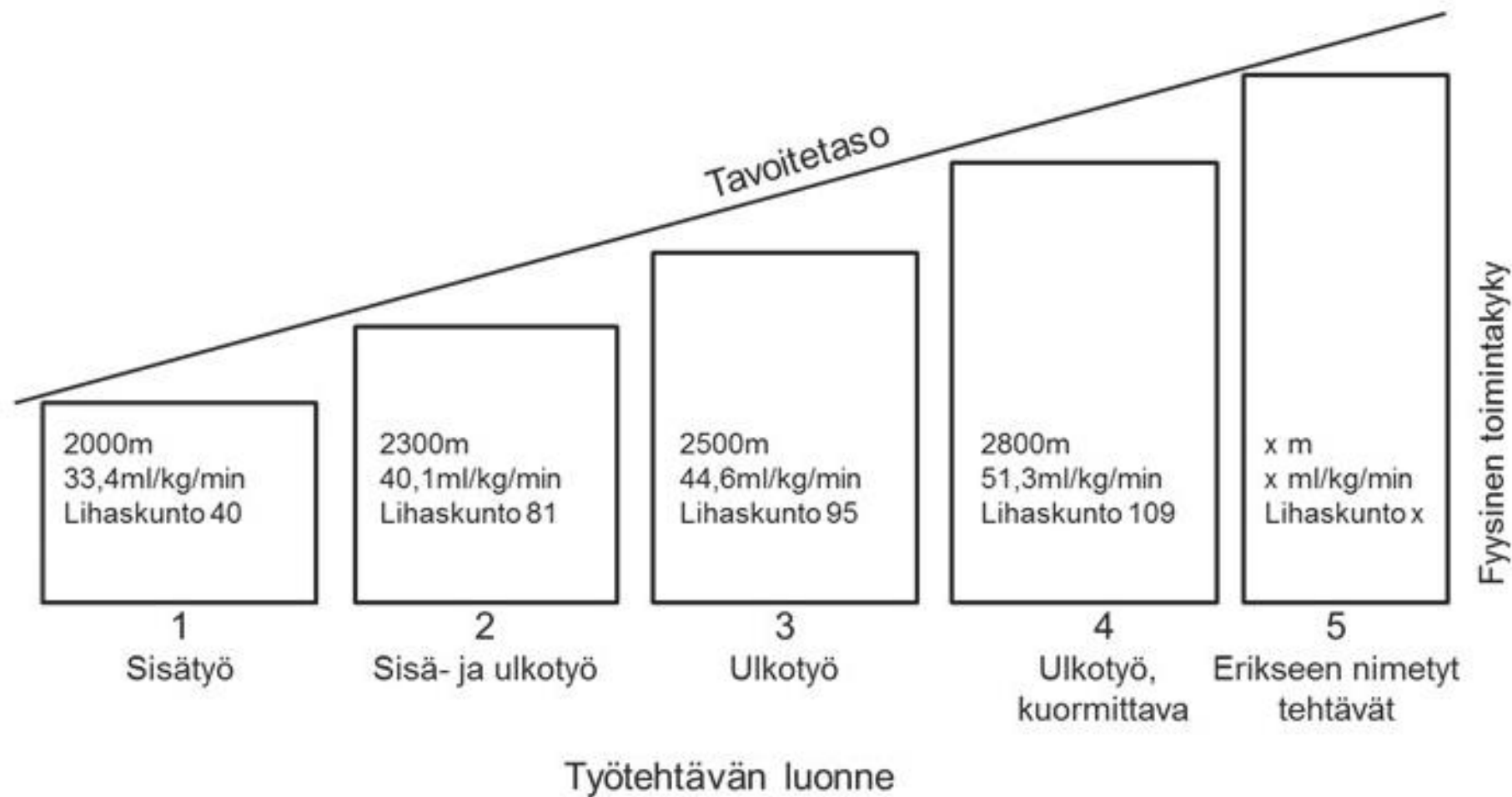


Fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaiset tavoitetasovaatimukset



Reserviläisten kuntotestit



Kestävyystestit

1. 12 minuutin juokstesti
2. UKK-kävelytesti (yli 45-vuotiaat)

Lihaskuntotestit

1. Vauhditon pituushyppy
2. Istumaannousu
3. Etunojapunnerrus

Kuntotestit ovat samat kuin puolustusvoimissa käytettävät testit.

Tulokset kirjataan TIKKI-sovellukseen, johon kirjaututaan RESUL:n sivuilla tikki.fi/app. Kuntotestiin liitetään kuntopalaute, ja osallistujat ohjataan lataamaan [MarsMars](#)-sovellus, jonka avulla on helppo saada ohjausta oikeaoppiseen harjoitteluun.

Turvallisuus on kuntotestauksen perusta ja lähtökohta; testin voi johtaa vain kuntotestaajakoulutuksen hyväksytysti suorittanut testaaja.

Ilmoittaudu testeihin osoitteessa mpk.fi.

Kuntotestaajan materiaalit

Kuntotestit toimeenpannaan puolustusvoimien Kuntotestaajan käsikirjan ja MPK:n kuntotestausohjeen mukaisesti.

- [Kuntotestausohje, MPK \(PDF\)](#)
- [Kuntotestien turvallisuuslomake \(PDF-lomake\)](#)

2. TESTILIIKE: Istumaan nousu (toistoa/min)

LÄHTÖASENTO



YLÄ-ASENTO



3. TESTILIIKE: Etunojapunnerrus (toistoa/min)



PEHENKOS:n normista HP965 1 (3)



OMAEHTOISEN OSAAMISEN JA TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMISEN VAIKUTUS SOTILASARVOSSA YLENTÄMISEEN

Tarkoituksena on kannustaa reserviläisiä ylläpitämään ja kehittämään sotilaallista osaamista ja toimintakykyä monipuolisesti asevelvollisuusaikanaan varusmiespalveluksen tai naisten vapaaehtoisen asepalveluksen päätyttyä.

Ylentämisen perusteeksi hyväksyttäviä koulutuspäiviä muodostuu omaehtoisuuteen perustuvasta sotilaallisen osaamisen ja toimintakyvyn kehittämisestä, jossa näyttöinä ovat opiskelujen suorittaminen ja tentit sekä kenttäkelpoisuuteen liittyvät suoritteet ja testit.

Kertausharjoitukseen rinnastettavaksi ja ylentämisen perusteeksi **voidaan hyväksytyistä koulutuspäivistä laskea kalenterivuoden aikana yhteensä enintään kaksi päivää siten, ettei kyseessä voi kuitenkaan olla esimerkiksi kahta samoilla perusteilla ansaittua päivää.** Muut koulutuspäivät voidaan ottaa huomioon suunniteltaessa reserviläistä vaativampaan sodan ajan tehtävään.

Tilaisuuden tai tapahtuman järjestäjä (PV tai MPK) toimittaa tiedot aluetoimistoihin kirjattavaksi asevelvollisrekisteriin.

PEHENKOS:n normista HP965 2 (3)



Osaaminen ja toimintakyky	Tunnistaminen	Kuvaus	Koulutuspäivät	
Fyysinen toimintakyky - lihaskunto - kestävyys	- Lihaskuntotesti - 12 min juoksutesti - UKK-kävelytesti	Hyväksytty kokonaistulos Tavoitetaso vähintään 1	1	HP560 mukaisesti
Kenttäkelpoisuus - ampumataito - marssitaito - Suunnistustaito	- Ampumataitotesti tai -kilpailu - Pitkäkestoinen marssi. - Suunnistus kuntorastit / kansallinen kilpailu, A-rata tai vähintään 7 km ja virallinen ajanotto.	Vähintään kaksi hyväksyttyä tulosta kolmesta	1	HP965 mukaisesti

Osaaminen ja toimintakyky tunnistetaan näytöillä, joita ovat Puolustusvoimien ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen sopimat tilaisuudet.

Kenttäkelpoisuusosasuoritukset 3 (3)



- **Fyysinen toimintakyvyn testit**
 - Tehtäväkohtaisen tavoitetason 1 saavuttaminen, tavoitetason määrittäminen normin HP560 mukaisesti.
 - Molemmat testit suoritukset kestävyys- ja lihaskuntotestit
- **Ampumataito**
 - Ampumataitotesti rynnäkkökiväärillä, reserviläisaseella tai kiväärillä.
 - Lisäksi hyväksytään ampumakilpailun virallinen tulos.
- **Marssitaito**
 - Pitkäkestoinen liikuntatapahtuma, joka on pituudeltaan jalan siirryttynä vähintään 21 km (juosten 21km, jalkamarssi 25 km), hiihtäen vähintään 50 km ja polkupyörällä vähintään 100 km.
 - Marssit tehdään sotilasarossa ja mukana päivätaipaleen reppu
- **Suunnistustaito**
 - Suunnistussuoritus kuntosuoritukset / kansallinen kilpailu, A-rata tai vähintään 7 km, virallinen ajanotto.
- **Yli 8 tunnin kenttäkelpoisuussuoritus** täyttää rinnasteisen KH-päivä vaatimukset, kuten esimerkiksi jotokset.

MARSMARS –applikaatio reserviläisille



MARSMARS

ASETA TAVOITTEITA, HAASTA ITSESI JA VOI PAREMMIN

LATAA PUOLUSTUSVOIMIEN MAKSUTON MARSMARS-SOVELLUS PUHELIMEESI

MARSMARS

Lataa App Storesta

HANKI Google Play PALVELUSTA