

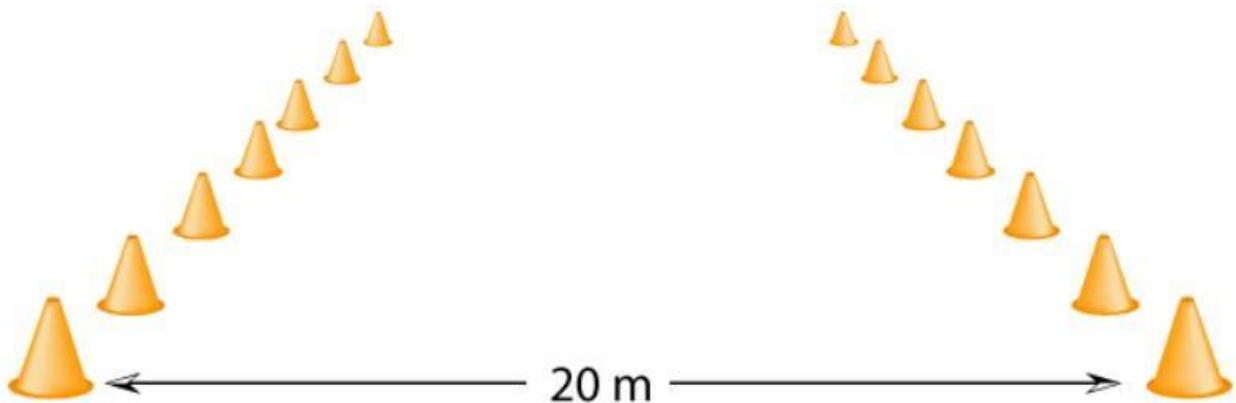


## OMASSA SEURAYMPÄRISTÖSSÄ TOTEUTETTAVAT TESTIT

- Suorittakaa testit ennen kehittymisen seuranta -tapahtumaa joukkueenne omassa ympäristössä. Kirjatkaa tulokset ylös MyEWay-järjestelmään ennen tapahtumaan saapumista.
- Samalla on hyvä tarkastaa, että kaikki joukkueeseen kuuluvat pelaajat löytyvät MyEWay-järjestelmästä. Jos pelaaja ei ole järjestelmässä, myöskään tapahtumassa suoritettavien testien tuloksia ei pystytä pelaajalle sinne kirjaamaan!

### 1. Kestävyystesti (Yo-Yo Endurance Test Level 1)

*Huom! Vanhoissa testausohjeissa oli virhe, kun pyydettiin suorittamaan Test Level 2.*



- Pelaaja juoksee 20 m väliä testilevyiltä tulevan äänisignaalin mukaan siten, että äänimerkin tullessa pelaaja muuttaa terävästi suuntaa käännöskohdassa. Jalan pitää käydä käännöskohdassa vähintään viivan päällä!
- Juoksunopeus kiihtyy testin edetessä. Kun pelaaja ei enää ehdi äänisignaalin mukaan käännöskohdalle, lopetetaan testi pelaajan osalta. Tulokseksi kirjataan viimeinen ehditty 20 m matka. Tulokseksi kirjataan kokonaismatka.
- Pelaaja saa myöhästyä 2 kertaa, mutta 3. myöhästymisellä testi lopetetaan kyseisen pelaajan osalta.

Tarvittavat välineet: mittanauha 20 m, merkintäkartioita, cd-soitin, testilevy, testilomakkeet.



## 2. Valakyykky (liikkuvuus)

### Mitä mitataan:

- Valakyykky testaa alaraajojen symmetristä liikkuvuutta, ryhdin, lantion sekä keskivartalon hallintaa. Keppi suorilla käsillä pään päällä testaa lisäksi olkapäiden ja rintarangan liikkuvuutta. Valakyykky haastaa koko kehon mekaniikkaa ja hermolihaskontrollia.

### Tarvittavat välineet:

- Keppi (puinen, pituus noin 1,5 metriä).
- Välineet tulosten kirjaamiseen.

### Suoritusohjeet:

- **Suorituspaikka ja vaatetus:** Pelaajat suorittavat testin ilman kenkiä, kovalla alustalla (ei nurmella tai tekonurmella) ja mahdollisimman kevyissä vaatteissa (vaatteet eivät saa haitata liikkuvuutta). Huom! pelaajien on lämmiteltävä ennen testiä.
- **Testin arvostelu:** Arvostelu numeroilla 3, 2 tai 1 (3=paras, 1=heikoin). Parhaan toistettavuuden saamiseksi testin arvostelija kannattaa pitää samana testikertojen välillä, jos vain mahdollista.
- **Alkuasento:** pelaaja hartioiden levyisessä haara-asennossa varpaat suoraan eteenpäin. Keppi pään päällä siten, että kyynärpäät 90 asteen kulmassa, josta käsien ojennus suoriksi.
- **Ensimmäinen suoritus:** edellä kerrotusta lähtöasennosta syväkyykkyy (reisiluu alle vaakataso) siten, että kädet pysyvät suorina ylhäällä ja keppi niskan yläpuolella, katse eteen, selkä pysyy suorana, kantapäät pysyvät maassa ja jalkaterät paikallaan. Jos kriteerit täyttyvät, suoritus on onnistunut → 3 pisteen suoritus ja tämä kirjataan pelaajan tulokseksi.
- **Jos edellä esitetyt kriteerit eivät täyty pelaaja ohjataan tekemään toinen suoritus ilman keppiä:** alkuasento muuten sama kuin ensimmäisessä suorituksessa, mutta kädet laitetaan niskan taakse. Jos pelaaja pääsee syvälle kyykkyy siten, että kantapäät pysyvät maassa (alaselkä saa hieman pyörityä) → 2 pisteen suoritus, joka kirjataan pelaajan tulokseksi. Jos pelaaja ei pääse syvälle kyykkyy kantapäät maassa → 1 pisteen suoritus, joka kirjataan pelaajan tulokseksi.

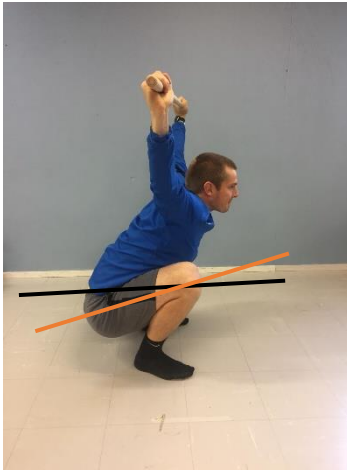
KUVALLISET OHJEET SEURAAVILLA SIVUILLA!

## ALKUASENTO



Hartioiden levyinen haara-asento varpaat suoraan eteenpäin, keppi pään päällä, kyynärpäät 90 asteen kulmassa, jonka jälkeen kyynerpäiden ojennus ja keppi suorille käsille pään päälle.

## ENSIMMÄINEN YRITYS, HYVÄKSYTTY 3 PISTEEN SUORITUS



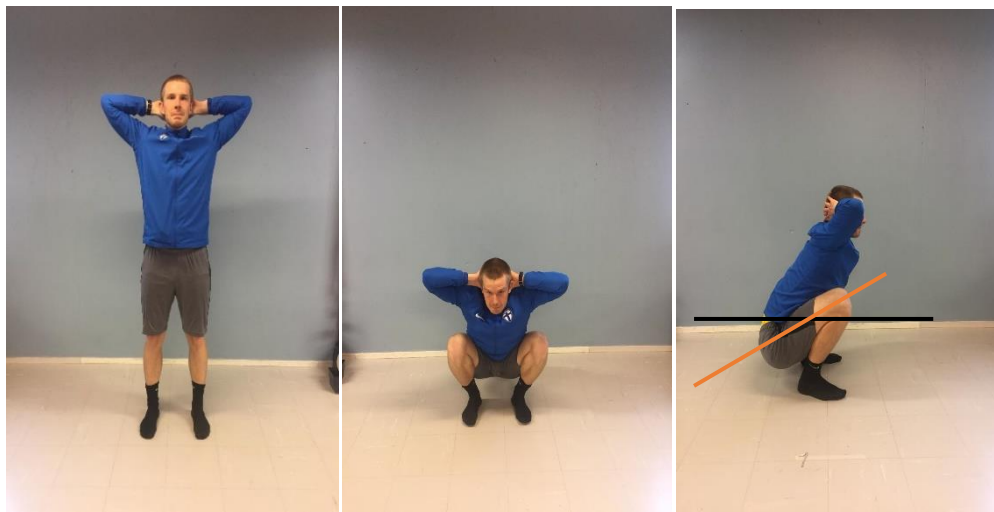
Kolmen pisteen suorituksessa kädet pysyvät suorina ylhäällä ja keppi niskan yläpuolella, katse eteen, selkä pysyy suorana, kantapäät pysyvät maassa ja jalkaterät paikallaan. Kyykyn syvyys on riittävä silloin, kun reisiluun linja on alle vaakatason.

## ENSIMMÄINEN YRITYS, HYLÄTTY SUORITUS



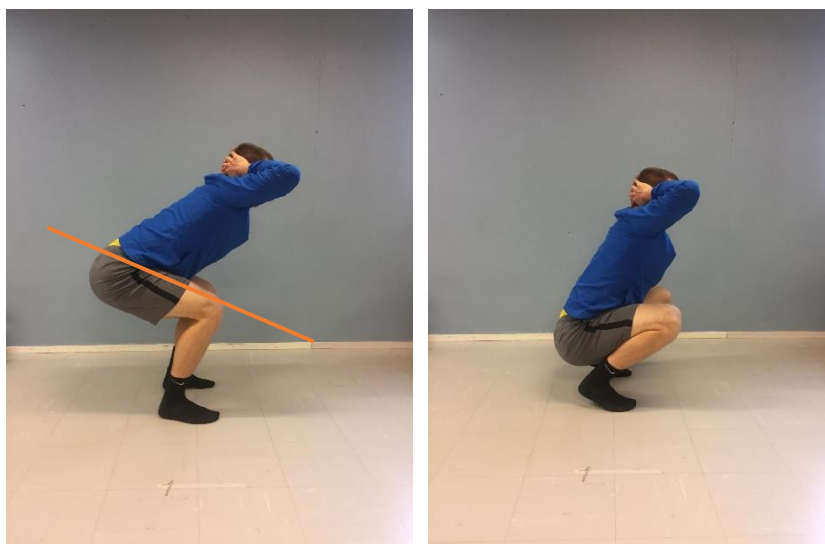
Yleisimmät hylkäykseen johtavat tekijät ovat: kyykyn syvyys ei riittävä (vasemmalla), keppi ei pysy pään yläpuolella, vaan karkaa eteen (keskellä) tai kantapäät eivät pysy maassa (oikealla). Hylätyn suorituksen jälkeen siirrytään toiseen yritykseen ilman keppiä.

## TOINEN YRITYS, ILMAN KEPPIÄ, HYVÄKSYTTY 2 PISTEEN SUORITUS



Kahden pisteen suorituksessa alkuasento muuten sama kuin ensimmäisessä suorituksessa, mutta kädet laitetaan niskan taakse. Hyväksytyssä suorituksessa pelaaja pääsee syvälle kyykkyynteen, että kantapäät pysyvät maassa. Selkä saa hieman pyöristyä.

## TOINEN YRITYS, ILMAN KEPPIÄ, HYLÄTTY SUORITUS → 1 PISTE



Yleisimmät hylkäykseen johtavat tekijät ovat: kyykkyn syvyys ei riittävä (vasemmalla) tai kantapäät eivät pysy maassa (oikealla). Jos pelaajan kahden pisteen suoritus hylätään, tulokseksi kirjataan yksi piste.