

LIHASKUNTOTESTIN VIITEARVOT (ka./tavoitearvo)

	<b>JTF (ikä 18-23 v.)</b>	<b>A-ryhmä (16-19 v.)</b>	<b>B-ryhmä (14-16 v.)</b>	<b>ALUERYHMÄT (12-15 v.)</b>
<b>Kuntopallonheitto (m)</b>	5,7/6,0	4,8/5,5	4,0/5,0	4,5
<b>3-loikka (m)</b>	7,2/7,5	6,5/7,0	6,2/6,8	6,0-6,5
<b>Käden puristus oikea (kg)</b>	63/>60	48/>55	42/>50	>40-45
<b>Käden puristus vasen (kg)</b>	63/>60	48/>55	42/>50	>40-45
<b>Käsivarren staattinen (s)</b>	90/>80	63/>70	48/>50	>35
<b>Vatsa (kpl)</b>	56/>60	48/>60	40/>50	>40
<b>Selkä (kpl)</b>	52/>55	46/>50	42/>50	>40
<b>Punnerrukset (kpl)</b>	59/>60	52/>60	45/>50	>40
<b>Leuat (kpl)</b>	16/>15	12/>15	8/>12	>10
<b>Kyykky (kpl)</b>	42/>45	38/>45	35/>40	>30

keskiarvotulokset (ka) ovat valmennusryhmien kuljettajien tuloksia vuosilta 2002-2008.