



SUUNNISTUKSEN URHEILULUKIOTESTIT

Helsinki, Tampere, Turku

Kerttulin lukioon (Turun seudun urheiluakatemia), Mäkelänrinteen lukioon (Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia) ja Sammon keskuslukioon (Tampereen urheiluakatemia) hakeville suunnistajille järjestetään kevään urheilulukiohaun yhteydessä fyysisiä ominaisuuksia mittaavat testit, jotka sisältävät 3000m ratajuoksutestin sekä ominaisuustestit. Teisteillä on ensisijaisesti tarkoitus kannustaa ja ohjata monipuoliseen, riittävän vauhdikkaaseen ja herkkyyksikaudet huomioivaan harjoitteluun suunnistajan polun lapsuus- ja nuoruusvaiheessa ([Vauhtia! Taitoa! kanttia! suunnistajan polku nuoruudesta huipputasolle](#)) sekä varmistaa täten, että urheilijoilla on riittävät edellytykset harjoitella kehittävästi tavoitteellisessa urheilulukiovalmennuksessa osana muuta harjoittelua kotona ja seurassa.

Testit järjestetään kevään valtakunnallisen urheiluoppilaitosten yhteishaun hakuajan jälkeen Helsingissä, Tampereella, Turussa. Testit on mahdollista suorittaa myös Kisakallion yläkoululeirin yhteydessä. Kaikki testitilaisuudet ovat avoimia kaikille hakijoille.

Kasva urheilijaksi -testit pohjana

Fysiikkatestit pohjautuvat Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi -ominaisuustestikonaisuuteen, joissa tarkastellaan urheilijan monipuolisuutta mittaamalla viittä eri fyysistä ominaisuutta. Testattavia ominaisuuksia ovat nopeus, nopeusvoima, liikkuvuus, kestävyys ja lihaskunto. Testimuotoja on yhteensä seitsemän. Kasva Urheilijaksi testeihin on tehty yhden liikkeen osalta muutos Suunnistusliiton urheilulukiotesteissä, kun lapakääntö on muutettu valakyykyksi (lajinomainen liikkuvuus). Ominaisuustestin testit ovat helposti toteutettavia kenttätestejä.

Testien pisteytys

Testeillä on 1 pisteen painoarvo lajipisteytyksessä (0,1-5), joka muutoin tapahtuu edellisen kauden kolmen parhaan SM-sijoituksen (pl. SM-yö) ja edellisen vuoden loppurankisijoituksen perusteella. Hakijat sijoitetaan fysiikkatestien yhteistuloksien osalta paremmuusjärjestykseen kaikkien kolmen oppilaitoksen hakijoiden osalta ja pisteytyksessä tulostasoa verrataan keskenään. Fysiikkatestit sisältävät nopeus, nopeusvoima, kestävyys ja lihaskunto ominaisuuksia testaavia suorituksia tai liikkeitä, joilla on pisteytyksessä seuraavanlainen painoarvo:

- Juoksutesti 3000m
 - Sukkulajuoksu
 - Juoksutesti 50m
 - Kuntopallonheitto 2 kg
 - 5-loikka
 - Eteentaivutus
 - Valakyyky
 - Sisupunnerrus
- } Kestävyys 45%
- Nopeus 20%
- } Nopeusvoima 20%
- } Liikkuvuus ja voima 15%



URHEILULUKIOHAUN OMINAISUUSTESTIN OHJEET

Tässä dokumentissa on esitelty pääkohdat Suunnistusliiton fysiikkatesteistä. Tarkemmat ohjeet testien suorittamisesta ja tarvittavat ääninauhat löydät Kasva Urheilijaksi testien sivuilta ja ohjemanuaalista:

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet>

https://www.kasvaurheilijaksi.fi/sites/default/files/material/ohjemanuaali_ominaisuustesti.pdf



Testit suoritetaan alla olevassa järjestyksessä siten, että ensi nopeus, sitten nopeusvoima, tämän jälkeen liikkuvuus ja lopuksi kestävyys ja lihaskunto. Nopeusvoimaliikkeet ja liikkuvuusliikkeet voidaan suorittaa keskenään vapaavalintaisessa järjestyksessä, jolloin ryhmän voi tarvittaessa jakaa esimerkiksi kahteen osaan.

Valmistaudu testiin huolellisesti ja hyvin verrytelleenä. Muista aina ilmoittaa testaajalle, mikäli terveydentilasi ei ole normaalia ennen testiä tai olosi muuttuu poikkeavan heikoksi testin aikana.

1) Pikajuoksu 50 m (nopeus)

- 0.01 s tarkkuus
- 3 yritystä, paras yritys määrää tuloksen.
- Ajanotto kennoilla tai käsiajanotolla
- Valokennoilla lähtöviiva on 1 m ennen kennoja, **käsiajanotossa lähtö 50m viivalta**
(Kisakallio: Suorituspaikkana koriskenttä)



2) 5-loikka paikaltaan (nopeusvoima)

- Huom! Vauhditon 5-loikka poiketen Kasva Urheilijaksi testistä
- 1 cm tarkkuus
- 3 yritystä. Paras yritys määrää tuloksen. 2 Harjoitusloikkaa submaksimaalisesti rytmin löytämiseksi.



3) Kuntopallon 2kg heitto alhaalta eteen (nopeusvoima)

- 1 cm tarkkuus
- 3 yritystä (2 harjoitusheittoa), paras yritys määrää tuloksen.
- Kuntopallon perään saa "juosta"
- Vinkki 1: Suoritetaan pareittain, pari palauttaa pallon ja siirtää maassa olevaa teippiä testaajan osoittamaan kohtaan.*



4) Haaraistunnassa eteentaivutus

- 1 cm tarkkuus
- 3 yritystä, paras yritys määrää tuloksen.
- Suoritetaan jumppapatjaa apuna käyttäen.
- Nykimistä ei sallita



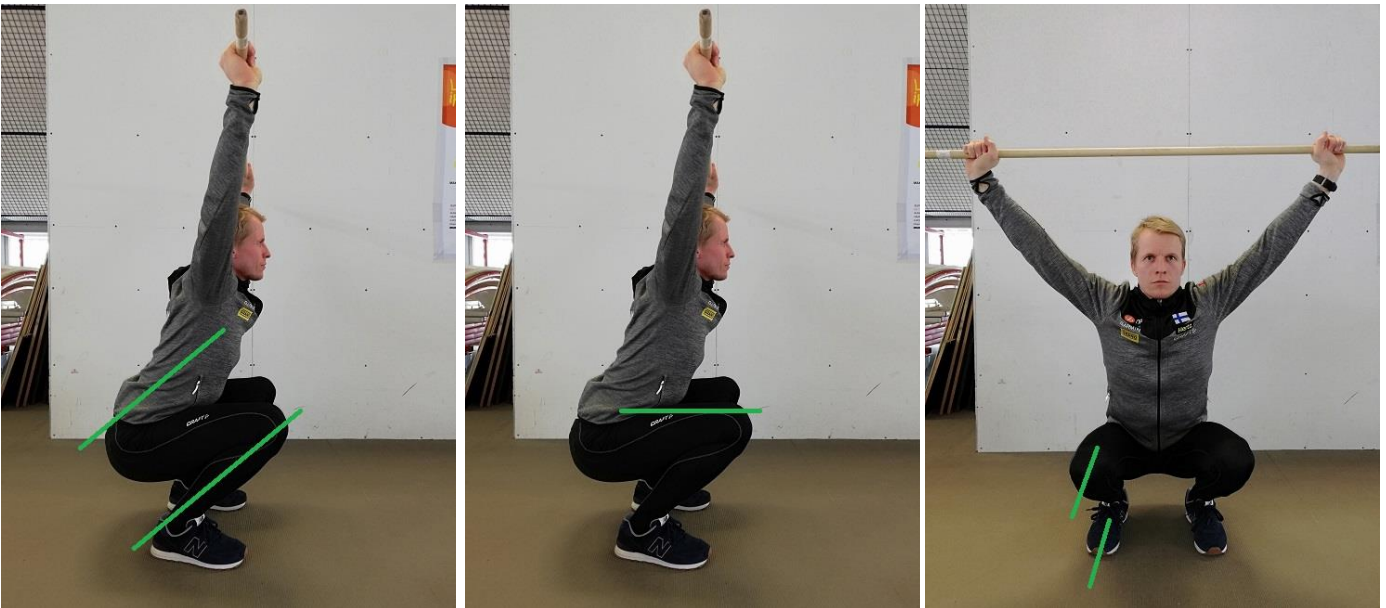


5) Valakyykky

- Pisteytys 1-3
- 3 yritystä ilman koroketta (max pisteet 3), jos virheasentoja vielä 3 yritystä 4,5cm korokkeen kanssa (max pisteet 2). Paras yritys määrää pistemäärän.
- Testattaville ohjeistetaan alkuun selvästi puhtaan suoritustekniikan kaikki vaatimukset.

3 pistettä

- ✓ ylävartalo on samansuuntainen sääriluun kanssa tai pystysuoraan
- ✓ reisi on horisontaalitason alapuolella
- ✓ polvilinja jalkaterän kanssa samansuuntainen
- ✓ ei tarvitse korotusta



2 pistettä

- ✓ ylävartalo on samansuuntainen sääriluun kanssa tai pystysuoraan
- ✓ reisi on horisontaalitason alapuolella



✗ polvet kohdistuvat jalkaterien etupuolelle



✗ 4,5cm korotus käytössä



1 piste

- ✓ polvilinja jalkaterän kanssa samansuuntainen



- ✗ ylävartalo ei ole samansuuntainen sääriluun kanssa (alapuolella)



- ✗ reisi ei ole horisontaalitasen alapuolella

6) Kestävyyssukkulajuoksu

- Juostaan 20m matkaa edestakaisin viivalta viivalle.
- Tulos lasketaan 1 sukulan tarkkuudella
- Kontrolliviivat merkitään molempiin päihin 3m käännöspaikasta. Kontrolliviivalta saa myöhästyä kerran. Kahdesta peräkkäisestä myöhästyisestä testi päättyy, joista ensimmäinen lasketaan vielä tuloksiin (sukkuloiden määrä).
- Kontrolliviivojen kanssa pitää olla tarkkana. Urheilijalle huudetaan "seuraavaan pakko ehtiä", kun tapahtuu ensimmäisen kerran myöhästyminen.



7) Sisupunnerrus

- 1 punnerruksen tarkkuus
- Alkuasennossa peukalot koskettavat olkapäitä.
- Pari valvoo testaajien lisäksi suorituspuhtautta.
- Jos tekniikka alkaa hajoamaan annetaan varoitus. Toisesta peräkkäisestä epäpuhtaasta suorituksesta testi loppuu. Ensimmäinen "hylätty" punnerrus lasketaan suoritukseksi.





Ominaisuustestissä tarvittavat välineet

- Vähintään 60 m:ä pitkä (nopeustesti), tasainen ja pitävä alusta
- Sekuntikello tai sähköinen ajanottojärjestelmä
- 2 kg:n kuntopallo
- 1.5-2 m:ä pitkä keppi tai harjanvarsi
- Mitta, teippiä ja kartioita
- Voimistelupatja
- Kestävyyskukkulajuoksun ja sisupunnerruksen ääninauhat (saatavilla: www.kasvaurheilijaksi.fi)
- CD -soitin / puhelimesta soitettava mp3-tiedosto ja kaiutin
- Tulokortteja
- Mahdollisesti erillinen, riittävän pehmeä alastuloalue (loikkatesti)
- Ensiaputarvikkeet