

Selän suoritustestistö

Nimi: _____

Ikä: _____

Pvä: _____

YLÄRAAJOJEN STAATTINEN TESTI (naiset 5kg/miehet 10kg)

Aika sekunteina	Kunto-luokka	Tuntemukset
-----------------	--------------	-------------

MIEHET Kuntoluokka (aika sekunteina)

Ikä	1	2	3	4	5
<50	<18	19-27	28-43	44-51	>52
51-55	<17	18-25	26-39	40-46	>47

NAISET Kuntoluokka (aika sekunteina)

Ikä	1	2	3	4	5
<50	<27	28-38	39-59	60-70	>71
51-55	>16	17-28	29-51	52-63	>64

SELÄN STAATTINEN KESTÄVYYS

Aika sekunteina	Kunto-luokka	Tuntemukset
-----------------	--------------	-------------

Kuntoluokka (suoritus aika sekunteina)

	1	2	3	4	5
Miehet	<44	45-71	72-123	124-149	>150
Naiset	<28	29-59	60-115	116-145	>146

VATSALIHASTEN KERTASUORITUS (1-6)

Suoritus	Arvosteluasteikko
	1. Kädet niskan takana. Kyynärpäät saavat suuntautua eteenpäin suorituksen aikana. Nousu tapahtuu niin pitkälle, että alaselkä irtoaa alustasta.
	2. Kädet ovat ristissä rinnan päällä. Nousu tapahtuu niin pitkälle, että alaselkä irtoaa alustasta.
	3. Kyynärnivelet ojennettuina ojennetaan käsiä kohti polvia. Nousu tapahtuu niin pitkälle, että alaselkä irtoaa alustasta.
	4. Samoin kuin edellä, mutta nousu tapahtuu niin, että lapaluut irtoavat alustasta alaselän jäädessä kiinni alustaan.
	5. Samoin kuin edellä, mutta nousu tapahtuu niin pitkälle, että lapaluiden alakärjet irtoavat alustasta.
	6. Samoin kuin edellä, mutta nousu tapahtuu niin, että lapaluiden alakärjet eivät irtoa alustasta.

Viitearvot ovat keskiarvot terveillä

Ikä	Miehet	Naiset
35-40	3.3	3.3
41-45	3.7	4.4
46-50	4.2	4.5
51-55	4.5	4.9

VATSALIHASTEN TOISTOSUORITUS

Toistot	Kunto- luokka	Tuntemukset
---------	------------------	-------------

MIEHET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<19	20-25	26-38	39-44	>45
41-45	<14	15-20	21-33	34-39	>40
46-50	<10	11-17	28-30	31-37	>38
51-55	<7	8-15	16-30	31-38	>39

NAISET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<13	14-20	21-33	34-40	>41
41-45	<7	8-13	14-24	25-30	>31
46-50	<5	6-12	13-25	26-32	>33
51-55	0	1-6	7-17	18-21	>22

SELÄN TOISTOSUORITUS

Toistot	Kunto- luokka	Tuntemukset
---------	------------------	-------------

MIEHET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<16	17-25	26-34	35-43	>44
41-45	<14	15-23	24-32	33-42	>43
46-50	<13	14-22	23-31	32-41	>42
50-55	<12	13-21	22-30	31-39	>40

NAISET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<14	15-22	23-31	32-39	>40
41-45	<11	12-19	20-28	29-37	>38
46-50	<8	9-16	17-26	27-34	>35
51-55	<6	7-14	15-22	23-31	>32

YLÄRAAJOJEN DYNAAMINEN NOSTOTESTI (naiset 5kg/miehet 10kg)

OIKEA Toistot:	Kunto- luokka	VASEN Toistot:	Kunto- luokka
Tuntemukset:		Tuntemukset:	

MIEHET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<10	11-16	17-20	21-25	>26
41-45	<9	10-15	16-19	20-24	>25
46-50	<8	9-13	14-18	19-23	>24
51-55	<7	8-12	13-17	18-22	>23

NAISET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<11	12-17	18-23	24-29	>30
41-45	<9	10-16	17-22	23-28	>29
46-50	<8	9-14	15-21	22-27	>28
51-55	<7	8-13	14-20	21-26	>27

TOISTOKYYKISTYS

Toistot	Kunto- luokka	Tuntemukset
---------	------------------	-------------

MIEHET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<30	31-36	37-47	48-49	50
41-45	<25	26-32	33-44	45-49	50
46-50	<20	21-27	28-39	40-45	>46
51-55	<19	20-26	27-39	40-46	>47

NAISET

Kuntoluokka

Ikä	1	2	3	4	5
35-40	<14	15-20	21-31	32-37	>38
41-45	<8	9-14	15-25	26-31	>32
46-50	<9	10-16	17-28	29-34	>35
51-55	<3	4-9	10-19	20-24	>25

5= erittäin hyvä 4=hyvä 3=keskitasoinen 2= välttävä 1= huono

