיפים 24 ו-23 יקבל 12 נקודות. אם עלה הנבדק תוך שימוש ביד אחת (סעיף 24)

26. # עולה שיפוע תוך שימוש בשתי ידיו לתמיכה - (מתבצע על שיפוע ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית באורך שני מטר בזווית 30 מעלות) הנבדק מובא במצב עמידה אל מול השיפוע בעזרת גורם המוטיבציה שמולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לעלות בשיפוע. טיפוס שמשכו מעבר לשתי דקות מסומן כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר בשתי ידיו לשם ביצוע המטלה.
27. # עולה שיפוע תוך שימוש ביד אחת לתמיכה - (מתבצע על שיפוע ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית באורך שני מטר בזווית 30 מעלות) הנבדק מובא במצב עמידה אל מול השיפוע בעזרת גורם המוטיבציה שמולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לעלות בשיפוע. טיפוס שמשכו מעבר לשתי דקות מסומן כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר ביד אחת לשם ביצוע המטלה.
28. # עולה שיפוע ללא שימוש בידיו לתמיכה - (מתבצע על שיפוע ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית באורך שני מטר בזווית 30 מעלות) הנבדק מובא במצב עמידה אל מול השיפוע בעזרת גורם המוטיבציה שמולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לעלות בשיפוע. טיפוס שמשכו מעבר לשתי דקות מסומן כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק אינו נעזר בידיו לשם ביצוע המטלה.

סעיפים 26,27,28 הנם בדיקה אחת אשר מקבלת שלושה ציונים אפשריים.

אם הנבדק עולה ללא שימוש בידיו, בסעיף 28 יקבל ציון על פי מהירות העלייה בסעיפים 27 ו-26 יקבל 12 נקודות. אם עלה הנבדק תוך שימוש ביד אחת (סעיף

29. ## יורד שיפוע עם תמיכת שתי ידיים - (מתבצע על שיפוע ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית באורך שני מטר בזווית 30 מעלות) הנבדק מובא במצב עמידה אל ראש השיפוע בעזרת גורם המוטיבציה שמולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לרדת בשיפוע. ירידה הנמשכת מעבר לשתי דקות מסומנת כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר בשתי ידיו לשם ביצוע המטלה.
30. ## יורד שיפוע עם תמיכת יד אחת - (מתבצע על שיפוע ברוחב של כ-75 סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים דו צדדית באורך שני מטר בזווית 30 מעלות) הנבדק מובא במצב עמידה אל ראש השיפוע בעזרת גורם המוטיבציה שמולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לרדת בשיפוע. ירידה הנמשכת מעבר לשתי דקות מסומנת כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע

האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק נעזר ביד אחת לשם ביצוע המטלה.

31. ## יורד שיפוע ללא תמיכת ידיים - (מתבצע על שיפוע ברוחב של 75- סנטימטר עם מעקה המאפשר תמיכת ידיים זו צדדית באורך שני מטר בזווית 30 מעלות) הנבדק מובא במצב עמידה אל ראש השיפוע בעזרת גורם המוטיבציה שמולו ותוך שימוש בעידוד מילולי גורמים לנבדק לרדת בשיפוע. ירידה הנמשכת מעבר לשתי דקות מסומנת כביצוע שנמשך 2 דקות ומשך הביצוע האמיתי בשניות נרשם בעמודה השמאלית (סעיף 12 נקודות) הנבדק אינו נעזר בידיו לשם ביצוע המטלה.

##סעיפים 29,30,31 הנם בדיקה אחת אשר מקבלת שלושה ציונים אפשריים.

אם הנבדק עולה ללא שימוש בידיו בסעיף 31 יקבל ציון על פי מהירות העלייה בסעיפים 30 ו- 29 יקבל 12 נקודות. אם עלה הנבדק תוך שימוש ביד אחת (סעיף 30) יקבל בסעיף