

Kenttäkelpoisuuden testaaminen koostuu neljästä osatestistä

1) Kuntotesti

1.1) Lihaskuntotesti

- painoindeksin (BMI) mittaaminen (paino jaetaan metreinä mitatun pituuden neliöllä)
- etunojapunnerrus (krt/60 s)
- istumaan nousu, eli vatsalihasliike (krt/60 s)
- molemman käden puristusvoima (kg). Mitataan erityisellä mittarilla
- toistokyykistys (krt/60 s)

1.2) Kestävyystesti

- 12 minuutin juoksutesti (ns. cooperin testi)

Kuntotestin vaatimustaso

Reserviläisten kohdalla noudatetaan puolustusvoimien palkatun (=siviili) henkilöstön vaatimuksia.

2) Marssi

Riittävä marssikunto osoitetaan suorittamalla joko 25 km jalkamarssi, 30 km hiihtomarssi tai 80 km polkupyörämarssi. Varustuksena kevyt sotilasvarustus, aikaa 6 h.

3) Suunnistus

Riittävä suunnistustaito osoitetaan suorittamalla 5 km:n helppo suunnistusrata. Karttana 1:5000 - 1:25 000, aikaa 1.5 h päivällä / 2 h pimeällä.

4) Ammunta

4.1) Rynnäkkökivääriammunnat, RK2 ja RK7

Rk n:o 2

- ampumaetäisyys 150 m
- ampumataulu 03
- laukausten määrä $(5)+10=15$ ls

Rk n:o 7 (ResUL:n RA7)

- ampumaetäisyys 150 m
- ampumataulu 03
- laukausten määrä $(3)+6+6+6=21$ ls

4.2) Sotilaspistooliampunnat, pistooli 2 ja pistooli 7

Pist n:o 2

- ampumaetäisyys 25 m
- ampumataulu 04
- laukausten määrä $(5)+2 \times 10=25$ ls

Pist n:o 7

- ampumaetäisyys 25 m
- ampumataulu 04
- laukausten määrä $2 \times (2+2+2+2+2)=20$ ls