

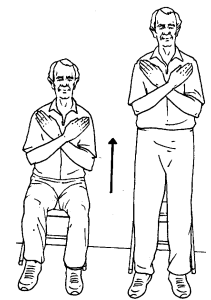
Tuoliltanousutesti

Tuoliltanousutesti kuvaa alaraajojen voimia. Testistä on erilaisia versioita, jotka eroavat testin keston mukaan. Tässä on testattu nousujen määrä puolessa minuutissa.

Suomalaiseen valikoimattomaan väestöotokseen perustuvia näin toteutetun testin viitearvoja ei ole olemassa. Tässä on käytetty Rikli & Jonesin * viitearvoja, jossa on kerätty yhteensä yli 7 000 perusterveiden amerikkalaisen tuloksia.

Tulokset on jaettu neljään yhtä suureen osaan, jossa 1 on alin taso ja 4 on vastaavasti korkein taso näissä viitearvoissa. Tulos on nousujen määrä 30 sekunnissa.

Viitearvotulokset ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä, jolla viitearvomittaukset on alun perin tehty.



Naiset

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	> 17	> 16	> 15	≥15	≥ 14	≥ 13	> 11
3	17-15	16-15	15-13	14-13	13-12	12-11	11-9
2	14-12	14-12	12-11	12-11	11-9	10-8	8-5
1	< 12	≤ 11	≤ 10	≤ 10	< 9	< 8	≤ 4

Miehet

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	> 19	> 18	> 17	≥ 17	≥ 15	≥ 14	> 12
3	19-17	18-16	17-15	16-15	14-13	13-12	12-11
2	16-14	15-13	14-12	14-12	12-10	11-9	10-8
1	< 14	≤ 12	< 12	≤ 11	< 10	≤ 8	≤ 7

* Lähde:

Rikli RE & Jones CJ 2001. Senior fitness test manual. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>krt</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (82 hlöä)	18	73,5
	Miehet (32 hlöä)	21	75
2023	Naiset (262 hlöä)	15	72
	Miehet (117 hlöä)	16	72,5
2024	Naiset (297 hlöä)	17	72,5
	Miehet (118 hlöä)	18	73,5