

Lihaskuntotesti, viitearvot miehet

1 = heikko, 2 = välttävä, 3 = keskinkertainen, 4 = hyvä, 5 = erinomainen

Kyykistystesti

krt / 30s	20 - 29v	30 - 39v	40 - 49v	50 - 59v	60 - 65v
1	18 tai alle	15 tai alle	13 tai alle	10 tai alle	5 tai alle
2	19 - 23	16 - 19	14 - 17	11 - 13	6 - 10
3	24 - 28	20 - 23	18 - 21	14 - 17	11 - 14
4	29 - 32	24 - 28	22 - 23	18 - 20	15 - 18
5	33 tai yli	29 tai yli	24 tai yli	21 tai yli	19 tai yli

Istumaannousutesti

krt / 30s	25 - 29v	30 - 34v	35 - 39v	40 - 44v	45 - 49v	50 - 54v	55 - 59v	60 ja yli
1	16 tai alle	14 tai alle	12 tai alle	11 tai alle	10 tai alle	9 tai alle	7 tai alle	5 tai alle
2	17 - 18	15 - 17	13 - 16	12 - 15	11 - 14	10 - 12	8 - 11	6 - 9
3	19 - 23	18 - 21	17 - 19	16 - 18	15 - 17	13 - 16	12 - 15	10 - 13
4	24 - 28	22 - 26	20 - 23	19 - 22	18 - 21	17 - 19	16 - 17	14 - 15
5	29 tai yli	27 tai yli	24 tai yli	23 tai yli	22 tai yli	20 tai yli	18 tai yli	16 tai yli

Selänojennustesti

krt / 30s	25 - 29v	30 - 34v	35 - 39v	40 - 44v	45 - 49v	50 - 54v	55 - 59v	60 ja yli
1	18 tai alle	18 tai alle	17 tai alle	16 tai alle	15 tai alle	14 tai alle	13 tai alle	11 tai alle
2	19 - 21	19 - 20	18 - 19	17 - 18	16 - 18	15 - 17	14 - 16	12 - 14
3	22 - 25	21 - 24	20 - 23	19 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	15 - 17
4	26 - 29	25 - 28	24 - 27	23 - 26	22 - 25	21 - 24	20 - 23	18 - 20
5	30 tai yli	29 tai yli	28 tai yli	27 tai yli	26 tai yli	25 tai yli	24 tai yli	21 tai yli

Etunojapunnerrustesti

krt / 30s	20 - 29v	30 - 39v	40 - 49v	50 - 59v	60 - 65v
1	15 tai alle	10 tai alle	7 tai alle	4 tai alle	3 tai alle
2	16 - 20	11 - 15	8 - 11	5 - 8	4 - 6
3	21 - 26	16 - 20	12 - 15	9 - 10	7 - 9
4	27 - 33	21 - 26	16 - 20	11 - 16	10 - 15
5	34 tai yli	27 tai yli	21 tai yli	17 tai yli	16 tai yli

Pystypunnerrustesti

krt / 10 kg	35 - 40v	41 - 45v	46 - 50v	51 - 55v
1	10 tai alle	9 tai alle	8 tai alle	7 tai alle
2	11 - 16	10 - 15	9 - 13	8 - 12
3	17 - 20	16 - 19	14 - 18	13 - 17
4	21 - 25	20 - 24	19 - 23	18 - 22
5	26 tai yli	25 tai yli	24 tai yli	23 tai yli