

## Yhdenjalankyykky

- Jalkaterä ja polvi samansuuntaisesti
- Koko jalkaterä tasaisesti alustassa (vältä jalkaterän sisäänpäin kiertymistä)
- Kantapää kiinni alustassa koko liikkeen ajan
- Kontrolloi lantion asentoa pakara, vatsa- ja selkälihaksilla
- Lantiorengas lähellä keskiasentoa – älä pakota selkää notkolle äläkä anna pyöristyä
- Yläselkä – hartiat taakse lapaluita yhteen lähentämällä -> ryhti

### Suoritusohjeet

- C-nuoret / 16 v. mj tekevät testin ilman painoa keppi - maila niskan takana
- B-nuoret / 17 v. mj 20 kg levytanko lisäpainona
- A-nuoret, Mestis, Liiga / 18 v., 19 v., 20 v ja A-mj. ym. vastaavat 20 kg levytanko + 20 kg lisäpaino = 40 kg.
- Testi suoritetaan 60 sekunnin toistotestinä.
- Suoritusjalkineena tulee olla urheilukenkä!
- Lähtöasento ylhäältä lantio ojentuneena eteen polvi suorana ja ala-asennossa suorittavan jalan pakara (ISTUINKYHMY) koskettaa rajoittimeen
- Kyykyn syvyys määritellään reiden ja säären välisen kulman ollessa 90 astetta
- Sopiva lähtökohta kyykyn syvyyden hahmottamiseksi on rajoittimen (esim. tiukalle vedetty paksu kuminauha, josta ei saa apua ylöspäin nousuun) säätäminen POLVILUMPION ALAREUNAN korkeuteen kantapään etäisyyden ollessa 10 cm kohteesta
- Vapaa jalka tulee olla koko suorituksen ajan ilmassa tukijalan vieressä
- Vapaan jalan kosketuksesta lattiaan suoritus hylätään kyseisen toiston kohdalla (tasapainon pettäessä tukea alustasta ottaen)
- Korosta suorituksessa yksittäisen toiston puhtautta - tasapainon hallintaa, lantion ja suorittavan jalan ojentumista TÄYSIN SUORAKSI yläasennossa sekä keskivartalon pitämistä tiukkana ja suorana

## Leuanveto

- Käden hartioiden leveydellä
- Työnnä rintakehä ulos
- Vedä itseäsi ylös - hengitä samalla sisään
- Laske itsesi alas - hengitä samalla ulos
- Suoritukseen käytetään erityisesti leveää selkälihasta ja olkavarren lihaksia

### Suoritusohjeet

- Suoritus tehdään vastaotteella maksimitoistona
- Lähtö tapahtuu roikunnasta suorilta käsin
- Käsien tulee ojentua TÄYSIN suoriksi ala-asennossa
- Jalat voivat olla joko suorana tai vartalon taakse koukistuneena
- Suoritukseksi lasketaan, kun leuka käy tangon yläpuolella
- Avustaja / suorituksen laskija pysäyttää ylimääräisen eteen - taakse heilunnan
- Korosta suorituksessa rauhallista rytmiä, käsien ojentamista suoraksi sekä keskivartalon pitämistä tiukkana ja suorana

## Vatsalihas

- Käden niskan takana kiinni painossa
- Nosta ylävartaloa - hengitä samalla ulos
- Laske ylävartaloa - hengitä samalla sisään
- Suoritukseen käytetään erityisesti suoraa vatsalihasta ja lonkan koukistajalihaksia

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan 60 sekunnin toistotestinä 2,5 kg levypaino niskan takana
- Lähtöasento, selinmakuulla polvet 90 asteen kulmassa, kantapää lattiassa ja käden niskan takana kannatellen 2,5 kg:n levypainoa
- Testissä käytetään avustajaa, joka istuu suorittajan jalkapöytien päällä kasvotusten suorittajaa kohden, pitäen käsillä pohkeiden takaa kiinni
- Avustaja laskee suorittavan pelaajan toistot
- Suorituksen yläasennossa kädet pysyvät tiukasti hartialinjassa, kyynärpäät edessä.
- Kyynärpäiden koskiessa POLVILUMPION YLÄOSAAN, laskeudutaan alas, jossa LAPALUUT koskettavat alustaa
- Korosta puhtaita suorituksia, painon pysymistä niskan takana, lantiota kiinni alustassa sekä hengitysrytmiä suorituksen aikana

## Nopeuskestävyysjuoksutesti

- Pyri tekemään kaikki kolme suorituskertaa maksimaalisesti heti ensimmäisestä lähtien
- Suorituksen välinen aika on syytä olla aktiivisessa liikkeessä lihaksiin kertyneiden kuona-aineiden poistamisen nopeuttamiseksi
- Parikilpailuna testiä tehtäessä pyri keskittymään myös oman suoritusaikasi parantamiseen

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan kolme kertaa neljän minuutin palautuksella
- Yksi suorituskerta pitää sisällään 6 krt 20 m matkan viivalta viivalle ja takaisin = 12 \* 20 m
- Suoritusalueen tulee olla luistamatonta materiaalia, jossa nopeat lähdöt ja pysähdykset ovat turvallista tehdä
- Lähtö tapahtuu lähettäjän merkistä paikoillanne, valmiit, hep
- Toisen jalan ja käden tulee ylittää merkiviiva liikesuunnan muutoksessa rintamasuunnan pysyessä samana pysähdyksissä
- Testi tehdään mahdollisuuksien mukaan parikilpailuna per suorituspaikka

## Juoksunopeus 30 m

- Maksimaalinen kiihdytys
- Ylävartalon ja käsien rytmikäs liike eteenpäin suuntautuen
- Juokse rennosti loppuun saakka (miehellään muutaman metrin yli maaliviivan)

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan kolme kertaa 30 metrin matkalla taukopalautuksen ollessa väh. 2 min. suoritusten väleissä
- Juoksualustan tulee olla luistamatonta materiaalia, jossa kenkä pitää hyvin nopean lähtökiihdytyksen
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä ETUMMAINEN JALKA LÄHTÖVIIVALLA ja kello lähtee käymään TAKIMMAISEN JALAN IRROTESSA alustasta
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella
- Ajanotto on mahdollista suorittaa sekä käsiajanotolla että valokennoilla toteuttaen

## 5-loikka

- Maksimaalinen nopeusvoimasuoritus jokaisella ponnistuksella
- Käsien ja jalkojen vastavuoroinen rytmikäs liike eteenpäin suuntautuen
- Ylävartalo ja kädet rentoina suorituksen ajan
- Alastulon kurotus pitkälle eteen tasajalkaa keskivartalolla liikettä tukien

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan viisi kertaa taukopalautuksen ollessa suoritusten väleissä väh. 2 minuuttia
- Lähtöpaikkavaihtoehdot merkittynä valmiiksi 9, 10, 11 tai 12 metrin kohdille
- Lähtö tasajalkaponnistuksella (1) + vuoroloikka (2) + vuoroloikka (3) + vuoroloikka (4) + vuoroloikka (5) -> alastulo tasajalkaa
- Suorituksen alastulopaikka hiekkamonttu tai tiukasti paikallaan oleva ohut patja
- Mittanauha kiinnitetään alastulopaikalle näkyviin, josta hypyn pituus on helposti - nopeasti katsottavissa senttimetrin tarkkuudella
- Mittaus suoritetaan jälkimmäisen jalan kantapäähän jättämästä jäljestä
- Selälleen tai käsien varaan kaatuneet suoritukset hylätään
- Korosta suorituksessa käsien rytmikästä vuorottaista liikettä, loppuunasti ja eteenpäin suuntautuvaa ponnistusta sekä katseen pysymistä eteenpäin vrt. eteenpäinluistelu

## Juoksukestävyys 30 min

- Pyri rentoon tasavauhtiseen suoritukseen
- Ryhmässä juostuna keskity ohessa erityisesti myös oman suoritusajan parantamiseen

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan esim. urheilukentällä tai vastaavalla suorituspaikalla, jossa juostu matka on helposti laskettavissa
- Juostu matka lasketaan 30 minuutin ajalta ja merkitään kymmenen metrin tarkkuudella esim. 6350 metriä

## Luistelunopeus 30 m

- Maksimaalinen kiihdytys
- Ylävartalon ja käsien rytmikäs liike eteenpäin suuntautuen
- Maila yhdessä kädessä
- Luistele rennosti loppuun saakka (mielellään muutaman metrin yli maaliviivan)

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan kolme kertaa 30 metrin matkalla taukopalautuksen ollessa väh. 2 min. suoritusten väleissä
- Luistelumatka mitataan ja merkitään keiloilla jäälle
- Luistelupaikkaa tulee vaihtaa noin 30 toiston jälkeen (esim. 10 pel \* 3 toistoa)
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisen luistimen irrotessa jäältä
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella
- Ajanotto on mahdollista suorittaa sekä käsiajanotolla että valokennoilla toteuttaen

## Luistelukestävyys 500 m

### HUOM! Katso luistelutestin tarkat mitat kuvaus välilehdestä!

- Ylävartalon ja käsien rytmikäs liike eteenpäin suuntautuen
- Pidä vauhtia yllä pitkällä liuku - potkuvaiheella
- Maila yhdessä kädessä suorassa luistelussa ja yläkäden puolelle kaarrettaessa
- Keskitys asennon ja rytmin säilyttämiseen koko suorituksen ajan
- Luistele rennosti loppuun saakka (mielellään muutaman metrin yli maaliviivan)
- Parikilpailuna testiä tehtäessä pyri keskittymään myös oman suoritusaikasi parantamiseen

### Suoritusohjeet

- Testi suoritetaan 500 metrin matkalla parikisana yhteensä 4 kierrosta
- Keilojen etäisyys kentän pituussuunnassa 40 m, leveyssuunnassa 20 m ja syvennys b-pisteiden kaarien välistä kohden maalivahdin aluetta kohden 4,5 m
- (2 + 2 molempiin suuntiin) luistellen puolessa välissä kiertosuuntaa vaihtaen (kts. piirros ja mitat testistä excel -liitteestä käsinkirjaamispohjat ja ohjeet)
- Aika lähtee käyntiin lähettäjän merkistä, paikoillanne, valmiit, hep
- Maaliin tulo vastakkaiselle puolen kenttää
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella