

Motorinen kunto: staattinen ja dynaaminen

Nimi _____

Ikä _____ Pvä _____

STAATTINEN TASAPAINO

Yhdellä jalalla seisominen

	1.mittaus	2.mittaus	Kunto- luokka	Tuntemukset
Oikea				
Vasen				

MIEHET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
31-40	<41	42-59	60	-	-
41-50	<38	39-59	60	-	-
51-60	<14	15-31	32-59	60	-

NAISET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
31-40	<25	26-59	60	-	-
41-50	<30	31-59	60	-	-
51-60	<13	14-21	22-36	37-59	60

DYNAAMINEN TASAPAINO

Takaperin kävely 6m:ä

1.mittaus	2.mittaus	3.mittaus	Kunto- luokka	Tuntemukset
aika:	aika:	aika:		

MIEHET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
31-40	>19	17-18	15-16	13-14	<12
41-50	>24	18-23	16-17	14-15	<13
51-60	>31	23-30	20-22	16-19	<15

NAISET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
31-40	>31	25-30	22-24	19-21	<18
41-50	>35	25-34	21-24	19-20	<18
51-60	>41	29-40	26-28	22-25	<21

Kuntoluokat:

5= selvästi keskimääräistä parempi tulos

4= jonkin verran keskimääräistä parempi tulos

3= keskimääräinen tulos

2= jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos

1= selvästi keskimääräistä heikompi tulos

