

## Step-up test

### Budeme potrebovať:

- hodinky alebo stopky (mobilný telefón), stoličku

### Ako na to:

- Študent, ktorý sa zúčastní záťažového testu, sa postaví jednou nohou na stoličku a druhú ponechá na zemi.
- Na znamenie vystúpi na stoličku a zostúpi druhou nohou, odrazí sa a znovu vystúpi na stoličku, vystrieda nohy a zostúpi, jedna noha vždy zostane na stoličke.
- Cvičenie trvá 5 minút v tempe približne 30 výstupov za minútu.
- Po skončení cvičenia zmerajte tep v troch približne 30 sekundových intervaloch.
- Výsledky zapíšte do tabuľky.
- Na základe vzorca vypočítajte index zdatnosti a podľa uvedenej tabuľky vyhodnoťte vašu telesnú zdatnosť.

### Výsledok:

	1-1,5 min.	2-2,5 min.	3-3,5 min.
Počet tepov			

Vzorec pre výpočet indexu zdatnosti

$I = \text{dĺžka cvičenia v sekundách} / \text{súčet 3 tepových frekvencií} \times 100$

I =

Tabuľka telesnej zdatnosti

I = 80 a menej	málo výkonný
I = 81 – 100	stredne výkonný
I = 101 – 120	dobre výkonný
I = 121 – 140	veľmi dobre výkonný
I = 140 a viac	výborne výkonný