

# Lihaskuntotesti, viitearvot naiset

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

## Kyykistystesti

krt / 30s	20 - 29v	30 - 39v	40 - 49v	50 - 59v	60 - 65v
1	14 tai alle	12 tai alle	10 tai alle	7 tai alle	6 tai alle
2	15 - 18	13 - 16	11 - 14	8 - 10	7 - 9
3	19 - 22	17 - 20	15 - 18	11 - 14	10 - 12
4	23 - 26	21 - 23	19 - 21	15 - 18	13 - 15
5	27 tai yli	24 tai yli	22 tai yli	19 tai yli	16 tai yli

## Istumaannousutesti

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

## Selänojennustesti

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

## Etunojapunnerrustesti

krt / 30s	20 - 29v	30 - 39v	40 - 49v	50 - 59v	60 - 65v
1	8 tai alle	6 tai alle	3 tai alle		
2	9 - 13	7 - 11	4 - 9	1 - 4	3 tai alle
3	14 - 19	12 - 16	10 - 13	5 - 9	4 - 9
4	20 - 25	17 - 23	14 - 21	10 - 16	10 - 14
5	26 tai yli	24 tai yli	22 tai alle	17 tai alle	15 tai yli

## Pystypunnerrustesti

krt / 5 kg	35 - 40v	41 - 45v	46 - 50v	51 - 55v
1	11 tai alle	9 tai alle	8 tai alle	7 tai alle
2	12 - 17	10 - 16	9 - 14	8 - 13
3	18 - 23	17 - 22	15 - 21	14 - 20
4	24 - 29	23 - 28	22 - 27	21 - 26
5	30 tai yli	29 tai yli	28 tai yli	27 tai yli