Lihaskuntotestien luokittelutaulukko (varusmiehet ja reserviläiset)

Vauhditon pituus

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

Istumaannousu

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

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

7.5 Lihaskuntotestien luokittelutaulukko (naiset ja reserviin kuuluvat naiset)

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

Istumaannousu

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

Etunojapunnerrus

		Ikäluokat								
Luokka	**Indeksi**	**20-24**	**25-29**	**30-34**	**35-39**	**40-44**	**45-49**	**50-54**	**55-59**	**60-64**
Erinomainen	**5**	32	31	30	29	28	27	26	25	24
	4,75	31	30	29	28	27	26	25	24	23
	4,5	30	29	28	27	26	25	24	23	22
Kiitettävä	**4,25**	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	4	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	3,75	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	3,5	26	25	24	23	22	21	20	19	18
Hyvä	**3,25**	25	24	23	22	21	20	19	18	17
	3	24	23	22	21	20	19	18	17	16
	2,75	23	22	21	20	19	18	17	16	15
	2,5	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Tyydyttävä	**2,25**	21	20	19	18	17	16	15	14	13
	2	20	19	18	17	16	15	14	13	12
	1,75	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	1,5	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Välttävä	**1,25**	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Heikko	**0,75**	9	8	7	6	5	4	3	2	2
	0,5	6	5	4	3	2	1	1	1	1
	0,25	3	2	1	1	1	1	1	1	1

Kestävyyskuntotestin luokittelutaulukko (varusmiehet ja reserviläiset)

12 minuutin juoksutesti

		Ikäluokat								
Luokka	Indeksi	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	3200	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400
	4,75	3150	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350
	4,5	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300
Kiitettävä	4,25	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250
	4	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200
	3,75	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150
	3,5	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100
Hyvä	3,25	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050
	3	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000
	2,75	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950
	2,5	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900
Tyydyttävä	2,25	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850
	2	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800
	1,75	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750
	1,5	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700
Välttävä	1,25	2225	2150	2075	2000	1925	1850	1775	1700	1625
	1	1950	1900	1850	1800	1750	1700	1650	1600	1550
Heikko	0,75	1675	1650	1625	1600	1575	1550	1525	1500	1475
	0,5	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400
	0,25	1350	1350	1350	1350	1350	1350	1350	1350	1350

UKK kävelytesti

		Ikäluokat								
Luokka	Indeksi	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	60,2	57,9	55,7	53,5	51,2	49,0	46,8	44,5	42,3
	4,75	59,1	56,8	54,6	52,4	50,1	47,9	45,7	43,4	41,2
	4,5	57,9	55,7	53,5	51,2	49,0	46,8	44,5	42,3	40,1
Kiitettävä	4,25	56,8	54,6	52,4	50,1	47,9	45,7	43,4	41,2	39,0
	4	55,7	53,5	51,2	49,0	46,8	44,5	42,3	40,1	37,8
	3,75	54,6	52,4	50,1	47,9	45,7	43,4	41,2	39,0	36,7
	3,5	53,5	51,2	49,0	46,8	44,5	42,3	40,1	37,8	35,6
Hyvä	3,25	52,4	50,1	47,9	45,7	43,4	41,2	39,0	36,7	34,5
	3	51,2	49,0	46,8	44,5	42,3	40,1	37,8	35,6	33,4
	2,75	50,1	47,9	45,7	43,4	41,2	39,0	36,7	34,5	32,3
	2,5	49,0	46,8	44,5	42,3	40,1	37,8	35,6	33,4	31,1
Tyydyttävä	2,25	47,9	45,7	43,4	41,2	39,0	36,7	34,5	32,3	30,0
	2	46,8	44,5	42,3	40,1	37,8	35,6	33,4	31,1	28,9
	1,75	45,7	43,4	41,2	39,0	36,7	34,5	32,3	30,0	27,8
	1,5	44,5	42,3	40,1	37,8	35,6	33,4	31,1	28,9	26,7
Välttävä	1,25	38,4	36,7	35,1	33,4	31,7	30,0	28,4	26,7	25,0
	1	32,3	31,1	30,0	28,9	27,8	26,7	25,6	24,4	23,3
Heikko	0,75	26,1	25,6	25,0	24,4	23,9	23,3	22,8	22,2	21,7
	0,5	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
	0,25	18,9	18,9	18,9	18,9	18,9	18,9	18,9	18,9	18,9

Kestävyyskuntotestien luokittelutaulukko (naiset ja reserviin kuuluvat naiset)

12 minuutin juoksutesti

		Ikäluokat								
Luokka	**Indeksi**	**20-24**	**25-29**	**30-34**	**35-39**	**40-44**	**45-49**	**50-54**	**55-59**	**60-64**
Erinomainen	**5**	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100
	4,75	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050
	4,5	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000
Kiitettävä	**4,25**	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950
	4	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900
	3,75	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850
	3,5	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800
Hyvä	**3,25**	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750
	3	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700
	2,75	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650
	2,5	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600
Tyydyttävä	**2,25**	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550
	2	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500
	1,75	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450
	1,5	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400
Välttävä	**1,25**	1950	1850	1800	1725	1650	1575	1500	1425	1350
	1	1700	1650	1600	1550	1500	1450	1400	1350	1300
Heikko	**0,75**	1450	1425	1400	1375	1350	1325	1300	1275	1250
	0,5	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200
	0,25	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150

UKK kävelytesti

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