



# VALTAKUNNALLINEN SOVELTUVUUSKOE



# LIIKUNTAPAINOTUS

Valinta  
Max. 48 p.

Heikoin osio  
jätetään huomioimatta

1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteryys 8 p..
2. Kestävyys 8 p.
3. Voima/kimmoisuus 8 p.
4. Tasapainotaidot 8 p.
5. Liikkuvuus 8 p.
6. Välineenkäsittelytaidot 8 p.
7. Valinnainen koulukohtainen osa 8 p.



URHEILUKOULU → URHEILULUOKKA → TAVOITTEELLISET URHEILIJAT

### URHEILUKOULUN LISÄNÄYTTÖ

1. VALINNAINEN KOULUKOHTAINEN PAINOTUS 8 p.

2. VALINNAINEN KOULUKOHTAINEN PAINOTUS  
(YHTEISTYÖSSÄ LAJILIITTOJEN KANSSA) 8 p.

Valinta  
Max. 64 p

48 p.

1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteryys 8 p.
2. Kestävyys 8 p.
3. Voima/kimmoisuus 8 p.
4. Tasapainotaidot 8 p.
5. Liikkuvuus 8 p.
6. Välineenkäsittelytaidot 8 p.
7. Valinnainen koulukohtainen osa 8 p.

Heikoin osio  
jätetään huomioimatta



# URHEILULLISUUSMITTAUS

<b>1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteruus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sivuttaissiirtyminen (KTK)</li><li>Tähtirata (5 x 5 m)</li></ul>	<b>Vammaisurheilijoiden sovellukset</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sivuttaissiirtyminen/ pt</li><li>Tähtirata/ pt/opas (5 x 5 m)</li></ul>	0 - 4 p. 0 - 4 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>2. Kestävyys</b> <ul style="list-style-type: none"><li>20 m viivajuoksu (piip-testi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>piip-testi/ pt / opas</li></ul>	0 - 8 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>3. Voima/kimmoisuus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Leuanveto</li><li>Punnerrus</li><li>Vauhditon 5-loikka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Räätälöinti toimintakyvyn mukaan</li></ul>	0 - 3 p. 0 - 4 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>4. Tasapainotaidot</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Voimistelusarja</li><li>Käsinseisonta seinää vasten, silta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Slalom rata pt</li></ul>	0 - 3 p. 0 - 3 p. 0 - 2 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>5. Liikkuvuus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Selkä suorassa istuminen</li><li>Vastakierto (selinmakuulla ja vastamakuulla)</li><li>Tempausvala kepillä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Räätälöinti toimintakyvyn mukaan</li></ul>	0 - 2 p. 0 - 2 x 2 p. 0 - 2 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>6. Välineenkäsittelytaidot</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Heitto- kiinniottoyhdistelmä 8 oik.käsi - 8 vas.käsi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Heitto- kiinniottoyhdistelmä/ pt/ näkövamma</li></ul>	0 - 8 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>7. Valinnainen koulukohtainen osa</b>		0 - 8 p.	<b>Yht. 8 p.</b>
<b>URHEILUKOULUN LISÄNÄYTTÖ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Koulukohtainen painotus</li><li>Koulukohtainen painotus yhteistyössä lajiliittojen kanssa</li></ul>	<b>Lajiosasovellukset</b>	0 - 8 p. 0 - 8 p.	<b>LISÄNÄYTÖT</b> 16 p.