

Fyysisen toimintakyvyn tavoitetasot reservin sotilastehtävissä



Taso 1: Sisätyö
Pääasiassa istumista.
Kevyt toimistotyö,
kuljettajatyö

2000 m
33,4 ml/kg/min
Lihaskunto 50



Taso 2: Sisä- ja ulkotyö
Vaihteleva kuormitus
yhtäjaksoisesti enintään
2–4 h. Kriisinhallinnan
esikuntatehtävät

2300 m
40,1 ml/kg/min
Lihaskunto 80



Taso 3: Ulkotyö
Jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h. Perusyksiköiden kouluttajatehtävät, kriisinhallinnan operatiiviset tehtävät

2500 m
44,6 ml/kg/min
Lihaskunto 95



Taso 4: Ulkotyö
Raskas kuormitus taisteluvarustuksessa yhtäjaksoisesti yli 8 h. Tiedustelukoulutus, valmiusyksikkötyöskentely

2800 m
51,3 ml/kg/min
Lihaskunto 110



Taso 5: Fyysisesti erittäin vaativat tehtävät
Erikoisjoukkotehtävät

3000 m
55,8 ml/kg/min
Lihaskunto 125

Minimitaso kaikissa sotilastehtävissä: 12 minuutin juoksupuutestissä 2 000 metriä tai UKK-kävelytestissä maksimaalisen hapenotto- ja sydämenpumpun arvo 33,4 ml/kg/min • lihaskuntotestissä yhteispistemäärä 50

Lihaskuntotesti: 60 sekunnin istumaannousu- ja etunojapunnerrustesti: 1 toisto = 1 piste. Minimivaatimus 10 istumaannousua, 5 etunojapunnerrusta • Vauhditon pituushyppy: tulos metreinä x 20 = pisteet. Minimivaatimus 1 m



- Lihaskuntotestin pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannousutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushyppyn tulos metreinä x 20 = pisteet.
- Kussakin osalajissa on minimivaatimukset, jotka on saavutettava: vauhditon pituus 1,00 (m), istumaannousu 10 (krt/min), etunojapunnerrus 5 (krt/min).