

TESTNI KARTON ZA PREIZKUS HOJE NA 2 KILOMETRA

Datum testiranja: _____

IME IN PRIIMEK:

STAROST (let):

SPOL: M Ž

TELESNA VIŠINA (cm):

TELESNA MASA (kg):

ITM:

START: _____ minut _____ sekund

CILJ: _____ minut _____ sekund

Srčni utrip na cilju: _____ utripov/minuto

PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Indeks telesne zmogljivosti	Kategorija telesne zmogljivosti	Ocena
< 70	izrazito podpovprečna	1
70 – 89	podpovprečna	2
90 – 110	povprečna	3
111 – 130	nadpovprečna	4
> 130	izrazito nadpovprečna	5

Navodila za izvajalce testiranja telesne zmogljivosti:

Izračunan indeks telesne zmogljivosti lahko odčitate iz računalniškega programa Win Walk ali si ga izračunate po priloženi **formuli** (na osnovi spola, starosti, indeksa telesne mase, časa, ki ste ga porabili za hojo na 2 kilometra in srčnega utripa na cilju) s pomočjo žepnega računalnika.

FORMULA ZA IZRAČUNAVANJE INDEKSA TELESNE ZMOGLJIVOSTI (FITNES INDEKSA)

1. Dodajte svoje vrednosti in pomnožite:

MOŠKI (M)

ŽENSKE (Ž)

Čas hoje	minute _____	x 11,6 = _____	_____	x 8,5 = _____
	sekunde _____	x 0,2 = _____	_____	x 0,14 = _____
Pulz	utrip/min _____	x 0,56 = _____	_____	x 0,32 = _____
ITM	kg/m ² _____	x 2,6 = _____	_____	x 1,1 = _____
		vsota: _____		vsota: _____

2. Odštejte od vsote

	vsota: _____		vsota: _____
Starost (v letih)	– _____	x 0,2 = _____	– _____
		= _____	x 0,4 = _____
			= _____

3. Izračunano razliko odštejte od 420 (M) ali od 304 (Ž):

	420		304
	– _____		– _____
Indeks telesne zmogljivosti	= _____		= _____