

SM-pallo (suunnanmuutos pallon kanssa ja ilman)

Tarvittavat välineet

- Merkkikartioita (6kpl)
- Valokennoportit (1m päähän lähtöviivasta) ja kennolaitteisto tulostauluineen
- Tuloslomakkeet



Testivastaava kertoo suoritusohjeet ja antaa luvan pelaajalle suorituksen aloitukseen.

Testivastaava kirjaa tuloksen testilomakkeeseen.

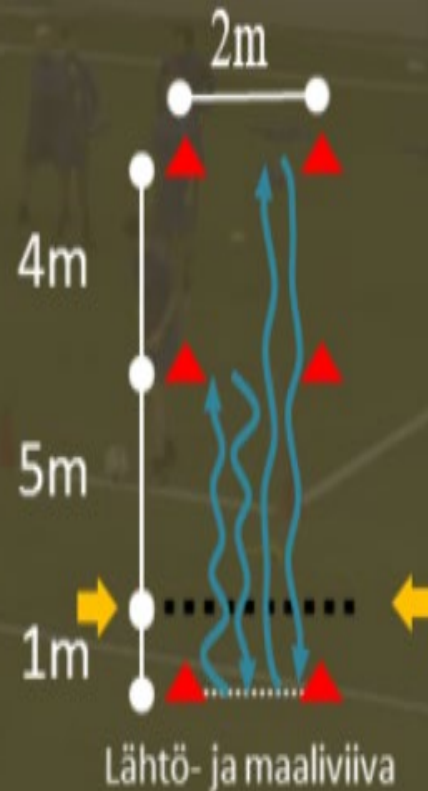
Tarvittavat välineet:
Kennot, merkkikartiot (6)

Tarvittava määrä testaajia: 1-2, ohjeistaja ja tulosten kirjaaja

SM-pallo (suunnanmuutos pallon kanssa ja ilman)

Suoritusohjeet

- Pelaaja asettaa pallon lähtöviivalle
- Pelaajan jalka on pallon vieressä
- Pelaaja saa lähteä liikkeelle pallon kanssa kun hänelle on annettu lupa lähteä
- Pelaaja kuljettaa palloa
 1. lähtöviivalta keskiviivalle, kääntyy ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle
 2. kääntyy lähtöviivalla ja jatkaa kuljettamista päätyviivalle, kääntyy ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle maaliin
- Pallon tulee pysyä alueella ja käydä viivojen päällä – suoritus päättyy mikäli pallo karkaa ulos alueelta tai se ei käy viivalla
- Pitkillä kuljetuksilla (10m) tulee ottaa vähintään kaksi kosketusta pallon kuljetusmatkalla
- Kaksi suoritusta joista parempi aika kirjataan tulokseksi
 - Maksimiaika 15s



Testivastaava kertoo suoritusohjeet ja antaa luvan pelaajalle suorituksen aloitukseen.

Testivastaava kirjaa tuloksen testilomakkeeseen.

Tarvittavat välineet:
KELLO (Kennot, merkkikartiot (6)

Tarvittava määrä testaajia: 1-2, ohjeistaja ja tulosten kirjaaja

Nopeus (30m juoksu, 10m väliaika)



Testivastaava kertoo suoritusohjeet ja antaa luvan pelaajalle suorituksen aloitukseen.

Nopeustestissä joukkueen toimihenkilöt (vähintään 2kpl) avustaa testin läpiviennissä.

Toinen toimihenkilöistä lukee näyttötauluun ilmestyvät numerot ja toinen toimihenkilö kirjaa suoritukset ylös testilomakkeeseen.

Testivastaava varmistaa toimihenkilöiden tehtävät ja tarkistaa lomakkeen suoritusten päätyttyä.

Tarvittavat välineet: Kennot väliajat huomioiden, lähtöpaikan merkki, merkkikartiot maalin jälkeen
Tarvittava määrä testiajia: 1-2, ohjeistaja ja tulosten merkkiaaja

Ketteryys

Ketteryystesti



Suoritusohjeet

- testi tehdään juoksuradalla kengät jalassa (ei jalkapallokengät)
- korkea merkintäkartio laitetaan juoksun lähtökohdaksi 70 cm päähän valokennoportista, joka toimii lähtö- ja maalipisteenä
- korkeat merkintäkepit laitetaan 4,5 m, 6,5 m ja 11 m päähän lähtöportista
- maaliportin leveys on n. 3 metriä ja puoleen väliin tulee korkea merkintäkartio eli juoksun lähtö tapahtuu kartion oikealta puolelta ja päättyy vasemmalle puolelle
- viimeiseen keppiin pitää koskettaa kädellä (keppi saa kaatua)
- 2 m * 2 m neliössä olevat pitkät kepit eivät saa kaatua (juoksu hylätty), osua saa
- 2 hyväksyttyä suoritusta

Testivastaava kertoo suoritusohjeet ja antaa luvan pelaajalle suorituksen aloitukseen.

Testivastaava kirjaa tuloksen testilomakkeeseen. Ketteryystestissä joukkueen toimihenkilö avustaa testin läpiviennissä.

Toimihenkilö kirjaa suoritukset ylös testilomakkeeseen.

Testivastaava varmistaa toimihenkilön tehtävän ja tarkistaa lomakkeen suoritusten päätyttyä.

Tarvittavat välineet: Kennot, korkeat merkintäkepit (5), lähtöpisteen merkki

Tarvittava määrä testiajia: 1-2, ohjeistaja ja tulosten kirjaaja

Kevennyshyppy

Hyppytesti



Suoritusohjeet

- kengät jalassa
- alkuasentona kädet lanteilla (pysyttävä myös hypyn aikana), peukalo selän puolella
- hartioiden levyinen asento jalkaterissä, katse suoraan eteenpäin
- hyppy tapahtuu terävästi alasmennen (polvikulma noin 90 astetta) ja tasajalkaponnistus
- alastulo tapahtuu ehdottomasti päkiöille tullen jalat suorina (eli kyykkyy ei saa tulla alas)
- ilmalennon aikana jalkoja ei saa koukistaa mihinkään suuntaan - jalkojen eteenpäinvienti, kantapäiden pakaraan veto tai polvien veto rintaa kohden on kielletty
- 2 hyväksyttyä suoritusta

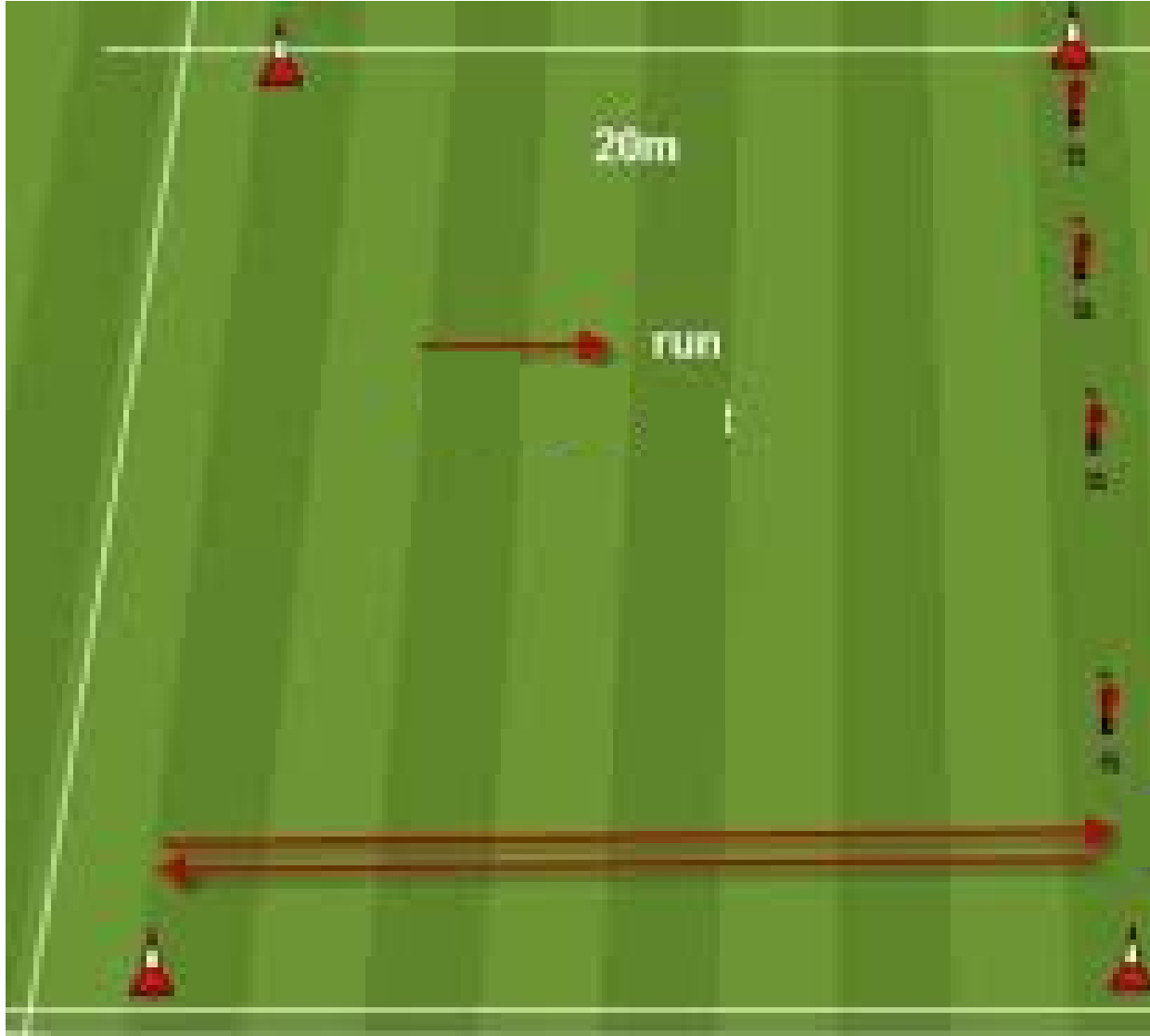
Testivastaava kertoo suoritusohjeet ja antaa luvan pelaajalle suorituksen aloitukseen.

Testivastaava kirjaa tuloksen testilomakkeeseen.

Tarvittavat välineet: Kontaktimatto

Tarvittava määrä testaaia: 1, ohjeistaa ja kirjaa tulokset

PiIP-testi



PiIP-testi aloitusvauhti on 8 km/h. Äänimerkkien ilmaisema vauhti nopeutuu minuutin välein 0,5 km/h kerrallaan.

Kääntymisviivalla käännyttäessä toisen jalan on kosketettava kääntymisviivaa.

Jos juoksija ehtii kääntymisviivalle ennen äänitteeltä tulevaa seuraavan sukkulan aloitusmerkkiä, hänen täytyy odottaa tätä merkkiä ennen uuden sukkulan aloittamista.

Testin suorittamista varten tarvitaan tasainen ja pitävöpintainen vähintään 22 metriä pitkä alue.

Mikäli äänimerkki kuuluu ennen kuin juoksija on ehtinyt kääntymisviivalle, tulee hänen käydä viivalla kääntymässä ja pyrittävä sitten ehtimään seuraavalle kääntöpaikalle hyväksyttävästi.

Kun juoksija myöhästyy kahden perättäisen sukkulan ajalta kääntöpaikalta niin, ettei hän ehdi äänimerkin kuullessa kontrolliviivalle saakka, suoritus keskeytetään.