



МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ  
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКВЫ

### **Тест на прохождение 10 метров**

Название на русском языке: Тест на прохождение 10 метров (время).

Оригинальное название: 10 Meter Walk Test.

Источник: Watson MJ. Refining the ten-metre walking test for use with neurologically impaired people. *Physiother.* 2002;88(7):386-397.

Назначение: определение скорости ходьбы.

Человек проходит без посторонней помощи 10 метров, с измерением времени на промежуточных 6 метрах. Вспомогательные устройства могут быть использованы, но должны быть последовательными и документированы для каждого теста.

Последовательно выполняется 3 исследования и считается среднее время выполнения теста, данное значение заносится в протокол.

Интерпретация: нормой выполнения данного теста считается 20 секунд или 0,8-1,2 м/сек