

# Tástálacha Aclaíochta Íosta Operation Transformation

Ag obair dó i gcomhar le Scoil na Sláinte agus na Feidhmíochta Daonna in Ollscoil Chathair Bhaile Átha Cliath, tá forbairt déanta ag Operation Transformation ar na Tástálacha Aclaíochta Íosta lena dtaispeánfar an caighdeán aclaíochta íosta le haghaidh d'aoisghrúpa. Tá sé mar aidhm leis na tástálacha sin a thaispeáint duit cé chomh fada is a chomhlíonann tú na caighdeáin íosta aclaíochta fisiciúla agus sprioc a thabhairt duit de réir d'aoise agus d'inscne.

Bíonn dúspéis ag Spórt Éireann agus ag an Líonra Comhpháirtíochtaí Áitiúla Spóirt i gcabhrú le daoine saol gníomhach a bheith acu ach páirt a ghlacadh sa spórt nó i ngníomhaíocht fhisiciúil agus ina chinntiú go mbíonn an deis ag gach duine déanamh amhlaidh ina bpobal féin.

Comhlíon do riachtanas gníomhaíochta laethúil, atá cothrom le 60 nóiméad do leanaí agus 30 nóiméad d'aoisigh.



## Cén fáth ar cheart duit an acmhainn seo a úsáid?

- ➔ Chun do leibhéal aclaíochta a thástáil agus iad a chur i gcomparáid leis na caighdeáin íosta.
- ➔ Chun do mhuintín as páirt rialta a ghlacadh sa spórt agus i ngníomhaíocht fhisiciúil a mhéadú.
- ➔ Chun úsáid a bhaint as an rianaire dul chun cinn chun súil a choinneáil ar do dhul chun cinn agus do thorthaí.

**Cuimhnigh:** Má tá riocht bunúsach sláinte agat nó má tá stíl mhaireachtála neamhghníomhach agat, ba cheart duit labhairt le do lia-chleachtóir ginearálta sula dtosaíonn tú aon chlár aclaíochta nua.

Ná bí buartha mura féidir leat na caighdeáin aclaíochta atá leagtha amach sa leabhrán seo a chomhlíonadh ar an gcéad iarracht – is féidir le do Chomhpháirtíocht Áitiúil Spóirt cabhrú leat do sprioc féin a bhaint amach.

## TÁSTÁIL TOMHAIS CHOIMLÍNE

TABHAIR FAOI DEARA: Le haghaidh na tástála seo, beidh ort do choimlíne AGUS d'airde a thomhas chun léamh cruinn a fháil.

### Cad a theastaíonn uaim?

- Téip tomhais

### Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

- Cuir téip tomhais thart ar do choim, leath bealaigh idir bun d'easnacha agus barr do chromán.
- Anáiligh amach go nádúrtha sula dtógann tú an tomhas.
- Taifead an tomhas ina cheintiméadair nó ina orlaí, agus déan dhá thaifeadadh chun cruinneas a chinntiú.
- Má theastaíonn cabhair uait, iarr ar pháirtneir/ar bhall teaghlaigh an tomhas a thógáil. Cuir do lámha ar do ghuailí urchomhaireacha agus lig don duine an tomhas a thógáil.
- Más mó do choim ná 102 cm/40 orlach i gcás fear, nó 94 cm/37 n-orlaí i gcás ban, molaimid duit iarraidh ar ghairmí do choim a thomhas.



### Caighdeáin aclaíochta íosta de réir aoise:

TÁSTÁIL TOMHAIS CHOIMLÍNE	
Aoiseanna	Fir agus Mná
Gach aois	An choimlíne gan a bheith níos mó ná leath fhad d'airde

## TÁSTÁIL BRÚ ANÍOS

### Brú Aníos Iomlán: Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

- Mar shuíomh tosaithe, bíodh do bhéal fút agus cothromaigh do mheáchan idir do lámha agus do chosa, agus do ghéaga á gcoinneáil díreach agat. Coinnigh do chorp docht agus díreach, agus bíodh do lámha thart ar leithead na nguailí óna chéile.
- Ísligh do chorp go dtí go bhfuil do chliabhrach in aice an urláir ag bun na gluaiseachta. Coinnigh uachtar do ghéag comhthreomhar leis an talamh agus fill ar an suíomh tosaithe.



Brú Aníos Iomlán

### Brú Aníos leis na Glúine: Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

- Téigh ar do ghlúine ar an urlár. Coinnigh do lámha ar an dá thaobh den chliabhrach agus coinnigh do dhroim díreach.
- Ísligh do chliabhrach i dtreo an urláir agus chuig an leibhéal céanna gach uair – go dtí go bhfuil d'uillinneacha ar dronuillinn lena chéile nó go dtí go dteagmhaíonn do chliabhrach leis an talamh.



Brú Aníos leis na Glúine

### Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

- Déan a oiread brúnna aníos agus is féidir leat agus comhair an líon a dhéanann tú.

### Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)

- Más gá, déan brú aníos ach seasamh cúpla troigh amach ó bhalla. Cuir do lámha ar an mballa os do chomhair, agus iad pas beag níos leithne ná leithead na nguailí óna chéile.

### Caighdeáin aclaíochta íosta de réir aoise:

TÁSTÁIL BRÚ ANÍOS		
Aois	Fir	Mná
20 - 29	21	14
30 - 39	16	12
40 - 49	12	10
50 - 59	9	6
60 - 69	7	4
70 - 79	5	3
80+	4	2



## TÁSTÁIL COTHROMAÍOCHTA

### Cad a theastaíonn uaim?

- Stopuairleadóir

### Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

- Bain do bhróga agus do stocáí díot.
- Cuir do ghéaga thar a chéile. Ardaigh do chos roghnaithe agus fan sa seasamh sin ar feadh 30 soicind, agus do shúile á gcoinneáil ar oscailt agat (déan é sin chun a chinntiú gur féidir leat an chuid eile den tástáil a dhéanamh).
- Déan arís é ar feadh 30 soicind, agus do shúile á gcoinneáil dúnta agat.
- Tá an t-am istigh nuair a théann tú ó do chothromaíocht/ má bhogann tú do chos seasaimh/ má osclaíonn tú do shúile/ má bhuaileann do chos an t-urlár.



### Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)

- Bain triail as 10 gcéim a thógáil i líne dhíreach idir dhá phointe, agus do shúile á gcoinneáil ar oscailt agat, chun do chothromaíocht a thástáil. Bain úsáid as téip tomhais mar threoir chun siúl.

### Caighdeáin aclaíochta íosta de réir aoise:

TÁSTÁIL COTHROMAÍOCHTA		
Aois	Fir (léirithe i soicindí)	Mná (léirithe i soicindí)
20 - 29	8	8
30 - 39	7	7
40 - 49	6	6
50 - 59	5	5
60 - 69	4	4
70 - 79	3	3
80+	2	2

Faigh spás glan ar an urlár/talamh atá saor ó bhacainní

## TÁSTÁIL SUÍ GO SEASAMH

### Cad a theastaíonn uaim?

- Cathaoir a bhfuil droim díreach aici agus nach bhfuil tacáí uillinne aici (i.e. cathaoir chistine).

### Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

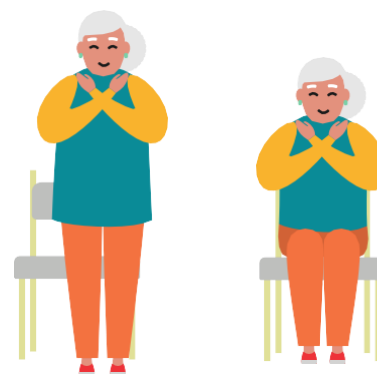
- Suigh ar lár na cathaoireach.
- Cuir do lámha ar an ngualainn urchomhaireach, agus iad curtha thar a chéile ag na rostaí.
- Coinnigh do chosa cothrom ar an urlár, coinnigh do dhroim díreach, agus coinnigh do ghéaga ar do chliabhrach.
- Ag tosú duit, ardaigh go dtí go bhfuil tú i do sheasamh go hiomlán agus ansin suigh síos an athuair.
- Déan arís é ar feadh 30 soicind, agus tú ag comhaireamh an lín uaireanta a sheasann tú suas.

### Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)

- Bain úsáid as droim cathaoireach/fráma siúil agus beir ar an droim nó ar an bhfráma le do lámha chun cabhrú leat, más gá.

### Caighdeáin aclaíochta íosta de réir aoise:

TÁSTÁIL SUÍ GO SEASAMH		
Aois	Fir	Mná
20 - 29	24	23
30 - 39	22	21
40 - 49	20	19
50 - 59	18	17
60 - 69	16	15
70 - 79	14	13
80+	10	10



## TÁSTÁIL SEASMHACHTA

### Cad a theastaíonn uaim?

- Stopuaireadóir
- Rianaire aclaíochta (i.e. Fitbit nó aip lena dtaifeadtar fad ina km nó ina mhílte)

### Cad a theastaíonn uaim a dhéanamh?

- Amaigh tú féin de réir mar a shiúlann tú nó a ritheann tú ar feadh 12 nóiméad, agus tú ag iarraidh an fad is mó is féidir a chlúdach.
- Tomhais an fad a thastail tú le linn an 12 nóiméad ach úsáid a bhaint as rianaire aclaíochta nó aip lena dtaifeadtar fad.

### Caighdeán aclaíochta íosta de réir aoise:

TÁSTÁIL SEASMHACHTA (An fad is féidir leat a chlúdach laistigh de 12 nóiméad)		
Aois	Fir	Mná
20 - 29	2.4 km/1.5 míle	2.1 km/1.3 míle
30 - 39	2.3 km/1.45 míle	2 km/1.25 míle
40 - 49	2.2 km/1.4 míle	1.9 km/1.2 míle
50 - 59	2.1 km/1.3 míle	1.8 km/1.1 míle
60 - 69	1.9 km/1.2 míle	1.7 km/1.05 míle
70 - 79	1.8 km/1.1 míle	1.6 km/1 mhíle
80+	1.7 km/1.05 míle	1.5 km/0.95 míle



Ná bí buartha mura bhfuil tú ag comhlíonadh do sprice go fóill. Bain úsáid as ár Rianaire Dul Chun Cinn chun cabhrú leat do thorthaí a rianú agus déan an tástáil arís tar éis tréimhse ama.

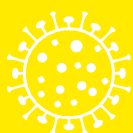
## RIANAIRE DUL CHUN CINN

UIMHIR IARRACHTA	IARRACHT 1		IARRACHT 2		IARRACHT 3		IARRACHT 4		IARRACHT 5		IARRACHT 6	
Tástáil	An Spric	An Toradh	An Spric	An Toradh	An Spric	An Toradh	An Spric	An Toradh	An Spric	An Toradh	An Spric	An Toradh
Tástáil Tomhais Choimlíne												
Tástáil Brú Aníos												
Tástáil Cothromaíochta												
Tástáil Suí go Seasamh												
Tástáil Seasmhachta												

Ná bí buartha mura gcomhlíonann tú an caighdeán aclaíochta ar do chéad iarracht. Scríobh do thoradh síos agus féach leis an bhfigiúr sin a fheabhsú. Is feabhas atá i ngach céim a thógann tú i dtreo do sprice.

## #BeActive

Ná déan dearmad ar do chuid grianghraf/físeán a chomhroinnt ar na meáin shóisialta. Clibeáil @SportIreland agus do Chomhpháirtíocht Áitiúil Spóirt agus úsáid #BeActive



Coróinvíreas  
COVID-19  
Comhairle  
Sláinte Poiblí

Bíonn freagracht ar gach duine dinn sinn féin agus gach duine timpeall orainn a chosaint. Tá an fhaisnéis, an chomhairle agus na treoirínte is déanaí maidir le Covid-19 ar fáil ar [www.gov.ie](http://www.gov.ie).