

Urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeen yleinen lajitestiosio 2021,

Testi on tarkoitettu kaikille hakijoille, joilla ei ole oman lajin lajitestiä. Testi sisältää kolme testiosiota, joista voi saada yhteensä 10 pistettä.

1. Ketteryyskoe, ketteryysrata

0-4 p.

Testirata esitellään ennen testitapahtumaa kaikille. Ennen testiä näytetään esimerkkisuoritus. Harjoittelu ei ole sallittua. Vain yksi suoritus. Testin valvoja voi antaa uuden yrityksen, mikäli ulkopuolinen häiriö, puutteet suorituspaikassa, tmv. ongelma haittaa oppilaan suoritusta.

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! Virhesekunnit.

- aidan siirtyminen paikoiltaan, lisäys loppu-aikaan + 0,5 s yksi aita, 1 s 2 tai useampi aita
- takaperinjuoksussa hartialinja ei pysy + 0,5 s (saa katsoa olan yli)
- takaperinjuoksusta käännetään vasta viivan jälkeen, liian aikainen kääntyminen + 0,5 s loppu-aikaan.
- lentokuperkeikka/kuperkeikka vaillinainen (ei mene pään yli) + 0,5 s loppu-aikaan

Kannattaa olla huolellinen!

[ESIMERKKIVIDEO](#)

[KUVA KETTERYYSRADASTA](#)

2. KIEPPI + PYSÄHDYS OIKONOJAAN

- rekkitangon korkeus on testattavan kainaloiden korkeudella + - 2,5 cm
- rekkitangon korkeuden säätö voimistelumattojen ("AB matto" tai muu vastaava 5 cm korkea) avulla tai tangon korkeutta säätämällä
- molemmilla suorituskiirroksilla yksi epäonnistunut aloitusyritys sallitaan -> toinen yritys = 1 suoritus
- 2 suorituskiirrosta (parempi pistemäärä huomioidaan loppupisteissä)
- mikäli testattava ei onnistu suorittamaan kieppiä suorituskiirroksellaan, saa hän yrittää yhden kerran hyppyä oikonojaan
- ei harjoituskiirrosta
- Testaaja antaa suoritusluvan testattavalle, ja milloin katsoo suorituksen valmiiksi (antaa luvan alastuloon)

[ESIMERKKIVIDEO, kieppi](#)

[ESIMERKKIVIDEO, hyppy oikonojaan](#)

kriteerit ja pisteytys:

- myötäote -> suorituslupa annetaan vasta, kun ote on tarkistettu
- kiepissä jalat (polvet + nilkat) ojentuvat ilmassa ponnistuksen jälkeen, kieppi pyörähtää sujuvasti ja pysähtyy oikonojaan (oikonojassa vartalo ojennettu, kyynärpäät ja jalat suorina, selvä asento pysyy paikallaan) -> 3 pistettä
- kieppi ei ole puhtaasti tehty (jalat koukussa tai kieppi ei pyörähdä sujuvasti) TAI oikonoja ei pysähdy selvästi tangon päälle (vaikka kieppi olisi oikein) -> 2 p
- kieppi ei onnistu, mutta saa ponnistettua hyvään oikonojaan (katso oikonojan kriteerit yllä) -> 1 p
- ei onnistuneita suorituksia -> 0 p

3. HYPYNNARU

Käytetään testipaikan narusta/ köydestä tehtyjä hypynaruja (paikalla useampi kappale). Mahdollisuus kokeilla testipaikan hypynarua ennen omaa testisuoritustaan häiritsemättä toisten testisuoritusta. Testattavalla on mahdollisuus kahteen testisuoritukseen suoritukseen omalla vuorollaan [ESIMERKKIVIDEO, hypynaru](#)

Sarjan osiot tehdään peräkkäin, ilman välihyppyä. Testisuoritus on koko sarja tehtynä kaksi kertaa peräkkäin (= A, B, C, A, B, C) ilman taukoa:

A 2 tasahyppyä välihypyllä (= osiot 1 & 4)

B 2 hyppyä oikealla jalalla ja 2 hyppyä vasemmalla jalalla ilman välihyppyä (= osiot 2 & 5)

C 4 juoksua (= osiot 3 & 6)

- Paremmen testisuorituksen pisteet kirjataan
- Vähennys annetaan, mikäli suorituksessa on tauko, keskeytys (stiplu), ylimääräinen tai väärä hyppy tai hyppy jää tekemättä.
- Mikäli suoritus katkeaa, jatkaa testattava sarjaa seuraavan osion alusta

Kriteerit ja pisteytys:

* koko testisuoritus yhtäjaksoisesti ilman katkoksia tai virheitä-> 3 pistettä

* 1 vähennys- > 2,5 pistettä

* 2 vähennystä -> 2 pistettä

- * 3 vähennystä -> 1,5 pistettä
- * 4 vähennystä-> 1 piste
- * 5 vähennystä -> 0,5 pistettä
- * Ei yhtään osiota oikein tai ei suorita testiä loppuun -> 0 pistettä

Ketteryysradan taulukko
työtöille ja pojille

Aika	Pisteet
25,5	4,00
25,6	3,95
25,7	3,91
25,8	3,86
25,9	3,82
26	3,77
26,1	3,72
26,2	3,68
26,3	3,63
26,4	3,59
26,5	3,54
26,6	3,50
26,7	3,45
26,8	3,40
26,9	3,36
27	3,31
27,1	3,27
27,2	3,22
27,3	3,17
27,4	3,13
27,5	3,08
27,6	3,04
27,7	2,99
27,8	2,94
27,9	2,90
28	2,85
28,1	2,81
28,2	2,76
28,3	2,72
28,4	2,67
28,5	2,62
28,6	2,58
28,7	2,53
28,8	2,49
28,9	2,44
29	2,39
29,1	2,35
29,2	2,30
29,3	2,26

29,4	2,21
29,5	2,16
29,6	2,12
29,7	2,07
29,8	2,03
29,9	1,98
30	1,94
30,1	1,89
30,2	1,84
30,3	1,80
30,4	1,75
30,5	1,71
30,6	1,66
30,7	1,61
30,8	1,57
30,9	1,52
31	1,48
31,1	1,43
31,2	1,38
31,3	1,34
31,4	1,29
31,5	1,25
31,6	1,20
31,7	1,16
31,8	1,11
31,9	1,06
32	1,02
32,1	0,97
32,2	0,93
32,3	0,88
32,4	0,83
32,5	0,79
32,6	0,74
32,7	0,70
32,8	0,65
32,9	0,60
33	0,56
33,1	0,51
33,2	0,47
33,3	0,42

33,4	0,38
33,5	0,33
33,6	0,28
33,7	0,24
33,8	0,19
33,9	0,15
34	0,1