

Le test est réalisé à l'aide d'une chaise sans accoudoirs. Le patient est prié de se lever et de se rasseoir aussi correctement et parfaitement que possible, sans s'aider des bras. Le patient se lève et se rasseoit sans attendre. Il doit répéter cette opération aussi souvent que possible en l'espace de 1 minute à une vitesse qu'il aura lui-même déterminée. Lorsque le patient se lève, les genoux doivent être tendus et lorsqu'il s'assoit, ils doivent être pliés à env. 90 degrés. Le nombre de répétitions complètes sera noté. Le patient a le droit de faire des pauses afin de pouvoir faire l'exercice en l'espace de 1 minute.



Nombre de répétitions en l'espace de 1 minute

Age	Femmes	Hommes
50-54 ans	36	40
55-59 ans	34	38
60-64 ans	29	33
65-69 ans	27	31
70-74 ans	26	29
75-79 ans	25	28
80-84 ans	23	25
85-89 ans	21	23
90-94 ans	16	20

Rikli and Jones, California State University, Fullerton CA, ISBN 978-0-7360-3356-5.

Le test est réalisé à l'aide d'une chaise sans accoudoirs. Le patient est prié de se lever et de se rasseoir aussi correctement et parfaitement que possible, sans s'aider des bras. Le patient se lève et se rasseoit sans attendre. Il doit répéter cette opération aussi souvent que possible en l'espace de 1 minute à une vitesse qu'il aura lui-même déterminée. Lorsque le patient se lève, les genoux doivent être tendus et lorsqu'il s'assoit, ils doivent être pliés à env. 90 degrés. Le nombre de répétitions complètes sera noté. Le patient a le droit de faire des pauses afin de pouvoir faire l'exercice en l'espace de 1 minute.



Nombre de répétitions en l'espace de 1 minute

Age	Femmes	Hommes
50-54 ans	36	40
55-59 ans	34	38
60-64 ans	29	33
65-69 ans	27	31
70-74 ans	26	29
75-79 ans	25	28
80-84 ans	23	25
85-89 ans	21	23
90-94 ans	16	20

Rikli and Jones, California State University, Fullerton CA, ISBN 978-0-7360-3356-5.