Test 2 minutes step (Rikli, Jones en 1999)

1. Demandez à la personne de se tenir à côté d'un mur. Mesurez la hauteur de la crête iliaque et de la rotule et marquez-la sur le mur. Ensuite, placez un morceau de ruban adhésif sur le mur la moitié de la distance entre les deux.
2. Sur le signal "aller" la personne commence à marcher sur en place, soulevant chaque genou à la marque sur le mur, pour autant de fois que possible dans la période de 2 minutes.
3. Ne comptez que le nombre de fois que le genou droit atteint la hauteur requise. C'est le score.
4. Si la hauteur du genou ne peut pas être maintenue, demandez au participant de ralentir ou de s'arrêter jusqu'à ce qu'il puisse retrouver la bonne forme, mais gardez le chronomètre en marche.
5. À la fin du test, demandez à la personne de marcher lentement pendant une minute.
6. Une personne ayant un équilibre altéré peut utiliser le dos d'une chaise comme une prise tactile pour la stabilité. Notez cette modification dans votre documentation

Âge	Nombre d'étapes - Femmes	Nombre d'étapes - Hommes
60 - 64	75-107	87-115
65 - 79	73-107	86-116
70 - 74	68-101	80-110
75 - 79	68-100	73-109
80 - 84	60-90	71-103
85 - 90	55-85	59-91
90 - 95	44-72	52-86

Des scores inférieurs à 65 ont été associés à des niveaux inférieurs de capacité fonctionnelle