

TESTNI KARTON ZA VPIS REZULTATOV TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB

Testni karton je namenjen beleženju rezultatov in ocen posameznih testov iz skupine *Senior Fitness Test* (SFT – slovenske različice) pri testiranju telesne pripravljenosti starejših odraslih oseb, starih 65 let in več. Za mlajše odrasle udeležence testiranja preiskovalec izbere drugo skupino testov telesne pripravljenosti odraslih oseb. **Kakršnekoli posebnosti** (odstopanja od protokola izvedbe, prilagoditve, okoliščine izvedbe, neizvedba testa in drugo) **je potrebno zabeležiti v Opombah in slednje upoštevati tudi pri ponovnem testiranju posameznika.**

IME IN PRIIMEK:	
SPOL (prosim obkrožite):	M Ž
Datum rojstva (dd.mm.llll):	
Datum testiranja (dd.mm.llll):	

OSNOVNE MERITVE

Arterijski krvni tlak (AKT) v mirovanju	
AKT: _____ / _____ mmHg	OCENA: 1 2 3 (prosim obkrožite)
Razmerje obsega pasu in telesne višine (ROPTV)	
OBSEG PASU: _____ cm TELESNA VIŠINA: _____ cm ROPTV: _____	OCENA: 1 2 3 (prosim obkrožite)
Indeks telesne mase (ITM)	
TELESNA MASA: _____ kg ITM: _____ kg/m ²	OCENA: 1 2 3 (prosim obkrožite)

REZULTATI TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE OSEBE

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost	
Test stoje na eni nogi	
DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1 2 3 (prosim obkrožite)
Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m)	
DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1 2 3 (prosim obkrožite)

MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibčnost

Doseg sede na stolu

RAZDALJA: _____ cm

OCENA: 1 2 3
(prosimo obkrožite)

Dotik dlani za hrbtom

RAZDALJA: _____ cm

OCENA: 1 2 3
(prosimo obkrožite)

MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost

Vstajanje s stola:

ŠT. PONOVI: _____

OCENA: 1 2 3
(prosimo obkrožite)

Upogib komolca

ŠT. PONOVI: _____

OCENA: 1 2 3
(prosimo obkrožite)

KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal

Kateri test aerobne zmogljivosti boste izvedli? (prosimo obkrožite)

1) 2-minutni test stopanja na mestu

2) 6-minutni test hoje

2-minutni test stopanja na mestu

ŠT. DVIGOV DESNEGA KOLENA: _____

f_{SU}^* : _____ SU/min
(frekvenca srčnega utripa na minuto)

OCENA: 1 2 3
(prosimo obkrožite)

6-minutni test hoje

PREHOJENA RAZDALJA: _____ m

f_{SU}^* : _____ SU/min
(frekvenca srčnega utripa na minuto)

OCENA: 1 2 3
(prosimo obkrožite)

Opombe:

Podpis preiskovalca: _____