

Urheiluyläkoulujen soveltuvuuskoe 2020, yleinen lajitestiosio lajeille, joilla ei ole oman lajin testiosiota.

Ketteryyskoe, ketteryysrata

0-5 p.

Testirata esitellään ennen testitapahtumaa kaikille. Ennen testiä näytetään esimerkkisuoritus. Harjoittelu ei ole sallittua. Vain yksi suoritus.

Alue Lentopallokenttä 9x18 m

- Lähtöasento istuen jalkapohjat kentän takaviivan takana, lähtö merkistä (valmiit, hep!)
- Aitarata 10 aitaa (2 eteen, 2 sivulle, 2 eteen, 2 sivulle, 2 eteen)
aidan korkeus 20-25 cm, leveys 40-50 cm. 10 aitaa. Aitojen etäisyys 1 metri, kulma-aidat rinnakkain (0-10 cm). Lähtöviivan etäisyys startista 1 m. aitojen ylitys tasajalkapompuilla rintamasuunta eteenpäin.
- Etuperinjuoksu kääntopisteelle (kentän takaraja 3 m kulmasta)
- Kääntyminen takaperinjuoksuun ja keskiviivan ylityksen jälkeen etuperinjuoksuun
- Kentän takarajan keskikohdassa uusi kääntyminen takaperinjuoksuun ja keskiviivan ylityksen jälkeen etuperinjuoksuun
- Takarajan kääntopisteellä kääntyminen etuperinjuoksuun (tötsät 3 m ja 1,5 m kentän kulmasta takarajalla)
- 2 m takarajasta lentokuperkeikka patjalle (n. leveys 1,5 m, korkeus, 0,3-0,4 m ja pituus 2,4-2,5 m)
- Aidan alitus 80-85 cm n. 1,5 m patjan reunasta (ns. kentän 3 m viiva)
- Aidan ylitys n. 70-75 cm 6 m päästä edellisestä aidasta (ns. kentän 3 m viiva)
- Aika päättyy kun jalka koskee aidan ylityksen jälkeen lattiaa.

Soveltuvuuskokeen aikojen perusteella tytöille ja pojille määritellään oma aikataulukko, josta pisteet muodostuvat.

HUOM! Virheseikunnit.

- jokaisen aidan siirtyminen paikoiltaan + 0,5 s lisää loppu-aikaan
- takaperinjuoksussa hartialinja ei pysy + 0,5 s (saa katsoa olan yli)
- takaperinjuoksusta käännytään vasta viivan jälkeen, liian aikainen kääntyminen + 0,5 s loppu-aikaan.
- varaslähtö +0,5 s loppu-aikaan
- kuperkeikka vaillinainen + 0,5 s loppu-aikaan

Kannattaa olla huolellinen!

[ESIMERKKIVIDEO](#)

[KUVA KETTERYYSRADASTA](#)

Rytmiikkakoe



Rytmiikkaosiot



Yhteensä 0-5 pistettä

Kaikki rytmiikkaosiot suoritetaan ryhmässä

1. Osa: TEMPON SÄILYMINEN maksimi 1 p. [LINKKI ESIMERKKIVIDEOON](#)

- Tasainen tempo vartalon painossa ja raajoissa, suoritetaan valmiusasennossa (peliasennossa)
- Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorituksen aikana linjassaan.
- Kesto 8 tahtia (neljä iskua/tahti)
 - Vartalon painon tempo pysyy tasaisena (nauhan tempo, tahti ja rytmi) 0.5p.
 - Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana 0.25p
 - Jalkojen jousto on tempon mukainen 0.25p

Vartalon painon tempo pysyy tasaisena (nauhan tempo, tahti ja rytmi)	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
Jalkojen jousto on tempon mukainen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
PISTEET YHTEENSÄ			

2. Osa: VAIHTUVA RYTMITYS maksimi 2 p. [LINKKI ESIMERKKIVIDEOON](#)

- Sivuttain siirtyminen tempossa ja tarkassa/vaihtelevassa rytmityksessä
 - Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmin vaihdokset tarkkoina
 - 2 isku ja painonsiirto x 2
 - 1 isku ja painonsiirto x 2
 - 2 isku ja 1 jalan hyppy painonsiirrolla
 - suunnanvaihto + sama
- tehdään yhteensä 4 kertaa

Nuorella on halutessa mahdollisuus tehdä liikesarja myös toiseen kertaan

- Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina (nauhan tempo, tahti ja rytmi) 0.5p. x 2
- Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana 0.25p x 2
- Jalkojen jousto on tempon mukainen 0.25p x 2

Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina (nauhan tempo, tahti ja rytmi)	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.5 p.	Onnistuu 1,0 p.
Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Jalkojen jousto on tempon mukainen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p	0.5 p.
PISTEET YHTEENSÄ			

3. Osa: KOLMIJAKOINEN RYTMITYS KIIHTYVÄSSÄ TEMPOSSA maksimi 2 p.

[LINKKI ESIMERKKIVIDEOON](#)

- Hyppy yhdellä jalalla kolmejakoisella rytmityksellä, käsien asento vapaa.
- Etunojaan siirtyminen ja takaisin
- X hyppy

Liikesarja suoritetaan 4 kertaa

Nuorella on halutessa mahdollisuus tehdä liikesarja myös toiseen kertaan.

- Jokainen liike kestää 1 tahdin (1 tahti 3 iskuja)
 - Jokaisen liikesarjan jälkeen tempo kiihtyy
- Vartalon painon ja jalkojen tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina koko liikesarjan ajan (nauhan tempo, tahti ja rytmi) 0.5p. x 2
 - Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana sivuttain hypyissä 0.25p
 - Etunoja-asento on jäntevä 0.25
 - X hyppy onnistuu 0.25
 - Siirtyminen onnistuu 0.25

Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina koko liikesarjan ajan (nauhan tempo, tahti ja rytmi)	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Uuden tempon pitäminen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana sivuttain hypyissä	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
Etunoja asento on jäntevä	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
X Hyppy	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
Siirtyminen, tempon muuttaminen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
PISTEET YHTEENSÄ			