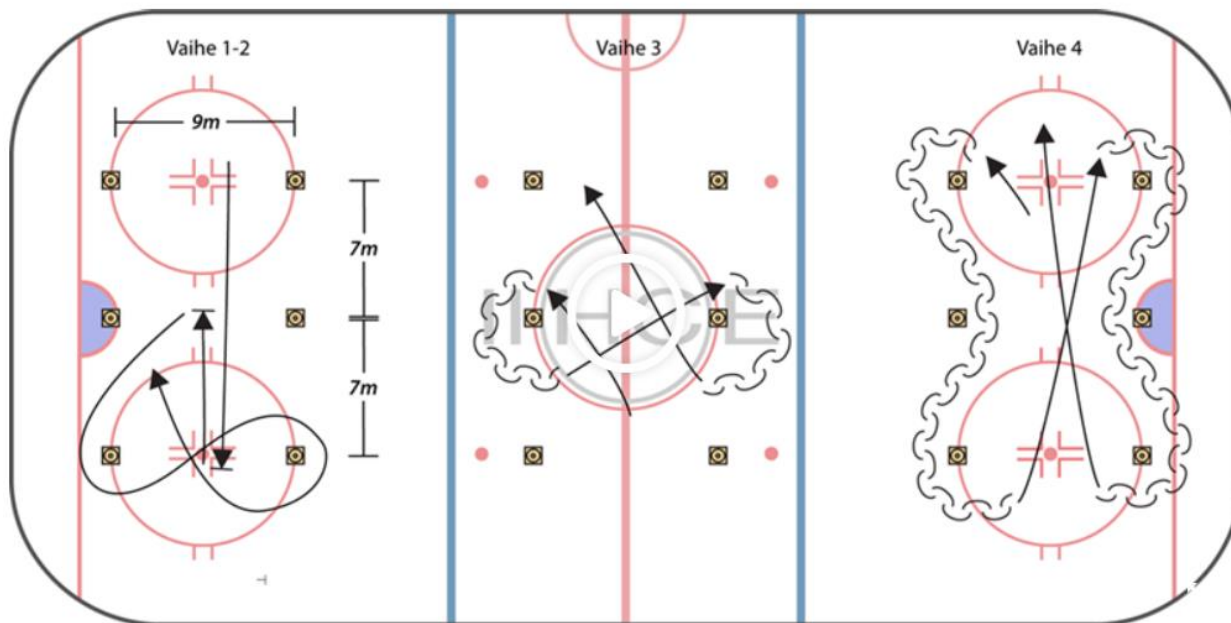




**Jääkiekon lajitesti urheiluylläkoulut 2020
Kenttäpelaajat – luistelun monipuolisuustesti
kiekolla ja ilman**

Luistelun monipuolisuustesti, mitataan yhteisaika = kiekolla ja ilman kiekkoa



[LINKKI LAJILIITON TESTISIVULLE](#)

Ydinkohdat

- Painopiste alhaalla koko suorituksen ajan - puristus jäähän
- Vauhdin ylläpitäminen - kiihdyttäminen eri vaiheiden aikana
- Luistelun oikea-aikainen rytmittäminen eri vaiheissa
- Käsien käyttäminen luistelun tehostamiseksi
- Radan molemminpuolisten suoritusten vertailtavuus

Testivarustus:
Luistimet, kypärä, maila, hanskat,
kaulasuoja



Suoritusohjeet

Kuvaus

Luistelun monipuolisuus testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
- Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisen luistimen irrotessa jäältä
- Jarrutuksissa rintamasuunta säilyy samana, jolloin jarrutukset tulee molemmille puolin tehden
- Vauhtikäännökset lähdetään tekemään keilaradan ulkopuolelta jarrutuksen rintamasuuntaan liikettä jatkaen
- Laitahyökkääjän käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin vauhtikäännös - rintamasuunta lähtöviivalle
- Puolustajan käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin edellisetkin käännökset
- Taaksepäin sirklausluistelu keilojen välistä lantion aukaisulla liikettä toiselle puolen jatkaen
- Maaliintulo takaisin lähtöviivalle
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella

Lajitestien pisteytys

*Urhea pidättää oikeuden jääkiekon lajitestipisteiden skaalaamiseen

	Pisteet pojat		Pisteet tytöt
76,9	10	80	10
77,1	9,9	80,3	9,9
77,2	9,8	80,6	9,8
77,4	9,7	80,9	9,7
77,5	9,6	81,2	9,6
77,7	9,5	81,5	9,5
77,8	9,4	81,8	9,4
78	9,3	82,1	9,3
78,1	9,2	82,4	9,2
78,3	9,1	82,7	9,1
78,4	9	83	9
78,6	8,9	83,3	8,9
78,7	8,8	83,6	8,8
78,9	8,7	83,9	8,7
79	8,6	84,2	8,6
79,2	8,5	84,5	8,5
79,3	8,4	84,8	8,4
79,5	8,3	85,1	8,3
79,6	8,2	85,4	8,2
79,8	8,1	85,7	8,1
79,9	8	86	8
80,1	7,9	86,3	7,9
80,2	7,8	86,6	7,8
80,4	7,7	86,9	7,7
80,5	7,6	87,2	7,6
80,7	7,5	87,5	7,5
80,8	7,4	87,8	7,4
81	7,3	88,1	7,3
81,1	7,2	88,4	7,2
81,3	7,1	88,7	7,1
81,4	7	89	7
81,6	6,9	89,3	6,9
81,7	6,8	89,6	6,8
81,9	6,7	89,9	6,7
82	6,6	90,2	6,6
82,2	6,5	90,5	6,5
82,3	6,4	90,8	6,4
82,5	6,3	91,1	6,3

82,6	6,2	91,4	6,2
82,8	6,1	91,7	6,1
82,9	6	92	6
83,1	5,9	92,3	5,9
83,2	5,8	92,6	5,8
83,4	5,7	92,9	5,7
83,5	5,6	93,2	5,6
83,7	5,5	93,5	5,5
83,8	5,4	93,8	5,4
84	5,3	94,1	5,3
84,1	5,2	94,4	5,2
84,3	5,1	94,7	5,1
84,4	5	95	5
84,6	4,9	95,3	4,9
84,8	4,8	95,6	4,8
84,9	4,7	95,9	4,7
85,1	4,6	96,2	4,6
85,2	4,5	96,5	4,5
85,4	4,4	96,8	4,4
85,5	4,3	97,1	4,3
85,7	4,2	97,4	4,2
85,8	4,1	97,7	4,1
86	4	98	4
86,1	3,9	98,3	3,9
86,3	3,8	98,6	3,8
86,4	3,7	98,9	3,7
86,6	3,6	99,2	3,6
86,7	3,5	99,5	3,5
86,9	3,4	99,8	3,4
87	3,3	100,1	3,3
87,2	3,2	100,4	3,2
87,3	3,1	100,7	3,1
87,5	3	101	3
87,6	2,9	101,3	2,9
87,8	2,8	101,6	2,8
87,9	2,7	101,9	2,7
88,1	2,6	102,2	2,6
88,2	2,5	102,5	2,5
88,4	2,4	102,8	2,4
88,5	2,3	103,1	2,3
88,7	2,2	103,4	2,2
88,8	2,1	103,7	2,1
89	2	104	2
89,1	1,9	104,3	1,9

89,3	1,8	104,6	1,8
89,4	1,7	104,9	1,7
89,6	1,6	105,2	1,6
89,7	1,5	105,5	1,5
89,9	1,4	105,8	1,4
90	1,3	106,1	1,3
90,2	1,2	106,4	1,2
90,3	1,1	106,7	1,1
90,5	1	107	1
90,6	0,9	107,3	0,9
90,8	0,8	107,6	0,8
90,9	0,7	107,9	0,7
91,1	0,6	108,2	0,6
91,2	0,5	108,5	0,5
91,4	0,4	108,8	0,4
91,5	0,3	109,1	0,3
91,7	0,2	109,4	0,2
91,8	0,1	109,7	0,1
92	0	110	0