

Kuntotestin tulokortti

Testattava on reserviläinen		Päivämäärä ja testaajan nimi			
<input type="checkbox"/>	Kyllä	<input type="checkbox"/>	Ei		
Testattavan nimi		Syntymäaika		Piiri	
Pituus (m)	Paino (kg)	Vyötärön ympärys (cm)	Ikä (v)		Mies
				Nainen	
Vauhditon pituushyppy (m)		1.tulos	2.tulos	3.tulos	
		Paras tulos		Pisteet	
Istumaannousu (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet	
Etunojapunnerrus (krt / 60 s)			Tulos	Pisteet	
Lihaskuntotestien yhteispistemäärä			Pisteet		
Taakankantotesti			Tulos (m)		
Kestävyystesti	12 min juoksu (m)	UKK aika (min, sek)	UKK loppusyke (krt/min)	UKK tulos (ml/kg/min)	
Tulosten hyväksyntä	Testattava		Testaaja		