



PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE IN STAREJŠE OSEBE

Navodila za izvajalce

PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE

**TEST TELESNE
PRIPRAVLJENOSTI ZA
ODRASLE IN STAREJŠE
OSEBE**

NAVODILA ZA IZVAJALCE

Ljubljana, 2017

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE IN STAREJŠE OSEBE

PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE

navodila za izvajalce

AVTORICE:

Tjaša Knific
Andrea Backović Juričan
Janet Klara Djomba
Maja Petrič

UREDNICI:

Maja Petrič
Tjaša Knific

RECENZENTKA:

Manica Remec

JEZIKOVNI PREGLED:

Ivanka Huber

IZDAJATELJ:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

OBLIKOVANJE:

Arhilog d.o.o.: Primož Roškar, u.d.i.a., Vito Cof

SPLETNI NASLOV

www.nijz.si

KRAJ IN LETO IZDAJE:

Ljubljana, 2017

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta „Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju“ s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

COBISS.SI-ID=291788544

ISBN 978-961-7002-41-6 (pdf)

KAZALO VSEBINE

1. DEL: OPIS STRUKTURE IN VSEBINE DELAVNICE TER NAVODILA ZA IZVAJALCE	5
1 UVOD	6
2 ZNAČILNOSTI DELAVNICE.....	8
2.1 Izvajalci delavnice in ciljna skupina udeležencev	8
2.2 Časovni obseg in vsebina delavnice.....	9
2.2 / A: TESTI SLOVENSKE RAZLIČICE SKUPINE TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE OSEBE	10
2.2 / B: TESTI SLOVENSKE RAZLIČICE SKUPINE TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE OSEBE.....	12
3 SVETOVANJE ZA VKLJUČITEV V NADALJNJO OBRAVNAVO GLEDE NA UGOTOVLJENO STANJE FUNKCIJSKE ZMOŽNOSTI.....	14
4 OBVEZNOSTI IZVAJALCA DELAVNICE.....	15
5 LITERATURA.....	16
2. DEL: OBRAZCI Z NAVODILI ZA IZPOLNJEVANJE IN SVETOVANJE.....	19
OBRAZEC 1: NAVODILA IN VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI	20
OBRAZEC 2: TESTNI KARTON ZA VPIS REZULTATOV TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB	27
OBRAZEC 3: REZULTATI TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB.....	38
OBRAZEC 4: TESTNI KARTON ZA VPIS REZULTATOV TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB.....	39
OBRAZEC 5: REZULTATI TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB	48
OBRAZEC 6: TESTNI KARTON ZA 6-MINUTNI TEST HOJE	49

1. DEL

OPIS STRUKTURE IN VSEBINE DELAVNICE TER NAVODILA ZA IZVAJALCE

1 UVOD

Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe je nova oblika kratke delavnice, nastale v okviru projekta Skupaj za zdravje, s pomočjo članov delovne skupine za samooskrbo funkcijske manjzmožnosti, in sicer glede na željo in opažanja izvajalcev iz prakse ter zaradi potreb starajoče se populacije v Sloveniji.

Delavnica vsebuje dve skupini testov za testiranje telesne pripravljenosti:

1. Skupina testov za testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (1) je namenjena testiranju telesne pripravljenosti odraslih oseb, **starih od 18 do 65 let**. Oblikovana je bila na podlagi dveh že obstoječih skupin testov telesne pripravljenosti odraslih oseb in sicer ALPHA-FIT (angl. *Assessing Levels of Physical Activity and Fitness*) skupine testov (2) in UKK (kratica povzeta po imenu inštituta Urhvo Kaleva Kekkonen, kjer je bila skupina testov razvita) skupine testov (3–7). Obe skupini testov poudarjata povezanost med redno telesno dejavnostjo, telesno pripravljenostjo in zdravjem. Slovenska različica skupine testov za testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb tako vključuje osnovne meritve arterijskega krvnega tlaka in sestave telesa, teste motoričnih sposobnosti (statično in dinamično ravnotežje, agilnost), teste mišično-skeletne pripravljenosti (gibčnost, mišična jakost, moč in vzdržljivost) ter teste kardiorespiratorne pripravljenosti (vzdržljivost srca, ožilja in dihal).

2. Skupina testov za testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb (8) pa je namenjena osebam, **stariim 65 let in več**. Gre za slovensko različico tako imenovanega Senior fitness testa, ki sta ga razvili ameriški raziskovalki Rikli in Jones (9). Testi so bili izbrani na osnovi funkcijske telesne pripravljenosti, ki zagotavlja zmogljivost opravljanja funkcijskega gibanja, kot so hoja po ravnem in stopnicah, vstajanje in usedanje s predpostavko, da je potrebno imeti za ohranjanje funkcijske zmogljivosti zadostne fiziološke rezerve (mišično zmogljivost, vzdržljivost, gibčnost, ravnotežje). Posebnost testov je, da merijo fiziološke parametre z uporabo funkcijskih gibalnih nalog, kot so stoja, pripogibanje, dvigovanje, doseganje in hoja. Tudi ta skupina testov vključuje osnovne meritve arterijskega krvnega tlaka in sestave telesa, teste motoričnih sposobnosti (statično in dinamično ravnotežje, agilnost), teste mišično-skeletne pripravljenosti (gibčnost, mišična jakost, moč in vzdržljivost) ter teste kardiorespiratorne pripravljenosti (vzdržljivost srca, ožilja in dihal).

Priročnik za izvedbo delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe je namenjen predvsem izvajalcem istoimenske delavnice, ki spada med preventivne obravnave v Centrih za krepitev zdravja (CKZ), kot prikazuje Slika 1.

SKUPINSKE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA V PROGRAMU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Temeljne obravnave za krepitev zdravja	Moduli za krepitev zdravja	Poglobljene obravnave za krepitev zdravja		
		Svetovalnica za zdrav življenjski slog	Svetovalnica za duševno zdravje	Svetovalnica za tvegana vedenja
Zdravo živim	Zvišan krvni tlak	Zdravo jem	Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
Ali sem fit?	Zvišane maščobe v krvi	Gibam se	Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
Tehnike sproščanja	Zvišan krvni sladkor	Zdravo hujšanje	Spoprijemanje s stresom	Individualno svetovanje za opuščanje tvegane/škodljivega pitja alkohola
	Sladkorna bolezen tipa 2	S sladkorno boleznijo skozi življenje		
	Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše			

Slika 1: Skupinske delavnice in individualna svetovanja, ki se izvajajo v Centrih za krepitev zdravja.

2 ZNAČILNOSTI DELAVNICE

Glavni namen delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe je izvedba poglobljenega testiranja posameznikov z visokim tveganjem za pojav telesne nedejavnosti in funkcijske manjzmožnosti oziroma testiranje nezadostno ali mejno telesno dejavnih posameznikov ter tistih z ocenjeno funkcijsko manjzmožnostjo.

Cilji delavnice so:

- posameznikom posredovati informacijo o njihovi telesni pripravljenosti glede na izid poglobljenega testiranja,
- posameznikom (po)nuditi individualen nasvet, kako izboljšati oziroma ohranjati svojo telesno pripravljenost s pomočjo ustrezne telesne dejavnosti za krepitev zdravja.

2.1 Izvajalci delavnice in ciljna skupina udeležencev

Delavnico Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše izvedeta **dva diplomirana fizioterapevta**. V primerih, ko iz objektivnih razlogov to ni možno, je na voljo naslednja alternativa:

- diplomirani fizioterapevt in kineziolog,

pri čemer je diplomirani fizioterapevt, kot zdravstveni delavec, tudi vodja delavnice.

Delavnica je namenjena:

- **odraslim, starim med 18 in 65 let**, ki želijo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti;
- **starejšim odraslim, starim 65 let in več**, ki želijo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti;
- **starejšim odraslim, starim 65 let in več**, ki so bili predhodno presejani za funkcijsko manjzmožnost in jim je bil **ugotovljen sum na funkcijsko manjzmožnost** oziroma je bil vsaj en od dveh presejalnih testov za oceno mišične moči pozitiven, ter tistim, ki **ne želijo oziroma niso motivirani za vključitev na poglobljeno obravnavo** v delavnico Gibam se ali Zdravo hujšanje.

Predvideno število udeležencev posamezne delavnice testiranja telesne pripravljenosti je **10 oseb**.

2.2 Časovni obseg in vsebina delavnice

Delavnica poteka v obliki **enkratnega srečanja**, v obsegu **120 minut**. Vsebuje osnovne meritve arterijskega krvnega tlaka in sestave telesa ter:

- skupino 11 specifičnih testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti **odraslih oseb** (glej poglavje 2.2/A) in/ali
- skupino 8 specifičnih testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti **starejših oseb** (glej poglavje 2.2/B).

Možnih je več načinov izvedbe delavnice, ki jih določi vodja delavnice z ozirom na starost, zdravstveno stanje in zmožnosti udeležencev, in sicer:

- a. v primeru **homogene skupine** udeležencev tako glede starosti (vsi udeleženci so mlajši od 65 let ali vsi so starejši od 65 let) kot tudi zdravstvenega stanja in zmožnosti udeležencev **se izvede ena skupina testov telesne pripravljenosti** (samo testiranje za odrasle oziroma samo za starejše);
- b. v primeru **heterogene skupine** udeležencev glede starosti (nekaj udeležencev je mlajših od 65 let in nekaj starejših od 65 let) ali zdravstvenega stanja ali zmožnosti udeležencev **se izvede obe skupini testov telesne pripravljenosti** (za odrasle in za starejše). V tem primeru je priporočljiva najprej izvedba osnovnih meritev (sklop »Arterijski krvni tlak in sestava telesa«) in vseh specifičnih testov telesne pripravljenosti sklopov »Motorične sposobnosti« in »Mišično-skeletna pripravljenost« za obe starostni skupini, zatem pa še izbrani/-a test/-a za oceno kardiorespiratorne pripravljenosti (6-minutni test hoje in/ali 2-minutni test stopanja na mestu in/ali Queens College test stopanja).

Na naslednjih straneh so navedeni testi posamezne skupine testov telesne pripravljenosti ter seznama pripomočkov, ki so potrebni za izvedbo posamezne skupine testov (poglavji 2.2/A in 2.2/B).

2.2 / A: TESTI SLOVENSKE RAZLIČICE SKUPINE TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE OSEBE

Poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti **odraslih oseb** (1) je sestavljeno iz osnovnih meritev in specifičnih testov telesne pripravljenosti (Tabela 1).

Tabela 1: Testi slovenske različice skupine testov telesne pripravljenosti za odrasle osebe.

Telesna pripravljenost za zdravje:			
SKUPINA TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB (18–65 let)			
Arterijski krvni tlak in sestava telesa	Motorične sposobnosti	Mišično-skeletna pripravljenost	Kardiorespiratorna pripravljenost
Arterijski krvni tlak v mirovanju	Test stoje na eni nogi	Gibčnost ramenskega obroča in vratu	6-minutni test hoje ALI
Razmerje obsega pasu in telesne višine	Tek v osmici	V-doseg sede	Queens College test stopanja
Indeks telesne mase		Zmogljivost prijema	
		Izteg trupa	
		Delni upogib trupa	
		Sklece z dotikom dlani	
		Skok v višino z mesta	

Seznam gradiv in pripomočkov za izvedbo testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb:

- priročnik za preiskovalce: Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (1),
- 10 x obrazec Navodila in vprašalnik za udeležence testiranja telesne pripravljenosti,
- 10 x obrazec Testni karton za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb,
- 10 x obrazec Rezultati testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb,
- merilnik krvnega tlaka,
- 2 x stol brez naslonjal za roke,
- miza,
- centimetrski merilni trak,
- 2 x flomaster,
- tehtnica z višinomerom,
- 3–4 x žepni računalnik,
- 8 x kronometer,
- 1–5 x stožec (*5 v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje*),
- merilni trak ali merilno kolo za merjenje razdalje,

- 1–2 x prosta ravna stena,
- 5 x vadbeno podloga,
- barvni lepilni trak,
- dinamometer za merjenje sile prijema,
- steper (višine od 15 do 20 cm),
- 2 x metronom,
- potisni števec,
- ravnilo ali metrski trak,
- črn trd papir velikosti B3 ali črna tabla,
- kocka magnezija,
- kovinski tekoči meter,
- prostor velikosti najmanj 12 x 7 m (*v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje*),
- 10 x obrazec Testni karton za 6-minutni test hoje (*v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje*),
- 10 x merilnik srčnega utripa (*v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje*),
- pručka višine 41,3 cm (*v primeru izvedbe Queens College testa stopanja*).



Spremljanje sprememb v telesni pripravljenosti je lahko motivacija, tako za posameznika kot tudi za širšo družbo, naj živi telesno dejavno življenje. Pridobljeni podatki meritev in testiranj telesne pripravljenosti nam služijo za promocijske, epidemiološke in intervencijske študije.

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB

Priročnik za preiskovalce





Podrobna navodila, opise izvedbe testov ter vse potrebne obrazce za dokumentiranje rezultatov testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb vsebuje priročnik za preiskovalce **Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb (1)**.

2.2 / B: TESTI SLOVENSKE RAZLIČICE SKUPINE TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE OSEBE

Poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti **starejših oseb** (8) je sestavljeno iz osnovnih meritev in specifičnih testov telesne pripravljenosti (Tabela 2).

Tabela 2: Testi slovenske različice skupine testov telesne pripravljenosti za starejše osebe.

Telesna pripravljenost za zdravje:			
SKUPINA TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB (65 let in več)			
Arterijski krvni tlak in sestava telesa	Motorične sposobnosti	Mišično-skeletna pripravljenost	Kardiorespiratorna pripravljenost
Arterijski krvni tlak v mirovanju	Test stoje na eni nogi	Doseg sede na stolu	2-minutni test stopanja na mestu ALI
Razmerje obsega pasu in telesne višine	Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m)	Dotik dlani za hrbtom	6-minutni test hoje
Indeks telesne mase		Vstajanje s stola	
		Upogib komolca	

Seznam gradiv in pripomočkov za izvedbo testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb:

- priročnik za preiskovalce: Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (8),
- 10 x obrazec Navodila in vprašalnik za udeležence testiranja telesne pripravljenosti,
- 10 x obrazec Testni karton za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb,
- 10 x obrazec Rezultati testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb,
- merilnik krvnega tlaka,
- stol (navadni),
- miza,
- centimetrski merilni trak,
- 2 x flomaster,
- tehtnica z višinomerom,
- 2–3 x žepni računalnik,
- 7 x kronometer,
- 4 x standardni stol (višina 43 cm) z naslonjalom za hrbet in brez naslona za roke,
- 2 x prosta ravna stena,

- 1–5 x stožec (5 v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje),
- barvni lepilni trak,
- 2 x tekoči meter (kovinski) ali ravnilo,
- utež (2,3 kg - za ženske),
- utež (3,6 kg - za moške),
- potisni števec (v primeru izvedbe 2-minutnega testa stopanja na mestu),
- 10 x obrazec Testni karton za 6-minutni test hoje (v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje),
- prostor velikosti najmanj 12 x 7 m (v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje),
- merilno kolo za merjenje razdalje (v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje),
- 10 x merilnik srčnega utripa (v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje).



Spremljanje sprememb v telesni pripravljenosti je lahko motivacija, tako za posameznika kot tudi za širšo družbo, naj živi telesno dejavno življenje. Pridobljeni podatki meritev in testiranj telesne pripravljenosti nam služijo za promocijske, epidemiološke in intervencijske študije.

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB: SENIOR FITNESS TEST
Slovenska različica

Priročnik za preiskovalce

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAVNANJE
IN EVROPSKO KOREZIJSKO POLITIKO 

Podrobna navodila, opise izvedbe testov ter vse potrebne obrazce za dokumentiranje rezultatov testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb vsebuje priročnik za preiskovalce **Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica (8)**.

3 SVETOVANJE ZA VKLJUČITEV V NADALJNJO OBRAVNAVO GLEDE NA UGOTOVLJENO STANJE FUNKCIJSKE ZMOŽNOSTI

Po opravljenem poglobljenem testiranju telesne pripravljenosti sledi kratko individualno svetovanje, ki vključuje interpretacijo dobljenih rezultatov testiranja udeležencu (z informacijami, kaj konkretno storiti v primeru ugotovljenega podpovprečnega rezultata pri eni ali več telesnih komponentah) in svetovanje za vključitev v nadaljnjo obravnavo.

Glede na zdravstveno stanje posameznika in dobljene rezultate njegovega testiranja so ukrepi lahko sledeči:

1. Motiviranje posameznika za **vključitev v poglobljeno delavnico Gibam se ali Zdravo hujšanje** (za vstop v omenjeni delavnici morajo biti izpolnjeni vstopni pogoji, ki so opisani v priročnikih za izvedbo omenjenih poglobljenih delavnic).
2. Motiviranje za **vključitev v ustrezne programe lokalnih športnih društev ali društev kroničnih bolnikov**, in sicer v primeru, da je posameznikovo zdravstveno stanje stabilno. Pri tem je lahko izvajalcu v pomoč nabor ponudnikov zbranih v Katalogu informacij centra za krepitev zdravja (primeri katalogov iz Celja (10), Vrhnike (11) in Sevnice (12)).
3. Če posameznik ni zainteresiran za vključitev v skupinsko obravnavo ali skupinsko vadbo in je njegovo zdravstveno stanje stabilno, mu izvajalec posreduje **osnovne napotke za varno, učinkovito in samostojno telesno dejavnost/vadbo, ki jo lahko izvaja doma**.
4. Svetovanje za **obravnavo v ambulantni fizioterapiji**, in sicer v primeru med testiranjem ugotovljenih specifičnih zdravstvenih stanj. V tem primeru mora oseba pri izbranemu osebnemu zdravniku pridobiti delovni nalog za ambulantno fizioterapijo. V ambulantni fizioterapiji bo na podlagi delovnega naloga, izvedene fizioterapevtske ocene začetnega stanja in pregleda doseženih rezultatov testiranja telesne pripravljenosti izbrana vrsta fizioterapevtske obravnave, ki je lahko:
 - a) preventivna:
 - preventivni vadbeni programi (vaje v mali ali veliki skupini),
 - navodila in priporočila o telesni dejavnosti (pisno, ustno),
 - vaje za vadbo doma (lahko vključuje tudi nameščanje v terapevtske položaje),
 - napotki za optimizacijo delovnega in bivalnega okolja, ali
 - b) kurativna:

Za kurativno obravnavo se fizioterapevt odloči v primeru, da posameznikovo zdravstveno stanje ni stabilno, če nima urejene svoje kronične bolezni, je polimorbiden, funkcijsko nezmožen ali izrazito funkcijsko manjzmožen in podobno.
5. Motiviranje posameznika k **vzdrževanju aktivnega življenjskega sloga**, in sicer v primeru ugotovljenega povprečnega ali nadpovprečnega rezultata testiranja telesne pripravljenosti in zadostne motiviranosti posameznika za samostojno izvajanje telesne dejavnosti tudi v prihodnje.

4 OBVEZNOSTI IZVAJALCA DELAVNICE

Izvajalec delavnice Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše osebe mora na ravni skupine in za vsakega udeleženca posebej v skupini **poznati**:

- prisotnost udeleženca na delavnici (skupinski obrazec za prisotnost);
- količino zmerno ter visoko intenzivne telesne dejavnosti (obrazec Navodila in vprašalnik za udeležence testiranja telesne pripravljenosti);
- zadostnost telesne dejavnosti (obrazec Navodila in vprašalnik za udeležence testiranja telesne pripravljenosti);
- oceno stanja telesne pripravljenosti (rezultati testov telesne pripravljenosti, vpisani v testni karton in obrazec z rezultati za udeleženca);
- zadovoljstvo udeleženca z delavnico (obrazec Vprašalnik o zadovoljstvu).

Po zaključku delavnice je izvajalec dolžan **vse dogovorjene dokumentirane/evidentirane podatke** o posameznem udeležencu in skupini (npr. prisotnost, rezultate testiranja telesne pripravljenosti, zadovoljstvo udeležencev) **posredovati vodji pristojnega CKZ**.

Izvajalec delavnice je dolžan po koncu delavnice napisati tudi **poročilo o opravljeni delavnici za izbranega osebnega zdravnika udeleženca** (obrazec Poročilo o opravljenem preventivnem programu). **Za končno poročilo in vodenje dokumentacije ima izvajalec delavnice predvidenih 150 minut za posamezno delavnico.**

5 LITERATURA

1. Jakovljević M, Knific T, Petrič M (2017). Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb. Priročnik za preiskovalce. Ljubljana: NIJZ.
2. Suni J, Husu P, Rinne M (2009). Fitness for health: The ALPHA-FIT test battery for adults aged 18–69. Tester's Manual. Tampere, Finland: Published by European Union DS and the UKK Institute for Health Promotion Research.
3. Suni JH, Oja P, Miilunpalo SI, Pasanen ME, Vuori IM, Bös K (1999). Health-related fitness test battery for middle-aged adults: associations with physical activity patterns. *Int J Sports Med*; 20(3): 183–91.
4. Suni JH, Oja P, Miilunpalo SI, Pasanen ME, Vuori IM, Bös K (1998). Health-related fitness test battery for adults: associations with perceived health, mobility, and back function and symptoms. *Arch Phys Med Rehabil*; 79(5): 559–69.
5. Suni JH, Miilunpalo SI, Asikainen TM, Laukkanen RT, Oja P, Pasanen ME, Bös K, Vuori IM (1998). Safety and feasibility of a health-related fitness test battery for adults. *Phys Ther*; 78(2): 134–48.
6. Suni JH, Oja P, Laukkanen RT, Miilunpalo SI, Pasanen ME, Vuori IM, Vartiainen TM, Bös K (1996). Health-related fitness test battery for adults: aspects of reliability. *Arch Phys Med Rehabil*; 77(4): 399–405.
7. Bouchard C, Shephard RJ, eds. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics.
8. Jakovljević M, Knific T, Petrič M (2017). Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb: Senior fitness test – slovenska različica. Priročnik za preiskovalce. Ljubljana: NIJZ.
9. Rikli R & Jones CJ (2013). Senior Fitness Test Manual. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Čuš B, Farkaš Lainščak J, Horvat M, Huber I, Knific T, Maučec Zakotnik J, Sedlar N, Vračko P, Vrbovšek S (2015). Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju odraslih. Katalog informacij Celje: za izvajalce pilotnega testiranja integriranih procesov vključevanja in obravnave ciljne populacije v okviru projekta Skupaj za zdravje. Ljubljana: NIJZ.
11. Čuš B, Farkaš Lainščak J, Horvat M, Huber I, Maučec Zakotnik J, Sedlar N, Vračko P, Vrbovšek S (2015). Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju odraslih. Katalog informacij Vrhnika: za izvajalce pilotnega testiranja integriranih procesov vključevanja in obravnave ciljne populacije v okviru projekta Skupaj za zdravje. Ljubljana: NIJZ.
12. Čuš B, Farkaš Lainščak J, Horvat M, Huber I, Knific T, Maučec Zakotnik J, Sedlar N, Vračko P, Vrbovšek S (2015). Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju odraslih. Katalog informacij Sevnica: za izvajalce pilotnega testiranja integriranih procesov vključevanja in obravnave ciljne populacije v okviru projekta Skupaj za zdravje. Ljubljana: NIJZ.

2. DEL

OBRAZCI Z NAVODILI ZA IZPOLNJEVANJE IN SVETOVANJE

V 2. delu priročnika so opisana navodila za izpolnjevanje in obrazložitve posameznih delov obrazcev, ki se uporabljajo pri testiranju telesne pripravljenosti odraslih oziroma starejših oseb. Navodila/obrazložitve so zapisana s poševno pisavo vijolične barve.

NAVODILA IN VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI - navodila za izpolnjevanje in svetovanje

Ustrezna priprava na testiranje telesne pripravljenosti je pomembna, saj vam omogoča, da teste opravite kot najboljše zmorete. Čeprav je verjetnost za pojav zdravstvenih zapletov med testiranjem minimalna, so sledeči napotki pomembni za zagotavljanje vaše varnosti:

1. Izogibajte se prekomernemu naporu in intenzivni telesni dejavnosti 1 do 2 dni pred testiranjem.
2. 24 ur pred testiranjem ne uživajte alkoholnih pijač.
3. Pred začetkom testiranja naj mine vsaj ena ura od zaužitja zadnjega obroka.
4. Oblecite udobna športna oblačila in športno obutev. S seboj prinesite plastenko vode in brisačo.
5. Če pri branju uporabljate očala, jih prinesite s seboj.
6. Če sumite, da ste bolni ali imate katerekoli druge zdravstvene težave, ki bi vas lahko ovirale pri izvedbi testov, o tem obvestite vodjo testiranja pred pričetkom testiranja.

Na testiranju telesne pripravljenosti boste opravili skupino testov, s katerimi boste pridobili poglobljeno oceno vaše telesne pripravljenosti (mišične moči, jakosti in vzdržljivosti, gibčnosti, ravnotežja in koordinacije). Opravili boste tudi enega izmed testov vzdržljivosti srca, ožilja in dihal.

Spodbujamo vas, da vse teste opravite po svojih najboljših močeh, vendar še vedno v mejah svojih zmožnosti in trenutnega počutja. Če ste v dvomih glede vašega zdravstvenega stanja in vaše varnosti na testiranju, se o tem pogovorite z vodjo testiranja ali vašim izbranim osebnim zdravnikom.

VPRAŠALNIK O ZDRAVSTVENEM STANJU IN TELESNI DEJAVNOSTI

Prosimo, da pred testiranjem izpolnite *Vprašalnik o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti*. Vprašalnik je namenjen odkrivanju dejavnikov, ki bi lahko ogrozili vaše zdravje, in zagotavljanju vaše varnosti pri izvedbi testov.

Ime in priimek		
Datum rojstva		
Spol	M	Ž
Prosimo, navedite zadnjo šolo, ki ste jo dokončali.	1) Nedokončana osnovna šola 2) Osnovna šola 3) 2- ali 3-letna poklicna šola 4) 4-letna srednja šola/gimnazija 5) Višja šola 6) Visoka šola, fakulteta, akademija 7) Podiplomski študij (specializacija, magisterij ali doktorat znanosti)	
Datum izpolnjevanja vprašalnika		

Prosimo vas, da najprej pozorno preberete zastavljena vprašanja, nanje iskreno odgovorite in nato izpolnite izjavo. Pri vsakem vprašanju je možen en odgovor. Pri vprašanjih, kjer je možen odgovor DA ali NE, odgovor po potrebi dopolnite.

ZDRAVSTVENO STANJE

ZS_1 Kako ocenjujete svoje zdravje?			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zelo slabo. 2. Slabo. 3. Povprečno. 4. Dobro. 5. Zelo dobro. 			
<p><i>OBRAZLOŽITEV:</i> Vprašanje je namenjeno udeleženci subjektivni oceni njegovega zdravstvenega stanja.</p>			
<p><i>OBRAZLOŽITEV VPRAŠANJ OD ZS_2 DO ZS_8:</i> Če udeleženec na vsa vprašanja od ZS_2 do ZS_8 odgovori z NE, je udeležba na testiranju telesne pripravljenosti zanj primerna in varna. V nekaterih primerih je udeležba možna tudi, če je na katero izmed omenjenih vprašanj odgovoril z DA, vendar je v takih primerih nujen predhodni posvet vodje testiranja z osebo in po potrebi tudi z njenim izbranim osebnim zdravnikom (glej obrazložitev pri posameznem vprašanju od ZS_2 do ZS_8).</p>			
ZS_2 Ali imate katero izmed naslednjih bolezni, ki jo je potrdil zdravnik:			
a)	bolezni srca, ožilja ali pljuč?	DA	NE
	Če DA, katero? _____		
b)	povišan krvni tlak (hipertenzijo)?	DA	NE
c)	vnetno bolezen sklepov (npr. artritis)?	DA	NE
d)	bolečine v hrbtenici ali katero drugo kronično ali ponavljajočo se okvaro (poškodba, operacija, obolenje) gibalnega sistema?	DA	NE
	Če DA, katero? _____		
e)	katerokoli drugo zdravstveno težavo, ki vam preprečuje telesno dejavnost, čeprav si želite biti telesno dejavni?	DA	NE
	Če DA, katero? _____		
<p><i>OBRAZLOŽITEV:</i> Sklop vprašanj ZS_2 je namenjen ugotavljanju prisotnosti specifičnih kroničnih bolezni in zdravstvenih stanj, ki bi med izvedbo testiranja telesne pripravljenosti lahko vplivale na rezultate testov ali celo ogrozile udeležencevo zdravje. Če oseba na katerokoli izmed vprašanj v zgornji tabeli (vprašanja a-e) odgovori z DA, se vodja testiranja o navedeni specifični kronični bolezni in/ali zdravstvenem stanju posvetuje z osebo in po potrebi tudi z njenim izbranim osebnim zdravnikom ter zatem presodi o primernosti in varnosti izvedbe testiranja telesne pripravljenosti te osebe.</p>			

ZS_3	<p>Se kdaj nenavadno zadihate in/ali občutite bolečino v prsih:</p> <p>a) v mirovanju? DA NE</p> <p>b) med telesno dejavnostjo? DA NE</p> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i></p> <p><i>S tem vprašanjem preverimo prisotnost nenavadne zadihanosti in/ali bolečine v prsih v mirovanju oziroma med telesno dejavnostjo, ki bi utegnili vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko imeli ob izvedbi katerega izmed testov neželene učinke oziroma negativne posledice za osebo.</i></p>		
ZS_4	<p>Ste v zadnjih šestih mesecih večkrat omedleli ali imeli vrtoglavice?</p> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i></p> <p><i>S tem vprašanjem preverimo prisotnost vrtoglavice in/ali omedlevice. Slednji bi namreč utegnili vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko ogrozili zdravje osebe.</i></p>	DA	NE
ZS_5	<p>Ali trenutno jemljete katerokoli zdravilo, ki vam ga je predpisal zdravnik?</p> <p>Če DA, katero? _____</p> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i></p> <p><i>S tem vprašanjem preverimo, ali oseba prejema zdravilo, ki bi utegnilo vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko imelo ob izvedbi katerega izmed testov neželene učinke oziroma negativne posledice za osebo.</i></p>	DA	NE
ZS_6	<p>Ste imeli v zadnjih dveh tednih prehlad, gripo ali katerokoli drugo obolenje s povišano telesno temperaturo?</p> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i></p> <p><i>S tem vprašanjem preverimo, ali je oseba v kakršnemkoli akutnem zdravstvenem stanju, ki bi utegnilo vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko samo testiranje dodatno ogrozilo zdravje osebe.</i></p>	DA	NE
ZS_7	<p>Ste zadnjih šest mesecev kadili?</p> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i></p> <p><i>Z vprašanjem preverimo prisotnost dejavnika tveganja – kajenja, ki bi utegnilo vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko imelo ob izvedbi katerega izmed testov (predvsem testov aerobne zmogljivosti) neželene učinke oziroma negativne posledice za osebo.</i></p>	DA	NE
ZS_8	<p>Ste v zadnjih 24 urah zaužili alkohol?</p> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i></p> <p><i>Z vprašanjem preverimo prisotnost dejavnika tveganja – pitja alkohola, ki bi utegnilo vplivati na rezultate testiranja in/ali bi lahko imelo ob izvedbi katerega izmed testov neželene učinke oziroma negativne posledice za osebo.</i></p>	DA	NE

TELESNA DEJAVNOST

<p>TD_1 Kako ocenjujete svojo telesno pripravljenost?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zelo slabo. 2. Slabo. 3. Povprečno. 4. Dobro. 5. Zelo dobro. <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i> Vprašanje je namenjeno udeležencem subjektivni oceni stanja njegove telesne pripravljenosti.</p>		
<p>TD_2 Kolikokrat se v običajnem tednu (to je med delovnim časom, na poti v/iz službe ali po opravkih, doma ter v prostem času skupaj) ukvarjate z: (V vsakem stolpcu obkrožite en odgovor.)</p>		
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1. ZMerno intenzivno telesno dejavnostjo* najmanj 30 minut (naenkrat oziroma v istem dnevu npr. trikrat po vsaj 10 minut) vsakokrat do take mere, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nikoli. b) 1-krat na teden. c) 2-krat na teden. d) 3-krat na teden. e) 4-krat na teden. f) 5-krat na teden. g) 6-krat na teden. h) 7-krat na teden. i) Več kot 7-krat na teden. <p>* Npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjska opravila.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>2. VISOKO intenzivno telesno dejavnostjo* najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da se zadihate in oznojite?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nikoli. b) 1-krat na teden. c) 2-krat na teden. d) 3-krat na teden. e) 4-krat na teden. f) 5-krat na teden. g) 6-krat na teden. h) 7-krat na teden. i) Več kot 7-krat na teden. <p>* Npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, težka fizična dela.</p> </td> </tr> </table> <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i> Sklop vprašanj TD_2 je namenjen ugotavljanju pogostosti zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti osebe. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost (TD) odraslih oseb navajajo, da je za krepitev in ohranjanje zdravja potrebno vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti (ZITD) na teden <u>oziroma</u> vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti (VITD) na teden <u>oziroma</u> izvajanje ustrezne kombinacije obeh intenzivnosti TD.</p> <p>Priporočenih 150 minut ZITD lahko dosežemo tako, da izvajamo ZITD vsaj 5-krat na teden po 30 minut na dan. Dnevno TD lahko razdelimo na manjše sklope (npr. po dva 15-minutna ali trije 10-minutni sklopi ZITD na dan), vendar naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut skupaj. Priporočila dosežemo tudi z izvajanjem VITD vsaj 3-krat na teden po 25 minut na dan. Možne so vse vmesne kombinacije izvajanja obeh intenzivnosti - ZITD in VITD. Pri tem je 1 minuta VITD enakovredna 2 minutama ZITD. Osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno dejavne v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem.</p> <p>Za boljše razumevanje sklopa vprašanj TD_2 so pod navedenimi možnimi odgovori naštet primeri ZITD in VITD. Glede na odgovora, ki ju oseba obkroži pri vprašanjih 1. in 2. sklopa TD_2, vodja testiranja ugotovi zadostnost telesne dejavnosti osebe (glej obrazložitev vprašanja »Ali je oseba zadostno telesno dejavna?«, ki ga izpolni vodja testiranja).</p>	<p>1. ZMerno intenzivno telesno dejavnostjo* najmanj 30 minut (naenkrat oziroma v istem dnevu npr. trikrat po vsaj 10 minut) vsakokrat do take mere, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nikoli. b) 1-krat na teden. c) 2-krat na teden. d) 3-krat na teden. e) 4-krat na teden. f) 5-krat na teden. g) 6-krat na teden. h) 7-krat na teden. i) Več kot 7-krat na teden. <p>* Npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjska opravila.</p>	<p>2. VISOKO intenzivno telesno dejavnostjo* najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da se zadihate in oznojite?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nikoli. b) 1-krat na teden. c) 2-krat na teden. d) 3-krat na teden. e) 4-krat na teden. f) 5-krat na teden. g) 6-krat na teden. h) 7-krat na teden. i) Več kot 7-krat na teden. <p>* Npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, težka fizična dela.</p>
<p>1. ZMerno intenzivno telesno dejavnostjo* najmanj 30 minut (naenkrat oziroma v istem dnevu npr. trikrat po vsaj 10 minut) vsakokrat do take mere, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nikoli. b) 1-krat na teden. c) 2-krat na teden. d) 3-krat na teden. e) 4-krat na teden. f) 5-krat na teden. g) 6-krat na teden. h) 7-krat na teden. i) Več kot 7-krat na teden. <p>* Npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjska opravila.</p>	<p>2. VISOKO intenzivno telesno dejavnostjo* najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da se zadihate in oznojite?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Nikoli. b) 1-krat na teden. c) 2-krat na teden. d) 3-krat na teden. e) 4-krat na teden. f) 5-krat na teden. g) 6-krat na teden. h) 7-krat na teden. i) Več kot 7-krat na teden. <p>* Npr. tek, hoja po stopnicah, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, aerobika, hitro plavanje, tenis, nogomet, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, težka fizična dela.</p>	

<p>TD_3 Kako pogosto izvajate vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (vadba z utežmi, elastikami, lastno težo in podobno)?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nikoli.2. Manj kot 1-krat na teden.3. 1-krat na teden.4. 2-krat na teden ali več. <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i> <i>Z vprašanjem se ugotavlja pogostost izvajanja vaj za krepitev večjih mišičnih skupin. Priporočila SZO za odrasle navajajo, da je potrebno poleg aerobne TD še vsaj 2-krat na teden izvajati vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.</i></p>
<p>TD_4 Kako pogosto izvajate vaje za izboljšanje ravnotežja in gibčnosti (joga, raztezanje, stoja na eni nogi in podobno)?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nikoli.2. Manj kot 1-krat na teden.3. 1- do 2-krat na teden.4. 3-krat na teden ali več. <p><i>OBRAZLOŽITEV:</i> <i>Z vprašanjem se ugotavlja pogostost izvajanja vaj za izboljšanje ravnotežja in gibčnosti. Za vse odrasle osebe so vaje za ravnotežje in gibčnost koristne za zdravje. SZO predvsem starejšim od 65 let s slabšo gibčnostjo priporoča, da v program redne TD vsaj 3-krat na teden vključijo tudi vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.</i></p>

IZJAVA UDELEŽENCA

S spodnjim podpisom potrjujem, da:

- sem natančno prebral/-a vprašanja v *Vprašalniku o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti* in sem na vprašanja podal/-a resnične odgovore ter
- se testiranja telesne pripravljenosti udeležujem prostovoljno in na lastno odgovornost.

Podpis _____

OBRAZLOŽITEV:

Ko udeleženec odgovori na vsa vprašanja, prebere in podpiše Izjavo udeleženca.

Izpolni vodja testiranja.

Ali je oseba zadostno telesno dejavna?

1. Oseba je nezadostno telesno dejavna.
2. Oseba je mejno telesno dejavna.
3. Oseba je zadostno telesno dejavna.

OBRAZLOŽITEV:

Zadostnost telesne dejavnosti se odčita iz spodnje tabele glede na seštevek odgovorov, ki ju je udeleženec testiranja obkrožil pri sklopu vprašanj TD_2 (1. in 2.), torej pogostost ZMERNO intenzivne in pogostost VISOKO intenzivne telesne dejavnosti na teden. Tabela upošteva pravilo, da je 1 minuta VITD enakovredna 2 minutama ZITD.

Primer:

Oseba je pri 1. vprašanju TD_2 obkrožila odgovor d), in sicer da je ZMERNO intenzivno telesno dejavna 3-krat na teden, pri 2. vprašanju TD_2 pa je obkrožila odgovor c), to je da je VISOKO intenzivno telesno dejavna 2-krat na teden. Iz spodnje tabele odčitamo (glej znak X v tabeli), da je oseba glede na priporočila SZO zadostno telesno dejavna (obkrožimo odgovor »3. Oseba je zadostno telesno dejavna.«).

		Pogostost ZMERNO intenzivne TD (pogostost na teden)								
		0	1	2	3	4	5	6	7	7+
Pogostost VISOKO intenzivne TD (pogostost na teden)	0									
	1									
	2				X					
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	7+									

Legenda:

nezadostno	mejno	zadostno
------------	-------	----------

2. DEL

OPOMBE:

OBRAZLOŽITEV:

V prostor Opombe zabeležite posebnosti oziroma podatke, ki sicer niso vključeni v ta vprašalnik in za katere ocenite, da utegnejo biti pomembni za izvedbo trenutnega ter morebitnih prihodnjih testiranj telesne pripravljenosti osebe.

TESTNI KARTON ZA VPIS REZULTATOV TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB - navodila za izpolnjevanje testnega kartona

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.**

SPLOŠNI PODATKI

IP	Ime in priimek UDELEŽENCA:		
DP_01	Spol (prosimo obkrožite)	M	Ž
DP_02	Datum rojstva (dd. mm. llll):		
DT	Datum testiranja (dd. mm. llll):		

OSNOVNE MERITVE

ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESA																																			
M_01	Arterijski krvni tlak (AKT) v mirovanju																																		
	AKT: _____ / _____ mmHg	OCENA: 1	2	3	4	5																													
		(Prosimo obkrožite.)																																	
<p>NAVODILO:</p> <p>Udeležencu po standardnem protokolu izmerite arterijski krvni tlak v mirovanju. Glede na izmerjeno vrednost sistoličnega (SAKT) in diastoličnega arterijskega krvnega tlaka (DAKT) iz spodnje tabele odčitajte oceno. Obe (izmerjeno vrednost in oceno) zabeležite v testni karton, v razdelek M_01.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>SAKT</th> <th></th> <th>DAKT</th> <th>Opis</th> <th>OCENA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>< 105</td> <td>in</td> <td>< 65</td> <td>Hipotenzija</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>105-119</td> <td>in</td> <td>65-79</td> <td>Normalno</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>120-139</td> <td>ali</td> <td>80-89</td> <td>Prehipertenzija</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>140-159</td> <td>ali</td> <td>90-99</td> <td>1. stopnja hipertenzije</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>> 159</td> <td>ali</td> <td>> 99</td> <td>2. stopnja hipertenzije</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table> <p>OPOZORILO: Če je SAKT večji od 165 mmHg ali DAKT večji od 100 mmHg, potem udeleženec ni primeren za testiranje s to skupino testov telesne pripravljenosti. Predhodno naj se o udeležbi na testiranju posvetuje z izbranim osebnim zdravnikom.</p>						SAKT		DAKT	Opis	OCENA	< 105	in	< 65	Hipotenzija	4	105-119	in	65-79	Normalno	5	120-139	ali	80-89	Prehipertenzija	3	140-159	ali	90-99	1. stopnja hipertenzije	2	> 159	ali	> 99	2. stopnja hipertenzije	1
SAKT		DAKT	Opis	OCENA																															
< 105	in	< 65	Hipotenzija	4																															
105-119	in	65-79	Normalno	5																															
120-139	ali	80-89	Prehipertenzija	3																															
140-159	ali	90-99	1. stopnja hipertenzije	2																															
> 159	ali	> 99	2. stopnja hipertenzije	1																															

M_02c		Razmerje obsega pasu in telesne višine (ROPTV)																																																																																		
	OBSEG PASU: _____ cm TELESNA VIŠINA: _____ cm ROPTV: _____	OCENA: 1	2	3	4	5																																																																														
		(Prosimo obkrožite.)																																																																																		
<p>NAVODILO:</p> <p>Udeležencu po protokolu izmerite obseg pasu in telesno višino. Izmerjeni vrednosti vpišite na prvi dve prazni črti razdelka M_02c (»OBSEG PASU« in »TELESNA VIŠINA«). Izračunajte razmerje obsega pasu in telesne višine po formuli:</p> <p style="text-align: center;">ROPTV (Razmerje Obsega Pasu in Telesne Višine) = $\frac{\text{obseg pasu (cm)}}{\text{telesna višina (cm)}}$</p> <p>in odčitajte pripadajočo oceno iz spodnje tabele. Oceno zabeležite v razdelek M_02c pod »OCENA«.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>4 Podhranjenost</th> <th>5 Normalna telesna masa</th> <th>3 Prekomerna telesna masa</th> <th>2 Debelost</th> <th>1 Izredna debelost</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15-40</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,50</td><td>0,51-0,56</td><td>0,57-0,68</td><td>> 0,68</td></tr> <tr><td>41</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,51</td><td>0,52-0,57</td><td>0,58-0,69</td><td>> 0,69</td></tr> <tr><td>42</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,52</td><td>0,53-0,58</td><td>0,59-0,70</td><td>> 0,70</td></tr> <tr><td>43</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,53</td><td>0,54-0,59</td><td>0,60-0,71</td><td>> 0,71</td></tr> <tr><td>44</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,54</td><td>0,55-0,60</td><td>0,61-0,72</td><td>> 0,72</td></tr> <tr><td>45</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,55</td><td>0,56-0,61</td><td>0,62-0,73</td><td>> 0,73</td></tr> <tr><td>46</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,56</td><td>0,57-0,62</td><td>0,63-0,74</td><td>> 0,74</td></tr> <tr><td>47</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,57</td><td>0,58-0,63</td><td>0,64-0,75</td><td>> 0,75</td></tr> <tr><td>48</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,58</td><td>0,59-0,64</td><td>0,65-0,76</td><td>> 0,76</td></tr> <tr><td>49</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,59</td><td>0,60-0,65</td><td>0,66-0,77</td><td>> 0,77</td></tr> <tr><td>≥ 50</td><td>< 0,41</td><td>0,41-0,60</td><td>0,61-0,66</td><td>0,67-0,78</td><td>> 0,78</td></tr> </tbody> </table>								OCENA					STAROST	4 Podhranjenost	5 Normalna telesna masa	3 Prekomerna telesna masa	2 Debelost	1 Izredna debelost	15-40	< 0,41	0,41-0,50	0,51-0,56	0,57-0,68	> 0,68	41	< 0,41	0,41-0,51	0,52-0,57	0,58-0,69	> 0,69	42	< 0,41	0,41-0,52	0,53-0,58	0,59-0,70	> 0,70	43	< 0,41	0,41-0,53	0,54-0,59	0,60-0,71	> 0,71	44	< 0,41	0,41-0,54	0,55-0,60	0,61-0,72	> 0,72	45	< 0,41	0,41-0,55	0,56-0,61	0,62-0,73	> 0,73	46	< 0,41	0,41-0,56	0,57-0,62	0,63-0,74	> 0,74	47	< 0,41	0,41-0,57	0,58-0,63	0,64-0,75	> 0,75	48	< 0,41	0,41-0,58	0,59-0,64	0,65-0,76	> 0,76	49	< 0,41	0,41-0,59	0,60-0,65	0,66-0,77	> 0,77	≥ 50	< 0,41	0,41-0,60	0,61-0,66	0,67-0,78	> 0,78
	OCENA																																																																																			
STAROST	4 Podhranjenost	5 Normalna telesna masa	3 Prekomerna telesna masa	2 Debelost	1 Izredna debelost																																																																															
15-40	< 0,41	0,41-0,50	0,51-0,56	0,57-0,68	> 0,68																																																																															
41	< 0,41	0,41-0,51	0,52-0,57	0,58-0,69	> 0,69																																																																															
42	< 0,41	0,41-0,52	0,53-0,58	0,59-0,70	> 0,70																																																																															
43	< 0,41	0,41-0,53	0,54-0,59	0,60-0,71	> 0,71																																																																															
44	< 0,41	0,41-0,54	0,55-0,60	0,61-0,72	> 0,72																																																																															
45	< 0,41	0,41-0,55	0,56-0,61	0,62-0,73	> 0,73																																																																															
46	< 0,41	0,41-0,56	0,57-0,62	0,63-0,74	> 0,74																																																																															
47	< 0,41	0,41-0,57	0,58-0,63	0,64-0,75	> 0,75																																																																															
48	< 0,41	0,41-0,58	0,59-0,64	0,65-0,76	> 0,76																																																																															
49	< 0,41	0,41-0,59	0,60-0,65	0,66-0,77	> 0,77																																																																															
≥ 50	< 0,41	0,41-0,60	0,61-0,66	0,67-0,78	> 0,78																																																																															
M_02d		Indeks telesne mase (ITM)																																																																																		
	TELESNA MASA: _____ kg ITM: _____ kg/m ²	OCENA: 1	2	3	4	5																																																																														
		(Prosimo obkrožite.)																																																																																		
<p>NAVODILO:</p> <p>Udeležencu izmerite telesno maso, telesno višino ste že izmerili pri prejšnjem testu. Z izmerjenima vrednostma izračunajte indeks telesne mase (ITM) udeleženca:</p> <p>$ITM (kg/m^2) = TELESNA MASA (kg) / TELESNA VIŠINA^2 (m^2)$</p> <p>Izračunan rezultat vpišite v razdelek M_02d pod »ITM«. Glede na dobljeni rezultat iz tabele odčitajte oceno in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>ITM (kg/m²)</th> <th>KLASIFIKACIJA</th> <th>OCENA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>< 18,5</td> <td>Podhranjenost</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>18,5-24,9</td> <td>Normalna prehranjenost</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>25,0-29,9</td> <td>Prekomerna prehranjenost</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>30,0-39,9</td> <td>Debelost</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>> 39,9</td> <td>Prekomerna debelost</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>							ITM (kg/m ²)	KLASIFIKACIJA	OCENA	< 18,5	Podhranjenost	4	18,5-24,9	Normalna prehranjenost	5	25,0-29,9	Prekomerna prehranjenost	3	30,0-39,9	Debelost	2	> 39,9	Prekomerna debelost	1																																																												
ITM (kg/m ²)	KLASIFIKACIJA	OCENA																																																																																		
< 18,5	Podhranjenost	4																																																																																		
18,5-24,9	Normalna prehranjenost	5																																																																																		
25,0-29,9	Prekomerna prehranjenost	3																																																																																		
30,0-39,9	Debelost	2																																																																																		
> 39,9	Prekomerna debelost	1																																																																																		

REZULTATI TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE OSEBE

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost																					
AFT_A	Test stoji na eni nogi																				
	DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1	2	3	4	5															
(Prosimo obkrožite.)																					
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete Test stoji na eni nogi. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Preiskovanec izvede test največ 3-krat, razen, če že ob prvem poskusu doseže 45 s. Pri točkovanju se upošteva najboljšo meritev (0–45 s), katero vpišete v okence »DOSEŽEN ČAS« razdelka AFT_A. Oceno testa glede na dosežen čas (v s) odčitajte iz spodnje tabele in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>DOSEŽEN ČAS (s)</th> <th>< 10</th> <th>10–22</th> <th>23–30</th> <th>31–39</th> <th>40–45</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>OCENA</th> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>						DOSEŽEN ČAS (s)	< 10	10–22	23–30	31–39	40–45	OCENA	1	2	3	4	5				
DOSEŽEN ČAS (s)	< 10	10–22	23–30	31–39	40–45																
OCENA	1	2	3	4	5																
AFT_B	Tek v osmici																				
	DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1	3	5																	
(Prosimo obkrožite.)																					
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Tek v osmici. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Pri točkovanju se upošteva najhitrejši čas dveh poskusov. Rezultat vpišete v okence »DOSEŽEN ČAS« razdelka AFT_B. Oceno testa glede na spol in najboljši dosežen čas (v s) odčitajte iz spodnje tabele in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="3">DOSEŽEN ČAS (s)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>MOŠKI</th> <td>> 7,9</td> <td>7,0–7,9</td> <td>< 7,0</td> </tr> <tr> <th>ŽENSKÉ</th> <td>> 8,9</td> <td>8,0–8,9</td> <td>< 8,0</td> </tr> <tr> <th>OCENA</th> <td>1</td> <td>3</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>							DOSEŽEN ČAS (s)			MOŠKI	> 7,9	7,0–7,9	< 7,0	ŽENSKÉ	> 8,9	8,0–8,9	< 8,0	OCENA	1	3	5
	DOSEŽEN ČAS (s)																				
MOŠKI	> 7,9	7,0–7,9	< 7,0																		
ŽENSKÉ	> 8,9	8,0–8,9	< 8,0																		
OCENA	1	3	5																		
MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibčnost																					
AFT_C	Gibčnost ramenskega obroča in vratu																				
	L stran: ___ točk; D stran: ___ točk	OCENA: 1	2	3	4	5															
	SEŠTEVEK TOČK: _____	(Prosimo obkrožite.)																			
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Gibčnost ramenskega obroča in vratu. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Gibčnost se oceni glede na položaj zgornjih udov v odnosu na steno. Točkovanje za posamezni zgornji ud je naslednje:</p> <p>5 točk = ni omejitev v gibčnosti (celotna hrbtna stran dlani je v stiku s steno);</p> <p>3 točke = zmerna omejitev gibčnosti (samo prsti se dotikajo stene);</p> <p>1 točka = huda omejitev gibčnosti (noben del dlani se ne dotika stene).</p> <p>Doseženo število točk za posamezni zgornji ud vpišete v okence »L stran; D stran« razdelka AFT_C. Točke obeh strani seštejte in vsoto zapišete v okence »SEŠTEVEK TOČK«. Oceno testa glede na izračunan rezultat (vsoto točk L + D strani) odčitajte iz spodnje tabele in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>SEŠTEVEK TOČK</th> <th>2</th> <th>4</th> <th>6</th> <th>8</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>OCENA</th> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>						SEŠTEVEK TOČK	2	4	6	8	10	OCENA	1	2	3	4	5				
SEŠTEVEK TOČK	2	4	6	8	10																
OCENA	1	2	3	4	5																

AFT_D V-doseg sede																																																	
RAZDALJA: _____ cm	OCENA: 1 2 3 4 5 (Prosimo obkrožite.)																																																
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test V-doseg sede. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Izmed treh izvedb testa se pri točkovanju upošteva najdaljšo doseženo razdaljo. Najdaljšo doseženo razdaljo vpišite v okence »RAZDALJA« razdelka AFT_D. Oceno testa glede na spol, starost in najboljši dosežen rezultat (v cm) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOŠKI</th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-25</td> <td>< 30,5</td> <td>30,5-36,8</td> <td>36,9-47,0</td> <td>47,1-53,3</td> <td>> 53,3</td> </tr> <tr> <td>26-35</td> <td>< 25,4</td> <td>25,4-34,3</td> <td>34,4-44,5</td> <td>44,6-50,8</td> <td>> 50,8</td> </tr> <tr> <td>36-45</td> <td>< 20,3</td> <td>20,3-34,3</td> <td>34,4-41,9</td> <td>42,0-50,8</td> <td>> 50,8</td> </tr> <tr> <td>46-55</td> <td>< 17,8</td> <td>17,8-26,7</td> <td>26,8-36,8</td> <td>36,9-45,7</td> <td>> 45,7</td> </tr> <tr> <td>56-65</td> <td>< 15,2</td> <td>15,2-24,1</td> <td>24,2-34,3</td> <td>34,4-40,6</td> <td>> 40,6</td> </tr> <tr> <td>> 65</td> <td>< 12,7</td> <td>12,7-21,6</td> <td>21,7-31,8</td> <td>31,9-40,6</td> <td>> 40,6</td> </tr> </tbody> </table>		MOŠKI	OCENA					STAROST	1	2	3	4	5	18-25	< 30,5	30,5-36,8	36,9-47,0	47,1-53,3	> 53,3	26-35	< 25,4	25,4-34,3	34,4-44,5	44,6-50,8	> 50,8	36-45	< 20,3	20,3-34,3	34,4-41,9	42,0-50,8	> 50,8	46-55	< 17,8	17,8-26,7	26,8-36,8	36,9-45,7	> 45,7	56-65	< 15,2	15,2-24,1	24,2-34,3	34,4-40,6	> 40,6	> 65	< 12,7	12,7-21,6	21,7-31,8	31,9-40,6	> 40,6
MOŠKI	OCENA																																																
STAROST	1	2	3	4	5																																												
18-25	< 30,5	30,5-36,8	36,9-47,0	47,1-53,3	> 53,3																																												
26-35	< 25,4	25,4-34,3	34,4-44,5	44,6-50,8	> 50,8																																												
36-45	< 20,3	20,3-34,3	34,4-41,9	42,0-50,8	> 50,8																																												
46-55	< 17,8	17,8-26,7	26,8-36,8	36,9-45,7	> 45,7																																												
56-65	< 15,2	15,2-24,1	24,2-34,3	34,4-40,6	> 40,6																																												
> 65	< 12,7	12,7-21,6	21,7-31,8	31,9-40,6	> 40,6																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ŽENSKE</th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-25</td> <td>< 38,1</td> <td>38,1-44,5</td> <td>44,6-52,1</td> <td>52,2-58,4</td> <td>> 58,4</td> </tr> <tr> <td>26-35</td> <td>< 35,6</td> <td>35,6-41,9</td> <td>42,0-52,1</td> <td>52,2-55,9</td> <td>> 55,9</td> </tr> <tr> <td>36-45</td> <td>< 33,0</td> <td>33,0-39,4</td> <td>39,5-47,0</td> <td>47,1-53,3</td> <td>> 53,3</td> </tr> <tr> <td>46-55</td> <td>< 27,9</td> <td>27,9-36,8</td> <td>36,9-44,5</td> <td>44,6-50,8</td> <td>> 50,8</td> </tr> <tr> <td>56-65</td> <td>< 25,4</td> <td>25,4-34,3</td> <td>34,4-41,9</td> <td>42,0-48,3</td> <td>> 48,3</td> </tr> <tr> <td>> 65</td> <td>< 25,4</td> <td>25,4-34,3</td> <td>34,4-44,5</td> <td>44,6-48,3</td> <td>> 48,3</td> </tr> </tbody> </table>		ŽENSKE	OCENA					STAROST	1	2	3	4	5	18-25	< 38,1	38,1-44,5	44,6-52,1	52,2-58,4	> 58,4	26-35	< 35,6	35,6-41,9	42,0-52,1	52,2-55,9	> 55,9	36-45	< 33,0	33,0-39,4	39,5-47,0	47,1-53,3	> 53,3	46-55	< 27,9	27,9-36,8	36,9-44,5	44,6-50,8	> 50,8	56-65	< 25,4	25,4-34,3	34,4-41,9	42,0-48,3	> 48,3	> 65	< 25,4	25,4-34,3	34,4-44,5	44,6-48,3	> 48,3
ŽENSKE	OCENA																																																
STAROST	1	2	3	4	5																																												
18-25	< 38,1	38,1-44,5	44,6-52,1	52,2-58,4	> 58,4																																												
26-35	< 35,6	35,6-41,9	42,0-52,1	52,2-55,9	> 55,9																																												
36-45	< 33,0	33,0-39,4	39,5-47,0	47,1-53,3	> 53,3																																												
46-55	< 27,9	27,9-36,8	36,9-44,5	44,6-50,8	> 50,8																																												
56-65	< 25,4	25,4-34,3	34,4-41,9	42,0-48,3	> 48,3																																												
> 65	< 25,4	25,4-34,3	34,4-44,5	44,6-48,3	> 48,3																																												

MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost							
AFT_E	Zmogljivost prijema						
	L roka: 1. ___ kg 2. ___ kg POVPREČJE NAJBOLJŠIH MERITEV: ___ kg	D roka: 1. ___ kg 2. ___ kg	OCENA: 1	2	3	4	5
			(Prosimo obkrožite.)				
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Zmogljivost prijema. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Posamezne meritve zmogljivosti prijema (na 0,5 kg natančno) vpišite v okence »L roka; D roka« razdelka AFT_E. Izračunajte povprečje najboljše meritve leve roke in najboljše meritve desne roke in le-to zapišite v okence »POVPREČJE NAJBOLJŠIH MERITEV«.</p> <p>Primer: 42-letnemu preiskovancu izmerite silo prijema L roke 36 kg in 40 kg ter silo prijema D roke 40 kg in 45 kg. Pri izračunu končnega rezultata upoštevate najboljšo meritev posamezne roke: $(40 \text{ kg} + 45 \text{ kg})/2 = 47,5 \text{ kg}$.</p> <p>Oceno testa glede na spol, starost in izračunano povprečje (v kg) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>							
MOŠKI		OCENA					
STAROST	1	2	3	4	5		
18–29	< 36	36–42,9	43–49,9	50–56	> 56		
30–39	< 45	45–50,9	51–51,9	52–58	> 58		
40–49	< 40	40–45,9	46–50,9	51–57	> 57		
50–59	< 29	29–36,9	37–44,9	45–53	> 53		
60–69	< 17	17–22,9	23–35,9	36–42	> 42		
ŽENSKE		OCENA					
STAROST	1	2	3	4	5		
18–29	< 25	25–29,9	30–30,9	31–36	> 36		
30–39	< 25	25–30,9	31–31,9	32–38	> 38		
40–49	< 24	24–29,9	30–30,9	31–37	> 37		
50–59	< 22	22–26,9	27–29,5	30–36	> 36		
60–69	< 14,5	14,5–22,4	22,5–26,9	27–33	> 33		

AFT_F Izteg trupa																															
DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1 2 3 4 5 (Prosimo obkrožite.)																														
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Izteg trupa. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Končni rezultat je čas vzdrževanja položaja, izražen v sekundah. Dosežen čas vpišite v okence »DOSEŽEN ČAS« razdelka AFT_F. Oceno testa glede na spol, starost in dosežen čas (v s) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOŠKI</th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>≤ 40</td> <td>< 60</td> <td>60-118</td> <td>119-124</td> <td>125-189</td> <td>> 189</td> </tr> <tr> <td>41-59</td> <td>< 50</td> <td>50-97</td> <td>98-120</td> <td>121-179</td> <td>> 179</td> </tr> <tr> <td>≥ 60</td> <td>< 35</td> <td>35-78</td> <td>79-120</td> <td>121-169</td> <td>> 169</td> </tr> </tbody> </table>		MOŠKI	OCENA					STAROST	1	2	3	4	5	≤ 40	< 60	60-118	119-124	125-189	> 189	41-59	< 50	50-97	98-120	121-179	> 179	≥ 60	< 35	35-78	79-120	121-169	> 169
MOŠKI	OCENA																														
STAROST	1	2	3	4	5																										
≤ 40	< 60	60-118	119-124	125-189	> 189																										
41-59	< 50	50-97	98-120	121-179	> 179																										
≥ 60	< 35	35-78	79-120	121-169	> 169																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ŽENSKÉ</th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>≤ 40</td> <td>< 57</td> <td>57-98</td> <td>99-106</td> <td>107-172</td> <td>> 172</td> </tr> <tr> <td>41-59</td> <td>< 41</td> <td>41-62</td> <td>63-104</td> <td>105-159</td> <td>> 159</td> </tr> <tr> <td>≥ 60</td> <td>< 21</td> <td>21-42</td> <td>43-103</td> <td>104-149</td> <td>> 149</td> </tr> </tbody> </table>		ŽENSKÉ	OCENA					STAROST	1	2	3	4	5	≤ 40	< 57	57-98	99-106	107-172	> 172	41-59	< 41	41-62	63-104	105-159	> 159	≥ 60	< 21	21-42	43-103	104-149	> 149
ŽENSKÉ	OCENA																														
STAROST	1	2	3	4	5																										
≤ 40	< 57	57-98	99-106	107-172	> 172																										
41-59	< 41	41-62	63-104	105-159	> 159																										
≥ 60	< 21	21-42	43-103	104-149	> 149																										

AFT_G Delni upogib trupa																																																																																																	
ŠT. PONOVIŠTEV: _____	OCENA: 1 2 3 4 5 (Prosimo obkrožite.)																																																																																																
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Delni upogib trupa. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Število pravilno izvedenih upogibov trupa v 60 s (glede na hitrost in način izvedbe) vpišite v okence »ŠT. PONOVIŠTEV« razdelka AFT_G. Oceno testa glede na spol, starost in št. pravilno izvedenih upogibov odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOŠKI</th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15-19</td> <td>< 16</td> <td>16-20</td> <td>21-22</td> <td>23-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>20-29</td> <td>< 13</td> <td>13-20</td> <td>21-22</td> <td>23-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>30-39</td> <td>< 13</td> <td>13-20</td> <td>21-22</td> <td>23-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>40-49</td> <td>< 11</td> <td>11-15</td> <td>16-21</td> <td>22-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>< 9</td> <td>9-13</td> <td>14-19</td> <td>20-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>< 4</td> <td>4-9</td> <td>10-15</td> <td>16-24</td> <td>> 24</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ŽENSKE</th> <th colspan="5">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15-19</td> <td>< 16</td> <td>16-20</td> <td>21-22</td> <td>23-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>20-29</td> <td>< 13</td> <td>13-18</td> <td>19-22</td> <td>23-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>30-39</td> <td>< 11</td> <td>11-15</td> <td>16-21</td> <td>22-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>40-49</td> <td>< 6</td> <td>6-12</td> <td>13-20</td> <td>21-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>< 4</td> <td>4-8</td> <td>9-15</td> <td>16-24</td> <td>> 24</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>< 2</td> <td>2-5</td> <td>6-10</td> <td>11-17</td> <td>> 17</td> </tr> </tbody> </table>		MOŠKI	OCENA					STAROST	1	2	3	4	5	15-19	< 16	16-20	21-22	23-24	> 24	20-29	< 13	13-20	21-22	23-24	> 24	30-39	< 13	13-20	21-22	23-24	> 24	40-49	< 11	11-15	16-21	22-24	> 24	50-59	< 9	9-13	14-19	20-24	> 24	60-69	< 4	4-9	10-15	16-24	> 24	ŽENSKE	OCENA					STAROST	1	2	3	4	5	15-19	< 16	16-20	21-22	23-24	> 24	20-29	< 13	13-18	19-22	23-24	> 24	30-39	< 11	11-15	16-21	22-24	> 24	40-49	< 6	6-12	13-20	21-24	> 24	50-59	< 4	4-8	9-15	16-24	> 24	60-69	< 2	2-5	6-10	11-17	> 17
MOŠKI	OCENA																																																																																																
STAROST	1	2	3	4	5																																																																																												
15-19	< 16	16-20	21-22	23-24	> 24																																																																																												
20-29	< 13	13-20	21-22	23-24	> 24																																																																																												
30-39	< 13	13-20	21-22	23-24	> 24																																																																																												
40-49	< 11	11-15	16-21	22-24	> 24																																																																																												
50-59	< 9	9-13	14-19	20-24	> 24																																																																																												
60-69	< 4	4-9	10-15	16-24	> 24																																																																																												
ŽENSKE	OCENA																																																																																																
STAROST	1	2	3	4	5																																																																																												
15-19	< 16	16-20	21-22	23-24	> 24																																																																																												
20-29	< 13	13-18	19-22	23-24	> 24																																																																																												
30-39	< 11	11-15	16-21	22-24	> 24																																																																																												
40-49	< 6	6-12	13-20	21-24	> 24																																																																																												
50-59	< 4	4-8	9-15	16-24	> 24																																																																																												
60-69	< 2	2-5	6-10	11-17	> 17																																																																																												

AFT_H		Sklece z dotikom dlani				
	ŠT. PONOVIŠTEV: _____	OCENA: 1	2	3	4	5
		(Prosimo obkrožite.)				
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Sklece z dotikom dlani. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Končni rezultat testa je število pravilno izvedenih sklec z dotikom dlani v 40 s. Rezultat vpišite v okence »ŠT. PONOVIŠTEV« razdelka AFT_H. Oceno testa glede na spol, starost in št. pravilno izvedenih sklec odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«</p>						
MOŠKI		OCENA				
STAROST	1	2	3	4	5	
≤ 40	< 11	11–12	13–14	15–16	> 16	
41–50	< 10	10–11	12–13	14–15	> 15	
≥ 51	< 8	8–10	11–12	13	> 13	
ŽENSKÉ		OCENA				
STAROST	1	2	3	4	5	
≤ 40	< 9	9	10	11–13	> 13	
41–50	< 8	8–9	10	11–12	> 12	
≥ 51	< 5	5–6	7–8	9–10	> 10	
AFT_I		Skok v višino z mesta				
	REZULTAT: _____ cm	OCENA: 1	2	3	4	5
		(Prosimo obkrožite.)				
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Skok v višino z mesta. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Končni rezultat je izmerjena razdalja najvišjega izmed dveh skokov. Rezultat vpišite v okence »REZULTAT« razdelka AFT_I. Oceno testa glede na spol, starost in izmerjeno razdaljo (v cm) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>						
MOŠKI		OCENA				
STAROST	1	2	3	4	5	
≤ 40	< 39	39–42	43–44	45	> 45	
41–50	< 35	35–39	40–43	44–47	> 47	
≥ 51	< 29	29–32	33–36	37–41	> 41	
ŽENSKÉ		OCENA				
STAROST	1	2	3	4	5	
≤ 40	< 24	24–26	27–28	29–31	> 31	
41–50	< 22	22–23	24–26	27–29	> 29	
≥ 51	< 16	16–18	19–21	22–24	> 24	

KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal																															
AFT_J	Kateri test aerobne zmogljivosti boste izvedli? (Prosimo obkrožite.)																														
	1) 6-minutni test hoje	2) Queens College test stopanja																													
AFT_J1	6-minutni test hoje																														
	PREHOJENA RAZDALJA: _____ m	OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)																													
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete 6-minutni test hoje. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Končni rezultat preizkusa je zmnožek števila v celoti prehojenih krogov in dolžine enega kroga v metrih (30 m) ter prištevek prehojene razdalje zadnjega kroga (pri odčitavanju se upošteva preiskovancu najbližjo označbo na tleh/steni):</p> <p>PREHOJENA RAZDALJA (m) = (ŠT. PREH. KROGOV x 30 m) + RAZDALJA ZADNJEGA KROGA (m)</p> <p>Primer: Če preiskovanec prehodi 24 krogov in dodatnih 18 metrov je rezultat testa: (24 x 30 m) + 18 m = 738 m. Rezultat zabeležite v okence »PREHOJENA RAZDALJA« razdelka AFT_J1. Oceno testa glede na spol, starost in izračunan rezultat (v m) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«</p>																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOŠKI</th> <th colspan="3">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1 Pod povprečjem</th> <th>2 Povprečno</th> <th>3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-29</td> <td>< 656</td> <td>656-699</td> <td>> 699</td> </tr> <tr> <td>30-39</td> <td>< 631</td> <td>631-694</td> <td>> 694</td> </tr> <tr> <td>40-49</td> <td>< 631</td> <td>631-694</td> <td>> 694</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>< 606</td> <td>606-674</td> <td>> 674</td> </tr> <tr> <td>60-64</td> <td>< 560</td> <td>560-673</td> <td>> 673</td> </tr> </tbody> </table>				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
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																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ŽENSKÉ</th> <th colspan="3">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1 Pod povprečjem</th> <th>2 Povprečno</th> <th>3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18-29</td> <td>< 606</td> <td>606-660</td> <td>> 660</td> </tr> <tr> <td>30-39</td> <td>< 601</td> <td>601-655</td> <td>> 655</td> </tr> <tr> <td>40-49</td> <td>< 591</td> <td>591-645</td> <td>> 645</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>< 566</td> <td>566-615</td> <td>> 615</td> </tr> <tr> <td>60-64</td> <td>< 500</td> <td>500-603</td> <td>> 603</td> </tr> </tbody> </table>				ŽENSKÉ	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
ŽENSKÉ	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																												

AFT_J2 Queens College test stopanja	
f_{SU}^{*} : _____ SU/min VO_{2max}^{**} : _____ ml/kg/min *frekvenca srčnega utripa na minuto, **maksimalna aerobna zmogljivost	OCENA: 1 2 3 4 5 (Prosimo obkrožite.)
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete Queens College test stopanja. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Končni rezultat testa je izračunana vrednost maksimalne aerobne zmogljivosti (VO_{2max}) po obremenitvi. Med 5. in 20. sekundo po prenehanju stopanja udeleženca izmerite število srčnih utripov (meritev torej traja 15 s). Izračun končnega rezultata VO_{2max} po obremenitvi poteka v dveh korakih:</p> <p>1. korak: Izračun frekvenca srčnega utripa na minuto (f_{SU})</p> <p>Za izračun f_{SU} na minuto je potrebno izmerjeno število srčnih utripov v 15 sekundah (med 5. in 20. sekundo po končanem testu) pomnožiti s štiri:</p> $f_{SU} = \text{IZMERJENO ŠT. SRČNIH UTRIPOV (v 15 s)} \times 4$ <p>2. korak: Izračun VO_{2max}</p> <p>Vrednost VO_{2max} se izračuna glede na spol preiskovanca po naslednjih dveh formulah:</p> <p style="text-align: center;">MOŠKI</p> $VO_{2max} \text{ (ml/kg/min)} = 111,33 - (0,42 \times f_{SU})$ <p style="text-align: center;">ŽENSKE</p> $VO_{2max} \text{ (ml/kg/min)} = 65,81 - (0,1847 \times f_{SU})$ <p>Izračunan rezultat vpišite v okence »VO_{2max}« razdelka AFT_J2. Oceno testa glede na spol, starost in izračunan rezultat (v ml/kg/min) odčitajte iz spodnje tabele in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <p>Primer celotnega izračuna:</p> <p>27-letni preiskovanki izmerimo v 15 sekundah po obremenitvi 40 srčnih utripov. Izračunamo njeno f_{SU} v eni minuti (1. korak):</p> $f_{SU} = 40 \times 4 = 160$ <p>Izračunano vrednost f_{SU} vstavimo v formulo za izračun VO_{2max} za ženske (2. korak):</p> $VO_{2max} = 65,81 - (0,1847 \times 160) = 36,258 \approx 36,3$ <p>Glede na spol, starost in izračunano vrednost VO_{2max} iz tabele z normativnimi vrednostmi za ženske razberemo, da je preiskovanka pri tem testu dosegla oceno 4.</p>	

MOŠKI	OCENA				
STAROST	1	2	3	4	5
13-19	< 35,0	35,0-38,3	38,4-45,1	45,2-50,9	> 50,9
20-29	< 33,0	33,0-36,4	36,5-42,4	42,5-46,4	> 46,4
30-39	< 31,5	31,5-35,4	35,5-40,9	41,0-44,9	> 44,9
40-49	< 30,2	30,2-33,5	33,6-38,9	39,0-43,7	> 43,7
50-59	< 26,1	26,1-30,9	31,0-35,7	35,8-40,9	> 40,9
≥ 60	< 20,5	20,5-26,0	26,1-32,2	32,3-36,4	> 36,4

ŽENSKE	OCENA				
STAROST	1	2	3	4	5
13-19	< 25,0	25,0-30,9	31,0-34,9	35,0-38,9	> 38,9
20-29	< 23,6	23,6-28,9	29,0-32,9	33,0-36,9	> 36,9
30-39	< 22,8	22,8-26,9	27,0-31,4	31,5-35,6	> 35,6
40-49	< 21,0	21,0-24,4	24,5-28,9	29,0-32,8	> 32,8
50-59	< 20,2	20,2-22,7	22,8-26,9	27,0-31,4	> 31,4
≥ 60	< 17,5	17,5-20,1	20,2-24,4	24,5-30,2	> 30,2

Opombe:

Podpis preiskovalca: _____

NAVODILO:

Prostor »Opombe« je namenjen vpisovanju kakršnihkoli posebnosti izvedbe in opažanj preiskovalca: odstopanje od protokola izvedbe, prilagoditve, okoliščine izvedbe, razlogi neizvedbe posameznega testa in podobno, ter podpisu preiskovalca, ki je izvedel testiranje preiskovanca. Vse zapisane opombe je potrebno upoštevati tudi pri ponovnem testiranju posameznika.

REZULTATI TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ODRASLIH OSEB - navodila za izpolnjevanje

NAVODILO:

Obrazec je namenjen udeležencu testiranja. V tabeli za vsak izvedeni test, meritev oziroma izračun obkrožite oceno, ki jo je udeleženec testiranja dosegel pri posameznem testu. Prostor »Opombe« je namenjen vpisovanju kakršnihkoli posebnosti (neizvedba testa, okoliščine izvedbe in drugo), ki bi lahko vplivale na rezultat tega oziroma prihodnjih testiranj telesne pripravljenosti te osebe.

Ime in priimek:		Datum rojstva:	
Kraj testiranja:		Datum testiranja:	

IME TESTA	OCENA (Prosimo obkrožite.)				
ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESA					
Arterijski krvni tlak v mirovanju	1	2	3	4	5
Razmerje obsega pasu in telesne višine	1	2	3	4	5
Indeks telesne mase	1	2	3	4	5
MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost					
Test stoje na eni nogi	1	2	3	4	5
Tek v osmici	1		3		5
MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibčnost					
Gibčnost ramenskega obroča in vratu	1	2	3	4	5
V-doseg sede	1	2	3	4	5
MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost					
Zmogljivost prijema	1	2	3	4	5
Izteg trupa	1	2	3	4	5
Delni upogib trupa	1	2	3	4	5
Sklece z dotikom dlani	1	2	3	4	5
Skok v višino z mesta	1	2	3	4	5
KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal					
1) 6-minutni test hoje ALI	1		2	3	
2) Queens College test stopanja	1	2	3	4	5

Opombe:

TESTNI KARTON ZA VPIS REZULTATOV TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB - navodila za izpolnjevanje testnega kartona

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.**

SPLOŠNI PODATKI

IP	Ime in priimek UDELEŽENCA:		
DP_01	Spol (prosimo obkrožite)	M	Ž
DP_02	Datum rojstva (dd. mm. llll):		
DT	Datum testiranja (dd. mm. llll):		

OSNOVNE MERITVE

ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESA																													
M_01	Arterijski krvni tlak (AKT) v mirovanju																												
	AKT: _____ / _____ mmHg	OCENA:	1	2	3																								
			<i>(Prosimo obkrožite.)</i>																										
<p>NAVODILO:</p> <p>Udeležencu po standardnem protokolu izmerite arterijski krvni tlak v mirovanju. Glede na izmerjeno vrednost sistolični (SAKT) in diastolični arterijski krvni tlak (DAKT) iz spodnje tabele odčitajte oceno. Obe (izmerjeno vrednost in oceno) zabeležite v testni karton, v razdelek M_01.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>SAKT</th> <th></th> <th>DAKT</th> <th>Opis</th> <th>OCENA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>< 105</td> <td>in</td> <td>< 65</td> <td>Hipotenzija</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>< 120</td> <td>in</td> <td>< 80</td> <td>Normalno</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>120-139</td> <td>ali</td> <td>80-89</td> <td>Prehipertenzija</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>≥ 140</td> <td>ali</td> <td>≥ 90</td> <td>Hipertenzija</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table> <p>OPOZORILO: Če je SAKT večji od 165 mmHg ali DAKT večji od 100 mmHg, potem udeleženec ni primeren za testiranje s to skupino testov telesne pripravljenosti. Predhodno naj se o udeležbi na testiranju posvetuje z izbranim osebnim zdravnikom.</p>					SAKT		DAKT	Opis	OCENA	< 105	in	< 65	Hipotenzija	1	< 120	in	< 80	Normalno	3	120-139	ali	80-89	Prehipertenzija	2	≥ 140	ali	≥ 90	Hipertenzija	1
SAKT		DAKT	Opis	OCENA																									
< 105	in	< 65	Hipotenzija	1																									
< 120	in	< 80	Normalno	3																									
120-139	ali	80-89	Prehipertenzija	2																									
≥ 140	ali	≥ 90	Hipertenzija	1																									

M_02c	Razmerje obsega pasu in telesne višine (ROPTV)																
	OBSEG PASU: _____ cm TELESNA VIŠINA: _____ cm ROPTV: _____	OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)															
<p>NAVODILO:</p> <p>Udeležencu po protokolu izmerite obseg pasu in telesno višino. Izmerjeni vrednosti vpišite na prvi dve prazni črti razdelka M_02c (»OBSEG PASU« in »TELESNA VIŠINA«). Izračunajte razmerje obsega pasu in telesne višine po formuli:</p> $\text{ROPTV (Razmerje Obsega Pasu in Telesne Višine)} = \frac{\text{obseg pasu (cm)}}{\text{telesna višina (cm)}}$ <p>in odčitajte pripadajočo oceno iz spodnje tabele. Oceno zabeležite v razdelek M_02c pod »OCENA«</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ROPTV</th> <th>KLASIFIKACIJA</th> <th>OCENA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>≤ 0,40</td> <td>Podhranjenost</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>0,41–0,60</td> <td>Normalna telesna masa</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>0,61–0,66</td> <td>Prekomerna telesna masa</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>≥ 0,67</td> <td>Debelost in izredna debelost</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>			ROPTV	KLASIFIKACIJA	OCENA	≤ 0,40	Podhranjenost	1	0,41–0,60	Normalna telesna masa	3	0,61–0,66	Prekomerna telesna masa	2	≥ 0,67	Debelost in izredna debelost	1
ROPTV	KLASIFIKACIJA	OCENA															
≤ 0,40	Podhranjenost	1															
0,41–0,60	Normalna telesna masa	3															
0,61–0,66	Prekomerna telesna masa	2															
≥ 0,67	Debelost in izredna debelost	1															
M_02d	Indeks telesne mase (ITM)																
	TELESNA MASA: _____ kg ITM: _____ kg/m ²	OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)															
<p>NAVODILO:</p> <p>Udeležencu izmerite telesno maso, telesno višino ste že izmerili pri prejšnjem testu. Z izmerjenima vrednostma izračunajte indeks telesne mase (ITM) udeleženca:</p> $\text{ITM (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{telesna višina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$ <p>Rezultat vpišite v razdelek M_02d pod »ITM«. Glede na dobljeni rezultat iz tabele odčitajte oceno in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ITM (kg/m²)</th> <th>KLASIFIKACIJA</th> <th>OCENA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><18,5</td> <td>Podhranjenost</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>18,5–24,9</td> <td>Normalna prehranjenost</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>25,0–29,9</td> <td>Prekomerna prehranjenost</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>≥30,0</td> <td>Debelost</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>			ITM (kg/m ²)	KLASIFIKACIJA	OCENA	<18,5	Podhranjenost	1	18,5–24,9	Normalna prehranjenost	3	25,0–29,9	Prekomerna prehranjenost	2	≥30,0	Debelost	1
ITM (kg/m ²)	KLASIFIKACIJA	OCENA															
<18,5	Podhranjenost	1															
18,5–24,9	Normalna prehranjenost	3															
25,0–29,9	Prekomerna prehranjenost	2															
≥30,0	Debelost	1															

REZULTATI TESTOV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA ODRASLE OSEBE

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost																																																																											
SFT_A	Test stoji na eni nogi																																																																										
	DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)																																																																									
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete Test stoji na eni nogi. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Preiskovanec izvede test največ 3-krat, razen, če že v prvem poskusu doseže 45 s. Pri točkovanju se upošteva najboljša meritev (0–45 s), katero vpišite v okence »DOSEŽEN ČAS« razdelka SFT_A. Oceno testa glede na dosežen čas (v s) odčitajte iz spodnje tabele in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>DOSEŽEN ČAS (s)</th> <th>< 10</th> <th>10–39</th> <th>40–45</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>OCENA</th> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>				DOSEŽEN ČAS (s)	< 10	10–39	40–45	OCENA	1	2	3																																																																
DOSEŽEN ČAS (s)	< 10	10–39	40–45																																																																								
OCENA	1	2	3																																																																								
SFT_B	Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m)																																																																										
	DOSEŽEN ČAS: _____ s	OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)																																																																									
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m). Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Meri se čas od dviga s stola do ponovnega sedenja na stolu, na desetinko (0,1) sekunde natančno. Rezultat vpišite v okence »DOSEŽEN ČAS« razdelka SFT_B. Oceno testa glede na spol, starost in dosežen čas (v s) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>MOŠKI</th> <th colspan="3">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1 Pod povprečjem</th> <th>2 Povprečno</th> <th>3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60–64</td> <td>> 5,6</td> <td>5,6–3,8</td> <td>< 3,8</td> </tr> <tr> <td>65–69</td> <td>> 5,9</td> <td>5,9–4,3</td> <td>< 4,3</td> </tr> <tr> <td>70–74</td> <td>> 6,2</td> <td>6,2–4,4</td> <td>< 4,4</td> </tr> <tr> <td>75–79</td> <td>> 7,2</td> <td>7,2–4,6</td> <td>< 4,6</td> </tr> <tr> <td>80–84</td> <td>> 7,6</td> <td>7,6–5,2</td> <td>< 5,2</td> </tr> <tr> <td>85–89</td> <td>> 8,9</td> <td>8,9–5,5</td> <td>< 5,5</td> </tr> <tr> <td>90–94</td> <td>> 10,0</td> <td>10,0–6,2</td> <td>< 6,2</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ŽENSKÉ</th> <th colspan="3">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1 Pod povprečjem</th> <th>2 Povprečno</th> <th>3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60–64</td> <td>> 6,0</td> <td>6,0–4,4</td> <td>< 4,4</td> </tr> <tr> <td>65–69</td> <td>> 6,4</td> <td>6,4–4,8</td> <td>< 4,8</td> </tr> <tr> <td>70–74</td> <td>> 7,1</td> <td>7,1–4,9</td> <td>< 4,9</td> </tr> <tr> <td>75–79</td> <td>> 7,4</td> <td>7,4–5,2</td> <td>< 5,2</td> </tr> <tr> <td>80–84</td> <td>> 8,7</td> <td>8,7–5,7</td> <td>< 5,7</td> </tr> <tr> <td>85–89</td> <td>> 9,6</td> <td>9,6–6,2</td> <td>< 6,2</td> </tr> <tr> <td>90–94</td> <td>> 11,5</td> <td>11,5–7,3</td> <td>< 7,3</td> </tr> </tbody> </table>				MOŠKI	OCENA			STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	60–64	> 5,6	5,6–3,8	< 3,8	65–69	> 5,9	5,9–4,3	< 4,3	70–74	> 6,2	6,2–4,4	< 4,4	75–79	> 7,2	7,2–4,6	< 4,6	80–84	> 7,6	7,6–5,2	< 5,2	85–89	> 8,9	8,9–5,5	< 5,5	90–94	> 10,0	10,0–6,2	< 6,2	ŽENSKÉ	OCENA			STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	60–64	> 6,0	6,0–4,4	< 4,4	65–69	> 6,4	6,4–4,8	< 4,8	70–74	> 7,1	7,1–4,9	< 4,9	75–79	> 7,4	7,4–5,2	< 5,2	80–84	> 8,7	8,7–5,7	< 5,7	85–89	> 9,6	9,6–6,2	< 6,2	90–94	> 11,5	11,5–7,3	< 7,3
MOŠKI	OCENA																																																																										
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem																																																																								
60–64	> 5,6	5,6–3,8	< 3,8																																																																								
65–69	> 5,9	5,9–4,3	< 4,3																																																																								
70–74	> 6,2	6,2–4,4	< 4,4																																																																								
75–79	> 7,2	7,2–4,6	< 4,6																																																																								
80–84	> 7,6	7,6–5,2	< 5,2																																																																								
85–89	> 8,9	8,9–5,5	< 5,5																																																																								
90–94	> 10,0	10,0–6,2	< 6,2																																																																								
ŽENSKÉ	OCENA																																																																										
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem																																																																								
60–64	> 6,0	6,0–4,4	< 4,4																																																																								
65–69	> 6,4	6,4–4,8	< 4,8																																																																								
70–74	> 7,1	7,1–4,9	< 4,9																																																																								
75–79	> 7,4	7,4–5,2	< 5,2																																																																								
80–84	> 8,7	8,7–5,7	< 5,7																																																																								
85–89	> 9,6	9,6–6,2	< 6,2																																																																								
90–94	> 11,5	11,5–7,3	< 7,3																																																																								

MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibčnost			
SFT_C	Doseg sede na stolu		
	RAZDALJA: _____ cm	OCENA: 1	2 3
		(Prosimo obkrožite.)	
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Doseg sede na stolu. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Pri testu se meri razdaljo od konic najdaljših prstov obeh rok do roba obuvala iztegnjenega spodnjega uda. Meritev naj bo na 1 cm natančna. Izmerjene razdalje so lahko naslednje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 cm: konici najdaljših prstov obeh rok se dotikata roba obuvala; • negativne vrednosti: s konicama najdaljših prstov obeh rok ne doseže roba obuvala; • pozitivne vrednosti: s konicama najdaljših prstov obeh rok seže preko roba obuvala. <p>Rezultat zabeležite v okence »RAZDALJA« razdelka SFT_C. Oceno testa glede na spol, starost in dosežen rezultat (v cm) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>			
MOŠKI		OCENA	
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< -6,6	-6,6 do 9,7	> 9,7
65–69	< -7,9	-7,9 do 7,9	> 7,9
70–74	< -7,9	-7,9 do 7,6	> 7,6
75–79	< -10,7	-10,7 do 5,1	> 5,1
80–84	< -13,5	-13,5 do 3,6	> 3,6
85–89	< -13,2	-13,2 do 1,0	> 1,0
90–94	< -16,5	-16,5 do -1,8	> -1,8
ŽENSKE		OCENA	
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< -1,5	-1,5 do 12,2	> 12,2
65–69	< -1,0	-1,0 do 11,2	> 11,2
70–74	< -2,8	-2,8 do 9,9	> 9,9
75–79	< -3,3	-3,3 do 9,4	> 9,4
80–84	< -5,1	-5,1 do 7,6	> 7,6
85–89	< -6,6	-6,6 do 6,1	> 6,1
90–94	< -11,2	-11,2 do 2,5	> 2,5

SFT_D		Dotik dlani za hrbtom		
RAZDALJA: _____ cm		OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)		
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Dotik dlani za hrbtom. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Pri testu se meri razdalja med konicama najdaljših prstov obeh rok, na 1 cm natančno. Izmerjene razdalje so lahko naslednje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 cm: konici najdaljših prstov obeh rok se dotikata; • negativne vrednosti: konici najdaljših prstov se ne dotakneta; • pozitivne vrednosti: konici najdaljših prstov in/ali dlani se prekrivata. <p>Rezultat zabeležite v okence »RAZDALJA« razdelka SFT_D. Oceno testa glede na spol, starost in dosežen rezultat (v cm) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>				
MOŠKI		OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	
60–64	< -16,8	-16,8 do -0,5	> -0,5	
65–69	< -18,9	-18,9 do -2,0	> -2,0	
70–74	< -19,8	-19,8 do -3,0	> -3,0	
75–79	< -22,9	-22,9 do -5,6	> -5,6	
80–84	< -23,6	-23,6 do -5,3	> -5,3	
85–89	< -23,9	-23,9 do -7,6	> -7,6	
90–94	< -26,4	-26,4 do -10,2	> -10,2	
ŽENSKE		OCENA		
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	
60–64	< -7,6	-7,6 do 4,1	> 4,1	
65–69	< -9,4	-9,4 do 3,3	> 3,3	
70–74	< -10,7	-10,7 do 2,0	> 2,0	
75–79	< -12,2	-12,2 do 1,5	> 1,5	
80–84	< -13,7	-13,7 do 0,5	> 0,5	
85–89	< -17,5	-17,5 do -2,3	> -2,3	
90–94	< -20,3	-20,3 do -2,5	> -2,5	

MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost			
SFT_E	Vstajanje s stola		
	ŠTEVILO PONOVIŦEV: _____	OCENA: 1	2 3
		(Prosimo obkrožite.)	
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Vstajanje s stola. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Rezultat je število popolnih ponovitev vstajanja v 30 s. Slednjega zabeležite v okence »ŠT. PONOVIŦEV« razdelka SFT_E. Oceno testa glede na spol, starost in št. ponovitev odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>			
MOŠKI		OCENA	
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 14	14–19	> 19
65–69	< 12	12–18	> 18
70–74	< 12	12–17	> 17
75–79	< 11	11–17	> 17
80–84	< 10	10–15	> 15
85–89	< 8	8–14	> 14
90–94	< 7	7–12	> 12
ŽENSKE		OCENA	
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
60–64	< 12	12–17	> 17
65–69	< 11	11–16	> 16
70–74	< 10	10–15	> 15
75–79	< 10	10–15	> 15
80–84	< 9	9–14	> 14
85–89	< 8	8–13	> 13
90–94	< 4	4–11	> 11

SFT_F Upogib kolkca																																					
ŠTEVILO PONOVIŦEV: _____	OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)																																				
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete test Upogib kolkca. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Rezultat je število ponovitev upogiba in iztega kolkca v 30 s. Rezultat zabeležite v okence »ŠT. PONOVIŦEV« razdelka SFT_F. Oceno testa glede na spol, starost in št. ponovitev odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOŠKI</th> <th colspan="3">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1 Pod povprečjem</th> <th>2 Povprečno</th> <th>3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60–64</td> <td>< 16</td> <td>16–22</td> <td>> 22</td> </tr> <tr> <td>65–69</td> <td>< 15</td> <td>15–21</td> <td>> 21</td> </tr> <tr> <td>70–74</td> <td>< 14</td> <td>14–21</td> <td>> 21</td> </tr> <tr> <td>75–79</td> <td>< 13</td> <td>13–19</td> <td>> 19</td> </tr> <tr> <td>80–84</td> <td>< 13</td> <td>13–19</td> <td>> 19</td> </tr> <tr> <td>85–89</td> <td>< 11</td> <td>11–17</td> <td>> 17</td> </tr> <tr> <td>90–94</td> <td>< 10</td> <td>10–14</td> <td>> 14</td> </tr> </tbody> </table>		MOŠKI	OCENA			STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	60–64	< 16	16–22	> 22	65–69	< 15	15–21	> 21	70–74	< 14	14–21	> 21	75–79	< 13	13–19	> 19	80–84	< 13	13–19	> 19	85–89	< 11	11–17	> 17	90–94	< 10	10–14	> 14
MOŠKI	OCENA																																				
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem																																		
60–64	< 16	16–22	> 22																																		
65–69	< 15	15–21	> 21																																		
70–74	< 14	14–21	> 21																																		
75–79	< 13	13–19	> 19																																		
80–84	< 13	13–19	> 19																																		
85–89	< 11	11–17	> 17																																		
90–94	< 10	10–14	> 14																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ŽENSKE</th> <th colspan="3">OCENA</th> </tr> <tr> <th>STAROST</th> <th>1 Pod povprečjem</th> <th>2 Povprečno</th> <th>3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60–64</td> <td>< 13</td> <td>13–19</td> <td>> 19</td> </tr> <tr> <td>65–69</td> <td>< 12</td> <td>12–18</td> <td>> 18</td> </tr> <tr> <td>70–74</td> <td>< 12</td> <td>12–17</td> <td>> 17</td> </tr> <tr> <td>75–79</td> <td>< 11</td> <td>11–17</td> <td>> 17</td> </tr> <tr> <td>80–84</td> <td>< 10</td> <td>10–16</td> <td>> 16</td> </tr> <tr> <td>85–89</td> <td>< 10</td> <td>10–15</td> <td>> 15</td> </tr> <tr> <td>90–94</td> <td>< 8</td> <td>8–13</td> <td>> 13</td> </tr> </tbody> </table>		ŽENSKE	OCENA			STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	60–64	< 13	13–19	> 19	65–69	< 12	12–18	> 18	70–74	< 12	12–17	> 17	75–79	< 11	11–17	> 17	80–84	< 10	10–16	> 16	85–89	< 10	10–15	> 15	90–94	< 8	8–13	> 13
ŽENSKE	OCENA																																				
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem																																		
60–64	< 13	13–19	> 19																																		
65–69	< 12	12–18	> 18																																		
70–74	< 12	12–17	> 17																																		
75–79	< 11	11–17	> 17																																		
80–84	< 10	10–16	> 16																																		
85–89	< 10	10–15	> 15																																		
90–94	< 8	8–13	> 13																																		

KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal			
SFT_G	Kateri test aerobne zmogljivosti boste izvedli? <i>(Prosimo obkrožite.)</i>		
	1) 2-minutni test stopanja na mestu	2) 6-minutni test hoje	
SFT_G1	2-minutni test stopanja na mestu		
	ŠT. DVIGOV DESNEGA KOLENA: _____	OCENA:	1 2 3 <i>(Prosimo obkrožite.)</i>
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete 2-minutni test stopanja na mestu. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Rezultat testa je število dvigov desnega kolena do označene višine. Rezultat zabeležite v okence »ŠT. DVIGOV D. KOLENA« razdelka SFT_G1. Oceno testa glede na spol, starost in št. dvigov D kolena odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p>			
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
ŽENSKESKE		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

SFT_G2 6-minutni test hoje																																																																											
PREHOJENA RAZDALJA: _____ m		OCENA: 1 2 3 (Prosimo obkrožite.)																																																																									
<p>NAVODILO:</p> <p>Po protokolu izvedete 6-minutni test hoje. Bodite pozorni, če obstajajo kontraindikacije za testiranje udeleženca, na katere ste bili opozorjeni na izobraževanju. Končni rezultat preizkusa je zmnožek števila v celoti prehojenih krogov in dolžine enega kroga v metrih (30 m) ter prištevek prehojene razdalje zadnjega kroga (pri odčitavanju se upošteva preiskovancu najbližjo označbo na tleh/steni):</p> <p style="text-align: center;">PREHOJENA RAZDALJA (m) = (ŠT. PREH. KROGOV x 30 m) + RAZDALJA ZADNJEGA KROGA (m)</p> <p>Primer: Če preiskovanec prehodi 24 krogov in dodatnih 18 metrov, je rezultat testa: (24 x 30 m) + 18 m = 738 m. Rezultat zabeležite v okence »PREHOJENA RAZDALJA« razdelka SFT_G2. Oceno testa glede na spol, starost in izračunan rezultat (v m) odčitajte iz spodnjih tabel in jo označite v okencu »OCENA«.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">MOŠKI</th> <th colspan="3" style="background-color: #004a7c; color: white;">OCENA</th> </tr> <tr> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">STAROST</th> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">1 Pod povprečjem</th> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">2 Povprečno</th> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>60–64</td><td>< 560</td><td>560–673</td><td>> 673</td></tr> <tr><td>65–69</td><td>< 514</td><td>514–640</td><td>> 640</td></tr> <tr><td>70–74</td><td>< 497</td><td>497–622</td><td>> 622</td></tr> <tr><td>75–79</td><td>< 431</td><td>431–584</td><td>> 584</td></tr> <tr><td>80–84</td><td>< 406</td><td>406–552</td><td>> 552</td></tr> <tr><td>85–89</td><td>< 349</td><td>349–523</td><td>> 523</td></tr> <tr><td>90–94</td><td>< 278</td><td>278–459</td><td>> 459</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">ŽENSKE</th> <th colspan="3" style="background-color: #004a7c; color: white;">OCENA</th> </tr> <tr> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">STAROST</th> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">1 Pod povprečjem</th> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">2 Povprečno</th> <th style="background-color: #004a7c; color: white;">3 Nad povprečjem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>60–64</td><td>< 500</td><td>500–603</td><td>> 603</td></tr> <tr><td>65–69</td><td>< 457</td><td>457–582</td><td>> 582</td></tr> <tr><td>70–74</td><td>< 441</td><td>441–561</td><td>> 561</td></tr> <tr><td>75–79</td><td>< 396</td><td>396–535</td><td>> 535</td></tr> <tr><td>80–84</td><td>< 351</td><td>351–494</td><td>> 494</td></tr> <tr><td>85–89</td><td>< 311</td><td>311–468</td><td>> 468</td></tr> <tr><td>90–94</td><td>< 250</td><td>250–403</td><td>> 403</td></tr> </tbody> </table>				MOŠKI	OCENA			STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem	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	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
MOŠKI	OCENA																																																																										
STAROST	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem																																																																								
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																																																																								
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																																																																								
Opombe:																																																																											
Podpis preiskovalca: _____																																																																											
<p>NAVODILO:</p> <p>Prostor »Opombe« je namenjen vpisovanju kakršnihkoli posebnosti izvedbe in opažanj preiskovalca: odstopanje od protokola izvedbe, prilagoditve, okoliščine izvedbe, razlogi neizvedbe posameznega testa in podobno, ter podpisu preiskovalca, ki je izvedel testiranje preiskovanca. Vse zapisane opombe je potrebno upoštevati tudi pri ponovnem testiranju posameznika.</p>																																																																											

REZULTATI TESTIRANJA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH OSEB - navodila za izpolnjevanje

NAVODILO:

Obrazec je namenjen udeležencu testiranja. V tabeli za vsak izvedeni test, meritev oziroma izračun obkrožite oceno, ki jo je udeleženec testiranja dosegel pri posameznem testu. Prostor »Opombe« je namenjen vpisovanju kakršnihkoli posebnosti (neizvedba testa, okoliščine izvedbe in drugo), ki bi lahko vplivale na rezultat tega oziroma prihodnjih testiranj telesne pripravljenosti te osebe.

Ime in priimek:		Datum rojstva:	
Kraj testiranja:		Datum testiranja:	

IME TESTA	OCENA (Prosimo obkrožite.)		
ARTERIJSKI KRVNI TLAK IN SESTAVA TELESA			
Arterijski krvni tlak v mirovanju	1	2	3
Razmerje obsega pasu in telesne višine	1	2	3
Indeks telesne mase	1	2	3
MOTORIČNE SPOSOBNOSTI – ravnotežje in agilnost			
Test stoje na eni nogi	1	2	3
Časovno merjeni vstani in pojdi test (2,4 m)	1	2	3
MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – gibčnost			
Doseg sede na stolu	1	2	3
Dotik dlani za hrbtom	1	2	3
MIŠIČNO-SKELETNA PRIPRAVLJENOST – mišična jakost, moč in vzdržljivost			
Vstajanje s stola	1	2	3
Upogib komolca	1	2	3
KARDIORESPIRATORNA PRIPRAVLJENOST – vzdržljivost srca, ožilja in dihal			
1) 2-minutni test stopanja na mestu ALI	1	2	3
2) 6-minutni test hoje	1	2	3

Opombe:

TESTNI KARTON ZA 6-MINUTNI TEST HOJE - navodila za izpolnjevanje testnega kartona

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.

NAVODILO:

Testni karton uporabite bodisi pri testiranju telesne pripravljenosti odraslih ali starejših oseb v primeru izvedbe 6-minutnega testa hoje. Poleg splošnih podatkov o udeležencu v prvo tabelo obrazca zabeležite število prehojenih krogov (1 črtica = 1 prehojen krog) in prehojeno razdaljo zadnjega kroga (v metrih).

Skupno prehojena razdalja: _____ m
Srčni utrip: _____ utripov/min

NAVODILO:

Iz zgornjih podatkov (število prehojenih krogov in prehojena razdalja zadnjega kroga) s pomočjo tabele »Tabela prehojenih razdalj«, ki jo najdete na drugi strani testnega kartona, izračunajte skupno prehojeno razdaljo (v metrih) in rezultat vpišite v istoimenski razdelek tega kartona. Zabeležite tudi, udeležencev srčni utrip, ki ste ga odčitali ob zaključku praktičnega dela testa.

Opombe:

NAVODILO:

Prostor »Opombe« je namenjen vpisovanju kakršnihkoli posebnosti (neizvedba testa, okoliščine izvedbe in drugo), ki bi lahko vplivale na rezultat tega oziroma prihodnjih izvedb 6-minutnega testa hoje te osebe.

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

ŽENSKÉ	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

NAVODILO:

Glede na spol, starost in izračunano skupno prehojeno razdaljo (s prve strani testnega kartona) iz tabel z normativnimi vrednostmi 6-minutnega testa hoje odčitajte oceno, ki jo je udeleženec dosegel pri tem testu. Obe vrednosti - skupno prehojeno razdaljo in oceno - prepisite v udeležencev Testni karton za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti odraslih oseb (Obrazec 2, razdelek AFT_J1) oziroma Testni karton za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti starejših oseb (Obrazec 4, razdelek SFT_G2).



Spremljanje sprememb v telesni pripravljenosti je lahko motivacija, tako za posameznika kot tudi za širšo družbo, naj živi telesno dejavno življenje. Pridobljeni podatki meritev in testiranje telesne pripravljenosti nam služijo za promocijske, epidemiološke in intervencijske študije.