



# OLYMPIAKOMITEAN SUOSITTELEMA VALTAKUNNALLINEN SOVELTUVUUSKOE

PERUSOPETUKSEN LIIKUNTAPAINOTTEISET  
YLÄKOULUT JA URHEILUYLÄKOULUT



# LIIKUNTAPAINOTTEISET YLÄKOULUT

## 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.



# URHEILUYLÄKOULUT

## URHEILUYLÄKOULU → URHEILULUOKKA

### URHEILUYLÄKOULUN LISÄNÄYTTÖ

#### KOULUKOHTAINEN TESTI

- PAINOTUSLAJEISSA VALTAKUNNALLISET LAJILIITTOTESTIT

12 p.

Valinta  
Max. 60 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



### 1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteryys

- Sivuttaissiirtyminen 0 – 4 p.
- Tähtirata (6 x 5 m) 0 – 4 p.

### Vammaisurheilijoiden sovellukset

- Sivuttaissiirtyminen/ pt (0-4 p.)
- Tähtirata/ pt/opas (6 x 5 m) (0-4 p.)

Yht. 8 p.

### 2. Kestävyys

- 20 m viivajuoksu (MOVE piip-testi) 0 – 8 p.

- piip-testi/ pt / opas (0-8 p.)

Yht. 8 p.

### 3. Voimakestävyys

- Leuanveto 0 – 3 p.
- Punnerrus 0 – 2 p.
- Vauhditon 5-loikka 0 – 3 p.

- Räättälöinti toimintakyvyn mukaan (0-8 p.)

Yht. 8 p.

### 4. Tasapainotaidot

- Voimistelusarja 1 0 – 3 p.
- Voimistelusarja 2 0 – 3 p.
- Käsinsaisonta seinää vasten 0 – 2 p.

- Slalom rata pt (0-8 p.)

Yht. 8 p.

### 5. Liikkuvuus

- Alaselän ojennus täysistunnassa 0 – 2 p.
- Tempausvala kepillä 0 – 3 p.
- Selinmakuulta nousu siltaan 0 – 3 p.

- Räättälöinti toimintakyvyn mukaan (0-8 p.)

Yht. 8 p.

### 6. Välineenkäsittelytaidot

- Heitto- kiinniottoyhdistelmä (45 s) oik.käsi – (45 s) vas.käsi 0 – 8 p.

- Heitto- kiinniottoyhdistelmä/ pt/ näkövamma (0-8 p.)

Yht. 8 p.

### 7. Valinnainen koulukohtainen osa

0 – 8 p.

(0-8 p.)

Yht. 8 p.

### URHEILUYLÄKOULUN LISÄNÄYTTÖ

- Koulukohtainen testi
- painotuslajeissa valtakunnalliset lajiliittotestit

0 – 12 p.

### Lajiosasovellukset

(0-12 p.)

LISÄNÄYTÖT  
12 p.



# 1. Liikkumistaidot

## **TESTI: Sivuttaissiirtyminen, maksimi 4 p.**

**Testillä mitataan yleiskoordinaatiota, dynaamista liikkuvuutta ja rytmitajua**

- Testiohjeet: Yksi suoritus, kun vasemmalta siirretty levy koskettaa lattiaa testattavan oikealla puolella (tai oikealta siirretty levy koskettaa lattiaa testattavan vasemmalla puolella). Yksi suoritus, kun testattava on siirtänyt molemmat jalkansa siirtämälleen levyille. Testin saa suorittaa haluamaansa suuntaan.
- Testiarviointi: Sekä levyn että vartalon siirrot lasketaan 20 sekunnin suorituksen aikana. Levyjen pitää pysyä koko suorituksen ajan viivan päällä. Kaksi suoritusta ja suoritukset lasketaan yhteen.

## **TESTI: Tähtirata, maksimi 4 p.**

**Testillä mitataan huolellisuutta ja ketteryysominaisuuksia**

- Testiohjeet: Keskellä on ämpäri, jossa on 6 tennispalloa. Pallot siirretään yksitellen 5 m päässä oleviin kartioihin. Kartiot ovat laitettu tähtimuotoon, noin 5 m päähän toisistaan
- Testiarviointi: Rata aloitetaan keskeltä ja aika alkaa ”nyt” komennosta. Aika loppuu, kun kaikki pallot on laitettu kartioihin ja palattu keskelle.



## 2. Kestävyys

**TESTI: 20 m viivajuoksu (MOVE piip-testi), maksimi 8 p.**

**Testillä mitataan kestävyyttä ja liikkumistaitoja sekä arvioidaan epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä.**

- Testiohje: Testissä juostaan uupumukseen saakka 20 m:n matkaa edestakaisin kiihtyvällä nopeudella nauhalta kuuluvan merkkiäänen tahtiin. Kääntyessä vähintään toinen jalka ylittää kääntymisviivan tai ainakin koskettaa viivaa
- Testiarviointi: Testi on päättynyt, kun testattava myöhästyy kaksi peräkkäistä kertaa kääntöpaikalta niin, ettei ehdi äänimerkin kuulussa ns. kontrolliviivalle saakka. Testitulokset ilmoitetaan juostujen sukkuloiden lukumääränä. Testitulokseen ei lasketa enää keskeytykseen johtanutta sukkulaa eli toista peräkkäistä virheellistä suoritusta.



# 3. Voimakestävyys

## TESTI: LEUANVETO (pojat, tytöt), maksimi 3 p.

### Testillä mitataan yläraajojen kestovoimaominaisuuksia

- Testiohje: Riiputaan rekissä vastaotteella, jalat ja kädet suorana, koukistetaan käsiä, kunnes leuka on rekin yläpuolella, lasketaan kädet suoriksi ja liike toistetaan yhtäjaksoisesti merkistä (ei yli 3s taukoa)
- Testiarviointi: Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Virhe suorituksia ei lasketa, joita ovat mm. voimakas vartalon heilunta, vartalon taivuttaminen lantiosta tai polvista, nykiminen

## TESTI: ETUNOJAPUNNERRUS, maksimi 2 p.

### Testillä mitataan ylä- ja keskivartalon kestovoimaominaisuuksia

- Testiohje: päinmakuu, peukalot hartioiden leveydellä ja tasolla, muut sormet eteenpäin ja jalat yhdessä, ojennetaan käsivarret vartalon pysyessä suorana. Laskeudutaan alas siten, että kädet ovat 90 asteen kulmassa, nenä koskee voimistelumattoa, punnerrus suoritetaan merkistä 5 s välein
- Testiarviointi: Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Testi on päättynyt, kun testattava ei pysty enää suorittamaan liikettä merkistä tai testattavalle on annettu toinen huomautus virheellisestä suoritustavasta, joita ovat mm. vartalo taipuu selästä tai lantiosta, polvet koukistuvat, kädet eivät ojennu suoriksi ja pään heilutus. Virheellisiä suorituksia ei lasketa mukaan tulokseen

## TESTI: VAUHDITON 5-LOIKKA, maksimi 3 p.

### Testillä mitataan kimmoisuus-, voima- ja nopeusominaisuuksia sekä kokonaiskoordinaatiokykyä ja rytmikykyä

- Testiohje: Suoritetaan viisi vuoroa. Ensimmäinen ponnistus on tasajalkaponnistus (loikka, jossa molemmat jalat irtoavat maasta yhtä aikaa) ja viimeisestä loikasta tullaan alas tasajalkaa. Vauhditon 5-loikka suoritetaan liikuntasalin lattialla urheilujalkineet jalassa
- Testiarviointi: Loikitun matkan pituus mitataan. Vuorojalka-alastuloa ei hyväksytä. Tulos mitataan lähimpänä lähtöpaikkaa olevasta kehonosasta



## 4. Tasapainotaidot

### **TESTI: Voimistelusarja 1, maksimi 3 p.**

#### **Voimistelusarjoilla mitataan kehonhallintaominaisuuksia ja dynaamista liikkuvuutta**

- Testiohje: Testattava suorittaa perusseisonta-asennosta kuperkeikan eteenpäin nousemalla perusasentoon. Tämän jälkeen testattava tekee kuperkeikan taaksepäin perusasentoon. Perusasennosta testattava suorittaa 360 asteen hyppyt paikaltaan molempiin suuntiin laskeutuen tasapainoisesti kahdelle jalalle. Voimistelusarja tehdään voimistelumatolla ilman kenkiä.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkeiden puhtautta ja sujuvuutta erillisen arvosteluohjeiden mukaisesti

### **TESTI: Voimistelusarja 2, maksimi 3 p.**

#### **Voimistelusarjoilla mitataan kehonhallintaominaisuuksia ja dynaamista liikkuvuutta**

- Testiohje: Testattava suorittaa kärrynpyörän ja ottaa väliaskeleen ja tekee toinen kylki edellä kärrynpyörän. Tämän jälkeen testattava tekee vaakaliikkeen jalat mahdollisimman suorana ja linjassa. Vaakaa pidetään 5 s. molemmilla jaloilla.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkeiden puhtautta ja sujuvuutta erillisen arvosteluohjeiden mukaisesti. Voimistelusarja tehdään voimistelumatolla ilman kenkiä.

### **TESTI: Käsilläseisonta seinää vasten (kasvot seinää päin), maksimi 2 p.**

#### **Testillä mitataan kehonhallintaominaisuuksia ja dynaamista liikkuvuutta**

- Testiohje: Testi tehdään kaksivaiheisena. Ensimmäisessä vaiheessa 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. Kun ensimmäinen vaihe onnistuu voidaan testata vaihetta kaksi, jossa jalat viedään seinää vasten ylös, niin että jalat ovat loppu asennossa yhdessä, vatsa ja nenä hieman irti seinästä (voi olla myös kiinni). Tavoitteena mahdollisimman suora vartalolinja.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkeen puhtautta ja sujuvuutta erillisen arvosteluohjeiden mukaisesti.





## 5. Liikkuvuus

**TESTI: Alaselän ojennus täysistunnassa, maksimi 2 p.**

**Testillä mitataan alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.**

- Testiohje: Testattava istuu lattialle mahdollisimman hyvään täysistuntaan. Jalat ovat suorassa (polvet) ja lonkat koukistuneena 90 asteeseen sekä alaselkä suorana. Molemmat kädet ovat rennosti jalkojen päällä. Ohjeena jalat pitkänä ja pää mahdollisimman korkealla.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkuvuutta erillisen arvosteluohjeiden mukaisesti

**TESTI: tempausvala kepillä rintamasuunta seinää vasten, maksimi 3 p.**

**Testillä arvioidaan yleisliikkuvuutta ja tasapainoa.**

- Testiohje: Testattava seisoo hyvässä ryhdissä keppi suorilla käsillä tempausasennossa päänpäällä (90 asteen oteleveys). Varpaat 10 cm etäisyydellä seinästä, noin oman jalkaterän levyinen haara-asento. Suoritetaan syväkyyky kädet tempausasennossa pitäen, ilman kenkiä.
- Testiarviointi: Kyykyn syvyys, niin että kantapäät pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Keppi pysyy sivulta katsottuna suoraan jalkaterien yläpuolella. Pisteytys suoritetaan erillisen arvosteluohjeiden mukaisesti.

**TESTI: Nousu siltaan maasta, maksimi 3 p.**

**Testillä mitataan selän ja olkapäiden liikelaajuutta sekä kehon hallintaa**

- Testiohje: Testattava nostaa itsensä selinmakuulta korkeaan tasakaariseen siltaan.
- Testiarviointi: Arvioidaan tasaista kaarta, korkeutta, liikepuhtautta. Pisteytys suoritetaan erillisen arvosteluohjeiden mukaisesti



## 6. Välineen käsittelytaidot

**TESTI: Heitto-kiinniottoyhdistelmä, maksimi 8 p.**

**Testillä mitataan välineen käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa.**

- Testiohje: Heittosuoritus suoritetaan vastakkainen jalka edessä yläkautta tennispallolla. Pallo heitetään yhdellä kädellä ilman vauhtia 45 s. ajan seinään teipillä merkattuun heittoalueeseen ja otetaan kiinni yhden pompun jälkeen. Noin 10 s tauon jälkeen vaihdetaan heittokättä. Suorittajalla on käytössään 4 tennispalloa. Suorituspaikan heittoetäisyys seinästä 8 m, heittopaikka merkattu teipillä lattiaan. Kohdeneliö eli osuma-alue on teipattu seinään (1,5 m x 1,5 m, alareuna 90 cm lattiasta).
- Testiarvionti: Kun pallo osuu kohdeneliöön ja pallo saadaan kiinni otettua yhdestä pompusta on suoritus hyväksytty (myös rajaviivalle osunut heitto hyväksytään). Hyväksytyt suoritukset lasketaan yhteen. Käsien onnistuneiden heittojen summat merkataan erikseen.