

KUNTOTESTIEN LUOKITUS

NAISET IKÄLUOKITTAIN (siviilit)

Naiset 20-24 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	30>	38>	52>	49>	52>	2800>
4	26-29	34-37	48-51	44-48	48-51.9	2600-2790
3	22-25	30-33	44-47	39-43	44-47.9	2400-2590
2	18-21	26-29	40-43	34-38	40-43.9	2200-2390
1	0-17	0-25	0-39	0-33	0-39.9	0-2190

Naiset 25-29 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	29>	36>	51>	47>	50>	2700>
4	25-28	32-35	47-50	42-46	46-49.9	2500-2690
3	21-24	28-31	43-46	37-41	42-45.9	2300-2490
2	17-20	24-27	39-42	32-36	38-41.9	2100-2290
1	0-16	0-23	0-38	0-31	0-37.9	0-2090

Naiset 30-34 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	28>	34>	50>	45>	48>	2600>
4	24-27	30-33	46-49	40-44	44-47.9	2400-2590
3	20-23	26-29	42-45	35-39	40-43.9	2200-2390
2	16-19	22-26	38-41	30-34	36-39.9	2000-2190
1	0-15	0-21	0-37	0-29	0-35.9	0-1990

Naiset 35-39 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	27>	32>	49>	43>	46>	2500>
4	23-26	28-31	45-48	38-42	42-45.9	2300-2490
3	19-22	24-27	41-44	33-37	38-41.9	2100-2290
2	15-18	20-23	37-40	28-32	34-37.9	1900-2090
1	0-14	0-19	0-36	0-27	0-33.9	0-1890

Naiset 40-44 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	26>	30>	48>	41>	44>	2400>
4	22-25	26-29	44-47	36-40	40-43.9	2200-2390
3	18-21	22-25	40-43	31-35	36-39.9	2000-2190
2	14-17	18-21	36-39	26-30	32-35.9	1800-1990
1	0-13	0-17	0-35	0-25	0-31.9	0-1790

Naiset 45-49 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	25>	28>	47>	39>	42>	2300>
4	21-24	24-27	43-46	34-38	38-41.9	2100-2290
3	17-20	20-23	39-42	29-33	34-37.9	1900-2090
2	13-16	16-19	35-38	24-28	30-33.9	1700-1890
1	0-12	0-15	0-34	0-23	0-29.9	0-1690

Naiset 50-54 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	24>	26>	46>	37>	40>	2200>
4	20-23	22-25	42-45	32-36	36-39.9	2000-2190
3	16-19	18-21	38-41	27-31	32-35.9	1800-1990
2	12-15	14-17	34-37	22-26	28-31.9	1600-1790
1	0-11	0-13	0-33	0-21	0-27.9	0-1590

Naiset 55-59 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	23>	24>	45>	35>	38>	2100>
4	19-22	20-23	41-44	30-34	34-37.9	1900-2090
3	15-18	16-19	37-40	25-29	30-33.9	1700-1890
2	11-14	12-15	33-36	20-24	26-29.9	1500-1690
1	0-10	0-11	0-32	0-19	0-25.9	0-1490

Naiset 60-64 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	22>	22>	44>	33>	36>	2000>
4	18-21	18-21	40-43	28-32	32-35.9	1800-1990
3	14-17	15-17	36-39	23-27	28-31.9	1600-1790
2	10-13	10-13	32-35	18-22	24-27.9	1400-1590
1	0-9	0-9	0-31	0-17	0-23.9	0-1390

SOTILAAT IKÄLUOKITTAIN (miehet ja naiset)**Sotilaat 20-24 vuotta****Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	48>	53>	70>	64>	60>	3200>
4	43-47	48-52	64-69	58-63	56-59.9	3000-3190
3	38-42	43-47	58-63	52-57	52-55.9	2800-2990
2	33-37	38-42	52-57	46-51	48.51.9	2600-2790
1	0-32	0-37	0-51	0-45	0-47.9	0-2590

Sotilaat 25-29 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	46>	50>	69>	62>	58>	3100>
4	41-45	45-49	63-68	56-61	54-57.9	2900-3090
3	36-40	40-44	57-62	50-55	50-53.9	2700-2880
2	31-35	35-39	51-56	44-49	46-49.9	2500-2690
1	0-30	0-34	0-50	0-43	0-45.9	0-2490

Sotilaat 30-34 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	44>	47>	68>	60>	56>	3000>
4	39-43	42-46	62-67	54-59	52-55.9	2800-2990
3	34-38	37-41	56-61	48-53	48-51.9	2600-2790
2	29-33	32-36	50-55	42-47	44-47.9	2400-2590
1	0-28	0-31	0-49	0-41	0-43.9	0-2390

Sotilaat 35-39 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	42>	44>	67>	58>	54>	2900>
4	37-41	39-43	61-66	52-57	50-53.9	2700-2890
3	32-36	34-38	55-60	46-51	46-49.9	2500-2690
2	27-31	29-33	49-54	40-45	42-45.9	2300-2490
1	0-26	0-28	0-48	0-39	0-41.9	0-2290

Sotilaat 40-44 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	40>	41>	66>	56>	52>	2800>
4	35-39	36-40	60-65	50-55	48-51.9	2600-2790
3	30-34	31-35	54-59	44-49	44-47.9	2400-2590
2	25-29	26-30	48-53	38-43	40-43.9	2200-2390
1	0-24	0-25	0-47	0-37	0-39.9	0-2190

Sotilaat 45-49 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	38>	38>	65>	54>	50>	2700>
4	33-37	33-37	59-64	48-53	46-49.9	2500-2690
3	28-32	28-32	53-58	42-47	42-45.9	2300-2490
2	23-27	23-27	47-52	36-41	38-41.9	2100-2290
1	0-22	0-22	0-46	0-35	0-37.9	0-2090

Sotilaat 50-54 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	36>	35>	64>	52>	48>	2600>
4	31-35	30-34	58-63	46-51	44-47.9	2400-2590
3	26-30	25-29	52-57	40-45	40-43.9	2200-2390
2	21-25	20-24	46-51	34-39	36-39.9	2000-2190
1	0-20	0-19	0-45	0-33	0-35.9	0-1990

Sotilaat 55-59 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	34>	32>	63>	50>	46>	2500>
4	29-33	27-31	57-62	44-49	42-45.9	2300-2490
3	24-28	22-26	51-56	38-43	38-41.9	2100-2290
2	19-23	17-21	45-50	32-37	34-37.9	1900-2090
1	0-18	0-16	0-44	0-31	0-33.9	0-1890

Sotilaat 60-64 vuotta**Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko**

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	32>	29>	62>	48>	44>	2400>
4	27-31	24-28	56-61	42-47	40-43.9	2200-2390
3	22-26	19-23	50-55	36-41	36-39.9	2000-2190
2	17-21	14-18	44-49	30-35	32-35.9	1800-1990
1	0-16	0-13	0-43	0-29	0-31.9	0-1790

MIEHET IKÄLUOKITTAIN (siviilit)

Miehet 20-24 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	41>	45>	68>	54>	58>	3100>
4	37-40	40-44	62-67	50-53	54-57.9	2900-3090
3	33-36	35-39	56-61	46-49	50-53.9	2700-2890
2	29-32	30-34	50-55	42-45	46-49.9	2500-2690
1	0-28	0-29	0-49	0-41	0-45.9	0-2490

Miehet 25-29 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	39>	43>	67>	52>	56>	3000>
4	35-38	38-42	61-66	48-51	52-55.9	2800-2990
3	31-34	33-37	55-60	44-47	48-51.9	2600-2790
2	27-30	28-32	49-54	40-43	44-47.9	2400-2590
1	0-26	0-27	0-48	0-39	0-43.9	0-2390

Miehet 30-34 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	37>	41>	66>	50>	54>	2 900
4	33-36	36-40	60-65	46-49	50-53.9	2700-2890
3	29-32	31-35	54-59	42-45	46-49.9	2500-2690
2	25-28	26-30	48-53	38-41	42-45.9	2300-2490
1	0-24	0-25	0-47	0-37	0-41.9	0-2290

Miehet 35-39 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	35>	39>	65>	48>	52>	2800>
4	31-34	34-38	59-64	44-47	48-51.9	2600-2790
3	27-30	29-33	53-58	40-43	44-47.9	2400-2590
2	23-26	24-28	47-52	36-39	40-43.9	2200-2390
1	0-22	0-23	0-46	0-35	0-39.9	0-2190

Miehet 40-44 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	33>	37>	64>	46>	50>	2700>
4	29-32	32-36	58-63	42-45	46-49.9	2500-2690
3	25-28	27-31	52-57	38-41	42-45.9	2300-2490
2	21-24	22-26	46-51	34-37	38-41.9	2100-2290
1	0-20	0-21	0-45	0-33	0-37.9	0-2090

Miehet 45-49 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	31>	35>	63>	44>	48>	2600>
4	27-30	30-34	57-62	40-43	44-47.9	2400-2590
3	23-26	25-29	51-56	36-39	40-43.9	2200-2390
2	19-22	20-24	45-50	32-35	36-39.9	2000-2190
1	0-18	0-19	0-44	0-31	0-35.9	0-1990

Miehet 50-54 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	29>	33>	62>	42>	46>	2500>
4	25-28	28-32	56-61	38-41	42-45.9	2300-2490
3	21-24	23-27	50-55	34-37	38-41.9	2100-2290
2	17-20	18-22	44-49	30-33	34-37.9	1900-2090
1	0-16	0-17	0-43	0-29	0-33.9	0-1890

Miehet 55-59 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	27>	31>	61>	40>	44>	2400>
4	23-26	26-30	55-60	36-39	40-43.9	2200-2390
3	19-22	21-25	49-54	32-35	36-39.9	2000-2190
2	15-18	16-20	43-48	28-31	32-35.9	1800-1990
1	0-14	0-15	0-42	0-27	0-31.9	0-1790

Miehet 60-64 vuotta

Kuntoluokat: 5 = erinomainen, 4 = hyvä, 3 = tyydyttävä, 2 = välttävä, 1 = heikko

Pisteet ja luokka	Etunojapunnerrus krt/60 s	Istumaannousu krt/60 s	Puristusvoima kg	Toistokyykistys krt/60 s	Pp-ergometri ml/kg/min	12-min juoksu m
5	25>	29>	60>	38>	42>	2300>
4	22-24	24-28	54-59	34-37	38-41.9	2100-2290
3	17-20	19-23	48-53	30-33	34-37.9	1900-2090
2	13-16	14-18	42-47	26-29	30-33.9	1700-1890
1	0-13	0-13	0-41	0-25	0-29.9	0-1690