



OLYMPIAKOMITEAN
SUOSITTELEMA
VALTAKUNNALLINEN
SOVELTUVUUSKOE
2020

www.soveltuvuuskoe.fi

PERUSOPETUKSEN LIKUNTAPAINOTTEISET
YLÄKOULUT JA URHEILUYLÄKOULUT



LIIKUNTAPAINOTTEISTEN JA URHEILUYLÄKOULUJEN SOVELTUVUUSKOKEEN PERUSOSA

Valinta
Max. 48 p.

1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteryyys 8 p..
2. Kestävyys 8 p.
3. Voima/kimmoisuus 8 p.
4. Tasapainotaidot 8 p.
5. Liikkuvuus 8 p.
6. Välineenkäsittelytaidot 8 p.
7. Valinnainen koulukohtainen osa 8 p.

Heikoin testiosio 1-6 jätetään huomioimatta. Valinnainen koulukohtainen osa on aina pakollinen osa arviointia. Maksimipisteet ovat $6 \cdot 8 = 48$ p.

Huom! Jos koulutuksenjärjestäjä ei järjestä omaa valinnaista osiota (7.) huomioidaan kaikki testit (1-6)



URHEILUYLÄKOULUKOKEILU

Urheiluytläkoulukokeilun urheiluluokkien oppilasvalinta = soveltuvuuskokeen perusosa tai soveltuvuuskokeen perusosa + lisänäyttö

URHEILUYLÄKOULUN LISÄNÄYTTÖ

KOULUKOHTAINEN TESTI
- PAINOTUSLAJEISSA VALTAKUNNALLISET LAJILIITTOTESTIT
12 p.

Valinta
perusosa +
lisänäyttö
60 p

48 p.

48 p.

1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteryys 8 p.
2. Kestävyys 8 p.
3. Voima/kimmoisuus 8 p.
4. Tasapainotaidot 8 p.
5. Liikkuvuus 8 p.
6. Välineenkäsittelytaidot 8 p.
7. Valinnainen koulukohtainen osa 8 p.

Heikoin testiosio 1-6 jätetään huomioimatta. Valinnainen koulukohtainen osa on aina pakollinen osa arviointia. Maksimipisteet ovat $6 \cdot 8 = 48$ p.

Huom! Jos koulutuksenjärjestäjä ei järjestä omaa valinnaista osiota (7.) huomioidaan kaikki testit (1-6)



1. Liikkumistaidot, Nopeus/ ketteryys <ul style="list-style-type: none">Sivuttaissiirtyminen 0 – 4 p.Tähtirata (6 x 5 m) 0 – 4 p.	Vammaisurheilijoiden sovellukset <ul style="list-style-type: none">Sivuttaissiirtyminen/ pt (0-4 p.)Tähtirata/ pt/opas (6 x 5 m) (0-4 p.)	Yht. 8 p.
2. Kestävyys <ul style="list-style-type: none">20 m viivajuoksu (MOVE piip-testi) 0 – 8 p.	<ul style="list-style-type: none">piip-testi/ pt / opas (0-8 p.)	Yht. 8 p.
3. Voimakestävyys <ul style="list-style-type: none">Leuanveto 0 – 2 p.Punnerrus 0 – 3 p.Vauhditon 5-loikka 0 – 3 p.	<ul style="list-style-type: none">Räätälöinti toimintakyvyn mukaan (0-8 p.)	Yht. 8 p.
4. Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none">Voimistelusarja 1 0 – 3 p.Voimistelusarja 2 0 – 3 p.Käsinseisonta seinää vasten 0 – 2 p.	<ul style="list-style-type: none">Slalom rata pt (0-8 p.)	Yht. 8 p.
5. Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none">Alaselän ojennus täysistunnassa 0 – 2 p.Tempausvala kepillä 0 – 3 p.Selinmakuulta nousu siltaan 0 – 3 p.	<ul style="list-style-type: none">Räätälöinti toimintakyvyn mukaan (0-8 p.)	Yht. 8 p.
6. Välineenkäsittelytaidot <ul style="list-style-type: none">Heitto- kiinniottoyhdistelmä (45 s) oik.käsi – (45 s) vas.käsi 0 – 8 p.	<ul style="list-style-type: none">Heitto- kiinniottoyhdistelmä/ pt/ näkövamma (0-8 p.)	Yht. 8 p.
7. Valinnainen koulukohtainen osa 0 – 8 p.	(0-8 p.)	Yht. 8 p.
URHEILUYLÄKOULUN LISÄNÄYTTÖ 0 – 12 p. <ul style="list-style-type: none">Koulukohtainen testi- painotuslajeissa valtakunnalliset lajiliittotestit	Lajiosasovellukset (0-12 p.)	LISÄNÄYTÖT 12 p.



1. Liikkumistaidot

TESTI: Sivuttaissiirtyminen, maksimi 4 p.

Testillä mitataan yleiskoordinaatiota, dynaamista liikkuvuutta ja rytmitajua

- Testiohjeet: Ensimmäinen suorituspiste tulee, kun vasemmalta siirretty levy koskettaa lattiaa testattavan oikealla puolella (tai oikealta siirretty levy koskettaa lattiaa testattavan vasemmalla puolella). Toinen suorituspiste saadaan, kun testattava on siirtänyt molemmat jalkansa siirtämälleen levyille. Suorituksia toistetaan mahdollisimman monta 20 sekunnin ajan suuntaansa. Testattava saa päättää, kumpaan suuntaan hän aloittaa testin. Toinen suoritus tehdään siis vastakkaiseen suuntaan kuin ensimmäisen suoritus.
- Testiarviointi: Sekä levyn että vartalon siirrot lasketaan 20 sekunnin suorituksen aikana. Levyjen pitää pysyä koko suorituksen ajan viivan päällä. Molempiin suuntiin tehdyt tulokset lasketaan yhteen.

TESTI: Tähtirata, maksimi 4 p.

Testillä mitataan huolellisuutta ja ketteryysominaisuuksia

- Testiohjeet: Keskellä on ämpäri, jossa on 6 tennispalloa. Pallot siirretään yksitellen 5 m päässä oleviin kartioihin. Kartiot ovat laitettu tähtimuotoon, noin 5 m päähän toisistaan .
- Testi alkaa ryhdikkästä perusasennosta ämpärin vierestä ja aika alkaa ”nyt” komennosta. Testi päättyy, kun kaikki pallot on laitettu kartioihin ja testattava on täysin pysähtynyt keskellä olevan ämpärin viereen ja toinen käsi on kiinni ämpärissä.



2. Kestävyys

TESTI: 20 m viivajuoksu (MOVE piip-testi), maksimi 8 p.

Testillä mitataan kestävyttä ja liikkumistaitoja sekä arvioidaan epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä.

- Testiohje: Testissä juostaan uupumukseen saakka 20 m:n matkaa edestakaisin kiihtyvällä nopeudella nauhalta kuuluvan merkkiäänien tahtiin. Kääntyessä vähintään toinen jalka ylittää kääntymisviivan tai ainakin koskettaa viivaa
- Testiarviointi: Testi on päättynyt, kun testattava myöhästyy kaksi peräkkäistä kertaa kääntöpaikalta niin, ettei ehdi äänimerkin kuuluessa ns. kontrolliviivalle saakka. Testitulokset ilmoitetaan juostujen sukkuloiden lukumääränä. Testitulokseen ei lasketa enää keskeytykseen johtanutta sukkulaa eli toista peräkkäistä virheellistä suoritusta.



3. Voimakestävyys

TESTI: LEUANVETO (pojat, tytöt), maksimi 2 p.

Testillä mitataan yläraajojen kestovoimaominaisuuksia

- Testiohje: Riiputaan rekissä vasta tai myötäotteella, jalat ja kädet suorana, koukistetaan käsiä, kunnes leuka on rekin yläpuolella, lasketaan kädet suoriksi ja liike toistetaan yhtäjaksoisesti merkistä (ei yli 3s taukoa)
- Testiarviointi: Testitulokset on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Virhesuorituksia ei lasketa. Virheitä ovat voimakas vartalon heilunta ja nykiminen, kädet eivät suoristu ala-asennossa, epäsymmetrinen käsien liike sekä voimakas taivuttaminen lantiosta (yli 45 astetta)
- Mikäli testattava ei saa tulosta leuanvetotestistä, suoritetaan staattinen riipunta 90 asteen käsikulmalla. Pisteitä voi saada 5 s, 10 s ja 15 s ylittävistä suorituksista.

TESTI: ETUNOJAPUNNERRUS, maksimi 3 p.

Testillä mitataan ylä- ja keskivartalon kestovoimaominaisuuksia

- Testiohje: päinmakuu, peukalot hartioiden leveydellä ja tasolla, muut sormet eteenpäin ja jalat yhdessä, ojennetaan käsivarret vartalon pysyessä suorana. Laskeudutaan alas siten, että kädet ovat 90 asteen kulmassa, nenä koskee voimistelumattoa, punnerrus suoritetaan merkistä 5 s välein
- Testiarviointi: Testitulokset on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Testi on päättynyt, kun testattava ei pysty enää suorittamaan liikettä merkistä tai testattavalle on annettu toinen huomautus virheellisestä suoritustavasta, joita ovat mm. nenä ei koske voimistelumattoa, vartalo taipuu selästä tai lantiosta, polvet koukistuvat, kädet eivät ojennu suoriksi, pään heilutus tai pään asento ei ole luonnollisesti vartalon linjassa. Virheellisiä suorituksia ei lasketa mukaan tulokseen

TESTI: VAUHDITON 5-LOIKKA, maksimi 3 p.

Testillä mitataan kimmoisuus-, voima- ja nopeusominaisuuksia sekä kokonaiskoordinaatiokykyä ja rytmikykyä

- Testiohje: Suoritetaan viisi vuoroa. Ensimmäinen ponnistus on tasajalkaponnistus (loikka, jossa molemmat jalat irtoavat maasta yhtä aikaa) ja viimeisestä loikasta tullaan alas tasajalkaa. Loikkatesti suoritetaan sisätiloissa, kovalla alustalla kengät jalassa
- Testiarviointi: Loikitun matkan pituus mitataan. Vuorojalka-alastuloa ei hyväksytä. Tulos mitataan lähimpänä lähtöpaikkaa olevasta kehonosasta



4. Tasapainotaidot

TESTI: Voimistelusarja 1, maksimi 3 p.

Voimistelusarjoilla mitataan kehonhallintaominaisuuksia ja dynaamista liikkuvuutta

- Testiohje: Testattava suorittaa perusseisonta-asennosta kuperkeikan eteenpäin nousemalla perusasentoon. Tämän jälkeen testattava tekee kuperkeikan taaksepäin perusasentoon. Perusasennosta testattava suorittaa 360 asteen hyyt paikaltaan molempiin suuntiin laskeutuen tasapainoisesti kahdelle jalalle. Voimistelusarja tehdään voimistelumatolla ilman kenkiä.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkeiden puhtautta ja sujuvuutta erillisen pistetaulukon mukaisesti

TESTI: Voimistelusarja 2, maksimi 3 p.

Voimistelusarjoilla mitataan kehonhallintaominaisuuksia ja dynaamista liikkuvuutta

- Testiohje: Testattava suorittaa kärrynpyörän ja ottaa väliaskeleen ja tekee toinen kylki edellä kärrynpyörän. Tämän jälkeen testattava tekee vaakaliikkeen jalat mahdollisimman suorana ja linjassa. Vaakaa pidetään 5 s. molemmilla jaloilla.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkeiden puhtautta ja sujuvuutta erillisen pistetaulukon mukaisesti. Voimistelusarja tehdään voimistelumatolla ilman kenkiä.

TESTI: Käsilläseisonta seinää vasten (kasvot seinää päin), maksimi 2 p.

Testillä mitataan kehonhallintaominaisuuksia ja dynaamista liikkuvuutta

- Testiohje: Testi tehdään kaksivaiheisena. Ensimmäisessä vaiheessa viedään jalat seinää vasten ylös niin, että jalat ja ylävartalo ovat keskenään laajassa L – kulmassa (kädet n. 0,5 – 1 m päästä seinästä. Ranteet, hartia ja pakara muodostavat ylävartalon suoran linjan. Kun ensimmäinen vaihe onnistuu voidaan testata vaihetta kaksi, jossa jalat viedään seinää vasten ylös, niin että jalat ovat loppu asennossa yhdessä, vatsa ja nenä hieman irti seinästä (voi olla myös kiinni). Tavoitteena mahdollisimman suora vartalolinja.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkeen puhtautta ja sujuvuutta erillisen pistetaulukon mukaisesti.



5. Liikkuvuus

TESTI: Alaselän ojennus täysistunnassa, maksimi 2 p.

Testillä mitataan alaselän ja lonkan alueen nivelien liikkelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.

- Testiohje: Testattava istuu lattialle mahdollisimman hyvään täysistuntaan. Jalat ovat suorassa (polvet) ja lonkat koukistuneena 90 asteeseen sekä alaselkä suorana. Molemmat kädet ovat rennosti jalkojen päällä. Ohjeena jalat pitkänä ja pää mahdollisimman korkealla.
- Testiarviointi: Arvioidaan liikkuvuutta erillisen pistetaulukon mukaisesti

TESTI: Tempausvala kepillä rintamasuunta seinää vasten, maksimi 3 p.

Testillä arvioidaan yleisliikkuvuutta ja tasapainoa.

- Testiohje: Testattava seisoo hyvässä ryhdissä keppi suorilla käsillä tempausasennossa päänpäällä (90 asteen oteleveys). Varpaat 10 cm etäisyydellä seinästä, noin oman jalkaterän levyinen haara-asento. Suoritetaan syväkyykky kädet tempausasennossa pitäen, ilman kenkiä.
- Testiarviointi: Kyykyn syvyys, niin että kantapäät pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Keppi pysyy sivulta katsottuna suoraan jalkaterien yläpuolella. Pisteytys suoritetaan erillisen pistetaulukon mukaisesti.

TESTI: Nousu siltaan maasta, maksimi 3 p.

Testillä mitataan selän ja olkapäiden liikkelaajuutta sekä kehon hallintaa

- Testiohje: Testattava nostaa itsensä selinmakuulta korkeaan tasakaariseen siltaan.
- Testiarviointi: Arvioidaan tasaista kaarta, korkeutta, liikepuhtautta. Pisteytys suoritetaan erillisen pistetaulukon mukaisesti.



6. Välineen käsittelytaidot

TESTI: Heitto-kiinniottoyhdistelmä, maksimi 8 p.

Testillä mitataan välineen käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa.

- Testiohje: Heittosuoritus suoritetaan vastakkainen jalka edessä yläkautta tennispallolla. Pallo heitetään yhdellä kädellä ilman vauhtia 45 s. ajan seinään teipillä merkattuun heittoalueeseen ja otetaan kiinni yhden pompun jälkeen. Noin 10 s tauon jälkeen vaihdetaan heittokättä. Suorittajalla on käytössään 4 tennispalloa. Suorituspaikan heittoetäisyys seinästä 8 m, heittopaikka merkattu teipillä lattiaan. Kohdeneliö eli osuma-alue on teipattu seinään (1,5 m x 1,5 m, alareuna 90 cm lattiasta).
- Testiarvionti: Kun pallo osuu kohdeneliöön ja pallo saadaan kiinni otettua yhdestä pompusta on suoritus hyväksytty (myös rajaviivalle osunut heitto hyväksytään). Hyväksytyt suoritukset lasketaan yhteen.



7. Koulukohtainen testi

- Koulun tai koulutuksenjärjestäjän määrittelemä testi, maksimi 8 pistettä
- Testi voi koostua yhdestä tai useammasta osiosta
- Valinnainen koulukohtainen osa on aina pakollinen osa arviointia
- Jos koulutuksenjärjestäjä ei järjestä omaa valinnaista osiota (7.) huomioidaan kaikki testit (1-6)