

Kuntotestien viitearvotaulukot

Sotilasmiehet ikäluokittain

VAUHDITON PITUUSHYPPY										
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90
	4,75	2,65	2,55	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85
	4,5	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80
Kiitettävä	4,25	2,55	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75
	4	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70
	3,75	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65
	3,5	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
Hyvä	3,25	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55
	3	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50
	2,75	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45
	2,5	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
Tyydyttävä	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35
	2	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30
	1,75	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25
	1,5	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20
Välttävä	1,25	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15
	1	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
Heikko	0,75	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05
	0,5	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00
	0,25	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95

ISTUMAANNOUS										
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	53	50	47	44	41	38	35	32	29
	4,75	52	49	46	43	40	37	34	31	28
	4,5	51	48	45	42	39	36	33	30	27
Kiitettävä	4,25	50	47	44	41	38	35	32	29	26
	4	49	46	43	40	37	34	31	28	25
	3,75	48	45	42	39	36	33	30	27	24
	3,5	47	44	41	38	35	32	29	26	23
Hyvä	3,25	46	43	40	37	34	31	28	25	22
	3	45	42	39	36	33	30	27	24	21
	2,75	44	41	38	35	32	29	26	23	20
	2,5	43	40	37	34	31	28	25	22	19
Tyydyttävä	2,25	42	39	36	33	30	27	24	21	18
	2	41	38	35	32	29	26	23	20	17
	1,75	40	37	34	31	28	25	22	19	16
	1,5	39	36	33	30	27	24	21	18	15
Välttävä	1,25	34	31	28	25	22	19	16	13	10
	1	29	26	23	20	17	14	11	8	5
Heikko	0,75	24	21	18	15	12	9	6	3	1
	0,5	19	16	13	10	7	4	1	1	1
	0,25	14	11	8	5	2	1	1	1	1

ETUNOJAPUNNERRUS										
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	48	46	44	42	40	38	36	34	32
	4,75	47	45	43	41	39	37	35	33	31
	4,5	46	44	42	40	38	36	34	32	30
Kiitettävä	4,25	45	43	41	39	37	35	33	31	29
	4	44	42	40	38	36	34	32	30	28
	3,75	43	41	39	37	35	33	31	29	27
	3,5	42	40	38	36	34	32	30	28	26
Hyvä	3,25	41	39	37	35	33	31	29	27	25
	3	40	38	36	34	32	30	28	26	24
	2,75	39	37	35	33	31	29	27	25	23
	2,5	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Tyydyttävä	2,25	37	35	33	31	29	27	25	23	21
	2	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	1,75	35	33	31	29	27	25	23	21	19
	1,5	34	32	30	28	26	24	22	20	18
Välttävä	1,25	29	27	25	23	21	19	17	15	13
	1	24	22	20	18	16	14	12	10	8
Heikko	0,75	19	17	15	13	11	9	7	5	4
	0,5	14	12	10	8	6	4	2	1	1
	0,25	9	7	5	3	1	1	1	1	1

12 MINUUTIN JUOKSUTESTI										
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	3300	3200	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500
	4,75	3250	3150	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450
	4,5	3200	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400
Kiitettävä	4,25	3150	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350
	4	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300
	3,75	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250
	3,5	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200
Hyvä	3,25	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150
	3	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100
	2,75	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050
	2,5	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000
Tyydyttävä	2,25	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950
	2	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900
	1,75	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1880
	1,5	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1860
Välttävä	1,25	2400	2325	2250	2175	2100	2025	1950	1875	1840
	1	2200	2150	2100	2050	2000	1950	1900	1850	1820
Heikko	0,75	2000	1975	1950	1925	1900	1875	1850	1825	1800
	0,5	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1780
	0,25	1780	1780	1780	1780	1780	1780	1780	1780	1780