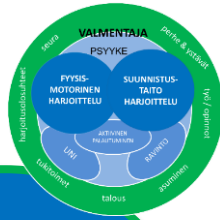
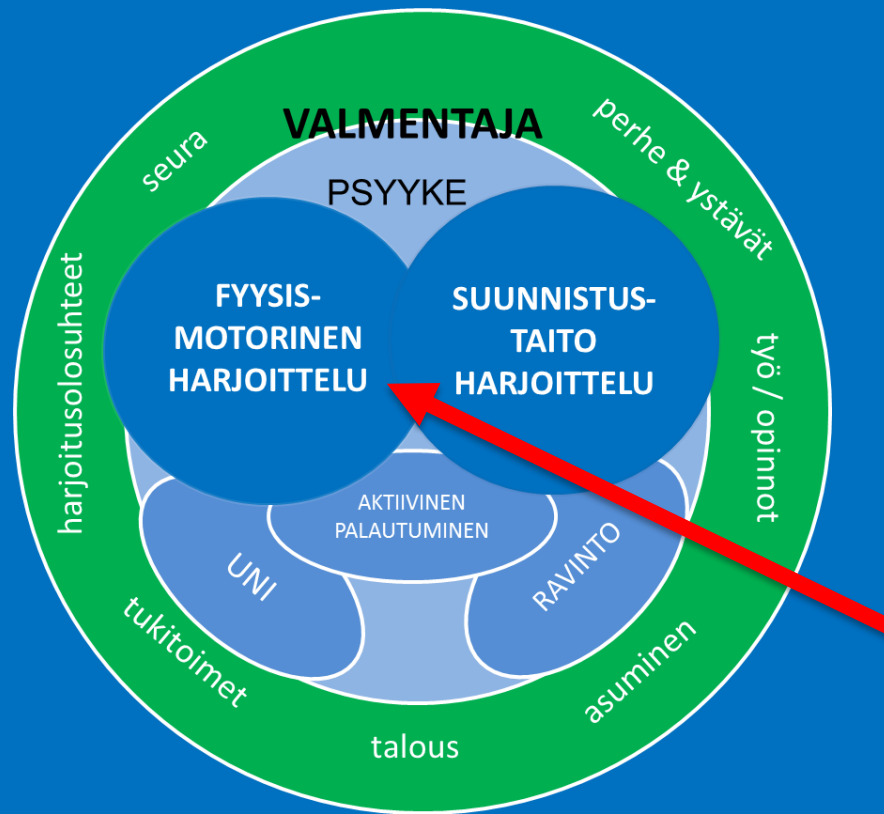




Suomen Suunnistusliitto



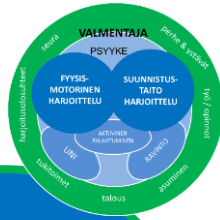
FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN TAVOITETASOT, SEURANTA JA TESTAUS



Kuinka kauan suunnistuskisa
kestää?

Millaisia fyysisiä ominaisuuksia
suunnistajalta vaaditaan eri
matkoilla?

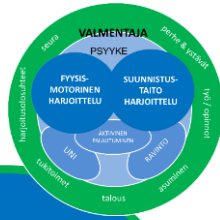
Minkä ominaisuuksien
kehittymistä suunnistajan
kannattaa seurata? Miten testata
ja kehen verrata?



SUUNNISTUKSEN FYYSISET VAATIMUKSET

SM-kilpailujen ohjeajat eri matkoilla:

Ohjeajat (min)	SM	SM	SM	SM
	D21	H21	D20	H20
pitkän matkan karsinta	45	60	40	50
pitkän matkan finaali	70–80	90–100	55–65	70–80
keskimatkan karsinta	20–25	20–25	20–25	20–25
keskimatkan finaali	30–35	30–35	30–35	30–35
sprintin karsinta	10–11	10–11	10–11	10–11
sprintin finaali	12–15	12–15	12–15	12–15
viestiosuudet	50–75 % pitkän matkan kilpailun ohjeajasta			



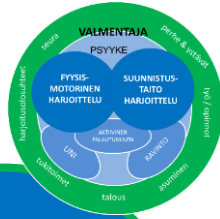
SUUNNISTUKSEN FYYSISET VAATIMUKSET

Pitääkö kestävyysjuoksijan olla nopea?

Lähtökohtaisesti suunnistaja voi olla yhtä kestävä ja nopea kuin juoksija!

Maailman-ennätykset	Miehet			Naiset		
	Aika	/ 1 km	/ 100 m	Aika	/ 1 km	/ 100 m
3 000 m	07:20,7	02:26,9	14,7	08:06,1	02:42,0	16,2
5 000 m	12:37,4	02:31,5	15,1	14:11,2	02:50,2	17,0
10 000 m	26:17,5	02:37,8	15,8	29:31,8	02:57,2	17,7
Maraton	2:02:57	02:54,8	17,5	2:15:25	03:12,6	19,3





SUUNNISTUKSEN FYYSISET VAATIMUKSET

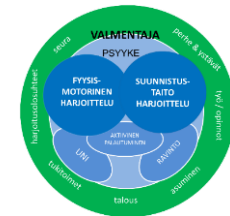
Esimerkkejä fysiikkatesteistä:

- Kestävyys-/nopeustestit eri matkoilla
- Maastotesti
- Tasotesti
- Suora/epäsuora mattotesti
- Kontrollitesti: sama matka samalla vauhdilla
- Kontrollitesti: sama matka samoilla sykkeillä

- Ketteryysrata
- Loikka-/hyppytestit
- Eri lihasryhmien voimatestit
- Liikkuvuustestit

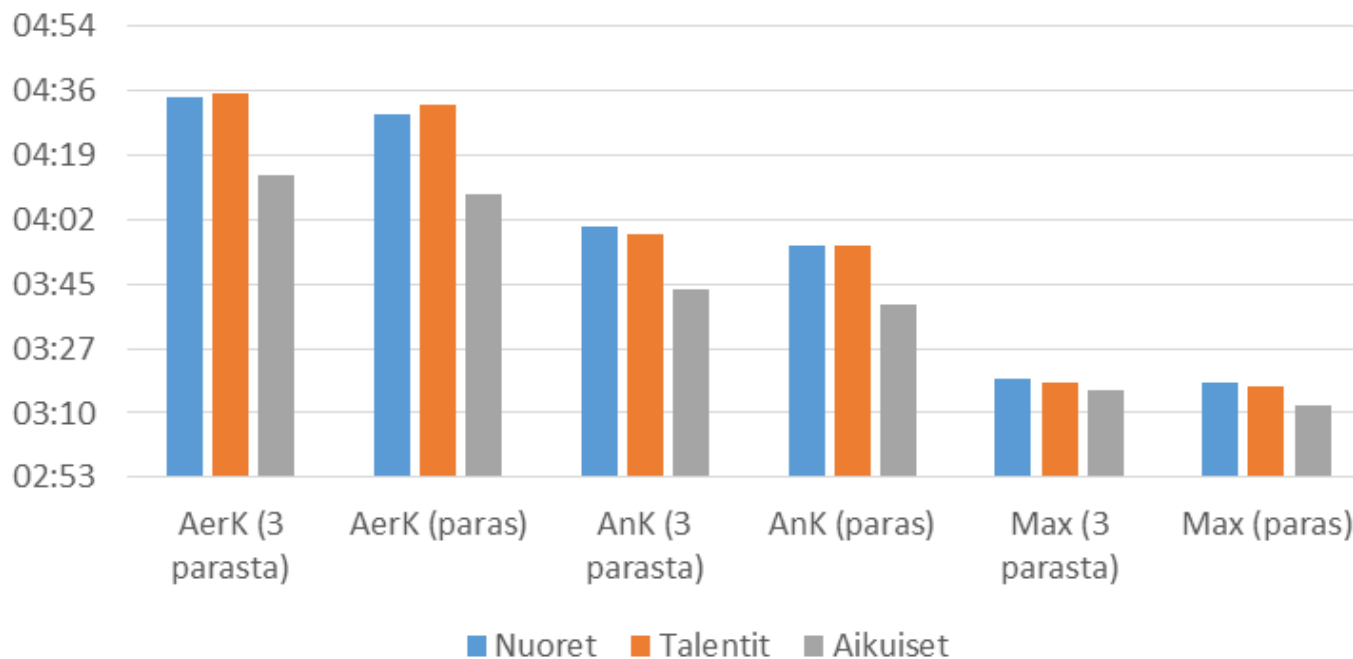
Suunnistusliiton fyysiset testit:

- Maastotesti 5/7½/10 km
- Ratatesti 3000/5000 m
- VOL-ratatesti 1500/3000 m
- Kasva urheilijaksi -ominaisuustestit (www.kasvaurheilijaksi.fi)
- "Talenttitestit"
 - 200 m
 - 10-loikka
 - Jalkojen nosto riipunnasta tankoon
 - Kyykky-jännehyppy 60 sek



Naiset/tytöt 2015	Nuoret	Talentit	Aikuiset
AerK (3 parasta)	04:35	04:36	04:14
AerK (paras)	04:30	04:33	04:09
AnK (3 parasta)	04:00	03:58	03:43
AnK (paras)	03:55	03:55	03:39
Max (3 parasta)	03:19	03:18	03:16
Max (paras)	03:18	03:17	03:12

Tasotestit, naiset & tytöt 2015



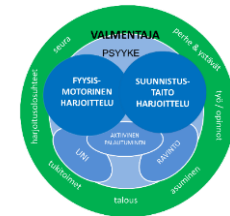
VAATIMUSTASO / MAAJOUKKUE

Aerobinen kynnys (AerK)

- naiset 4.30–4.50 min/km
- tytöt 5.00–5.20 min/km

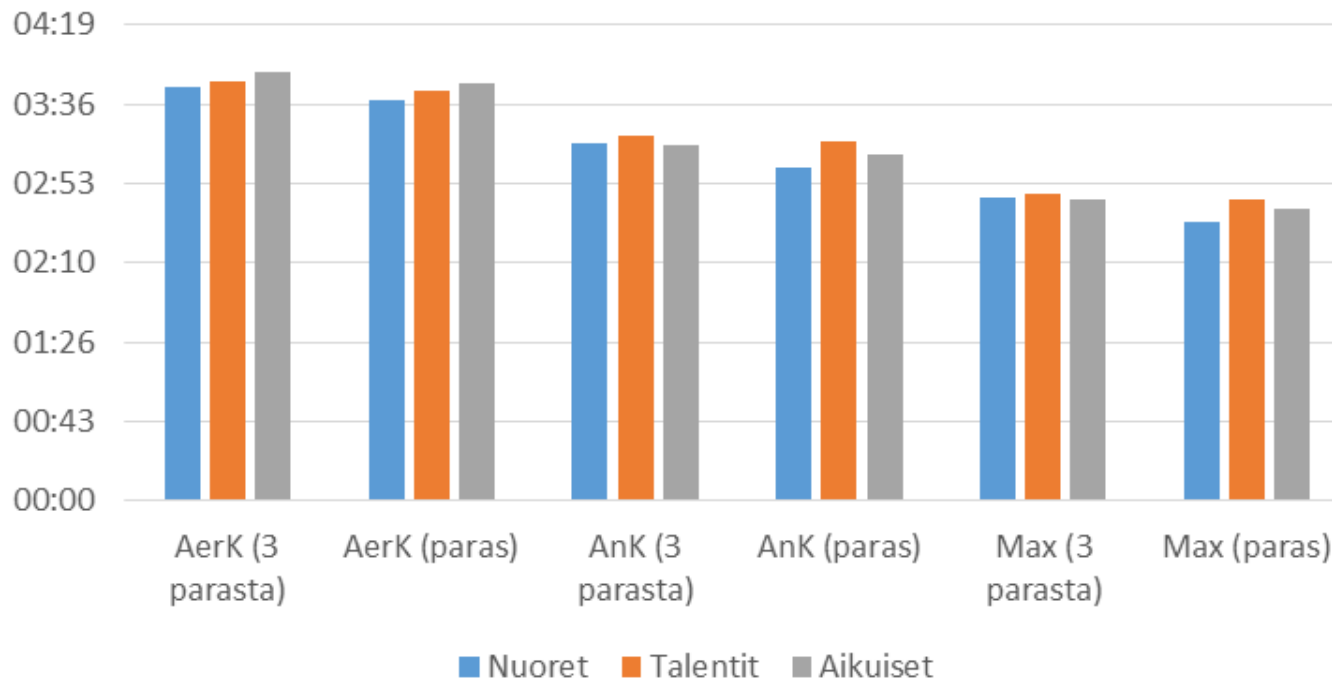
Anaerobinen kynnys (AnK)

- naiset 3.50–4.05 min/km
- tytöt 4.15–4.30 min/km



Miehet/pojat 2015	Nuoret	Talentit	Aikuiset
AerK (3 parasta)	03:45	03:48	03:54
AerK (paras)	03:38	03:43	03:47
AnK (3 parasta)	03:15	03:19	03:14
AnK (paras)	03:02	03:16	03:09
Max (3 parasta)	02:45	02:47	02:44
Max (paras)	02:32	02:44	02:39

Tasotestit, miehet & pojat 2015



VAATIMUSTASO / MAAJOUKKUE

Aerobinen kynnys (AerK)

- miehet 3.50–4.05 min/km
- pojat 4.10–4.25 min/km

Anaerobinen kynnys (AnK)

- miehet 3.10–3.20 min/km
- pojat 3.25–3.40 min/km



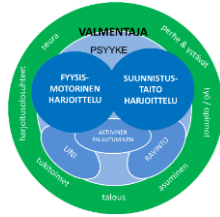
VAATIMUSTASO / MAAJOUKKUE

Aerobinen kynnyks (AerK)

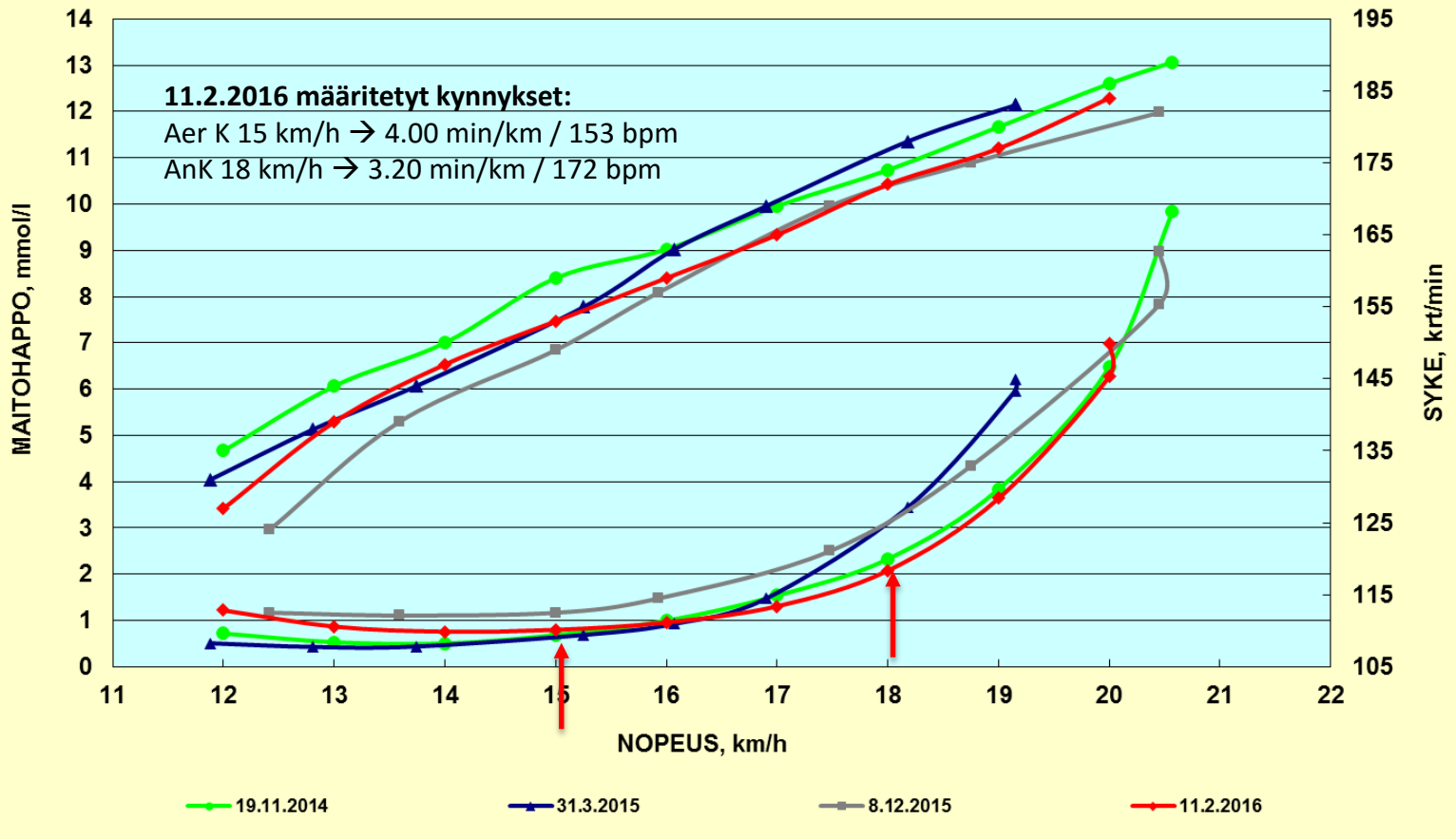
➤ miehet 3.50–4.05 min/km

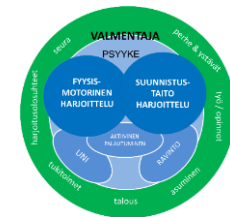
Anaerobinen kynnyks (AnK)

➤ miehet 3.10–3.20 min/km

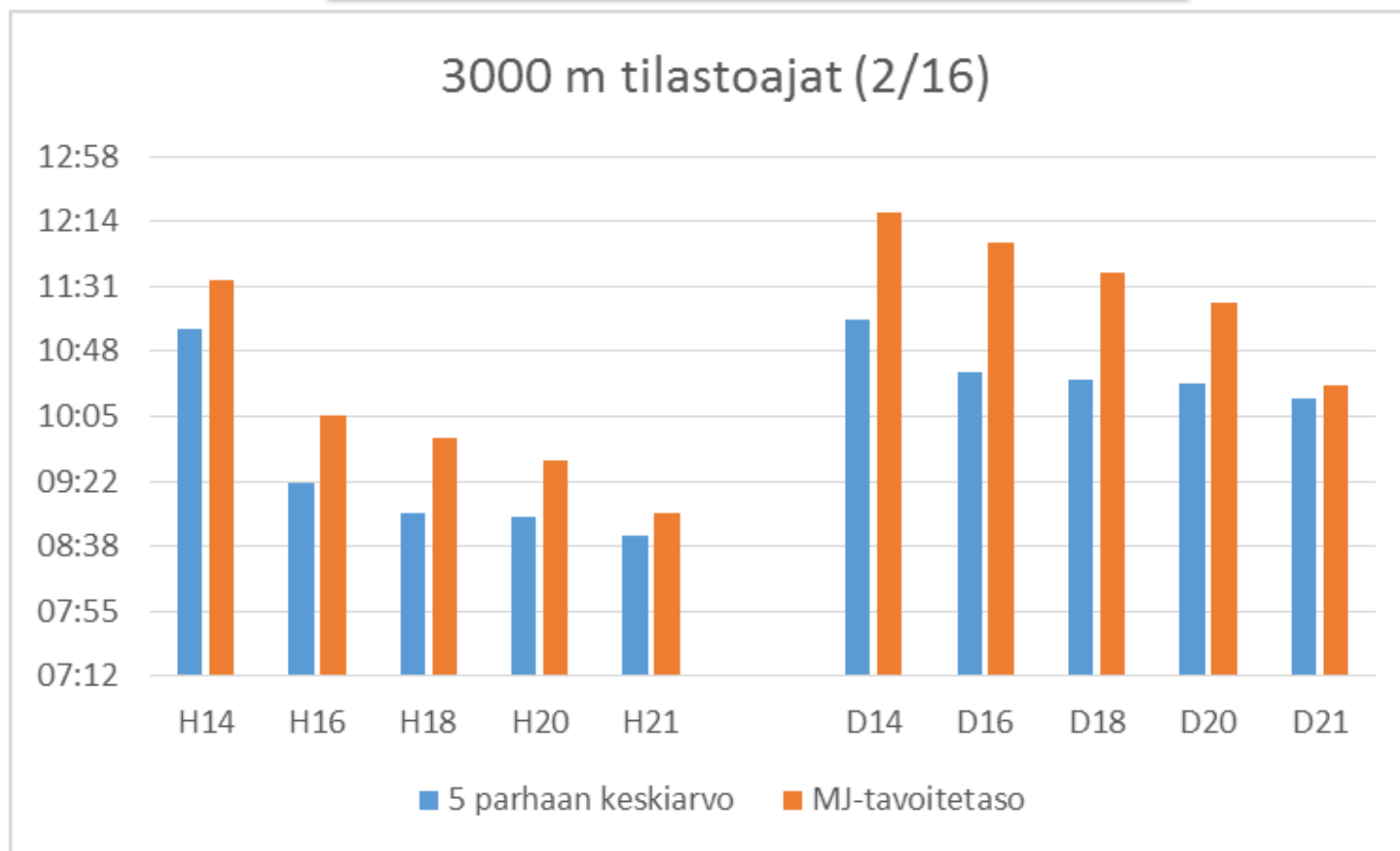


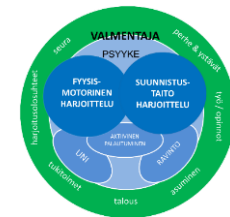
MAITOHAPPO JA SYKE MARRASKUU 2014 - HELMIKUU 2016



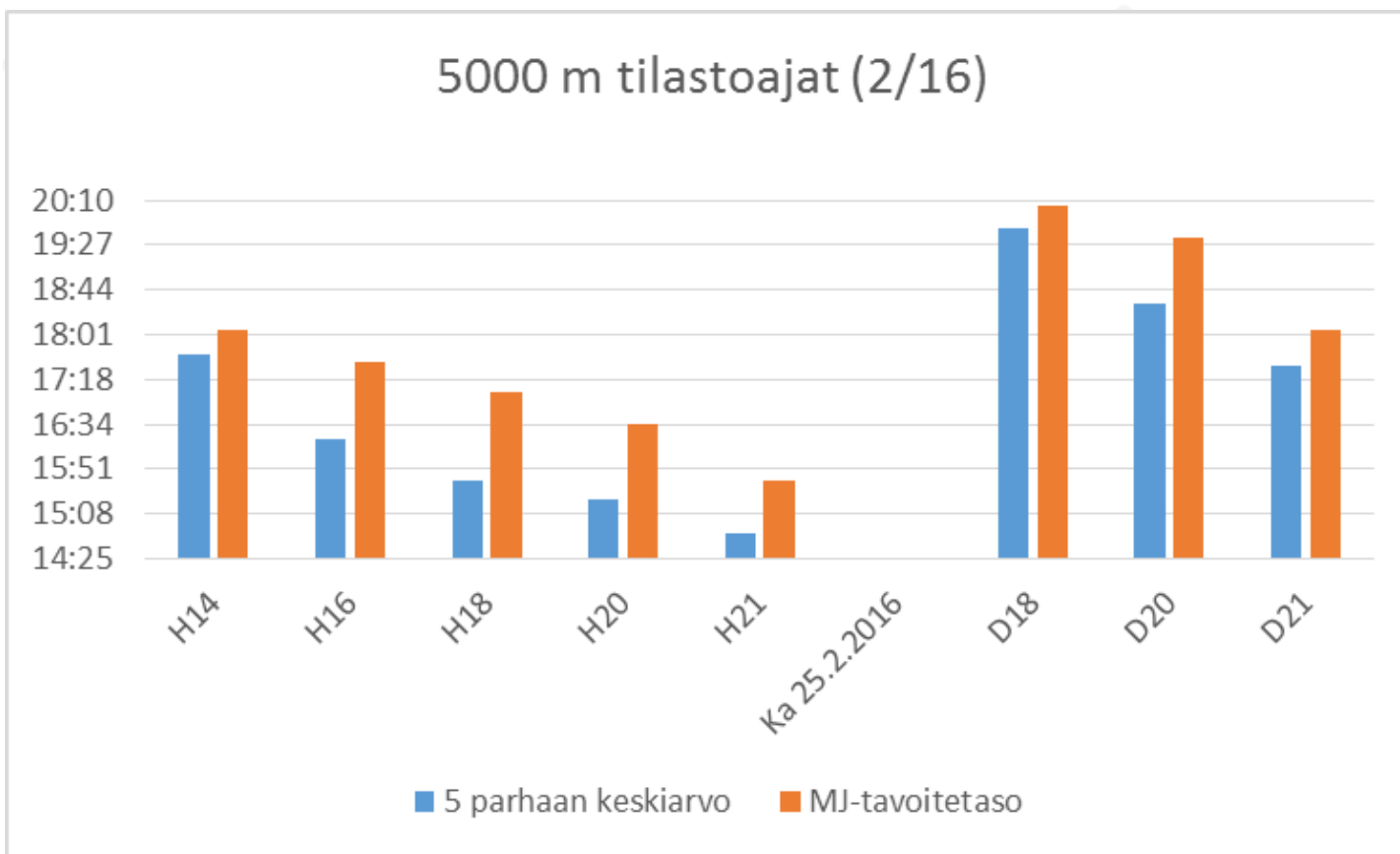


	Ka	1	2	3	4	5
H14	11:03	10:53	11:03	11:05	11:07	11:07
H16	09:21	08:45	09:26	09:26	09:27	09:39
H18	09:00	08:35	08:51	09:09	09:12	09:13
H20	08:58	08:35	08:51	09:04	09:09	09:12
H21	08:45	08:35	08:40	08:40	08:51	08:59
	Ka	1	2	3	4	5
D14	11:09	10:41	10:59	11:13	11:25	11:29
D16	10:34	10:30	10:31	10:32	10:38	10:41
D18	10:29	10:23	10:30	10:31	10:31	10:32
D20	10:27	10:17	10:23	10:30	10:31	10:32
D21	10:16	09:55	10:17	10:23	10:23	10:24





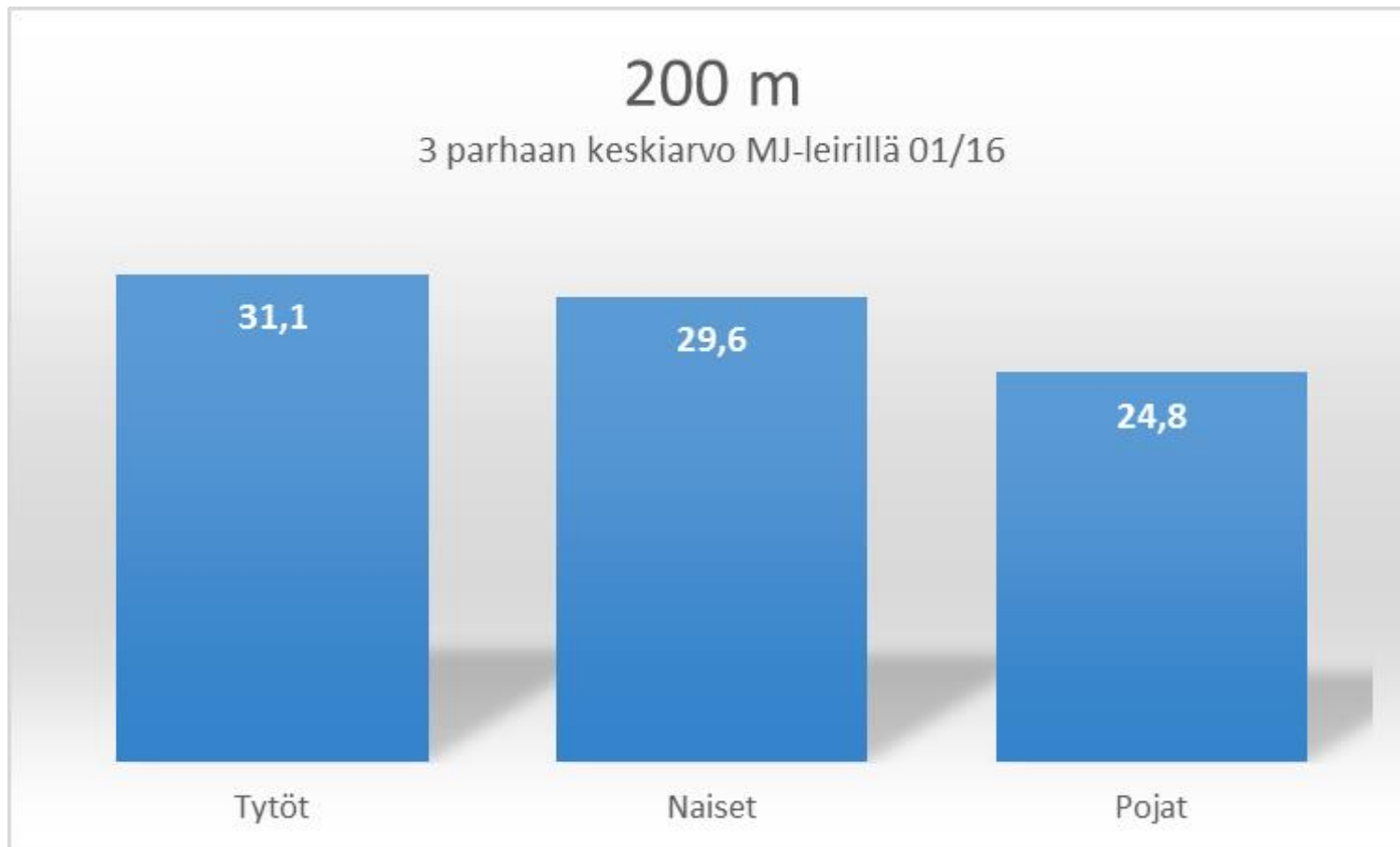
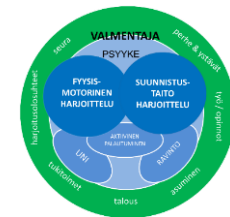
	Ka	1	2	3	4	5
H14	17:42	17:01	17:13	17:55	18:02	18:19
H16	16:19	15:27	16:16	16:36	16:37	16:41
H18	15:40	15:04	15:23	15:49	16:02	16:04
H20	15:22	14:56	15:04	15:30	15:31	15:49
H21	14:50	14:24	14:46	14:56	14:58	15:04
	Ka	1	2	3	4	5
D18	19:43	18:12	19:08	20:19	20:23	20:32
D20	18:30	18:08	18:12	18:39	18:42	18:49
D21	17:31	17:03	17:08	17:45	17:50	17:51





NMJ-tavoitetaso:

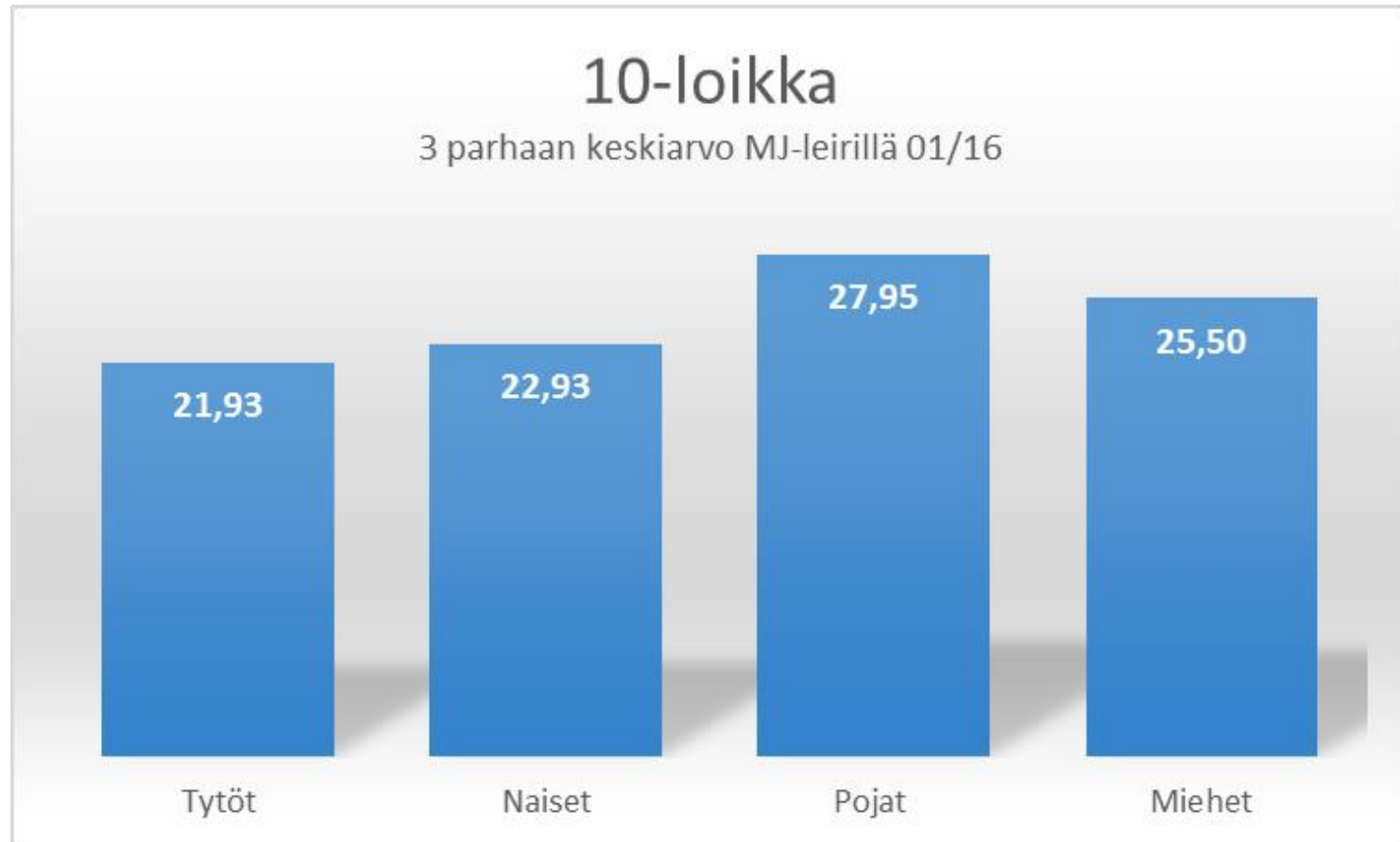
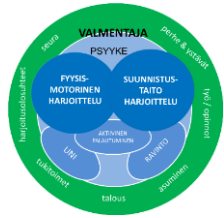
- Tytöt 30 sek
- Pojat 26 sek

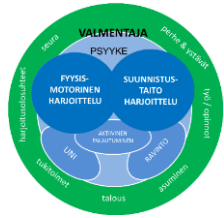




NMJ-tavoitetaso:

- Tytöt 23 m
- Pojat 28 m





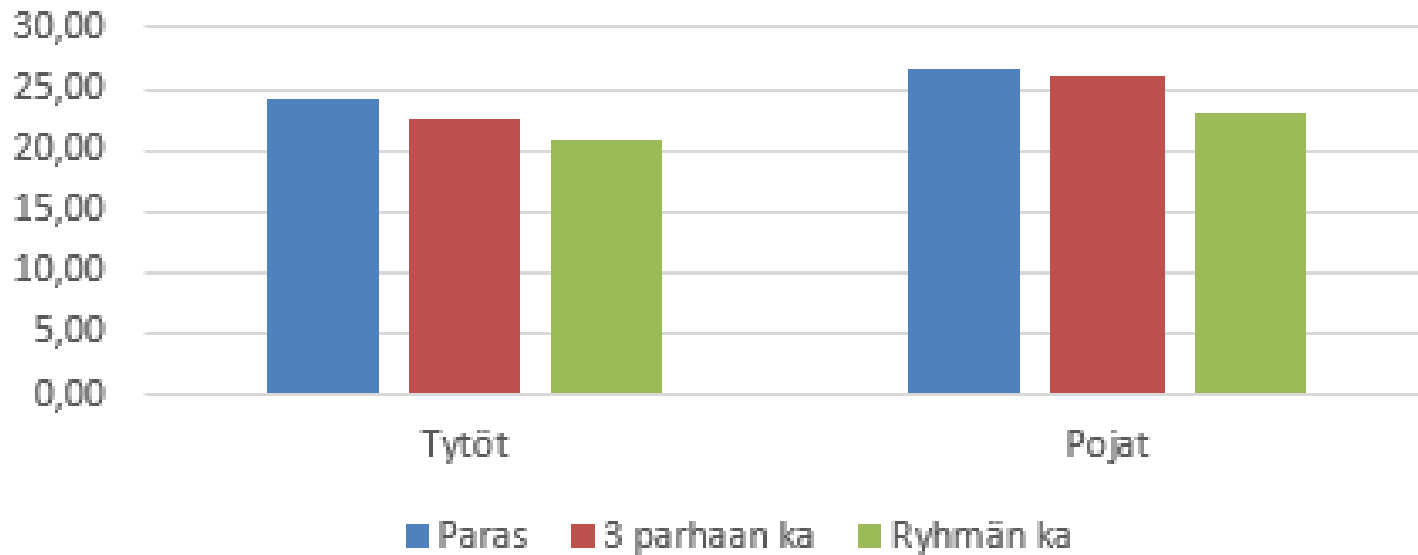
Tytöt
Pojat

Paras
24,10
26,70

3 parhaan ka
22,50
26,17

Ryhmän ka
20,76
23,12

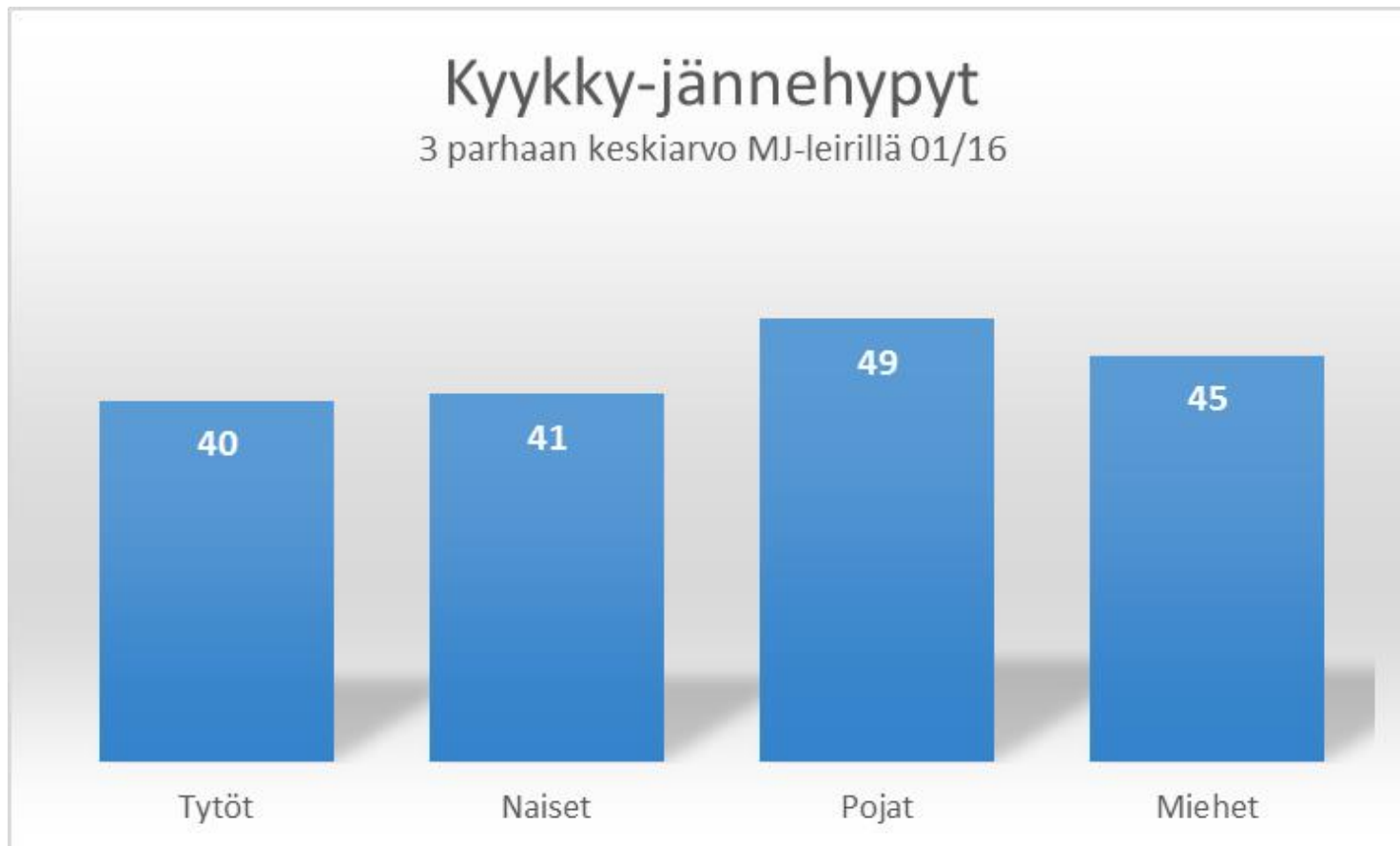
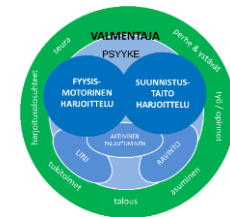
Suunta Huipulle -leiri 10-loikka 5.3.

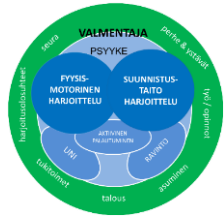




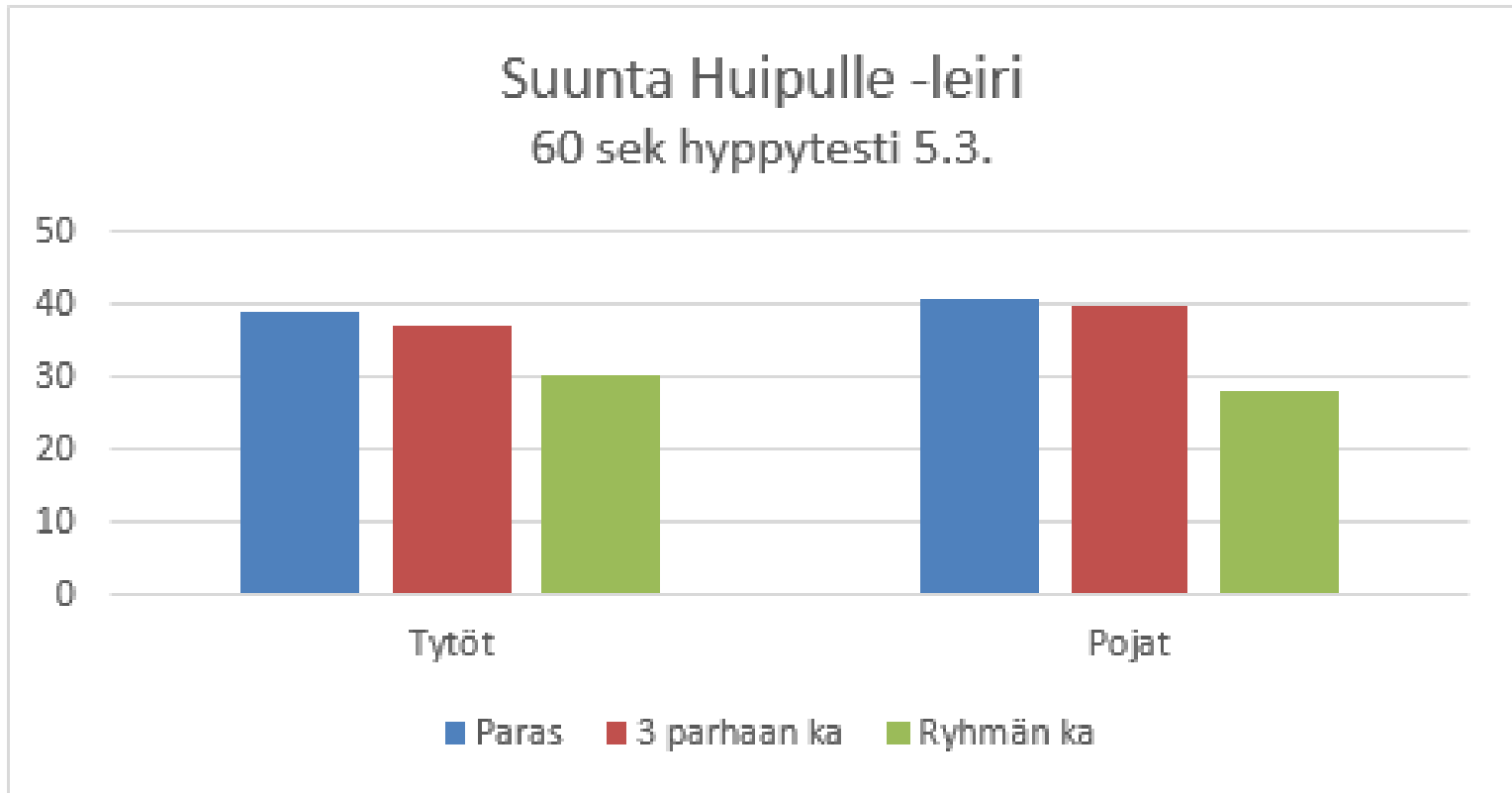
NMJ-tavoitetaso:

- Tytöt 45 toistoa
- Pojat 50 toistoa





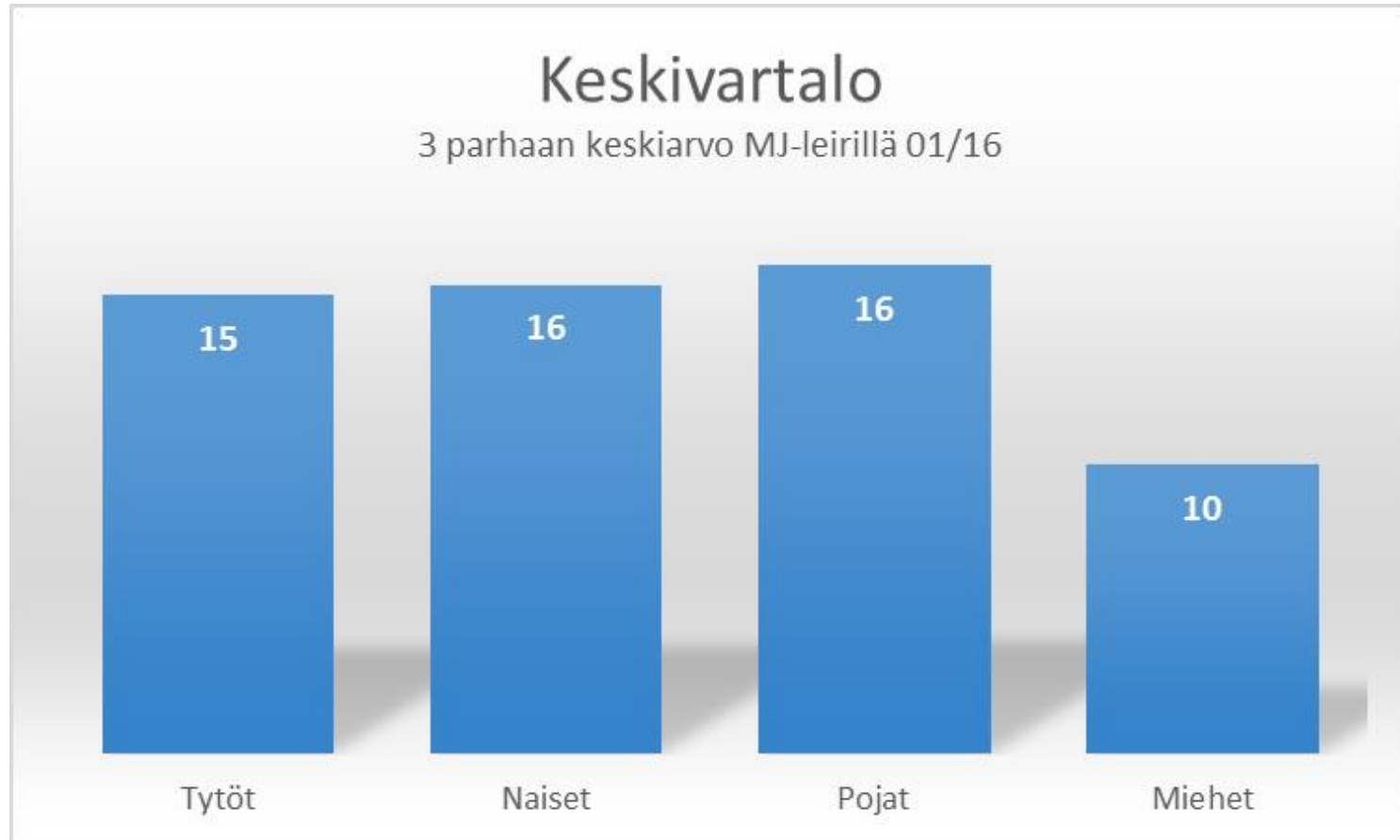
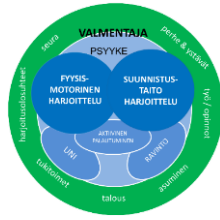
	Paras	3 parhaan ka	Ryhmän ka
Tytöt	39	37,0	30,5
Pojat	41	40,0	28,3

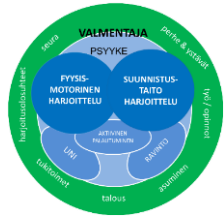




NMJ-tavoitetaso:

- Tytöt 10 toistoa
- Pojat 20 toistoa





	Paras	3 parhaan ka	Ryhmän ka
Tytöt	8	4,7	1,7
Pojat	21	16,7	6,7

