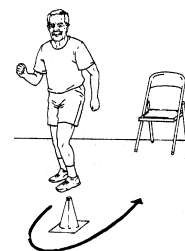


TUG-testi ("Timed-up-and-go -testi, tuolilta nousu ja kartion kierto)



TUG-testiä käytetään väestötutkimuksissa ja se antaa yleisen kuvan henkilön liikkumisesta ja ketteryydestä.

Suomalaiseen valikoimattomaan väestöotokseen perustuvia TUG-testin viitearvoja ei ole olemassa. Tässä on käytetty Rikli & Jonesin * viitearvoja, jossa on kerätty yhteensä yli 7 000 perusterveiden amerikkalaisen tuloksia.

Tulokset on jaettu neljään yhtä suureen osaan, jossa 1 on alin taso ja 4 on vastaavasti korkein taso näissä viitearvoissa.

Viitearvotulokset ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä, jolla viitearvomittaukset on alun perin tehty.

Naiset

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≤ 4,4 s	≤ 4,8 s	≤ 4,9 s	≤ 5,2 s	≤ 5,7 s	≤ 6,2 s	≤ 7,3 s
3	4,5-5,2 s	4,9-5,6 s	5,0-6,0 s	5,3-6,2 s	5,8-7,1 s	6,3-7,8 s	7,4-9,3 s
2	5,3-5,9 s	5,7-6,3 s	6,1-7,0 s	6,3-7,3 s	7,2-8,6 s	7,9-9,5 s	9,4-11,4 s
1	≥ 6,0 s	≥ 6,4 s	≥ 7,1 s	≥ 7,4 s	≥ 8,7 s	≥ 9,6 s	≥ 11,5 s

Miehet

Luokka	60-64 v.	65-69 v.	70-74 v.	75-79 v.	80-84 v.	85-89 v.	90-94 v.
4	≤ 3,8 s	≤ 4,3 s	≤ 4,4 s	≤ 4,6 s	≤ 5,2 s	≤ 5,5 s	≤ 6,2 s
3	3,9-4,7 s	4,4-5,1 s	4,5-5,3 s	4,7-5,9 s	5,3-6,3 s	5,6-7,1 s	6,3-8,0 s
2	4,8-5,7 s	5,0-5,8 s	5,2-6,1 s	5,8-7,1 s	6,4-7,5 s	7,2-8,8 s	8,1-9,9 s
1	≥ 5,6 s	≥ 5,9 s	≥ 6,2 s	≥ 7,2 s	≥ 7,6 s	≥ 8,9 s	≥ 10,0 s

* Lähde:

Rikli RE & Jones CJ 2001. Senior fitness test manual. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>s</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (81 hlöä)	5,25	73,5
	Miehet (33 hlöä)	5,25	75
2023	Naiset (264 hlöä)	4,52	72
	Miehet (117 hlöä)	4,21	72,5