

# NORMY SIŁY UŚCISKU (KG)

Dodaj maksymalną siłę uścisku obu dłoni i podziel wynik przez dwa, aby porównać go z tymi wartościami normatywnymi.

## MĘŻCZYŹNI (PŁEĆ MĘSKA)

| WIEK  | ŚR. SIŁA* | TOP 10% | DOLNE 10% | ODCH. STD. |
|-------|-----------|---------|-----------|------------|
| 17-19 | 48.3 kg   | 60.2 kg | 36.0 kg   | 9.6 kg     |
| 20-24 | 50.7 kg   | 61.2 kg | 40.2 kg   | 8.2 kg     |
| 25-29 | 52.4 kg   | 63.0 kg | 41.8 kg   | 8.3 kg     |
| 30-34 | 53.6 kg   | 64.1 kg | 43.1 kg   | 8.2 kg     |
| 35-39 | 53.4 kg   | 66.0 kg | 40.8 kg   | 9.8 kg     |
| 40-44 | 53.8 kg   | 65.7 kg | 41.9 kg   | 9.3 kg     |
| 45-49 | 52.9 kg   | 63.7 kg | 42.1 kg   | 8.4 kg     |
| 50-54 | 50.4 kg   | 61.2 kg | 39.6 kg   | 8.4 kg     |
| 55-59 | 49.1 kg   | 60.0 kg | 38.2 kg   | 8.5 kg     |
| 60-64 | 46.3 kg   | 57.1 kg | 35.5 kg   | 8.4 kg     |
| 65-69 | 44.1 kg   | 53.5 kg | 34.7 kg   | 7.3 kg     |
| 70-74 | 41.7 kg   | 51.4 kg | 32.0 kg   | 7.6 kg     |
| 75-79 | 37.8 kg   | 47.9 kg | 27.7 kg   | 7.9 kg     |
| 80-90 | 33.2 kg   | 42.8 kg | 23.6 kg   | 7.5 kg     |

\* Średnia siła reprezentuje siłę na 50. percentylu. Tabele pokazują maksymalną siłę uścisku na rękę dla 50., 90. i 10. percentyla. Zazwyczaj dominująca ręka nie powinna być silniejsza o więcej niż 10% od ręki niedominującej. Przy wielokrotnych testach należy odczekać 1 min przed ponownym testem.

Te wartości normatywne uzyskano mierząc uścisk w następujący sposób:

- stojąc z łokciem pod kątem prostym przy torsie,
- ściskając tak mocno, jak to możliwe przez 3-5 sekund.

## KOBIETY (PŁEĆ ŻEŃSKA)

| WIEK  | ŚR. SIŁA* | TOP 10% | DOLNE 10% | ODCH. STD. |
|-------|-----------|---------|-----------|------------|
| 17-19 | 31.5 kg   | 39.4 kg | 23.6 kg   | 6.2 kg     |
| 20-24 | 32.5 kg   | 39.4 kg | 25.6 kg   | 5.4 kg     |
| 25-29 | 33.6 kg   | 40.8 kg | 26.4 kg   | 5.6 kg     |
| 30-34 | 33.3 kg   | 40.7 kg | 25.9 kg   | 5.8 kg     |
| 35-39 | 34.2 kg   | 42.1 kg | 26.3 kg   | 6.2 kg     |
| 40-44 | 34.5 kg   | 42.6 kg | 26.4 kg   | 6.3 kg     |
| 45-49 | 33.4 kg   | 41.2 kg | 25.6 kg   | 6.1 kg     |
| 50-54 | 32.2 kg   | 39.8 kg | 24.6 kg   | 5.9 kg     |
| 55-59 | 30.0 kg   | 37.0 kg | 23.0 kg   | 5.5 kg     |
| 60-64 | 29.0 kg   | 35.8 kg | 22.2 kg   | 5.3 kg     |
| 65-69 | 27.6 kg   | 34.3 kg | 20.9 kg   | 5.2 kg     |
| 70-74 | 26.0 kg   | 32.3 kg | 19.7 kg   | 4.9 kg     |
| 75-79 | 24.2 kg   | 30.0 kg | 18.4 kg   | 4.5 kg     |
| 80-90 | 21.4 kg   | 26.7 kg | 16.1 kg   | 4.1 kg     |

Badania wskazują, że siła uścisku różni się również o ok. 2-4 kg na każde 10 cm wzrostu. Te normy oparte są na danych, gdzie średni wzrost wynosił ~180 cm dla mężczyzn i ~166 cm dla kobiet. Dodatkowe normy i kalkulatory uwzględniające wzrost są dostępne na [dextdia.com/grip-strength-norms](https://dextdia.com/grip-strength-norms)