

TESTNI KARTON ZA 2-MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU

IME IN PRIIMEK: _____

STAROST (let): _____

TELESNA VIŠINA (cm): _____

TELESNA MASA (kg): _____

Stopajte kakor hitro zmorete 2 minuti tako, da visoko dvigate kolena. Bodite pozorni, da se s kolenom vsakič dotaknete označene višine.

Število dvigov desnega kolena: _____

Srčni utrip: _____ utripov/min

Kategorija telesne zmogljivosti (obkrožite):

- POD POVPREČNO
- POVPREČNO
- NAD POVPREČNO

Datum testiranja: _____

Opombe:

Vrednotenje rezultatov testa

Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za moške.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 87	87 – 115	> 115
65–69	< 86	86 – 116	> 116
70–74	< 80	80 – 110	> 110
75–79	< 73	73 – 109	> 109
80–84	< 71	71 – 103	> 103
85–89	< 59	59 – 91	> 91
90–94	< 52	52 – 86	> 86

Normativne vrednosti 2-minutnega testa stopanja na mestu (št. dvigov desnega kolena) s pripadajočimi ocenami za ženske.

ŽENSKE	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 75	75 – 107	> 107
65–69	< 73	73 – 107	> 107
70–74	< 67	67 – 101	> 101
75–79	< 68	68 – 100	> 100
80–84	< 60	60 – 90	> 90
85–89	< 55	55 – 85	> 85
90–94	< 44	44 – 72	> 72