



Testdesign Feldstufentest

Ausdauer-Feldstufentest im Curling						
Stufe	Laufgeschwindigkeit		Test- distanz	Testdauer	Pause	Blut- abnahme
	[m/s]	[km/h]				
1	1,7	6,0	1197	718	2:27	1. Min
2	2,2	8,0	1198	539	2:28	1. Min
3	2,8	10,0	1199	432	2:29	1. Min
4	3,3	12,0	1200	360	2:30	1. Min
5	3,9	14,0	1200	309	2:00	1. Min
6 (Reg.)	1,7	6,0	1600	960		1. Min

Für das Testprotokoll werden neben Blut und Puls **bitte** noch folgende Daten erhoben:

1. **Gewicht** [kg mit einer Nachkommastelle]: Der Sportler wird so gewogen, wie er den Test bestreitet, allerdings werden zur Vergleichbarkeit mit früheren Untersuchungen zusätzliche Kleidungsstücke zur kurzen Hose und T-Shirt angegeben!
2. Größe [cm]
3. Geburtsdatum
4. Spielposition
5. Bei welcher Stufe und Distanz musste das Tempo abgebrochen werden?
6. Temperatur
7. Witterungsverhältnisse (nass, glatt oder trocken)
8. Laufuntergrund (Tartan, Asche,...?)
9. Aktuelle oder vor kurzem durchgemachte Erkrankungen?

Sollte nur ein Laufband-Stufentest möglich sein, sollte wie folgt belastet werden:
6km/h, 2 km/h, 3 Min. 1% Steigung.