

# De Fit of Futloos Test© | Van liggen naar opstaan en weer terug

	Leeftijd in jaren:						
Aantal	10 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
7 keer (of minder)	Alarmerend	Zorgwekkend	Bedroevend	Zeerslecht	Slecht	Onvoldoende	Normaal (minimaal)
8 of 9 keer	Zorgwekkend	Bedroevend	Zeerslecht	Slecht	Onvoldoende	Normaal (minimaal)	Goed
10 of 11 keer	Bedroevend	Zeerslecht	Slecht	Onvoldoende	Normaal (minimaal)	Goed	Uitstekend
12 of 13 keer	Zeerslecht	Slecht	Onvoldoende	Normaal (minimaal)	Goed	Uitstekend	Uitzonderlijk
14 of 15 keer	Slecht	Onvoldoende	Normaal (minimaal)	Goed	Uitstekend	Uitzonderlijk	Onwaarschijnlijk
16 of 17 keer	Onvoldoende	Normaal (minimaal)	Goed	Uitstekend	Uitzonderlijk	Onwaarschijnlijk	Wonderbaarlijk
18 keer (of meer)	Normaal (minimaal)	Goed	Uitstekend	Uitzonderlijk	Onwaarschijnlijk	Wonderbaarlijk	Praktisch onmogelijk