



# 12 MINUUTIN JUOKSUTESTI

## TULOSKORTTI

Testin johtaja

Paikka

Pvm

## TASAISEN VAUHDIN TAULUKKO

	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.55	1.50	1.47	1.45	1.43	1.40	1.36	1.33	1.30	1.25
1= 400	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.55	1.50	1.47	1.45	1.43	1.40	1.36	1.33	1.30	1.25
2= 800	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40	3.34	3.30	3.26	3.20	3.12	3.06	3.00	2.50
3= 1200	7.15	7.00	6.45	6.30	6.15	6.00	5.45	5.30	5.21	5.15	5.09	5.00	4.48	4.39	4.30	4.15
4= 1600	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.08	7.00	6.52	6.40	6.24	6.12	6.00	5.40
5= 2000	12.05	11.40	11.15	10.50	10.25	10.00	9.35	9.10	8.55	8.45	8.35	8.20	8.00	7.45	7.30	7.05
6= 2400					12.30	12.00	11.30	11.00	10.42	10.30	10.18	10.00	9.36	9.18	9.00	8.30
7= 2800									12.29	12.15	12.01	11.40	11.12	10.51	10.30	9.55
8= 3200														12.24	12.00	11.20
+/-	- 5 s	+ 20 s	+ 45 s	+ 70 s	- 30 s		+ 30 s	+ 60 s	- 29 s	- 15 s	- 1 s	+ 20 s	+ 48 s	- 24 s		+ 40 s
Matka	1980	2050	2130	2210	2300	2400	2500	2610	2690	2740	2790	2880	3000	3100	3200	3380

## OSALLISTUJAT

Nimi	Ikä	Kierrokset / juostu matka											Tulos / Lka				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ylitys						
		400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600							
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

## KUNTOLUOKKARAJAT IKÄRYHMITÄIN (N=naiset, M=miehet, S=sotilaat)

Ikä-ryhmä	Heikko (1)			Välttävä (2)			Tyydyttävä (3)			Hyvä (4)			Erinomainen (5)		
	N	M	S	N	M	S	N	M	S	N	M	S	N	M	S
20 - 24	<2200	<2500	<2600	2200	2500	2600	2400	2700	2800	2600	2900	3000	2800	3100	3200
25 - 29	<2100	<2400	<2500	2100	2400	2500	2300	2600	2700	2500	2800	2900	2700	3000	3100
30 - 34	<2000	<2300	<2400	2000	2300	2400	2200	2500	2600	2400	2700	2800	2600	2900	3000
35 - 39	<1900	<2200	<2300	1900	2200	2300	2100	2400	2500	2300	2600	2700	2500	2800	2900
40 - 44	<1800	<2100	<2200	1800	2100	2200	2000	2300	2400	2200	2500	2600	2400	2700	2800
45 - 49	<1700	<2000	<2100	1700	2000	2100	1900	2200	2300	2100	2400	2500	2300	2600	2700
50 - 54	<1600	<1900	<2000	1600	1900	2000	1800	2100	2200	2000	2300	2400	2200	2500	2600
55 - 59	<1500	<1800	<1900	1500	1800	1900	1700	2000	2100	1900	2200	2300	2100	2400	2500