

Τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/

3 λεπτά ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι

Τεστ

Θα πρέπει να αποφεύγεται από τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα στις αρθρώσεις τους.

Αφού για 3 λεπτά εκτελείς ανεβοκατεβάσματα σε σκαλοπάτι (ύψους 41 εκατ.), σταματάς και μετράς τους σφυγμούς σου από το 5ο δευτερόλεπτο της ξεκούρασης και για ένα λεπτό*.



*:Ο ρυθμός εκτέλεσης είναι για τα αγόρια 96 χτύποι/λεπτό ή 24 πλήρεις βηματισμοί (πάνω-πάνω-κάτω-κάτω). Για τα κορίτσια 88 χτύποι/λεπτό ή 22 πλήρεις βηματισμοί. Ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τους σφυγμούς σου, βρες το επίπεδο απόδοσής σου (στον πίνακα που ακολουθεί)



Σφυγμοί ανά λεπτό.						
	13 ετών και κάτω		14-16 ετών		17 ετών και πάνω	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Υψηλή απόδοση	90 ή λιγότερο	100 ή λιγότερο	85 ή λιγότερο	95 ή λιγότερο	80 ή λιγότερο	90 ή λιγότερο
Καλή απόδοση	91-98	101-110	86-95	96-105	81-90	91-110
Οριακή απόδοση	99-120	111-130	96-115	106-125	91-110	101-120
Χαμηλή απόδοση	Πάνω από 120	Πάνω από 120	Πάνω από 130	Πάνω από 115	Πάνω από 125	Πάνω από 110

