



# Reserviläisten ja varusmiesten fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Fyysistä toimintakykyä kuvataan tavoitetasoilla, jotka on numeroitu 1–5. Tavoitetasojen määrittely perustuu tehtävään ja sen luonteeseen.

- 1 Sisätyö, kevyt toimistotyö, pääasiassa istumista
- 2 Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2–4 tuntia
- 3 Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 tuntia
- 4 Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluväri) yhtäjaksoisesti yli 4 tuntia
- 5 Tulosityksiköiden erikseen nimeämät tehtävät, joihin on yksilöity sisäänpääsy- tai tehtävässä toimimisen fyysinen vaatimus

**Tavoitetasoon vaadittu tulos** muodostuu 12 minuutin juoksutestin tuloksesta tai UKK-kävelytestin tuloksesta sekä lihaskuntotestin tuloksesta.

Lihaskuntotestiin kuuluvat istumaannousu, etunojapunnerrus ja vauhditon pituushyppy. Jokaisesta toistosta istumaannousussa ja etunojapunnerruksessa saa yhden pisteen, ja vauhdittoman pituushyppyn tulos metreinä kerrotaan kahdellakymmenellä. Yhteenlaskettu pistemäärä muodostaa testin tuloksen.

## Esimerkki:

Vauhditon pituus 2,3 m = 46 pistettä

Istumaannousu 35 toistoa = 35 pistettä

Etunojapunnerrus 31 toistoa = 31 pistettä

Lihaskuntotestin yhteistulos = 112 pistettä

