

## TESTNI KARTON ZA 6-MINUTNI TEST HOJE

IME IN PRIIMEK:

STAROST (let):

TELESNA VIŠINA (cm):

TELESNA MASA (kg):

Hodite kakor hitro zmorete 6 minut. Vaš cilj naj bo čim večja prehojena razdalja. Bodite pozorni, da pri stožcih zavijete čim hitreje in se ne ustavljate.

V spodaj pripravljeno tabelo po vsakem prehojenem krogu s črtico označite število prehojenih krogov. Ena črtica predstavlja 1 prehojen krog (to je 30 metrov).

III 5	III 10	III 15	III 20	III 25	III 30	III 35

Prehojena razdalja zadnjega kroga: \_\_\_\_\_ m

Skupno prehojena razdalja: \_\_\_\_\_ m

Srčni utrip: \_\_\_\_\_ utripov/min

Kategorija telesne zmogljivosti (obkrožite):

- POD POVPREČNO
- POVPREČNO
- NAD POVPREČNO

Datum testiranja: \_\_\_\_\_

Opombe:

---



---

Tabela prehojenih razdalj  
(št. krogov/razdalja v metrih)

Število krogov	Razdalja (m)
15	450
16	480
17	510
18	540
19	570
20	600
21	630
22	660
23	690
24	720
25	750
26	780
27	810
28	840
29	870
30	900
31	930
32	960
33	990
34	1020
35	1050

Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m)  
s pripadajočimi ocenami za moške in ženske.

MOŠKI	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18–29	< 656	656–699	> 699
30–39	< 631	631–694	> 694
40–49	< 631	631–694	> 694
50–59	< 606	606–674	> 674
60–64	< 560	560–673	> 673
65–69	< 514	514–640	> 640
70–74	< 497	497–622	> 622
75–79	< 431	431–584	> 584
80–84	< 406	406–552	> 552
85–89	< 349	349–523	> 523
90–94	< 278	278–459	> 459

ŽENSKE	OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18–29	< 606	606–660	> 660
30–39	< 601	601–655	> 655
40–49	< 591	591–645	> 645
50–59	< 566	566–615	> 615
60–64	< 500	500–603	> 603
65–69	< 457	457–582	> 582
70–74	< 441	441–561	> 561
75–79	< 396	396–535	> 535
80–84	< 351	351–494	> 494
85–89	< 311	311–468	> 468
90–94	< 250	250–403	> 403