

ETUNOJAPUNNERRUS

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44
Erinomainen	30+	29+	28+	27+	26+
Kiitettävä	26-29	25-28	24-27	23-26	22-25
Hyvä	22-25	21-24	20-23	19-22	18-21
Tyydyttävä	18-21	17-20	16-19	15-18	14-17
Välttävä	12-17	11-16	10-15	9-14	8-13
Heikko	0-11	0-10	0-9	0-8	0-7

ETUNOJAPUNNERRUS

Ikä	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	25+	24+	23+	22+
Kiitettävä	21-24	20-23	19-22	18-21
Hyvä	17-20	16-19	15-18	14-17
Tyydyttävä	13-16	12-15	11-14	10-13
Välttävä	7-12	6-11	5-10	4-9
Heikko	0-6	0-5	0-4	0-3

Etunojapunnerrus arvioi hartioiden ja käsien lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien lihasten staattista kestävyyttä.

Määritä käsien oikea sijainti makaamalla vatsallasi ja asettamalla kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle niin, että sormet osoittavat eteenpäin. Peukaloiden on yllettävä koskettamaan olkapäitä. Jalat ovat enintään lantion leveydellä.

Lähtöasennossa kädet ovat suoriksi ojennettuina, vartalo suorana sekä polvet ja kämmenet tukipisteinä. Laske jännittyneenä vartaloa ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus on täynnä, kun palaat ala-asennosta lähtöasentoon. Älä tue jalkoja esimerkiksi seinään. Lantiokulman ja pään asennon on pysyttävänä samoina koko liikkeen ajan.

Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Teoriassa tekniikaltaan puhtaita punnerruksia ehtii tässä ajassa tehdä noin 90.

Yleisiä virheitä ovat lantion putoaminen alas, lantiokulman muuttuminen, alhaalta vajaaksi jäävä punnerrus (vartalon on oltava alhaalla vaakatasossa olkavarren kanssa), jalkojen tai käsien liian leveä haara-asento, käsissä eri leveys kuin hartioissa, pään heiluminen ja se, etteivät kädet ojennu suoriksi.

ISTUMAANNOUSU

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44
Erinomainen	38+	36+	34+	32+	30+
Kiitettävä	34-37	32-35	30-33	28-31	26-29
Hyvä	30-33	28-31	26-29	24-27	22-25
Tyydyttävä	26-29	24-27	22-25	20-23	18-21
Välttävä	16-25	15-23	14-21	12-19	11-17
Heikko	0-15	0-14	0-13	0-11	0-10

ISTUMAANNOUSU

Ikä	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	28+	26+	24+	22+
Kiitettävä	24-27	22-25	20-23	18-21
Hyvä	20-23	18-21	16-19	14-17
Tyydyttävä	16-19	14-17	12-15	10-13
Välttävä	10-15	9-13	6-11	4-9
Heikko	0-9	0-8	0-5	0-3

Istumaannousu arvioi vartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä.

Makaa selin niin, että polviin tulee noin 90 asteen kulma. Risti sormet takaraivolle, älä niskalle. Nouse istumaan niin, että kyynärpäät koskettavat polvia tai käyvät polvien tasolla.

Ala-asennossa lapaluiden ala-osa koskettaa maata. Yksi suoritus tarkoittaa kyynärpäiden kosketusta polviin ja ala-asentoon palaamista. Pidä koko liikkeen ajan kädet samassa asennossa sormet ristissä ja kyynärpäät eteenpäin.

Tulos on maksimimäärä toistoja 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Teoriassa tekniikaltaan puhtaita istumaannousuja ehtii tässä ajassa tehdä noin 90.

Yleisiä virheitä ovat vauhdin lyöminen käsillä, vauhdin lyöminen vartalolla asettamalla lavat alustaan ja notkistamalla selkää sekä se, etteivät sormet pysy ristissä tai kämmenet takaraivolla.

12 minuutin juoksu

12 MINUUTIN JUOKSUTESTI

Ikä	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44
Erinomainen	2800+	2700+	2600+	2500+	2400+
Kiitettävä	2600–2750	2500–2650	2400–2550	2300–2450	2200–2350
Hyvä	2400–2550	2300–2450	2200–2350	2100–2250	2000–2150
Tyydyttävä	2200–2350	2100–2250	2000–2150	1900–2050	1800–1950
Välttävä	1700–2150	1650–2050	1600–1950	1550–1850	1500–1750
Heikko	1150–1650	1150–1600	1150–1550	1150–1500	1150–1450

12 MINUUTIN JUOKSU

Ikä	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	2300+	2200+	2100+	2000+
Kiitettävä	2100–2250	2000–2150	1900–2050	1800–1950
Hyvä	1900–2050	1800–1950	1700–1850	1600–1750
Tyydyttävä	1700–1850	1600–1750	1500–1650	1400–1550
Välttävä	1450–1650	1400–1550	1350–1450	1300–1350
Heikko	1150–1400	1150–1350	1150–1300	1150–1250

12 minuutin juoksu arvioi sydämen ja verenkiertojärjestelmän, keuhkojen, työskentelevien lihasten ja niitä huoltavien järjestelmien tehokkuutta.

Lämmittele. Puolustusvoimien virallista testisuoritusta edeltää kevyt 10–15 minuutin verryttely venyttelyineen. Juoksupaikan on oltava tasainen rata, jolle on merkattu etäisyydet.

Juoksu on hyvä aloittaa rauhallisesti ja kiihdyttää nopeutta loppua kohden.

Tulos on 12 minuutissa juostu metrimäärä 5 metrin tarkkuudella alaspäin pyöristäen.

Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirjasta löydät vaihekuvat liikkeistä ja myös miesten tavoitetulokset. Jäitkö koukkuun testaamiseen? Käsikirjasta selviävät myös molempien sukupuolten tavoitetulokset vauhdittomassa pituushypyssä ja UKK-kävelytestissä sekä ohjeet niihin.

Puolustusvoimien Marsmars.fi-sivustolla voi myös tehdä kuntotestin, jossa kuntoa arvioidaan kysymyksillä. Lisäksi sivustolta löytyy treenivideoita.