

Checkliste Testablauf

Die folgende Checkliste fasst den typischen Ablauf von Leistungstests zusammen. Je nach Gegebenheiten wird die Liste um gewisse Punkte ergänzt oder gekürzt und die Reihenfolge sinnvoll angepasst.

- Testumgebung / Labor kontrollieren
- Risikomanagement aktuell und dokumentiert?
- Klimagerät einschalten, konst. Bedingungen abwarten (18-23 °C, LF < 70 %)
- Testgeräte kalibrieren
- Messungen vorbereiten (Material, Testblätter ...)
- Zeitplan aufhängen bei mehreren Tests

- Testperson füllt Checkliste inkl. PAR-Q aus / absolviert med. Check
- Vorbereitungsgespräch mit Testperson
(Checkliste, Testablauf ...)

- Anthropometrische Messungen (Grösse, Gewicht)
- Aufwärmen, Einstellen der Testgeräte
- Testgeräte überprüfen (Herzfrequenz, Spiroergometrie, Kraftmessplatte ...)
- Testdurchführung nach Protokoll
- Verbales und visuelles Feedback an die Testperson
- Testperson gegen Testende motivieren (Ausnahme: Grundkrafttest Rumpf)
- Besonderheiten notieren

- Test auswerten
- Ergebnisse besprechen
- Schriftliche Testauswertung abgeben