

Kaschov step - test

Autor *administratorius*

Vytvorené 02/01/2011 - 17:39

Definícia

Kaschov step-test je jednoduchým testom, ktorý poskytuje orientačné údaje o telesnej zdatnosti testovaného. K realizácii testu si treba pripraviť stabilný stupienok vysoký 30 cm (lavička, stolička, bednička), metronóm, hodinky, stopky ukazujúce i sekundy. Pred začiatkom testovania necháme testovaného vykonať niekoľko cvičných výstupov a zostupov na stupienok. Potom nastavíme metronóm na 48 (vyšetrovaný musí behom 1 minuty 24x vystúpiť a zostúpiť). Test trvá tri minúty a rýchlosť výstupov je stále treba podriaďovať metronómu. Ide o to, aby zaťaženie bolo počas celého testu úplne rovnaké.

Upozornenie: Test je nutné okamžite prerušiť ak testovaný pociťuje bolesť na hrudi, v paži, v šiji alebo v čelusti, je dušný, má závrať, nauzeu, má nepravidelný tep alebo pociťuje značnú slabosť vo svaloch.

Po troch minútach testu necháme vyšetrovaného jednu minútu sedieť, potom mu po dobu 15 sekúnd meriame tepovú frekvenciu a nameranú hodnotu vynásobíme štyrmi.

Úroveň telesnej zdatnosti je určovaná z tepovej frekvencie za minútu.

KARCHOV step test - <u>muži</u>		
Ukazovateľ telesnej zdatnosti	vek	
	18-26 rokov	27-60 rokov
vysoko nad priemerný	68 a menej	69 a menej
nadpriemer ný	69-83	70-87
priemerný	84-92	88-99
podmrieme rný	93-106	100-115
vysoko pod mriemerný	107 a viac	116 a viac
KARCHOV step test - <u>ženy</u>		
vysoko nad priemerná	73 a menej	74 a menej

Kaschov step - test

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopеды>)

nadpriemerná	74-90	75-92
priemerná	91-100	93-103
podmriemerná	101-114	104-121
vysoko podmriemerná	115 a viac	122 a viac

Výskyt

test

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/kaschov-step-test>