

Askelmerkit oikeaoppiseen reserviläisten kuntotestaukseen



Lähtöasento



Yläasento

Istumaannousu (sit up)

MPK on laatinut ohjeen reserviläisten kuntotestauksesta. Ohjeen tarkoituksena on lisätä kuntotestien turvallisuutta ja luotettavuutta.

Reserviläisten fyysinen suorituskyky ja sijoituskelpoisuus testissä

Kuntotestien tavoitteena on reserviläisten fyysisen suorituskyvyn ja sijoituskelpoisuuden testaaminen. Kuntotestejä johtavat reserviläisten testaajakurssin suorittaneet reserviläiset. Vuoden 2018 aikana tehdään yli 50 kuntotestiä. Määrää lisätään vuosittain osana [Lisää liikettä -hanketta](#).

Tarkastellaan kestävyyttä ja lihaskuntoa

Lähtöasento

Ilmalento

Alastuloasento



Vauhditon pituushyppy (standing long jump)

Kuntotestit sisältävät kestävyystestinä 12-minuutin juoksutestin sekä matalan kynnyksen UKK-kävelytestin. Lihaskuntoa arvioidaan kolmella testiliikkeellä, joita ovat vauhditon pituushyppy, etunojapunnerrus ja istumaannousu.

Testiturvallisuuden huomioiminen

Testiturvallisuus on kuntotestaustoiminnan tärkein prioriteetti.

– MPK:n piireille hankitaan sykeiseurantajärjestelmä vuoden 2018 aikana. Se mahdollistaa reaaliaikaisen syke seurannan kestävyystestien aikana ja näin lisää testausturvallisuutta ja tarkkuutta, kertoo MPK:n liikuntakoulutuksesta vastaava **Matti Santtila**

MPK:n kuntotestitoimintaa kehitetään läheisessä yhteistoiminnassa Puolustusvoimien ja Reserviläisurheiluliiton (ResUL) kanssa. Kuntotestitulokset kirjataan jatkossa ResULin Tikki-sovellukseen. Kuntotestipalautteen yhteydessä reserviläiset ohjataan käyttämään Puolustusvoimien sosiaalisen median MarsMars-liikuntasovellusta.

MPK:n kotisivuilta löytyy omat sivut reserviläisten kuntotestauksesta. Kuntotestiohjeet ja testilomakkeet löytyvät [PVMoodlesta](#) MPK vapaaehtoisen työkalupakista.

Lähde: www.mpk.fi Kuvat: Puolustusvoimat