

TAITOVALMIUSTESTI

Taitovalmiustestillä mitataan kehon hallintaa ja motorisen koordinaation tasoa sekä arvioidaan välineenkäsittelytaitoja. Testin eri osiot antavat urheilijalle, valmentajalle ja vanhemmille tietoa testatun valmiuksista edetä vaativampien motoristen taitojen opetteluun ja omaksumiseen. Testi osoittaa myös mahdolliset kehittämistarpeet mm.

- molemminpuolisuudessa
- kokonaiskoordinaatiossa
- eri liikkumissuuntien, -tasojen ja -rytmien käytössä
- keskilinjan ylityksissä
- hyppytekniikassa
- alaraajojen nopeusvoimaominaisuuksissa
- liikenopeudessa
- dynaamisessa tasapainotaidossa
- havaintomotorisissa taidoissa, kuten:
 - o etäisyyden ja nopeuden arvioinnissa
 - o suunnan hahmottamisessa
- yläraajojen voimassa

Testitulokset kirjataan kasvaurheilijaksi.fi-sivuille.

Testi pohjautuu saksalaiseen KTK-testiin (Körperkoordinationstest für Kinder).

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET

Testipaikan tulee olla rauhallinen. Lattia ei saa olla liukas eikä liian kova (ei kivi- tai sementtilattia).

Testi tehdään paljain jaloin – vain heittotestissä voi haluttaessa käyttää kenkiä. Tilasta tulee löytyä ainakin yksi seinäpinta, johon voi teipata 1,5 x 1,5-metrinen neljän 90 cm korkeudelle lattiasta. Mikäli seinätilaa ei löydy, voi testin suorittaa esimerkiksi heittämällä vanerista valmistettua heittolevyä kohti.

Tarvittava testivälineistö

- tuloslomakkeita + kyniä
- mittanauha
- teippiä
- ajanottokello (timer-toiminto suositeltava) tai testin ääniraidat
- tennispallo (pallon pompattava vähintään metri kahdesta metristä tiputettuna)
- kolme tasapainorimaa, joiden pituus on 3 metriä ja korkeus 5 senttimetriä. Rimojen tukena on noin 50 cm välein sivuttaisisätuki 2,1 x 12 x 12 cm. Rimojen leveydet: 3 cm, 4,5 cm ja 6 cm
- 12 suorakulmaista vaahtomuovipalaa 5 x 20 x 60 cm
- kumipohjainen matto 60 x 90 cm, jonka keskellä on poikittain puurima 1,2 x 4,2 x 56 cm
- kaksi puulevyä 2,1 x 24 x 24 cm, jonka kulmiin on ruuvattu kuminen ovistoppari, korkeus 2,4 cm

- vanerista valmistettu heittolevy puolapuihin kiinnitettäväksi (mikäli heittoalueeksi teipattavaa seinätilaa ei löydy)

YLEISOHJE TESTIN VALVOJALLE

Testin voi toteuttaa joko yhden harjoituskerran aikana tai osissa. Varaa ensimmäisellä testikerralla testien tekoon hyvin aikaa. Mikäli käytettävissä on useita luotettavia tulosten laskijoita, kannattaa ryhmä jakaa yhtäaikaisesti usealle testipisteelle. Testien suorittamisjärjestyksellä ei ole väliä.

Testeihin on hyvä varata aikaa ja testaajia – varsinkin ensimmäisellä kerralla.

Suositus

- alle 10 testattavaa: 1,5 h, vähintään kolme testaajaa
- 10 - 15 testattavaa: 2 h, vähintään neljä testaajaa
- 15 - 20 testattavaa: 2,5 h, vähintään neljä testaajaa

Heitto-kiinniottotesti on hyvä aloittaa heti lämmittelyn jälkeen. Yli kymmenen henkilön testiryhmissä kannattaa olla kaksi heittopistettä, joihin testattavia ohjataan muilta testipisteiltä yksi kerrallaan.

Testiajan lisäksi on hyvä varata erikseen aikaa noin 15 minuuttia lämmittelyyn (tarkemmat ohjeet kirjattu kohtaan ”lämmittely”).

Urheilijat saavat kokonaispalautteen Kasva urheilijaksi -palvelusta, kun kaikki testiosiot on tehty kertaalleen. Jatkossa kokonaispalautte päivittyy yhdenkin testiosion muuttuessa.

Varmista, että testattavien terveydentila sallii testien tekemisen. Keskeytä testi välittömästi, mikäli havaitset jollakulla terveydellisiä ongelmia tai riskejä. Eritoten kinkkaustehtävän suorituksia on hyvä seurata kriittisesti (varottava esimerkiksi nilkan tai polven nyrjähdyksiä alastuloissa).

Testaajan kannattaa pyrkiä hyvään toistettavuuteen, jotta tulokset ovat vertailukelpoiset:

- samantyyppiset olosuhteet ja ajankohta
- vakioitu valmistautuminen (testiä edeltävät päivät ja alkulämmittely)
- vakioitu testin käytännön toteutus (sama suoritusjärjestys, samat testaajat)

Vakioiminen helpottaa seurantaa ja antaa oikean kuvan kehitymisestä. Ole tarkka, rehellinen ja riittävän vaativa testin valvoja! Mikäli pisteitä laskee useampi testaaja varmista, että arvioitte suorituksia samoin kriteerein.

Varmistathan myös, että

- vanhemmille on tiedotettu testien tekemisestä ja tulosten kirjaamiseen kasvaurheilijaksi.fi -palveluun on lupa (nettirekisteröityminen)
- vakuutukset ovat kunnossa
- ensiapu on tarvittaessa lähellä ja tiedät, mistä saat tarvittaessa apua
- lapsilla on testin tekoon soveltuvat varusteet (joustavat vaatteet, kenkiä ei tarvita)
- testiä edeltää hyvä lämmittely

- urheilija kirjaa tuloksensa tulokorttiin jokaisen testisuorituksen jälkeen
- testin suorittaminen loppuu heti, mikäli havaitaan terveydellisiä ongelmia tai loukkaantumisriski. Testiä ei tehdä sairaana/loukkaantuneena!

Jotta testi on vertailukelpoinen, ei urheilijoita ohjeisteta tai kannusteta testin aikana (poikkeus alle kouluikäiset sekä kinkkaustehtävä). Testitulanteen jälkeen testaajan on hyvä kirjoittaa ylös havaintonsa, ja mihin osa-alueisiin harjoittelussa olisi hyvä kiinnittää huomiota.

LÄMMITTELY (n. 15 min)

Lämmittelyyn on valittu liikkeitä, jotka valmistavat kehoa testin tekoon:

1. kevyt juoksu etu- ja takaperin
2. vuorohyppely käsiä pyörittäen (pieni polvennostohyppy yhdistettynä käsien pyörytykseen)
3. askelkyökkävely (askelia vuorojaloin eteenpäin, hyvä ryhti)
4. sivulaukka (molemmat puolet)
5. kinkkaus etuperin yhdellä jalalla
 - keskittyminen eritoten lantion asentoon (napa eteen, kyljet yhtä pitkinä)
6. haarahyppy 20 kertaa
7. hiihtohyppy 20 kertaa
8. karhukävely
9. rapukävely
10. kissa (nostetaan konttausasennosta polvet ilmaan ja kävellään etuperin)
11. yhdellä jalalla seisten jalan heilutus eteen ja taakse sekä sivulta sivulle
 - tasapainoainin herättely sekä liikkuvuus
12. käsien pyörytykset etuperin ja takaperin 20 kertaa sekä eri suuntiin 10 kertaa

TASAPAINOILU TAKAPERIN

Testi mittaa erityisesti dynaamista tasapainoa.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET

Tarvitset kolme suorakulmaista tasapainorimaa:

- pituus 3 m ja korkeus 5 cm
- leveydet 3 cm, 4,5 cm ja 6 cm
- rimoissa on noin 50 cm välein välituki, jotta rima ei joustaa
- lähtö- ja lopetusaluksina käytetään sivuttaissiirtymistehtävän levyjä

Aseta rimat siten, että rimojen välissä on hyvin tilaa (rimoilla kävelijät eivät häiritse toisiaan) ja testattavan kasvat kohti seinää tai muuta rauhallista ympäristöä. Aseta rimat kovalle lattialle, jotta alusta ei joustaa rimojen alla. Varmista myös, että lattia on tasainen ja rimat ovat tukevasti lattiaa vasten.

HARJOITTELUKIERROS

Pyydä testattavaa

- kävelemään levein rima etuperin ja jäämään hetkeksi seisomaan riman päässä olevalle levyllä
- kävelemään rima takaperin takaisin (kasvat pois päin kulkusuunnasta)
- mikäli puomilta tipahtaa, tulee nousta takaisin tipahduskohdasta ja jatkaa matkaa

Testi suoritetaan ensin leveimmällä rimalla. Sen jälkeen siirrytään harjoittelemaan kapeammalla rimalla.

Mikäli aikataulu on tiivis, riittää toisella ja kolmannella rimalla harjoituskierron vain takaperin kävelen. Ensimmäisellä kerralla harjoitus on hyvä tehdä sekä etuperin että takaperin, jotta testattava oppii hahmotamaan rimien pituuden ja tehtävässä vaaditun keuhonhallinnan.

TESTIN SUORITTAMINEN JA PISTEYTYS

Testattava asettuu harjoituskierron jälkeen leveimmän rimien lähtötasanteelle selkään rimaa kohden ja aloittaa testin kävelemällä takaperin rimaa pitkin kohti lopputasannetta. Askelten tulee olla hallittuja ja astuvan jalan on aina ohitettava toinen jalka. Testaajan on hyvä varmistaa, ettei isovarvas jää kantapäähän vierelle rimalla (yleistä nuorimmilla testattavilla). Jalka ei saa liukua rimaa pitkin, eli takaperin "hiihtäminen" on kielletty. Tasapainon hakeminen askeltamalla paikallaan on sallittua, kunhan testattava ei liiku taaksepäin. Kyseisen kaltaisia askeleita ei lasketa pisteisiin.

Testi tulee suorittaa takaperin kävelen. Mikäli testattavan jalkaterät kääntyvät hetkellisesti sivulle tasapainoa hakiessa, mutta kehon yläosa pysyy rimien suuntaisesti selkään menosuuntaan, ei testiä tarvitse keskeyttää. Kaikki tasapainon palautumisen jälkeen tehdyt askeleet lasketaan normaalisti suorituksen loppuun asti.

Suorituksia tehdään kolme joka rimalla. Yhteensä suorituksia on yhdeksän. Testissä ei ole aikarajaa. Tulokset merkitään tuloslomakkeeseen ja lasketaan lopuksi yhteen.

Tulos muodostuu seuraavasti:

- testaaja laskee ääneen askelten määrän. Laskeminen aloitetaan vasta toisen jalan irrotessa lähtötasanteesta (ensimmäistä askelta rimalle ei lasketa)
- askelten pituus ja tyyli eivät vaikuta pisteisiin
- lantion on pysyttävä jalkojen päällä (tasapainoinen ja hallittu askel)
- maksimipistemäärä yhdestä suorituskerrasta on kahdeksan pistettä. Sen voi saavuttaa kahdella tavalla
 - o suorittamalla kahdeksan hallittua askelta rimalla tai
 - o pääsemällä seisomaan riman toisessa päässä olevalle levyille
- jotta viimeisenkin askelen laatu pysyisi hyvänä, testattavaa ohjeistetaan ottamaan rimalla vähintään yhdeksän askelta
- mikäli testattava tipahtaa rimalta tai koskettaa varpaillaan lattiaa tai sivutukea ennen yhdeksättä askelta, hän saa virhettä edeltäneiden, hallitusti suorittamiensa askelten määrän verran pisteitä (horjahdusaskelta ei lasketa).

Testin voi suorittaa jouhevimmmin ohjeistamalla seuraavan testivuorossa olevan aloittamaan oman suorituksensa heti edellisen poistuttua rimalta.

Muistilista

- Ensimmäistä askelta rimalle ei lasketa.
- Pistelasku aloitetaan, kun toinen jalka on tukevasti rimalla.
- Askelia lasketaan, kunnes urheilija on päässyt riman toiseen päähän tai suorittanut onnistuneesti 9 askelta riman päällä.

Huom! Testi tulee tehdä paljain jaloin – kengät antavat liikaa tukea!
Varmista myös, että rimojen alusta on kova ja suora.



”Kävele takaperin riman päästä päähän koskematta lattiaan tai riman välitukiin. Voit saada täydet kahdeksan pistettä pysymällä rimalla yhdeksän hallittua askelta tai pääsemällä lopputasanteelle seisomaan. Lasken askeleesi ääneen.”

ESTEEN YLI KINKKAUS

Testi mittaa liikkumistaitoja. Taidoista korostuvat mm. hyppytekniikka, alaraajojen nopeusvoimaominaisuudet sekä dynaaminen tasapaino.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET

Testissä käytetään 12 suorakulmaista vaahtomuovipalaa. Tilaa suoritukselle on hyvä varata kolme metriä. Merkitse lattiaan lähtömerkiksi ruksi maalarinteipillä. Merkitse 1,5 m päähän teipatusta ruksista vaahtomuovipalojen paikka, jotta ne on nopea koota joka kerta oikeaan kohtaan.

HARJOITTELUKIERROS

Aloita testiohjeistus kertomalla, että vaahtomuovipalat eivät ole kovia: paina yhtä palaa ja kerro, että ne ovat joustavia ja pehmeitä.

Suoritusta kokeillaan molemmilla jaloilla ennen testin alkua. Harjoituskierroksen korkeussuositukset:

- 5–6-vuotiaat: ei vaahtomuovipalaa ja
- 6-vuotiaat tai vanhemmat: 1 vaahtomuovipala (5 cm).

Suoritus aloitetaan asettumalla teipatun ruksin päälle seisomaan yhdellä jalalla (tasapainoasento). Hallitun tasapainoasennon saavutettuaan testattava voi lähteä hyppimään yhdellä jalalla kohti estettä. Koko suoritus tehdään alusta loppuun samalla jalalla. Vauhtia esteen ylitykseen otetaan 1,5 m. Testattava itse määrittää, montako hypähdystä ottaa ennen estettä. Ylityksen jälkeen tulee kinkata vähintään neljä hallittua hyppyä eteenpäin (laskeminen aloitetaan ylityksen jälkeisestä laskeutumisesta). Mikäli testisuoritus ei ole hallittu, tulee testi lopettaa välittömästi loukkaantumisten välttämiseksi.

Testaajan on hyvä käydä läpi jo harjoituskierroksella seuraavia asioita:

- suoritus tulee aloittaa hallitusta, pysähtyneestä ja tasapainoisesta asennosta
- lantion on oltava suora ja kylkien yhtä pitkät (suora asento) koko suorituksen ajan
- kinkan on ylitettävä vaahtomuovipala keskeltä. Kumpikaan jalka ei saa mennä vaahtomuovipalan ohi sivukautta
- vaahtomuovipalat eivät saa kaatua, eikä niitä saa koskettaa - mikäli niin käy, suoritus hylätään
- kinkkaushypyn tekniikka:
 - ponnistus ja ilmalento eteenpäin: ponnistavan jalan kantapäätä kohti pakaraa, vapaa jalka saa heilahtaa kohti rintaa, kehon asennon on oltava pysty, lantion eteenpäin
 - alastulo: kehossa pysyttävä kannatus (ei notkoselkää tai sivulle kallistunutta yläkehoa), hyppelyn rytmin ei saa pysähtyä alastuloon vaan hyppyyden tulee jatkua suoraan alastulosta (monesti esteen jälkeen ensimmäinen alastulo on hidas ja sen jälkeen rytmi kiihtyy kolmeen viimeiseen)

TESTIN SUORITTAMINEN JA PISTEYTYYS

Testi suoritetaan molemmilla jaloilla. Testattava saa valita kummalla jalalla suorittaa ensin. Tulokset kirjataan niille merkittyihin sarakkeisiin tuloslomakkeessa.

Testattava voi siirtyä seuraavaan korkeuteen ylitettyään esteen puhtaasti. Mikäli suorituksessa tapahtuu virhe tai testattava unohtaa hyppiä neljä yhden jalan kinkkaa esteen jälkeen, ei suoritusta hyväksytä ja hänet ohjataan yrittämään samaa korkeutta uudelleen.

Suorituksissa ei tule hyväksyä suuria asentovirheitä tai puutteellisia alastuloja. Testaajan tulee lopettaa testi, mikäli se ei ole terveyden kannalta riittävällä tasolla. Tällöin urheilija saa pisteet edellisen hyväksytyyn ylityksen mukaisesti.

Testaajan on hyvä seurata suorituksia edestäpäin. Mikäli testiä arvioi kaksi testaajaa, toisen on hyvä asettua seisomaan vaahtomuovipalojen viereen ja seurata alastuloja sivulta.

Pisteet lasketaan yritysten määrän mukaan:

Hyväksytty ylitys

1. yrityksellä, 3 pistettä
2. yrityksellä, 2 pistettä
3. yrityksellä, 1 piste

Mikäli testattava ei pysty ylittämään estettä samasta korkeudesta kolmannellakaan yrityksellä, kyseisen korkeuden tulokseksi tulee 0 pistettä ja testi päättyy.

Koko ryhmälle kannattaa valita aloituskorkeudeksi nuorimman testattavan aloituskorkeus. Mikäli aloitus-hyppy onnistuu suositellusta korkeudesta, kaikkiin alempiin korkeuksiin saa merkitä 3 pistettä. Mikäli ensimmäinen yritys suositellusta korkeudesta epäonnistuu, ei yritystä arvioida, vaan aloituskorkeudeksi vaihdetaan yksi vaahtomuovipala (5 cm). Pikkuhiljaa nouseva esteen korkeus poistaa usein rimakauhun ja urheilija pystyy suoriutumaan testistä parhaalla mahdollisella tavalla.

Huom! Testaajan on hyvä arvioida harjoituskierröksellä ryhmän taso ja miettiä, kannattaako testi aloittaa suositellusta korkeudesta. Mikäli kinkkaus näyttää vaikealta, kannattaa testi aloittaa nostamalla estettä yksi pala kerrallaan.

Aloituskorkeussuositukset:

- 7 v: 2 vaahtomuovipalaa (10 cm)
- 8 - 9 v: 3 vaahtomuovipalaa (15 cm)
- 10 - 13 v: 5 vaahtomuovipalaa (25 cm)
- 14 v: 7 vaahtomuovipalaa (35 cm)

Testin teko nopeutuu, mikäli urheilijat ovat jonossa alkuviivan takana ja aloittavat oman suorituksensa heti, kun edellinen on lopettanut omansa.

Muistilista

- Urheilija asettuu seisomaan 1,5 metrin päähän esteestä teipatun X-merkin päälle
- Toinen jalka heilahtaa kinkkaan ponnistusvaiheessa
- Este ylitetään keskeltä estettä, lantio suorassa, reidet lähellä toisiaan
- Alastulo tapahtuu esteen toiselle puolelle ja sen jälkeen urheilija jatkaa vielä neljä hallittua kinkkaa eteenpäin (alastulo lasketaan heti ensimmäiseksi kinkaksi).

Suoritusta ei hyväksytä esim. jos

- jalka ohittaa vaahtomuovipalat
- urheilija osuu vaahtomuovipaloihin
- polvet kääntyvät ilmassa vinoon ja keho ei ole suorassa
- lantio on vinossa ilmalennon ja alastulon aikana

Muistathan olla hyväksymättä suorituksen myös, jos

- urheilija koskettaa toisella jalalla lattiaa suorituksen aikana
- hypyn alastulo ei ole laadukas (kannatus + linjaukset pysyttävä)
 - o alastulon jälkeiset neljä hyppyä tulee suorittaa tasaisella rytmillä ja kannatetussa asennossa (seuraa notkoa ja yhtä pitkiä kylkiä)

Huom! Varmista, että testi tehdään paljain jaloin. Ohjeista testattavia täyttämään pisteet myös palasen "0" kohdalle.

Kinkkaustestissä testattavaa saa ohjeistaa testin aikana oikeasta suoritustekniikasta (loukkaantumiseriski pienenee).



"Asetu maahan teipatun ruksin päälle seisomaan yhdellä jalalla. Kun saat tasapainoisen ja pysähtyneen asennon, voit lähteä kinkkaamaan kohti vaahtomuovipalatornia. Este tulee ylittää keskeltä. Esteeseen ei saa koskea.

Saat itse valita montako kinkkaa teet ennen estettä. Ylityksen jälkeen sinun tulee tehdä neljä hienoa hallittua kinkkaa suoraan minua kohti.

Varmista, että seisot suorana heti alkuasennossa – kylkien tulee olla yhtä pitkät ja lantion suorassa. Lantion on pysyttävä suorassa koko suorituksen ajan, myös silloin, kun jalka heilahtaa esteen ylitykseen. Varo alastulossa notkoselkää ja kovaäänistä laskeutumista – alastulon tulee olla kevyt. Pysäytän testin heti, mikäli suoritus ei ole hallittu tai polvet kääntyvät väeriin asentoihin.

Mikäli hyväksyn heti ensimmäisen yrityksen, saat kyseisestä korkeudesta kolme pistettä. Mikäli suorituksessa oli parannettavaa, voit kokeilla uudelleen ja saada kaksi pistettä. Viimeisellä, eli kolmannella yrityksellä, voit saada yhden pisteen.

Saat valita kummalla jalalla aloitat. Muista merkitä tulos oikeaan sarakkeeseen."



SIVUTTAISHYPPELY

Testi mittaa alaraajojen nopeusvoimaominaisuuksia, hyppytekniikkaa, liikenopeutta, rytmitajua ja dynaamista tasapainoa.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET

Tarvitset:

- kumipohjaisen maton, jonka keskelle on kiinnitetty puurima
- ajanottokellon, jossa on timer-toiminto (kertoo, kun aika on kulunut)/ 15 sekunnin ääniraidan

HARJOITTELUKIERROS

Pyydä testattavaa asettumaan suoritusmatolle seisomaan kylki viivaa kohden ja hyppimään viisi tasajalkahyppyä riman yli sivuttain

- molempien jalkojen tulee irrota matosta ja laskeutua riman toiselle puolelle (ei riman päälle)
- kantapäiden ei tarvitse osua mattoon
- jalkojen ei tarvitse nousta ja laskeutua samanaikaisesti matosta
- jalkojen ei tarvitse pysyä matolla (ei haittaa, vaikka testattava koskettaa lattiaa maton ulkopuolella)
- jalkojen ei tarvitse olla rinnakkain (toinen jalka saa olla toisen takana)

TESTIN SUORITTAMINEN JA PISTEYTYS

Testi koostuu kahdesta suorituksesta. Yksi suoritus kestää 15 sekuntia. Suoritusten välissä tulee olla kolmen minuutin lepotauko. Pisteet merkitään suorituksen jälkeen testilomakkeelle.

Pyydä testattavaa asettumaan matolle seisomaan kylki rimaa kohden. Mahdollisimman nopeat hyppyt sivuttain riman yli aloitetaan lähtömerkistä. Hyppimistä jatketaan, kunnes testi päättyy. Testattavaa tulee ohjeistaa jatkamaan hyppimistä, vaikka hän vahingossa osuisikin rimaan tai hyppy laskeutuisi maton ulkopuolelle.

Jokaisesta hyväksytystä riman ylityksestä saa yhden pisteen. Pisteeseen saa, vaikka testattava ei pysyisi testimatolla. Ylitystä ei lasketa, mikäli toinen jalka koskee tai jää riman päälle tai jalat hyppäävät haaraan eri puolille rimaa. Laskijan kannattaa nostaa sormi jokaisesta epäpuhtaasta ylityksestä ja vähentää niiden summa lopuksi.

Testi keskeytyy, mikäli:

- ulkoiset häiriötekijät haittaavat suoritusta
- testiohjeita ei noudateta

Muistilista

- Urheilija asettuu seisomaan matolle ja odottaa lähtömerkkiä
- Lähtömerkin jälkeen urheilija hyppii mahdollisimman nopeasti rima yli puolelta toiselle 15 s ajan
- Jokainen kosketus rimaan lasketaan ja vähennetään loppusummasta
- Haaraan jääviä hyppyjä ei lasketa (jalat eri puolilla rimaa)



"Asetu matolle seisomaan. Aloita mahdollisimman nopeat hyppyt puuriman yli lähtömerkistä. Jatka suoritusta, kunnes kuulet päättymismerkin. Tavoite on olla mahdollisimman nopea.

Jatka testiä normaalisti, vaikka tipahdat matolta, hyppäät vahingossa haarahypyn, menetät hyppelyrytmin tai osut puurimaan.

Lasken montako hyppyä ehdit tehdä 15 sekunnin aikana. Haarahyppyjä ei lasketa. Vähennän lopuksi tuloksesta kaikki osumasi puurimaan."

SIVUTTAISSIIRTYMINEN

Testi mittaa kokonaiskoordinaatiota, ajan, tilan ja voiman käyttöä sekä tasapainoa.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET

Tarvitset

- kaksi puulevyä, joiden nurkkiin on ruuvattu kumiset ovistopparit
- ajanottokellon, jossa on timer-toiminto (kertoo, kun aika on kulunut) / 20 sekunnin ääniraidan

HARJOITTELUKIERROS

Pyydä testattavaa

- asettamaan kaksi laattaa rinnakkain eteensä (laattojen etäisyys noin puolet laatan leveydestä)
- asettamaan seisomaan oikeanpuoleiselle laatalle vasen kylki kohti tyhjää laattaa
- ottamaan molemmilla käsillä kiinni vasemmanpuoleisesta laatasta (polvet saavat koukistua)
- siirtämään laatta nostamalla jalkojen edestä oikealle puolelleen ja siirtymään sen päälle seisomaan
- jatkamaan suoritusta ottamalla jälleen vasemmanpuoleisesta laatasta kahdella kädellä kiinni, siirtämällä se oikealle puolelle jalkojen edestä ja nousemalla sen päälle seisomaan.

Testin suorittamiseen tulee varata riittävästi tilaa sivuttaissuunnassa (vähintään 3 – 4 m). Varmista, että siirtyminen tapahtuu jo harjoitusvaiheessa:

- suoraan sivulle (suoraa viivaa pitkin)
- kaksin käsin (toinen käsi jää helposti odottamaan jalkojen eteen, jolloin keskilinjan ylitys ei toteudu)

Harjoittelukierroksella laattoja on hyvä siirtää 3 – 5 kertaa per suunta.

TESTIN SUORITTAMINEN JA PISTEYTYS

Suorituksia on yhteensä kolme. Yksi suoritus kestää 20 sekuntia. Suoritusten välissä tulee olla vähintään 10 s tauko. Teetä testi ensin kerran molempiin suuntiin. Anna urheilijan valita itse kolmannen kerran suunta (parempi/helpompi puoli).

Kasva urheilijaksi -testituloksia on kahden ensimmäisen siirtymisen yhteenlaskettu summa (oikea + vasen). Testattavat merkitsevät kasvaurheilijaksi.fi-palveluun myös kahden samaan suuntaan tehdyn suorituksen

tulokset, jotta niitä voidaan hyödyntää tutkimuskäytössä (kolmas suoritus tehdään urheilijan valitsemaan suuntaan).

Testi aloitetaan kumartumalla tyhjän laatan puoleen ja ottamalla molemmilla käsillä kiinni viereisestä laatasta. Jalkaterien on pysyttävä koko testisuorituksen ajan eteenpäin, jotta keskilinjan ylitys toteutuu. Testisuoritus aloitetaan lähtömerkistä. Testissä tyhjää laattaa siirretään etukautta jalkojen toiselle puolelle mahdollisimman nopeasti, mutta hallitusti. Joka siirrosta tulee käyttää kahta kättä. Laattaa ei saa tiputtaa tai heittää lattialle (ei saa kuulua kolinaa).

Testattava tulee ohjeistaa jatkamaan testiä, vaikka hän vahingossa koskettaisi lattiaa kädellä/jalalla tai putoaisi levyltä. Uutta nousua laatan päälle ei kuitenkaan lasketa pisteisiin. Mikäli testattavan ote laatasta irtoaa siirron aikana, mutta hän saa sen haltuun nopeasti, saa hän siirrosta pisteen.

Mikäli testattava siirtää laattaa vain yhdellä kädellä tai heittää/pudottaa sen lattialle, tulee testaajan antaa hänelle varoitus ja ohjeistaa oikeaan suoritustekniikkaan. Edellä mainitun kaltaisia toistoja ei lasketa lopputulokseen. Mikäli testattava saa saman suorituksen aikana kolme varoitusta, keskeytetään testi. Testaajan tulee tällaisessa tilanteessa ohjeistaa testattavaa oikeassa suoritustekniikassa ja seurata muutama harjoitussiirto. Suoritus uusitaan, kun testattava oppii oikean suoritustekniikan. Mikäli testi on testattavalle kovin vaikea, voi testaaja ohjeistaa testattavaa siirtämään laattoja rauhallisemmin ja ajattelemaan suoritustekniikkaa.

Pisteet lasketaan seuraavasti:

- yksi piste joka kerta, kun laatta on siirretty kahdella kädellä puolelta toiselle ja se lasketaan lattialle
- yksi piste joka kerta, kun testattava on siirtynyt seisomaan siirretyn laatan päälle
- putoamisen jälkeistä laatalle uudelleen nousemista ei lasketa
- yhdellä kädellä tehtyjä siirtoja ei lasketa

Suoritus uusitaan, mikäli

- ilmenee ulkoisia häiriötekijöitä
- testiohjeita ei noudateta (kolme varoitusta)

Muistilista

- Testattava asettuu seisomaan toisen levyn päälle ja ottaa kaksin käsin kiinni vapaana olevasta laatasta.
- Lähtömerkin jälkeen testattava siirtää levyn kahdella kädellä etukautta toiselle puolelleen (levyn on noustava ilmaan).
- Testattava siirtyy seisomaan siirtämänsä laatan päälle.
- Suoritusta jatketaan siirtämällä vapaana oleva laatta jälleen jalkojen ohitse
- Tavoite on olla mahdollisimman nopea
- Laattaa ei saa heittää, siirtää yhdellä kädellä tai siirtää lattiaa pitkin
- Testi keskeytetään, mikäli testattava saa kolme varoitusta yhden testikerran aikana (20 s.). Testi uusitaan, kun testattava hallitsee suoritustekniikan.

Huom! Kannattaa seurata testattavien eri suuntiin tehtyjen suoritusten sujuvuutta sekä tulosten erotusta. Tulosten olisi hyvä olla lähellä toisiaan!



”Asetu seisomaan laatan päälle. Ota kahdella kädellä kiinni viereisestä laatasta. Siirrä laatta kahdella kädellä jalkojesi edestä toiselle puolelle ja asetu sille seisomaan. Jatka suoritusta siirtämällä vapaaksi jäänyt laatta samalla tavalla. Muista pitää jalkaterät eteenpäin koko suorituksen ajan.

Laatan on noustava jokaisen siirron aikana ilmaan. Siirron on tapahduttava kahdella kädellä. Mikäli siirrät laattaa yhdellä kädellä, saat varoituksen – kolmesta varoituksesta suoritus keskeytyy. Yhden käden siirrot vähennetään lopputuloksesta.

Siirtoja tehdään 20 sekuntia. Saat pisteen aina kun asetat laatan maahan jalkojesi toisella puolella ja toisen pisteen kun siirryt sen päälle seisomaan. Ei haittaa, vaikka tipahdat laatalta tai laitat käden maahan.

Aloitusasennossa saa pitää kiinni viereisestä laatasta. Varmista, ettet nosta laattaa ilmaan ennen testin lähtömerkkiä. Aloita suoritus lähtömerkistä ja jatka, kunnes kuulet päättymismerkkin. Tavoite on olla nopea.”

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

Testi mittaa heittotekniikkaa, tarkkuutta, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa.

VÄLINEET, VARUSTEET JA OLOSUHTEET

Tarvitset

- tasaisen seinäalueen, johon teipataan heittoalue tai puolapuihin kiinnitettävän, vanerista valmistetun heittolevyn. Heittotilan katon on hyvä olla vähintään metri neliön yläpuolella.
- tennispallon (pallon pompattava vähintään metri kahdesta metristä tiputettuna)
- teippiä

Merkitse seinään teipillä heittoalue, joka on 1,5 m x 1,5 m. Heittoalueen alareuna tulee olla 90 cm korkeudella lattiasta. Lattiaan merkityn heittoviivan tulee olla vähintään 2 m leveä. Viivan etäisyys seinästä määräytyy testattavan iän mukaan. Varmista, että molemmilla puolilla heittoaluetta on riittävästi tilaa, jotta pallon kiinniottaminen myös sivuilta onnistuu.

Heittoviivan etäisyydet seinästä:

5 - 6 v: tytöt ja pojat 4 m. Heittoja 10 oikealla ja 10 vasemmalla (yht. 20 heittoa).

7 - 8 v: tytöt 5 m ja pojat 6 m. Heittoja 10 oikealla ja 10 vasemmalla (yht. 20 heittoa).

9 - 10 v: tytöt 6 m ja pojat 7 m. Heittoja 10 oikealla ja 10 vasemmalla (yht. 20 heittoa).

11 - 12 v: tytöt 7 m ja pojat 8 m. Heittoja 20 paremmalla ja 10 heikommalla kädellä (yht. 30 heittoa).

13 - 14 v: tytöt 8 m ja pojat 10 m. Heittoja 20 paremmalla ja 10 heikommalla kädellä (yht. 30 heittoa).

Mikäli testiryhmään kuuluu eri-ikäisiä, voi testaaja merkitä teippeihin näkyville iät ja sukupuolet.

HARJOITTELUKIERROS

Pyydä testattavaa asettumaan heittoviivan taakse kasvot kohti seinään teipattua ruutua.

Ohjeista testattavaa

- heittämään pallo seinään merkityn alueen sisälle yhdellä kädellä yläkautta heittoviivan kohdalta
 - o ranteen on oltava kyynärpäätä korkeammalla
- ottamaan pallo kiinni yhden lattiapompun jälkeen
 - o urheilija saa valita itse, missä ottaa pallon kiinni (kiinnioton ei tarvitse tapahtua viivalla)
- palaamaan jokaisen kiinnioton jälkeen takaisin heittoviivalle

Heittoja on hyvä kokeilla vähintään 5 kummallakin kädellä ennen suoritusta. Testi suoritetaan ensin paremmalla kädellä. Paremman käden heittojen jälkeen testattavalle annetaan aikaa harjoitella heittoja heikommalla kädellä.

Testaaja voi itse näyttää testattaville suorituksen tai esitellä oikean suoritustekniikan kuvien avulla. Alle kouluikäisiä saa ohjeistaa vastakkaisesta jalasta sekä heiton eri vaiheista. Isompien tulee muistaa suorituskriteerit itse. Juuri ennen suoritusta, voi testattavalle vielä kerrata oleelliset asiat. Itse suorituksen aikana testaaja ei saa ohjeistaa suoritustekniikoissa.

TESTIN SUORITTAMINEN JA PISTEYTYS

Pyydä testattavaa asettumaan heittoviivalle pallo kädessä. Suoritus aloitetaan testaajan merkistä. Pallo heitetään yläkautta seinään merkityn alueen sisälle (osuma teippiin hyväksytään). Heittoon ei saa ottaa askelvauhtia.

Aikarajaa suoritukselle ei ole. Kaikki heitot heitetään, vaikka testattava ei osaisi heittää.

Testaajan tulee valvoa heittojen laatua, jotta heitot voidaan hyväksyä:

- heittokäden ranteen on pysyttävä kyynärpäähän yläpuolella
- olkapäiden tulee olla suurin piirtein samalla tasolla
- kehon tulee kiertyä (heittokäden puoleinen olkapää on takana ennen heiton aloittamista ja keho kiertyy heiton perään)
- vastakkaisen jalan tulee olla edessä.

Kiinniotto tapahtuu yhden lattiapompon jälkeen testattavan itsensä valitsemassa kohdassa. Kiinnioton tulee olla hallittu – palloa ei saa heti kiinnioton jälkeen tiputtaa. Kiinniotto tapahtuu testattavan itsensä valitsemalla tavalla (kiinniotto esim. ”syyliin” hyväksytään). Jokainen kiinniotto saa olla erilainen. Uusi heitto tulee aloittaa aina heittoviivan takaa.

Testattava saa lähteä heiton perään heti pallon irrottua kädestä. Testaajan on hyvä varmistaa, että testattava ei lähde heiton aikana liikkeelle (silloin suoritus on yliastuttu).

Testaaja laskee tehtyjen suoritusten määrän ja testattavan pisteet. Jokainen onnistunut heitto–kiinniotto-yhdistelmä on yksi piste. Testaajan tulee laskea suoritukset kuuluvasti ääneen, jotta testattava tietää koko ajan, montako heittoa on jäljellä. Tulosten ja suoritusten laskemista voi helpottaa pitämällä tukkimiehen kirjanpitoa erilliselle paperille.

Testaajan tulee ilmoittaa selvästi testattavalle suorituskäden vaihto ja laskea heikomman käden onnistuneet suoritukset erilliseksi tulokseksi. Tuloskorttiin merkitään onnistuneiden suoritusten tulos molemmille käsille erikseen.

Muistilista

Heiton aikana testaaajan tulee seurata heittotekniikkaa.

- Heitto aloitetaan vastakkainen jalka edessä.
- Olkapäiden tulee olla samalla tasolla.
- Keho kiertyy heiton aikana (selvä kiertoliike suorituksen alkuasennosta pallon saattamiseen asti).

Suoritusta ei lasketa onnistuneeksi, mikäli

- heitto ei lähde merkkiviivan takaa
- heittotekniikka ei ole kunnossa
- testattava ottaa askelvauhdin heittoon
- pallo ei osu rajatun alueen sisään
- palloa ei saada yhden pompun jälkeen kiinni
- pallo tipahtaa heti kiinnioton jälkeen (ei ole hallittu kiinniotto)



”Asetu seisomaan viivan taakse, kasvat kohti seinään teipattua neliötä. Heitä pallo neliön keskelle, anna sen pompata kerran maahan ja ota kiinni.

Saat pisteen jokaisesta sellaisesta suorituksesta, josta näen, että heität oikein, osut neliöön ja saat pallon kiinni yhden pompun jälkeen.



Varmista, että heität palloa siten, että keho kiertyy heiton aikana ja sinulla on vastakkainen jalka edessä. Minun on siis nähtävä, että olkapääsi ovat aloitusasennossa lähes peräkkäin ja että ne heittoliikkeen aikana siirtyvät rinnakkain, kunnes heitto kohti seinää alkaa ja heittokäden puoli siirtyy eteen.

Vastakkaisen jalan tulee olla heiton aikana edessä, mutta heti kun pallo irtoaa kädestä, saat lähteä liikkeelle ja siirtyä ottamaan pallon kiinni vapaavalintaiseen paikkaan. Saat siis liikkua viivalta heiton jälkeen. Palaa kuitenkin aina takaisin viivalle heittämään uusi heitto.



Kiinniottotyylillä ei ole väliä. Varmista kuitenkin, että jokainen pallo tulee hallitusti kiinni. Jos tiputat pallon heti kiinnioton jälkeen, en voi hyväksyä suoritusta onnistuneeksi.

Lasken jokaisen heiton ääneen ja merkitsen onnistumiset paperille”.