

KYYKKYTESTI (naiset)

| ikä | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | IKITEINIT |
|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ERINOMAINEN | 43 ja enemmän | 39 ja enemmän | 33 ja enemmän | 27 ja enemmän | 24 ja enemmän | 23 ja enemmän |
| HYVÄ | 33-42 | 29-38 | 23-32 | 18-26 | 13-23 | 12-22 |
| KESKIVERTO | 29-32 | 25-28 | 19-22 | 14-17 | 10-12 | 9-11 |
| KOHTALAINEN | 19-28 | 14-24 | 8-18 | 6-13 | 4-9 | 3-8 |
| HUONO | alle 18 | 13 ja vähemmän | 7 ja vähemmän | 5 ja vähemmän | 3 ja vähemmän | 2 ja vähemmän |

KYYKKYTESTI (miehet)

| ikä | 18-25 | 26-35 | 36-45 | 46-55 | 56-65 | IKITEINIT |
|-------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| ERINOMAINEN | 49 ja enemmän | 45 ja enemmän | 41 ja enemmän | 35 ja enemmän | 31 ja enemmän | 28 ja enemmän |
| HYVÄ | 39-48 | 35-44 | 30-40 | 25-34 | 21-30 | 19-27 |
| KESKIVERTO | 35-38 | 31-34 | 27-29 | 22-24 | 17-20 | 15-18 |
| KOHTALAINEN | 26-34 | 23-30 | 18-26 | 10-21 | 9-16 | 8-14 |
| HUONO | 25 ja vähemmän | 22 ja vähemmän | 17 ja vähemmän | 9 ja vähemmän | 8 ja vähemmän | 7 ja vähemmän |

Lähde:

American Council on Exercise ja National Register of Personal Trainers