

Viiden toiston tuoliltanousutesti

Nimi _____ Ikä _____ Pvm _____

Aika (s)	Tuntemukset	Kunto- luokka
Mittaus- tulos:		

- Testaaja selittää ja näyttää muutaman nopean ylösnousun, jotta testattava ymmärtää, että suoritus tulee tehdä mahdollisimman nopeasti: **”Seuraavaksi nouskaa seisomaan viisi kertaa ilman taukoa niin nopeasti kuin mahdollista. Ojentakaa polvet ja ylävartalo ylhäällä suoraksi, istuessa selän on kosketettava selkänojaan. Minä otan suoritukselle aikaa.”**
- Suoritusta ei harjoitella. Kun testattava on alkuasennossa, testi aloitetaan sanomalla: **”Oletteko valmis? Valmiina – NYT!”**

Sekuntikello käynnistetään, kun testattavan selkä irtoaa tuolin selkänojasta. Suorituskerrat lasketaan ääneen koko suorituksen ajan. Kello pysäytetään, kun testattava on noussut seisomaan viidennen kerran. **Viiteen toistoon kulunut aika merkitään sekunnin desimaalin tarkkuudella.** Jos näyttää siltä, että testattava ei tee suorituksia niin nopeasti kuin pystyisi, toistetaan ohje ”Niin nopeasti kuin mahdollista” heti suorituksen alkuvaiheessa. Testaaja valvoo suorituksen turvallisuutta ja seisoo riittävän lähellä testattavaa, jotta pystyy tukemaan häntä tarvittaessa. Testi uusitaan, jos jokin ulkoinen tekijä haittaa testattavan suoritusta tai jos ajanotto epäonnistuu. Seuraavissa tapauksissa viiden toiston tuoliltanousutesti keskeytetään:

- testattava käyttää käsiään ylösnousun apuna
- mittaukseen on kulunut 60 sekuntia (mittauksen maksimiaika) ja suoritus on kesken
- havaitaan, että suoritus ei ole turvallinen

MIEHET

Ikä	1	2	3	4	5
55-59	>14.4	12.2- 14.4	10.8- 12.1	9.6- 10.7	<9.5
60-69	>15.1	12.8- 15.0	11.5- 12.7	9.9- 11.4	<9.9
70-79	>18.6	15.0- 18.5	12.6- 14.9	11.0- 12.5	<11.0
80+	-	>38.1	16.4- 38.0	12.7- 16.3	<12.7

NAISET

Ikä	1	2	3	4	5
55-59	>15.2	12.8- 15.1	11.6- 12.7	10.2- 11.5	<10.2
60-69	>16.8	14.3- 16.7	12.5- 14.2	10.8- 12.4	<10.8
70-79	>21.8	16.7- 21.7	14.3- 16.6	12.4- 14.2	<12.4
80 +	-	>48.0	19.9- 47.9	14.5- 19.8	<14.5

- 1= selvästi keskimääräistä heikompi tulos
 2= jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos
 3= keskimääräinen tulos
 4=jonkin verran keskimääräinen parempi tulos
 5= selvästi keskimääräinen parempi tulos

Viiteen tuolilta ylösnousuun kulunut keskimääräinen aika

Ikä	30- 44	45-54	55-64	65-74	75+
Miehet	9.0	9.6	10.7	11.8	14.2
Naiset	9.2	10.2	11.7	12.7	16.1