

ARVIOINTI

Nimi: _____

Laji: _____

Koulu: _____

1. LIKKUMISTAIDOT

1.1 Sivuttaissiirtyminen

Sekä levyn että vartalon siirrot lasketaan 20 sekunnin suorituksen aikana. 1 piste, kun vasemmalta siirretty levy koskettaa lattiaa testattavan oikealla puolella, 1 piste, kun testattava on siirtänyt molemmat jalkansa levylle, 1 piste, kun testattava on taas siirtänyt levyn vasemmalta oikealle.

Suoritukset	Määrä
Ensimmäinen 20 s suoritus	
Toinen 20 s. suoritus	
YHTEENSÄ	

1.2 Tähtirata

Testattava voi suorittaa radan haluamassaan järjestyksessä. Tärkeää on testissä nopeus ja huolellisuus. Jokainen pallo viedään erikseen ämpäristä kartioon.

Keskellä on kori, jossa on 6 tennispalloa. Pallot siirretään yksitellen 5 m päässä oleviin kartioihin. Kartiot ovat laitettu tähtimuotoon. Testi aloitetaan keskeltä "nyt" komennosta ja testi päättyy, kun kaikki kuusi palloa on kartioiden päällä ja testattava on pysähtynyt keskelle ämpärin viereen.

Suoritus	Aika s.
Tähtirata 1. YRITYS	
Tähtirata 2. YRITYS	

2. KESTÄVYYS

2.1 Viivajuoksu

Suoritus	TULOS
20 m VIIVAJUOKSU - PIIP TESTI	

Testiarviointi: Testi on päätynyt, kun testattava myöhästyy kaksi peräkkäistä kertaa kääntöpaikalta niin, ettei ehdi äänimerkin kuuluessa ns. kontrolliviivalle saakka. Testitulokset ilmoitetaan juostujen sukkuloiden lukumääränä. Testitulokseen ei lasketa enää keskeytykseen johtanutta sukkulaa eli toista peräkkäistä virheellistä suoritusta..

3. VOIMAKESTÄVYYS

3.1 Leuanveto

Suoritus	määrä
Leuanveto	

Testiarviointi: Testitulokset on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Virhe suorituksia ei lasketa, joita ovat mm. voimakas vartalon heilunta, vartalon taivuttaminen lantiosta tai polvista, nykiminen

Lisäohjeita: Testin arvioija antaa lähtömerkin leuanvedon jokaiseen suoritukseen. Korostetaan rauhallista tempo.

3.2 Etunojapunnerrus

Suoritus	määrä
Punnerrukset	

Testitulokset on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Testi on päätynyt, kun testattava ei pysty enää suorittamaan liikettä merkistä tai testattavalle on annettu toinen huomautus virheellisestä suoritustavasta. Virheellisiä suorituksia ovat mm. kun vartalo taipuu selästä tai lantiosta, polvet koukistuvat, kädet eivät ojennu suoriksi, pään heilutus.

3.3 Vauhditon 5 - loikka

Suoritus	1 suorituksen pituus	2 suorituksen pituus
Vauhditon 5 loikka		

Loikitun matkan pituus mitataan. Vuorojalka-alastuloa ei hyväksytä. Tulos mitataan lähimpänä lähtöpaikkaa olevasta kehonosasta

4. TASAPAINOTAIDOT

4.1 Voimistelusarja 1: kuperkeikat ja kierrehyppy

Voimistelusarja: Testattava suorittaa perusseisonta-asennosta kuperkeikat eteenpäin nousemalla perusasentoon. Tämän jälkeen testattava tekee kuperkeikan taaksepäin perusasentoon. Perusasennosta testattava suorittaa 360 asteen hyppy paikaltaan molempiin suuntiin laskeutuen tasapainoisesti kahdelle jalalle

Liike	erittäin hyvä	hyvä	kohtalainen	kohtalaisen heikko
Kuperkeikka eteen	1	0,75	0,5	0,25
Kuperkeikka taaksepäin	1	0,75	0,5	0,25
360 hyppy vasemmalle kiertäen	0,5	-----	0,25	-----
360 hyppy oikealle kiertäen	0,5	-----	0,25	-----

4.2 Voimistelusarja 2: Kärrynpyörät ja tasapaino

Voimistelusarja: Kärrynpyörä väliaskel kärrynpyörä, Vaaka mol. jaloille 5 s pidolla

Liike	erittäin hyvä	hyvä	kohtalainen	kohtalaisen heikko
Kärrynpyörä, väliaskel	1	0,75	0,5	0,25
Kärrynpyörä	1	0,75	0,5	0,25
Vaaka vasemmalla jalalla n. 5 s pito	0,5	-----	0,25	-----
Vaaka oikealla jalalla n. 5 s pito	0,5	-----	0,25	-----

4.3 Voimistelusarja 3: Käsilläseisonta seinää vasten (lähtö-asento selin seinään ja loppuasento kasvot seinään päin)

Liike, käsillä seisonta seinää vasten	erittäin hyvä	hyvä	kohtalainen	kohtalaisen heikko	huono ei yritä
1. vaihe	1	0,75	0,5	0,25	0
Mikäli ensimmäinen vaihe ei ole riittävän vakaa, ei anneta lupaa jatkaa nousua, vaan suoritus päättyy ensimmäiseen vaiheeseen.					
2. vaihe	1	0,75	0,5	0,25	0
YHTEISPISTEMÄÄRÄ					

vaihe 1: Viedään jalat seinää vasten ylös niin, että jalat ja ylävartalo ovat keskenään laajassa L – kulmassa (kädet n. 0,5 – 1 m päästä seinästä). Ranteet, hartia ja pakara muodostavat ylävartalon suoran linjan. (karhu käsiseisonta)

vaihe 2: Jalat viedään seinää vasten mahdollisimman ylös, niin että jalat ovat loppu asennossa yhdessä, vatsa ja nenä hieman irti seinästä (voi olla myös kiinni). Asennossa pitää pysyä 5 s.

Tavoitteena on mahdollisimman suora vartalolinja

5. LIIKKUVUUS OSA

5.1 Alaselän ojennus täysistunnassa

selkä suorassa istuminen lattialla 90 aste kulmassa jalat suorassa

Ohjeistetaan testattavaa pitämään jalat pitkänä ja pää mahdollisimman korkealla. Kepillä arvioidaan selän asentoa.

Istuminen 90 asteen kulmassa	pisteet
Onnistuu erittäin hyvin	2
Selkä hieman pyöreänä, jalat suorana tai Selkä suorana, jalat hieman koukussa	1,5
Selkä pyöreänä tai jalat koukussa	1
Haasteita ed. + tasapainossa	0,5
Onnistuu huonosti	0,25

5.2 Tempausvala testi

tempausvala kepillä seinää vasten (varpaat 10 cm etäisyydellä)

Tempausvala	pisteet
Onnistuu erittäin hyvin, pääsee syväkyökkyyhin, linjaus säilyy	3
Onnistuu syväkyökky, mutta kädet osuvat hieman seinään	2,5
1-2 cm korotus kantapäiden alle, pääsee syväkyökkyyhin ja linjaus säilyy	2
Kyykky on vajaa (90 astetta) ja kädet eivät osu seinään	1,5
Kyykky on vajaa ja kädet osuvat vähän seinään	1
Kyykky on vajaa ja kädet osuvat vähän seinään, huono tasapaino	0,5
Onnistuu huonosti, ei tasapainoa	0,25

Testiarviointi: Kyykyn syvyys, niin että kantapääät pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Keppi pysyy sivulta katsottuna suoraan jalkaterien yläpuolella. Selän asento pysyy muuttumattomana: alaselässä säilyy pieni luonnollinen notko ja yläselässä hyvä ojennus

5.3 Selinmakuulta siltaan nousu

Selinmakuulta siltaan nousu	pisteet
Onnistuu erittäin hyvin	3
Käsien tai jalkojen kulma hieman liian loiva, kaari on symmetrinen	2,5
Käsien tai jalkojen kulma hieman liian loiva, kaari ei ole symmetrinen	2
Sillan kaari ei ole symmetrinen, mutta kaari on korkea	1,5
Onnistuu kohtalaisesti, sillassa joko kädet tai jalat eivät ole riittävästi nostamassa siltaa, kaari kohtalaisen tasainen	1
Onnistuu kohtalaisen heikosti, silta on matala ja epävaka	0,5
Onnistuu huonosti, ei pääse silta asentoon	0,25

6. VÄLINEEN KÄSITTELYTAITO

6.1 Heitto- kiinniottoyhdistelmä

Heitto- kiinniottoyhdistelmä	Onnistuneiden heittojen määrä
OIKEAN KÄDEN HEITOT	
VASEMMAN KÄDEN HEITOT	
YHTEENSÄ	

Kun pallo osuu kohdeneliöön ja pallo saadaan kiinniotettua yhdestä pompusta, niin on suoritus hyväksytty (myös rajaviivalle osunut heitto hyväksytään).

Hyväksytyt suoritukset lasketaan yhteen.

Käsien onnistuneiden heittojen summat merkataan erikseen.