

 PUOLUSTUSVOIMAT		TULOSKORTTI			Numero			
 LIHASKUNTOTESTI		Paikka ja pvm						
Nimi			Syntymäaika					
Työpiste	Pituus	Paino	BMI	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Etunojapunnerrus (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Istumaan nousu (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Käden puristusvoima, oikea (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, vasen (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, keskiarvo (kg)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Toistokyykistys (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Lihaskuntoindeksi			Pisteet	Luokka				
				HE	V	T	H	E
Kirjaaja		Testin johtaja						



MiFit / MRI 5.2006

 PUOLUSTUSVOIMAT		TULOSKORTTI			Numero			
 LIHASKUNTOTESTI		Paikka ja pvm						
Nimi			Syntymäaika					
Työpiste	Pituus	Paino	BMI	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Etunojapunnerrus (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Istumaan nousu (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Käden puristusvoima, oikea (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, vasen (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, keskiarvo (kg)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Toistokyykistys (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Lihaskuntoindeksi			Pisteet	Luokka				
				HE	V	T	H	E
Kirjaaja		Testin johtaja						

MiFit / MRI 5.2006

 PUOLUSTUSVOIMAT		TULOSKORTTI			Numero			
 LIHASKUNTOTESTI		Paikka ja pvm						
Nimi			Syntymäaika					
Työpiste	Pituus	Paino	BMI	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Etunojapunnerrus (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Istumaan nousu (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Käden puristusvoima, oikea (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, vasen (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, keskiarvo (kg)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Toistokyykistys (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Lihaskuntoindeksi			Pisteet	Luokka				
				HE	V	T	H	E
Kirjaaja		Testin johtaja						

MiFit / MRI 5.2006

 PUOLUSTUSVOIMAT		TULOSKORTTI			Numero			
 LIHASKUNTOTESTI		Paikka ja pvm						
Nimi			Syntymäaika					
Työpiste	Pituus	Paino	BMI	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Etunojapunnerrus (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Istumaan nousu (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Käden puristusvoima, oikea (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, vasen (kg)			1.Tulos	2.Tulos				
Käden puristusvoima, keskiarvo (kg)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Toistokyykistys (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet				
				1	2	3	4	5
Lihaskuntoindeksi			Pisteet	Luokka				
				HE	V	T	H	E
Kirjaaja		Testin johtaja						

MiFit / MRI 5.2006