

Reserviläisen sovellettu kuntotesti

Selkälihakset

Selkäliahasten kuntoa kartoittavassa testissä lasketaan, kuinka monta selkälihasliikettä testihenkilö saa suoritettua minuutin aikana.

Testi suoritetaan siten, että testihenkilö asettuu makaamaan vatsalleen ja laittaa kädet yhteen niskan takana. Avustaja pitää kiinni testattavan jaloista suorituksen ajan. Hyväksytty suoritus lasketaan kun testihenkilö nostaa rintakehän ala-asennosta 20-25 sentin korkeuteen ja laskee takaisin alas.

Naiset

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Kiitettävä	≥ 45	≥ 43	≥ 41	≥ 39	≥ 37	≥ 35	≥ 33	≥ 31	≥ 29
Hyvä	35-44	33-42	31-40	29-38	27-36	25-34	23-32	21-30	19-28
Tyydyttävä	25-34	23-32	21-30	19-28	17-26	15-24	13-22	11-20	9-18
Huono	≤ 24	≤ 22	≤ 20	≤ 18	≤ 16	≤ 14	≤ 12	≤ 10	≤ 8

Miehet

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Kiitettävä	≥ 60	≥ 58	≥ 56	≥ 54	≥ 52	≥ 50	≥ 48	≥ 46	≥ 44
Hyvä	50-59	48-57	46-55	44-53	42-51	40-49	38-47	36-45	34-43
Tyydyttävä	40-49	38-47	36-45	34-43	32-41	30-39	28-37	26-35	24-33
Huono	≤ 39	≤ 37	≤ 35	≤ 33	≤ 31	≤ 29	≤ 27	≤ 25	≤ 23

Vatsalihakset

Vatsalihastestillä arvioidaan lihasten dynaamista voimakestävyyttä, ja se on helppo suorittaa kotiooloissa.

Testattava makaa selinmakuulla polvikulman ollessa noin 90 astetta. Nilkat ovat suorituksen aikana tuettuna. Sormet ovat takaraivon, ei niskan, kohdalla ristissä. Suoritus alkaa selinmakuulta istumaannousten niin, että kyynärpäät koskettavat polvia tai käyvät polvien tasolla.

Alhaalla lapojen alaosa koskettaa alustaa. Yksi kerta täyttyy, kun kyynärpäät koskettavat polvia ja on palattu ala-asentoon eli lavat koskettavat alustaa. Kädet pidetään suorituksen ajan vakioidussa asennossa kyynärpäiden osoittaessa kohti polvia. Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja.

Naiset									
Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 38	≥ 36	≥ 34	≥ 32	≥ 30	≥ 28	≥ 26	≥ 24	≥ 22
Kiitettävä	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21
Hyvä	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21	16-19	14-17
Tyydyttävä	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21	16-19	14-17	12-15	10-13
Välttävä	16-25	15-23	14-21	12-19	11-17	10-15	9-13	6-11	4-9
Heikko	≤ 15	≤ 14	≤ 13	≤ 11	≤ 10	≤ 9	≤ 8	≤ 5	≤ 3

Miehet									
Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 44	≥ 42	≥ 40	≥ 38	≥ 36	≥ 34	≥ 32	≥ 30	≥ 27
Kiitettävä	40-43	38-41	36-39	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29	23-26
Hyvä	36-39	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25	19-22
Tyydyttävä	32-35	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21	15-18
Välttävä	22-31	20-29	18-27	16-25	14-23	12-21	10-19	8-17	5-14
Heikko	≤ 21	≤ 19	≤ 17	≤ 15	≤ 13	≤ 11	≤ 9	≤ 7	≤ 4

Punnerrus

Punnerrus mittaa tehokkaasti ylävartalon lihaskestävyyttä ja on äärimmäisen helppo mittari kuntoa ajatellen, koska kehittymisen huomaa nopeasti lisääntyneen punnerrusmäärän myötä.

Punnerrus on yksi klassisimmista lihaskuntoliikkeistä. Se sopii liki kaikille ikään ja kuntoon katsomatta, sillä liikkeen voi tehdä monella tavalla.

Naiset									
Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 30+	≥ 29	≥ 28	≥ 27	≥ 26	≥ 25	≥ 24	≥ 23	≥ 22
Kiitettävä	26-29	25-28	24-27	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22	18-21
Hyvä	22-25	21-24	20-23	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18	14-17
Tyydyttävä	18-21	17-20	16-19	15-18	14-17	13-16	12-15	11-14	10-13
Välttävä	12-17	11-16	10-15	9-14	8-13	7-12	6-11	5-10	4-9
Heikko	≤ 11	≤ 10	≤ 9	≤ 8	≤ 7	≤ 6	≤ 5	≤ 4	≤ 3

Miehet									
Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 38	≥ 36	≥ 34	≥ 32	≥ 30	≥ 28	≥ 26	≥ 24	≥ 22
Kiitettävä	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21
Hyvä	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21	16-19	14-17
Tyydyttävä	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21	16-19	14-17	12-15	10-13
Välttävä	20-25	18-23	16-21	14-19	12-17	10-15	8-13	6-11	4-9
Heikko	≤ 19	≤ 17	≤ 15	≤ 13	≤ 11	≤ 9	≤ 7	≤ 5	≤ 3

Kyykky

Kyykkytestissä mitataan, kuinka monta puhdasta kyykkyliikettä testin suorittaja ehtii tehdä minuutin aikana.

Testihenkilö asettuu seisomaan jalat hartioiden leveydellä, kädet suorana kylkien vieressä. Yksi toisto tapahtuu kyykistymällä niin, että kädet koskettavat maahan ja nousemalla takaisin alkuasentoon, jalat suoriksi. Testin tulokseksi lasketaan 60 sekunnin aikana tehtyjen toistojen määrä.

Naiset

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 49	≥ 47	≥ 45	≥ 43	≥ 41	≥ 39	≥ 37	≥ 35	≥ 33
Hyvä	44-48	42-46	40-44	38-42	36-40	34-38	32-36	30-34	28-32
Tyydyttävä	39-43	37-41	35-39	33-37	31-35	29-33	27-31	25-29	23-27
Välttävä	34-38	32-36	30-34	28-32	26-30	24-28	22-26	20-24	18-22
Heikko	≤ 33	≤ 31	≤ 29	≤ 27	≤ 25	≤ 23	≤ 21	≤ 19	≤ 17

Miehet

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 54	≥ 52	≥ 50	≥ 48	≥ 46	≥ 44	≥ 42	≥ 40	≥ 38
Hyvä	50-53	48-51	46-49	44-47	42-45	40-43	38-41	36-39	34-37
Tyydyttävä	46-49	44-47	42-45	40-43	38-41	36-39	34-37	32-35	30-33
Välttävä	42-45	40-43	38-41	36-39	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29
Heikko	≤ 41	≤ 39	≤ 37	≤ 35	≤ 33	≤ 31	≤ 29	≤ 27	≤ 25

Vauhditon pituus

Vauhditon pituushyppy -testillä arvioidaan alaraajojen maksimaalista sekä räjähtävää voimaa.

Vauhdittoman pituushypyn tulos mitataan metreinä, yhden sentin tarkuudella, ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan, johon takimmaisen jalan kantapää osuu.

Testin suorittamista varten tarvitaan tasainen alusta, jossa ponnistuspaikka ja alastulopaikka ovat yhtä korkealla. Testin suorittaja ponnistaa tasajaloin ponnistusviivan takaa. Ponnistuksen yhteydessä heilautetaan käden voimakkaasti eteenpäin ja pyritään hyppäämään mahdollisimman pitkälle. Tulos mitataan ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan alustaa, johon takimmaisen jalan kantapää osuu. Testiin kuuluu kolme yritystä, joista paras kirjataan lopputulokseksi.

Naiset

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 2,00	≥ 1,90	≥ 1,80	≥ 1,70	≥ 1,60	≥ 1,50	≥ 1,40	≥ 1,30	≥ 1,20
Kiitettävä	1,80-1,99	1,70-1,89	1,60-1,79	1,50-1,69	1,40-1,59	1,30-1,49	1,20-1,39	1,10-1,29	1,00-1,19
Hyvä	1,60-1,79	1,50-1,69	1,40-1,59	1,30-1,49	1,20-1,39	1,10-1,29	1,00-1,19	0,90-1,09	0,80-0,99
Tyydyttävä	1,40-1,59	1,30-1,49	1,20-1,39	1,10-1,29	1,00-1,19	0,90-1,09	0,80-0,99	0,70-0,89	0,60-0,79
Välttävä	1,30-1,39	1,20-1,29	1,10-1,19	1,00-1,09	0,90-0,99	0,80-0,89	0,70-0,79	0,6-0,69	0,50-0,59
Heikko	1,15-1,29	1,05-1,19	0,95-1,09	0,85-0,99	0,75-0,89	0,65-0,79	0,55-0,69	0,45-0,59	0,35-0,49

Miehet

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	≥ 2,50	≥ 2,40	≥ 2,30	≥ 2,20	≥ 2,10	≥ 2,00	≥ 1,90	≥ 1,80	≥ 1,70
Kiitettävä	2,30-2,49	2,20-2,39	2,10-2,29	2,00-2,19	1,90-2,09	1,80-1,99	1,70-1,89	1,60-1,79	1,50-1,69
Hyvä	2,10-2,29	2,00-2,19	1,90-2,09	1,80-1,99	1,70-1,89	1,60-1,79	1,50-1,69	1,40-1,59	1,30-1,49
Tyydyttävä	1,90-2,09	1,80-1,99	1,70-1,89	1,60-1,79	1,50-1,69	1,40-1,59	1,30-1,49	1,20-1,39	1,10-1,29
Välttävä	1,80-1,89	1,70-1,79	1,60-1,69	1,50-1,59	1,40-1,49	1,30-1,39	1,20-1,29	1,10-1,19	1,00-1,09
Heikko	1,65-1,79	1,55-1,69	1,45-1,59	1,35-1,49	1,25-1,39	1,15-1,29	1,05-1,19	0,95-1,09	0,85-0,99

Lähteet:

Pihlainen Kai, Santtila Matti, Ohrankämmen Olli, Ilomäki Jouni, Rintakoski Mauno ja Tiainen Seppo. 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. 2. painos.

Sykesport.fi. Kuntotestit koostettuna. <http://sykesport.fi/uutiset/puolustusvoimien-kuntotestit-katso-kuinka-parjaat-vertailussa/>