

## TESTNI KARTON ZA VPIS REZULTATOV TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB

Testni karton je namenjen beleženju rezultatov in ocen posameznih testov telesne pripravljenosti odraslih oseb, starih med 18 in 65 let.

Za udeležence testiranja, ki so stari 65 let ali več, preiskovalec izbere drugo skupino testov za testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb (slovensko različico Senior Fitness Test - SFT). **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        4        5 (prosim obkrožite)
-------------------------	---

Razmerje obsega pasu in telesne višine (ROPTV)

OBSEG PASU: _____ cm TELESNA VIŠINA: _____ cm ROPTV: _____	OCENA:    1        2        3        4        5 (prosim obkrožite)
--	---

Indeks telesne mase (ITM)

TELESNA MASA: _____ kg ITM: _____ kg/m <sup>2</sup>	OCENA:    1        2        3        4        5 (prosim obkrožite)
--	---

### REZULTATI TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE OSEBE

#### MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost

Test stoje na eni nogi

DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA:    1        2        3        4        5 (prosim obkrožite)
----------------------	---

Tek v osmici

DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA:    1                    3                    5 (prosim obkrožite)
----------------------	---

### MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibčnost

#### Gibčnost ramenskega obroča in vratu

L stran: \_\_\_\_ točk; D stran: \_\_\_\_ točk  
SEŠTEVEK TOČK: \_\_\_\_\_

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

#### V-doseg sede

RAZDALJA: \_\_\_\_\_ cm

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

### MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost

#### Zmogljivost prijema

L roka: 1. \_\_\_\_ kg D roka: 1. \_\_\_\_ kg  
2. \_\_\_\_ kg 2. \_\_\_\_ kg  
POVPREČJE NAJBOLJŠIH  
MERITEV: \_\_\_\_\_ kg

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

#### Izteg trupa

DOSEŽEN ČAS: \_\_\_\_\_ s

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

#### Delni upogib trupa

ŠT. PONOVIČEV: \_\_\_\_\_

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

#### Sklece z dotikom dlani

ŠT. PONOVIČEV: \_\_\_\_\_

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

#### Skok v višino z mesta

REZULTAT: \_\_\_\_\_ cm

OCENA: 1 2 3 4 5  
(prosimo obkrožite)

### KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal

#### 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: \_\_\_\_\_