



## ТЕСТ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Программа Форума включает в себя практические занятия по физической реабилитации в трех группах. Группы отличаются по уровню сложности комплекса физических упражнений. Тест дает возможность оценить свои физические возможности (прежде всего баланс тела при движении и риски падения) и записаться в наиболее подходящую для реабилитации группу.

**ВНИМАНИЕ!!!!**  
**НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ 7 ЗАДАНИЙ**

Задание	Выполнение	Баллы
<b>Задание 1</b>		
Способность стоять без поддержки с закрытыми глазами в течение 10 секунд	10 секунд уверенно	4
	10 секунд с подстраховкой	3
	3 секунды без поддержки	2
	3 секунды самостоятельно и уверенно, но только с открытыми глазами	1
	потребность в помощи, чтобы избежать падения	0
<b>Задание 2</b>		
Поднять предмет (например, тапок) с пола из положения стоя	уверенно	4
	с подстраховкой	3
	невозможность поднять обувь, остается расстояние - 2 - 5 см, но при этом сохраняется равновесие без поддержки	2
	невозможность поднять обувь, при попытках выполнения теста требуется контроль	1
	невозможность поднять обувь/требуется помощь, чтобы избежать падения	0
<b>Задание 3</b>		
Поворот на 360°. Повернитесь кругом. Пауза. Теперь повернитесь в обратном направлении	уверенно поворачиваетесь на 360° за 4 секунды или меньше в обе стороны	4
	способность уверенно поворачиваться 360° за 4 секунды или меньше только в одну сторону	3
	способность успешно поворачиваться 360°, но медленно	2
	потребность в контроле или устном совете	1
	потребность в помощи, при повороте	0
<b>Задание 4</b>		
Способность стоять поставив одну стопу непосредственно перед другой	способность стоять в этом положении без поддержки 30 секунд	4
	если невозможно простоять без поддержки 30 секунд, попробуйте отступить достаточно далеко вперед. Чтобы оценка составила 3 балла, длина шага должна превысить длину стопы, при расположении стоп на ширине плеч	3
	способность сделать маленький шаг без поддержки и держать это положение 30 секунд;	2
	нуждается в помощи, чтобы сделать шаг, но может устоять 15 секунд	1
	падение при шаге или стоя.	0

<b>Задание 5</b>		
Способность стоять на одной ноге	способность без поддержки поднять ногу и стоять более 10 секунд	4
	способность без поддержки поднять ногу и стоять 5 - 10 секунд	3
	способность без поддержки поднять ногу и стоять 3 секунды или более	2
	попытка поднять ногу, неспособность ее удержать 3 секунды, равновесие сохраняется	1
<b>Задание 6</b>		
Расстояние, которое Вы способны пройти за 6 минут	400 метров и более	4
	300 - 399 метров	3
	200 - 299 метров	2
	150 - 199 метров	1
<b>Задание 7</b>		
Тест «Встал и пошел»: Встать со стула, пройти 3 метра вперед, вернуться назад 3 метра и аккуратно сесть на стул	было затрачено менее 10 секунд	4
	было затрачено от 11 до 20 секунд	3
	было затрачено от 21 до 30 секунд	2
	было затрачено более 30 секунд	1

По результату выполнения каждого упражнения выбираете наиболее близкий вариант выполнения и отмечаете установленные за него баллы (последний столбец).

По итогам теста суммируете все баллы.

Выбираете соответствующую вашему физическому состоянию группу и указываете ее в анкете-заявке

<b>Сумма баллов</b>	<b>Группа ЛФК</b>
Менее 19 баллов	1 группа
19-24 баллов	2 группа
25 и более баллов	3 группа

