

## SPPB test (short physical performance battery)

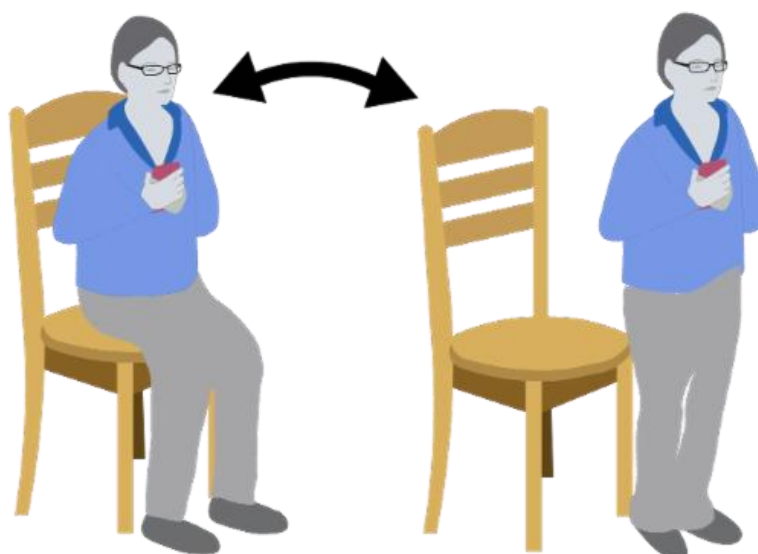
### Deel 3: 5x SIT TO STAND TEST

#### Benodigheden: stoel + stopwatch

#### Uitvoering:

De tijd die een deelnemer nodig heeft om 5 maal zo snel mogelijk op te staan uit een stoel (en weer gaat zitten) wordt gemeten. Tijdens de test worden de handen voor de borst gehouden. De uitgangspositie is zittend en bij de 5e keer dat de persoon rechtop staat wordt de tijd gestopt.

Seconden	Score
< 11.20	4
11.20-13.69	3
13.70-16.69	2
16.7-60	1
> 60 sec of niet in staat	0



Stand up and sit down as quickly as possible 5 times

