

SPPB test (short physical performance battery)

Deel 1: BALANS TEST

Bij deze test dient de deelnemer minimaal 10 seconden stil te staan in 3 progressief moeilijker wordende houdingen. Hierbij wordt het volgende systeem voor het toekennen van punten gebruikt.

- 1) Positie 1: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten naast elkaar en tegen elkaar aan kan staan, krijgt deze 1 punt en wordt de volgende positie getest. Indien de eerste test niet mogelijk is krijgt de deelnemer een score 0 en kunnen de andere balanstesten worden overgeslagen.



- 2) Positie 2: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten in semi-tandem positie kan staan, krijgt deze nog 1 punt en wordt de volgende positie getest.



- 3) Positie 3: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten in tandem positie kan staan, krijgt deze nog 2 punten. Indien deze houding meer dan 3 seconden maar minder dan 9 seconden kan worden gehandhaafd krijgt de deelnemer 1 punt.



	SCORES
Balans positie 1 (0-1punt)	
Balans positie 2 (0-1punt)	
Balans positie 3 (0-2punten)	

