

## 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