

## SEZNAM VAJ PO POSAMEZNIH TESTIH

### **Test 2: aktivna populacija, (cca 18 – 65 let, vendar to ni strogo določeno! )**

- Vprašalnik in meritve – teža, višina, obseg pasu, ocena drže

#### **Vaja 1. Step test 6 min**

Stopanje na klop v ritmu posnetka do 6 minut. Zapiše se čas, do katerega udeleženec pravilno (koordinacija, enkrat leva, enkrat desna) stopa na klop in pri tem ne zamuja za več kot dva takta.

#### **Vaja 2. Modificirane sklece**

Skleca, kot smo jo prikazali na meritvah (nazorno prikazana v priložniku) velja za eno ponovitev. Štejemo, koliko takšnih, predvsem pa USTREZNIH (pazimo na ukrivljanje hrbta, dotik roke, postavitve rok na hrbet itd...) oz. pravih sklec merjenec naredi v 40. sekundah.

#### **Vaja 3. Hoja vzvratno po črti 6 metrov**

Merjenec se mora ves čas dotikati z nogami. Dovoljeni le dve napaki (npr. razmak med nogama).

#### **Vaja 4. Skok v višino brez zaleta**

Merimo razliko med višino, ki jo dosežemo brez skoka ter višino, ki jo dosežemo s skokom brez zaleta.

#### **Vaja 5. Predklon sede**

Konice prstov so 0 (na metru 20 cm nastavimo na 0, da lahko merimo tudi minus).

#### **Vaja 6. Ravnotežje na eni nogi na leseni deski v položaju, prikazanem v priložniku.**

Udeleženec si sam šteje, koliko dotikov naredi v eni minuti.

#### **Vaja 7. Plank**

Držanje planka v ustreznem položaju, kolikor lahko. Zgornja meja je 4 minute. Zapiše se čas.

## **Test 1: starejši (cca 65 +) ter telesno neaktivni**

- Vprašalnik in meritve – teža, višina, obseg pasu, ocena drže

### **Vaja 1: Step na klop**

Ista navodila, le da se dela do 2.40 minute.

Ocenjuje se: 0 – 1 min = 1 točka, 1-2.39 = 2 točki, 2.40 in več = 3 točke

### **Vaja 2. Vstajanje iz stola**

Vstajanje iz stola in zadržanje na nogah (mora biti tekoč gib). Pazimo na linijo nosa in kolen, na 90\* kot v kolenih, položaj rok... Opisano v priročniku.

### **Vaja 3. Sklece**

Najprej 5 sklec na kolenih, v primeru uspeha še pet navadnih sklec. Pazimo na raven trup.

Ocenjevanje: <5 sklec na kolenih = 1 točka, 5 pravih sklec na kolenih = 2 točki, še 5 navadnih sklec = 3 točke

### **Vaja 4. Predklon sede**

Ista navodila. Merila zapisana v priročniku in v spletni platformi.

### **Vaja 5. Držanje planka**

Pazimo na položaj, dela se do 30 sekund.

### **Vaja 6. Ravnotežje na eni nogi – položaj flaminka**

Položaj flaminka opisan v priročniku. Držijo 15 sekund, v primeru uspeha poizkusijo še z zaprtimi očmi (za 3 točke).

### **Vaja 7. Jumping jack 10x**

Narediti morajo 10 zaporednih Jumping jackov, ki so prikazani v priročniku. Ocenjuje se, če jih testiranec lahko opravi tekoče.