SPPB – Lyhyt Fyysisen Suorituskyvyn Testistö

Asiakkaan nimi ja pvm: _____

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. Tasapaino

Suorita kolme asentoa 10 sekunnin ajan:.

Asento	Aika (sek)	Pisteet
Sivuttain (jalat vierekkäin)		
Puolitandem		
Tandem		

___/4

2. Kävelynopeus (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

Mittaa aika kahdella yrityksellä. Käytä nopeinta aikaa pisteytykseen.

Suoritus	
a. Suoritus ilman apuvälinettä	
b. Suoritus apuvälineen kanssa, mikä:	Aika (sek)
1. Suoritus	
2. Suoritus	

___/4

3. Tuolilta ylösnousu (5 kertaa)

Testattava nousee tuolilta mahdollisimman nopeasti ilman käsien apua. Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos = 0p), tehdään testi niin, että testattava pitää...

Suoritustapa	Toistojen lukumäärä	Aika (sek)
a. Kädet vartalon vierellä		
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä		
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä		

___/4

Kokonaispisteet: ___ / 12

OmaJumppari

SPPB – Lyhyt Fyysisen Suorituskyvyn Testistö

Asiakkaan nimi ja pvm: _____

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. Tasapaino

Suorita kolme asentoa 10 sekunnin ajan:.

Asento	Aika (sek)	Pisteet
Sivuttain (jalat vierekkäin)		
Puolitandem		
Tandem		

___/4

2. Kävelynopeus (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

Mittaa aika kahdella yrityksellä. Käytä nopeinta aikaa pisteytykseen.

Suoritus	
a. Suoritus ilman apuvälinettä	
b. Suoritus apuvälineen kanssa, mikä:	Aika (sek)
1. Suoritus	
2. Suoritus	

___/4

3. Tuolilta ylösnousu (5 kertaa)

Testattava nousee tuolilta mahdollisimman nopeasti ilman käsien apua. Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos = 0p), tehdään testi niin, että testattava pitää...

Suoritustapa	Toistojen lukumäärä	Aika (sek)
a. Kädet vartalon vierellä		
b. Ottaa kevyesti tukea reisistä		
c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä		

___/4

Kokonaispisteet: ___ / 12

OmaJumppari