



# KUNTOTESTAUS



## MIKÄ KUNTOTESTAUS?

- ▶ Puolustusvoimien käytössä vuodesta 2020, perustuu tehtäväkohtaiseen fyysisen toimintakyvyn arviointiin
- ▶ Kestävyyskuntoa arvioidaan 12 minuutin juokstestillä (cooper) ja yli 45-vuotiailla UKK-kävelytesti
- ▶ Lihaskuntoa mitataan etunojapunnereuksilla ja istumaannousuilla (toistoja/minuutti) sekä vauhdittomalla pituushypyillä
- ▶ Testeistä mitattavat tasot tarkoitettu niin puolustusvoimien henkilökunnalle kuin reserviläisillekin



## MIKSI KUNTOTESTEIHIN?

- ▶ Puolustusvoimien kuntotasot koskettavat myös reserviläisiä
- ▶ Mahdollisuus tarkistaa oma kuntotaso ja saada hyvä arvio nykytilanteesta
- ▶ Tiedottaa omalle alueille toimistolle aktiivisuudesta
- ▶ -> Mahdollisuus vaikuttaa omaan SA-tehtävään
- ▶ Mahdollisuus kertausharjoitusvuorokausiin



## MITEN KUNTOTESTEIHIN?

- ▶ Kuntotestejä järjestetään säännöllisesti yhteistyössä Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kautta
- ▶ Kuntotestejä järjestetään ympäri Suomea, pääkaupunkiseudulla on testejä tarjolla toukokuusta eteenpäin
- ▶ Mahdollinen laajentuminen
- ▶ Mahdollisuus kuntotestaajakoulutukseen

# LISÄÄ AIHEESTA

<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/marsmars>

[https://mpk.fi/lisaaliiketta/reservilaisten\\_kuntotestit/](https://mpk.fi/lisaaliiketta/reservilaisten_kuntotestit/)

<https://koulutuskalenteri.mpk.fi/Koulutuskalenteri>

<https://resul.fi/lisaa-liiketta/>

<https://resul.fi/kuntotestaajan-kasikirja/>