

.....
Pieczęć przychodni

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

W wyniku badania lekarskiego u Pana/Pani

nazwisko i imię

PESEL

stwierdza się **brak / istnienie*** przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w próbie wydolnościowej i testach sprawności fizycznej polegających na:

I. PRÓBA WYDOLNOŚCIOWA

Próba wydolnościowa – zmodyfikowana metoda harwardzka (HARVARD STEP – UP TEST)

Próba polega na wejściu i zejściu 30 razy w ciągu 1 minuty na stopień o wysokości (40 cm mężczyźni, 30 cm kobiety) przez okres (5 min mężczyźni, 4 min kobiety) czas trwania jednej ewolucji wejście i zejście 2 sek.), następnie osoba prowadząca dokonuje pomiarów częstości tętna począwszy od 1 min po zakończeniu próby do 1 min 30 sek., następnie od 2 min do 2 min 30 sek., oraz od 4 min do 4min 30 sek. (trzy pomiary przez 30 sek.) Wskaźnik sprawności FI oblicza się według wzoru:

$$FI=(\text{czas pracy w s} \times 100)/(2 \times \text{suma trzech pomiarów tętna})$$

II. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Bieg na 1000 m.
2. Bieg na 50 m.
3. Podciąganie na drążku.
4. Wejście asekurowane na drabinę na wysokość 20 m ustawioną pod kątem 75°.
5. Pływanie dowolnym stylem – odległość 50 m w czasie nie dłuższym niż 60 sekund.

* niewłaściwe skreślić

miejsowość, data

podpis i pieczęć lekarza