

Funktionel Sports Test

Navn: _____

Dato: _____

Læge: _____

Post opr.uge: _____

Benbøjning på et ben (mål: 3 min.)

1 point/30 sec.

Testen stoppede pga.:

Teknik / Smerte / Udholdenhed

Tid: _____

Point

_____/6

Sidelæns bevægelighed (mål: 100 sec.)

1 point/20 sec.

Testen stoppede pga.:

Teknik / Smerte / Udholdenhed

Tid: _____

Point

_____/5

Diagonal bevægelighed (mål: 100 sec.)

1 point/20 sec.

Testen stoppede pga.:

Teknik / Smerte / Udholdenhed

Tid: _____

Point

_____/5

Udfaldsskridt på kasse (mål: 2 min.)

1 point/20 sec.

Testen stoppede pga.:

Teknik / Smerte / Udholdenhed

Tid: _____

Point

_____/4

Point ialt _____ /20

(17 point for at bestå)