

## TEST VSTAJANJA S STOLA V 30 SEKUNDAH

IME IN PRIIMEK:

STAROST (let):

SPOL: M Ž

Datum testiranja:

Število ponovitev: \_\_\_\_\_

POD POVPREČNO

Ocena testa (obkrožite):  
POVPREČNO

NAD POVPREČNO

*Normativne vrednosti za test »Vstajanje s stola v 30 sekundah«.*

	STAROST	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
MOŠKI	60–64	< 14	14 – 19	> 19
	65–69	< 12	12 – 18	> 18
	70–74	< 12	12 – 17	> 17
	75–79	< 11	11 – 17	> 17
	80–84	< 10	10 – 15	> 15
	85–89	< 8	8 – 14	> 14
	90–94	< 7	7 – 12	> 12
ŽENSKE	60–64	< 12	12 – 17	> 17
	65–69	< 11	11 – 16	> 16
	70–74	< 10	10 – 15	> 15
	75–79	< 10	10 – 15	> 15
	80–84	< 9	9 – 14	> 14
	85–89	< 8	8 – 13	> 13
	90–94	< 4	4 – 11	> 11