

Lihaskuntotestin viitearvot naiset

Testitulokset ovat maksimitoistomäärät ja viitearvot ovat (1-5).

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

Kyykistystesti (krt./30s)	20 - 29 v	30 - 39 v	40 - 49 v	50 - 59 v	60 - 65 v
1	≤14	≤12	≤10	≤7	≤6
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	≥24	≥22	≥19	≥16

Istumaannousutesti (krt./30s)	25 - 29 v	30 - 34 v	35 - 39 v	40 - 44 v	45 - 49 v	50 - 54 v	55 - 59 v	60 ja yli
1	≤9	≤8	≤6	≤5	≤4	≤3	≤2	≤1
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	≥21	≥19	≥18	≥17	≥15	≥13	≥11

Selänojennustesti (krt./30s)	25 - 29 v	30 - 34 v	35 - 39 v	40 - 44 v	45 - 49 v	50 - 54 v	55 - 59 v	60 v ja yli
1	≤17	≤16	≤15	≤14	≤13	≤12	≤11	≤9
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	≥26	≥25	≥24	≥23	≥22	≥21	≥19

Etunojapunnerrustesti (krt.)	20 - 29 v	30 - 39 v	40 - 49 v	50 - 59 v	60 - 69 v
1	≤8	≤6	≤3		
2	9 - 13	7 - 11	4 - 9	1 - 4	≤3
3	14 - 19	12 - 16	10 - 13	5 - 9	4 - 9
4	20 - 25	17 - 23	14 - 21	10 - 16	10 - 14
5	≥26	≥24	≥22	≥17	≥15

Pystypunnerrustesti (krt./5 kg)	35 - 40 v	41 - 45 v	46 - 50 v	51 - 55 v
1	≤11	≤9	≤8	≤7
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	≥29	≥28	≥27