



BEDÖMNING AV DEN FYSISKA PRESTATIONSFÖRMÅGAN:

REFERENSVÄRDEN OCH BERÄKNING AV POÄNG OCH VITSORD FÖR DELOMRÅDET

Move!-mätningarna i gymnasiet våren 2017

Move!-mätningar för gymnasiediplomet i gymnastik utfördes i mars–april 2017. Resultaten används i delområdet för fysisk prestationsförmåga i Utbildningsstyrelsens gymnasiediplom i gymnastik. Studerandenas Move!-mätresultat poängsätts och utifrån poängen fås ett vitsord som utgör 25 % av helhetsvitsordet för gymnasiediplomet i gymnastik.

I tabellerna har mätresultaten indelats i tertialklasser (tre lika stora klasser).

Referensvärdena som används i Move!-mätningarna för gymnasiediplomet i gymnastik fastställdes våren 2017 i samarbete mellan undervisnings- och kulturministeriet, Utbildningsstyrelsen, Skolan i rörelseprogrammet och LIKES (Stiftelsen för främjande av motion och folkhälsa). Mätningarna ingår också i en studie av fysisk aktivitet, funktionsförmåga och välmående bland studerande på andra stadiet som LIKES genomför inom ramen för programmet Skolan i rörelse.

Tabell 1. Poängsättning av de olika Move!-mätningarna för gymnasiediplomet i gymnastik.

Prestation	Flickor			Pojkar		
	1 p	2 p	3 p	1 p	2 p	3 p
20 meters skyttellöpning						
▪ prestationstid, min:sek	–3:44	3:45–5:21	5:22–	–6:19	6:20–8:12	8:13–
▪ sprungna sträckor, antal	–28	29–42	43–	–51	52–69	70–
5-steg utan ansats, m	–8,3	8,4–9,0	9,1–	–10,0	10,1–11,0	11,1–
Höjning av överkroppen, antal	–25	26–36	37–	–29	30–43	44–
Armpress, antal	–20	21–33	34–	–19	20–32	33–
Kast med lyra, antal	–10	11–14	15–	–13	14–17	18–

Kroppens rörlighet:

I Move!-mätningarna för gymnasiediplomet i gymnastik ingår dessutom mätning av kroppens rörlighet. Den består av fyra delmoment:

- huksittande
- sträckning av nedre ryggen i sittande ställning
- rörligheten i höger axel
- rörligheten i vänster axel.

Lyckad prestation (ja) ger en poäng (1 p). Om prestationen inte lyckas (nej) ger den noll poäng (0 p). Totalt 0–4 p.

I Move!-mätningarna för delområdet i fysisk prestationsförmåga för gymnasiediplomet i gymnastik kan studerande få totalt 5–19 poäng.

Tabell 2. Poängtabell över Move!-mätningarna för gymnasiediplomet i gymnastik och motsvarande vitsord (LIKES 30.3.2017).

Poäng	Vitsord	
18–19	10	utmärkt
16–17	9	berömligt
13–15	8	gott
10–12	7	nöjaktigt
7–9	6	försvarligt
5–6	5	hjälpigt
<5	4	underkänt