

Olympiakomitean suosittama valtakunnallinen www.soveltuvuuskoefi

Perusopetuksen liikuntapainotteiset yläkoulut ja urheiluyläkoulut, soveltuvuuskokeiden arviointitaulukot 2021 ja 2022

Päivitetty 23.11.2020

1. LIIKKUMISTAIDOT JA NOPEUS

TESTI Sivuttaissiirtyminen, maksimi 4 p.

POJAT JA TYTÖT

| Suoritusten lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 0-24 | 0 |
| 25 | 0,10 |
| 26 | 0,18 |
| 27 | 0,27 |
| 28 | 0,35 |
| 29 | 0,43 |
| 30 | 0,52 |
| 31 | 0,60 |
| 32 | 0,68 |
| 33 | 0,77 |
| 34 | 0,85 |
| 35 | 0,93 |
| 36 | 1,02 |
| 37 | 1,10 |
| 38 | 1,18 |
| 39 | 1,27 |
| 40 | 1,35 |
| 41 | 1,43 |
| 42 | 1,52 |
| 43 | 1,60 |
| 44 | 1,68 |
| 45 | 1,77 |
| 46 | 1,85 |
| 47 | 1,93 |
| 48 | 2,02 |
| 49 | 2,10 |
| 50 | 2,18 |

| Suoritusten lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 51 | 2,27 |
| 52 | 2,35 |
| 53 | 2,43 |
| 54 | 2,52 |
| 55 | 2,60 |
| 56 | 2,68 |
| 57 | 2,77 |
| 58 | 2,85 |
| 59 | 2,93 |
| 60 | 3,02 |
| 61 | 3,10 |
| 62 | 3,18 |
| 63 | 3,27 |
| 64 | 3,35 |
| 65 | 3,43 |
| 66 | 3,52 |
| 67 | 3,6 |
| 68 | 3,68 |
| 69 | 3,77 |
| 70 | 3,85 |
| 71 | 3,93 |
| 72 tai enemmän | 4 |

POJAT JA TYTÖT

| Aika | Pisteet |
|---------------|---------|
| 20,9 tai alle | 4,00 |
| 21 | 3,96 |
| 21,1 | 3,91 |
| 21,2 | 3,87 |
| 21,3 | 3,83 |
| 21,4 | 3,79 |
| 21,5 | 3,74 |
| 21,6 | 3,70 |
| 21,7 | 3,66 |
| 21,8 | 3,61 |
| 21,9 | 3,57 |
| 22 | 3,53 |
| 22,1 | 3,49 |
| 22,2 | 3,44 |
| 22,3 | 3,40 |
| 22,4 | 3,36 |
| 22,5 | 3,31 |
| 22,6 | 3,27 |
| 22,7 | 3,23 |
| 22,8 | 3,19 |
| 22,9 | 3,14 |
| 23 | 3,10 |
| 23,1 | 3,06 |
| 23,2 | 3,01 |
| 23,3 | 2,97 |
| 23,4 | 2,93 |
| 23,5 | 2,89 |
| 23,6 | 2,84 |
| 23,7 | 2,80 |
| 23,8 | 2,76 |

| Aika | Pisteet |
|------|---------|
| 23,9 | 2,71 |
| 24 | 2,67 |
| 24,1 | 2,63 |
| 24,2 | 2,59 |
| 24,3 | 2,54 |
| 24,4 | 2,50 |
| 24,5 | 2,46 |
| 24,6 | 2,41 |
| 24,7 | 2,37 |
| 24,8 | 2,33 |
| 24,9 | 2,29 |
| 25 | 2,24 |
| 25,1 | 2,20 |
| 25,2 | 2,16 |
| 25,3 | 2,11 |
| 25,4 | 2,07 |
| 25,5 | 2,03 |
| 25,6 | 1,99 |
| 25,7 | 1,94 |
| 25,8 | 1,90 |
| 25,9 | 1,86 |
| 26 | 1,81 |
| 26,1 | 1,77 |
| 26,2 | 1,73 |
| 26,3 | 1,69 |
| 26,4 | 1,64 |
| 26,5 | 1,60 |
| 26,6 | 1,56 |
| 26,7 | 1,51 |
| 26,8 | 1,47 |

| Aika | Pisteet |
|------------------|---------|
| 26,9 | 1,43 |
| 27 | 1,39 |
| 27,1 | 1,34 |
| 27,2 | 1,30 |
| 27,3 | 1,26 |
| 27,4 | 1,21 |
| 27,5 | 1,17 |
| 27,6 | 1,13 |
| 27,7 | 1,09 |
| 27,8 | 1,04 |
| 27,9 | 1,00 |
| 28 | 0,96 |
| 28,1 | 0,91 |
| 28,2 | 0,87 |
| 28,3 | 0,83 |
| 28,4 | 0,79 |
| 28,5 | 0,74 |
| 28,6 | 0,70 |
| 28,7 | 0,66 |
| 28,8 | 0,61 |
| 28,9 | 0,57 |
| 29 | 0,53 |
| 29,1 | 0,49 |
| 29,2 | 0,44 |
| 29,3 | 0,40 |
| 29,4 | 0,36 |
| 29,5 | 0,31 |
| 29,6 | 0,27 |
| 29,7 | 0,23 |
| 29,8 | 0,19 |
| 29,9 | 0,14 |
| 30 | 0,10 |
| 30,1 tai enemmän | 0 |

2. KESTÄVYYS

TESTI 20 m viivajuoksu, maksimi 8 p.

POJAT

| Sukkuloiden lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 0 | 0 |
| 1 | 0,05 |
| 2 | 0,10 |
| 3 | 0,15 |
| 4 | 0,20 |
| 5 | 0,25 |
| 6 | 0,30 |
| 7 | 0,35 |
| 8 | 0,40 |
| 9 | 0,45 |
| 10 | 0,50 |
| 11 | 0,55 |
| 12 | 0,60 |
| 13 | 0,65 |
| 14 | 0,70 |
| 15 | 0,75 |
| 16 | 0,80 |
| 17 | 0,85 |
| 18 | 0,90 |
| 19 | 0,95 |
| 20 | 1,00 |
| 21 | 1,08 |
| 22 | 1,16 |
| 23 | 1,23 |
| 24 | 1,31 |
| 25 | 1,39 |
| 26 | 1,47 |
| 27 | 1,54 |
| 28 | 1,62 |
| 29 | 1,70 |
| 30 | 1,78 |
| 31 | 1,86 |
| 32 | 1,93 |
| 33 | 2,01 |
| 34 | 2,09 |
| 35 | 2,17 |
| 36 | 2,24 |
| 37 | 2,32 |
| 38 | 2,40 |

| Sukkuloiden lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 39 | 2,48 |
| 40 | 2,56 |
| 41 | 2,63 |
| 42 | 2,71 |
| 43 | 2,79 |
| 44 | 2,87 |
| 45 | 2,94 |
| 46 | 3,02 |
| 47 | 3,10 |
| 48 | 3,18 |
| 49 | 3,26 |
| 50 | 3,33 |
| 51 | 3,41 |
| 52 | 3,49 |
| 53 | 3,57 |
| 54 | 3,64 |
| 55 | 3,72 |
| 56 | 3,80 |
| 57 | 3,88 |
| 58 | 3,96 |
| 59 | 4,03 |
| 60 | 4,11 |
| 61 | 4,19 |
| 62 | 4,27 |
| 63 | 4,34 |
| 64 | 4,42 |
| 65 | 4,50 |
| 66 | 4,58 |
| 67 | 4,66 |
| 68 | 4,73 |
| 69 | 4,81 |
| 70 | 4,89 |
| 71 | 4,97 |
| 72 | 5,04 |
| 73 | 5,12 |
| 74 | 5,20 |
| 75 | 5,28 |
| 76 | 5,36 |
| 77 | 5,43 |

| Sukkuloiden lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 78 | 5,51 |
| 79 | 5,59 |
| 80 | 5,67 |
| 81 | 5,74 |
| 82 | 5,82 |
| 83 | 5,90 |
| 84 | 5,98 |
| 85 | 6,06 |
| 86 | 6,13 |
| 87 | 6,21 |
| 88 | 6,29 |
| 89 | 6,37 |
| 90 | 6,44 |
| 91 | 6,52 |
| 92 | 6,60 |
| 93 | 6,68 |
| 94 | 6,76 |
| 95 | 6,83 |
| 96 | 6,91 |
| 97 | 6,99 |
| 98 | 7,07 |
| 99 | 7,14 |
| 100 | 7,22 |
| 101 | 7,30 |
| 102 | 7,38 |
| 103 | 7,46 |
| 104 | 7,53 |
| 105 | 7,61 |
| 106 | 7,69 |
| 107 | 7,77 |
| 108 | 7,84 |
| 109 | 7,92 |
| 110 tai enemmän | 8,00 |

TESTI 20 m viivajuoksu), maksimi 8 p.

TYTÖT

| Sukkuloiden lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 0 | 0 |
| 0 | 0,00 |
| 1 | 0,05 |
| 2 | 0,10 |
| 3 | 0,15 |
| 4 | 0,20 |
| 5 | 0,25 |
| 6 | 0,30 |
| 7 | 0,35 |
| 8 | 0,40 |
| 9 | 0,45 |
| 10 | 0,50 |
| 11 | 0,55 |
| 12 | 0,60 |
| 13 | 0,65 |
| 14 | 0,70 |
| 15 | 0,75 |
| 16 | 0,80 |
| 17 | 0,85 |
| 18 | 0,90 |
| 19 | 0,95 |
| 20 | 1,00 |
| 21 | 1,10 |
| 22 | 1,20 |
| 23 | 1,30 |
| 24 | 1,40 |
| 25 | 1,50 |
| 26 | 1,60 |
| 27 | 1,70 |
| 28 | 1,80 |
| 29 | 1,90 |
| 30 | 2,00 |
| 31 | 2,10 |
| 32 | 2,20 |
| 33 | 2,30 |
| 34 | 2,40 |
| 35 | 2,50 |
| 36 | 2,60 |
| 37 | 2,70 |
| 38 | 2,80 |

| Sukkuloiden lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 39 | 2,90 |
| 40 | 3,00 |
| 41 | 3,10 |
| 42 | 3,20 |
| 43 | 3,30 |
| 44 | 3,40 |
| 45 | 3,50 |
| 46 | 3,60 |
| 47 | 3,70 |
| 48 | 3,80 |
| 49 | 3,90 |
| 50 | 4,00 |
| 51 | 4,10 |
| 52 | 4,20 |
| 53 | 4,30 |
| 54 | 4,40 |
| 55 | 4,50 |
| 56 | 4,60 |
| 57 | 4,70 |
| 58 | 4,80 |
| 59 | 4,90 |
| 60 | 5,00 |
| 61 | 5,10 |
| 62 | 5,20 |
| 63 | 5,30 |
| 64 | 5,40 |
| 65 | 5,50 |
| 66 | 5,60 |
| 67 | 5,70 |
| 68 | 5,80 |
| 69 | 5,90 |
| 70 | 6,00 |
| 71 | 6,10 |
| 72 | 6,20 |
| 73 | 6,30 |
| 74 | 6,40 |
| 75 | 6,50 |
| 76 | 6,60 |
| 77 | 6,70 |

| Sukkuloiden lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 78 | 6,80 |
| 79 | 6,90 |
| 80 | 7,00 |
| 81 | 7,10 |
| 82 | 7,20 |
| 83 | 7,30 |
| 84 | 7,40 |
| 85 | 7,50 |
| 86 | 7,60 |
| 87 | 7,70 |
| 88 | 7,80 |
| 89 | 7,90 |
| 90 tai yli | 8,00 |

3. VOIMA

TESTI Etunojapunnerrus, maksimi 3 p.

POJAT ja TYTÖT

| Suoritusten lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 0 | 0 |
| 1 | 0,50 |
| 2 | 0,55 |
| 3 | 0,61 |
| 4 | 0,66 |
| 5 | 0,71 |
| 6 | 0,77 |
| 7 | 0,82 |
| 8 | 0,87 |
| 9 | 0,93 |
| 10 | 0,98 |
| 11 | 1,03 |
| 12 | 1,09 |
| 13 | 1,14 |
| 14 | 1,19 |
| 15 | 1,24 |
| 16 | 1,30 |
| 17 | 1,35 |
| 18 | 1,40 |
| 19 | 1,46 |
| 20 | 1,51 |
| 21 | 1,56 |
| 22 | 1,62 |
| 23 | 1,67 |
| 24 | 1,72 |
| 25 | 1,78 |
| 26 | 1,83 |
| 27 | 1,88 |
| 28 | 1,94 |
| 29 | 1,99 |
| 30 | 2,04 |

| Suoritusten lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 31 | 2,10 |
| 32 | 2,15 |
| 33 | 2,20 |
| 34 | 2,26 |
| 35 | 2,31 |
| 36 | 2,36 |
| 37 | 2,41 |
| 38 | 2,47 |
| 39 | 2,52 |
| 40 | 2,57 |
| 41 | 2,63 |
| 42 | 2,68 |
| 43 | 2,73 |
| 44 | 2,79 |
| 45 | 2,84 |
| 46 | 2,89 |
| 47 | 2,95 |
| 48 | 3,00 |

POJAT JA TYTÖT

| m | Pisteet |
|----------|---------|
| alle 7,5 | 0 |
| 7,5 | 0,50 |
| 7,51 | 0,51 |
| 7,52 | 0,51 |
| 7,53 | 0,52 |
| 7,54 | 0,52 |
| 7,55 | 0,53 |
| 7,56 | 0,54 |
| 7,57 | 0,54 |
| 7,58 | 0,55 |
| 7,59 | 0,55 |
| 7,6 | 0,56 |
| 7,61 | 0,57 |
| 7,62 | 0,57 |
| 7,63 | 0,58 |
| 7,64 | 0,58 |
| 7,65 | 0,59 |
| 7,66 | 0,60 |
| 7,67 | 0,60 |
| 7,68 | 0,61 |
| 7,69 | 0,62 |
| 7,7 | 0,62 |
| 7,71 | 0,63 |
| 7,72 | 0,63 |
| 7,73 | 0,64 |
| 7,74 | 0,65 |
| 7,75 | 0,65 |
| 7,76 | 0,66 |
| 7,77 | 0,66 |
| 7,78 | 0,67 |
| 7,79 | 0,68 |
| 7,8 | 0,68 |
| 7,81 | 0,69 |
| 7,82 | 0,69 |
| 7,83 | 0,70 |
| 7,84 | 0,71 |
| 7,85 | 0,71 |
| 7,86 | 0,72 |
| 7,87 | 0,72 |
| 7,88 | 0,73 |

| m | Pisteet |
|------|---------|
| 7,89 | 0,74 |
| 7,9 | 0,74 |
| 7,91 | 0,75 |
| 7,92 | 0,75 |
| 7,93 | 0,76 |
| 7,94 | 0,77 |
| 7,95 | 0,77 |
| 7,96 | 0,78 |
| 7,97 | 0,78 |
| 7,98 | 0,79 |
| 7,99 | 0,80 |
| 8,00 | 0,80 |
| 8,01 | 0,81 |
| 8,02 | 0,82 |
| 8,03 | 0,82 |
| 8,04 | 0,83 |
| 8,05 | 0,83 |
| 8,06 | 0,84 |
| 8,07 | 0,85 |
| 8,08 | 0,85 |
| 8,09 | 0,86 |
| 8,1 | 0,86 |
| 8,11 | 0,87 |
| 8,12 | 0,88 |
| 8,13 | 0,88 |
| 8,14 | 0,89 |
| 8,15 | 0,89 |
| 8,16 | 0,90 |
| 8,17 | 0,91 |
| 8,18 | 0,91 |
| 8,19 | 0,92 |
| 8,2 | 0,92 |
| 8,21 | 0,93 |
| 8,22 | 0,94 |
| 8,23 | 0,94 |
| 8,24 | 0,95 |
| 8,25 | 0,95 |
| 8,26 | 0,96 |
| 8,27 | 0,97 |
| 8,28 | 0,97 |

| m | Pisteet |
|------|---------|
| 8,29 | 0,98 |
| 8,3 | 0,98 |
| 8,31 | 0,99 |
| 8,32 | 1,00 |
| 8,33 | 1,00 |
| 8,34 | 1,01 |
| 8,35 | 1,02 |
| 8,36 | 1,02 |
| 8,37 | 1,03 |
| 8,38 | 1,03 |
| 8,39 | 1,04 |
| 8,4 | 1,05 |
| 8,41 | 1,05 |
| 8,42 | 1,06 |
| 8,43 | 1,06 |
| 8,44 | 1,07 |
| 8,45 | 1,08 |
| 8,46 | 1,08 |
| 8,47 | 1,09 |
| 8,48 | 1,09 |
| 8,49 | 1,10 |
| 8,5 | 1,11 |
| 8,51 | 1,11 |
| 8,52 | 1,12 |
| 8,53 | 1,12 |
| 8,54 | 1,13 |
| 8,55 | 1,14 |
| 8,56 | 1,14 |
| 8,57 | 1,15 |
| 8,58 | 1,15 |
| 8,59 | 1,16 |
| 8,6 | 1,17 |
| 8,61 | 1,17 |
| 8,62 | 1,18 |
| 8,63 | 1,18 |
| 8,64 | 1,19 |
| 8,65 | 1,20 |
| 8,66 | 1,20 |
| 8,67 | 1,21 |
| 8,68 | 1,22 |

| m | Pisteet |
|------|-------------|
| 8,69 | 1,22 |
| 8,7 | 1,23 |
| 8,71 | 1,23 |
| 8,72 | 1,24 |
| 8,73 | 1,25 |
| 8,74 | 1,25 |
| 8,75 | 1,26 |
| 8,76 | 1,26 |
| 8,77 | 1,27 |
| 8,78 | 1,28 |
| 8,79 | 1,28 |
| 8,8 | 1,29 |
| 8,81 | 1,29 |
| 8,82 | 1,30 |
| 8,83 | 1,31 |
| 8,84 | 1,31 |
| 8,85 | 1,32 |
| 8,86 | 1,32 |
| 8,87 | 1,33 |
| 8,88 | 1,34 |
| 8,89 | 1,34 |
| 8,9 | 1,35 |
| 8,91 | 1,35 |
| 8,92 | 1,36 |
| 8,93 | 1,37 |
| 8,94 | 1,37 |
| 8,95 | 1,38 |
| 8,96 | 1,38 |
| 8,97 | 1,39 |
| 8,98 | 1,40 |
| 8,99 | 1,40 |
| 9 | 1,41 |
| 9,01 | 1,42 |
| 9,02 | 1,42 |
| 9,03 | 1,43 |
| 9,04 | 1,43 |
| 9,05 | 1,44 |
| 9,06 | 1,45 |
| 9,07 | 1,45 |
| 9,08 | 1,46 |

| m | Pisteet |
|------|---------|
| 9,09 | 1,46 |
| 9,1 | 1,47 |
| 9,11 | 1,48 |
| 9,12 | 1,48 |
| 9,13 | 1,49 |
| 9,14 | 1,49 |
| 9,15 | 1,50 |
| 9,16 | 1,51 |
| 9,17 | 1,51 |
| 9,18 | 1,52 |
| 9,19 | 1,52 |
| 9,2 | 1,53 |
| 9,21 | 1,54 |
| 9,22 | 1,54 |
| 9,23 | 1,55 |
| 9,24 | 1,55 |
| 9,25 | 1,56 |
| 9,26 | 1,57 |
| 9,27 | 1,57 |
| 9,28 | 1,58 |
| 9,29 | 1,58 |
| 9,3 | 1,59 |
| 9,31 | 1,60 |
| 9,32 | 1,60 |
| 9,33 | 1,61 |
| 9,34 | 1,62 |
| 9,35 | 1,62 |
| 9,36 | 1,63 |
| 9,37 | 1,63 |
| 9,38 | 1,64 |
| 9,39 | 1,65 |
| 9,4 | 1,65 |
| 9,41 | 1,66 |
| 9,42 | 1,66 |
| 9,43 | 1,67 |
| 9,44 | 1,68 |
| 9,45 | 1,68 |
| 9,46 | 1,69 |
| 9,47 | 1,69 |
| 9,48 | 1,70 |

POJAT JA TYTÖT

| m | Pisteet |
|------|---------|
| 9,49 | 1,71 |
| 9,5 | 1,71 |
| 9,51 | 1,72 |
| 9,52 | 1,72 |
| 9,53 | 1,73 |
| 9,54 | 1,74 |
| 9,55 | 1,74 |
| 9,56 | 1,75 |
| 9,57 | 1,75 |
| 9,58 | 1,76 |
| 9,59 | 1,77 |
| 9,6 | 1,77 |
| 9,61 | 1,78 |
| 9,62 | 1,78 |
| 9,63 | 1,79 |
| 9,64 | 1,80 |
| 9,65 | 1,80 |
| 9,66 | 1,81 |
| 9,67 | 1,82 |
| 9,68 | 1,82 |
| 9,69 | 1,83 |
| 9,7 | 1,83 |
| 9,71 | 1,84 |
| 9,72 | 1,85 |
| 9,73 | 1,85 |
| 9,74 | 1,86 |
| 9,75 | 1,86 |
| 9,76 | 1,87 |
| 9,77 | 1,88 |
| 9,78 | 1,88 |
| 9,79 | 1,89 |
| 9,8 | 1,89 |
| 9,81 | 1,90 |
| 9,82 | 1,91 |
| 9,83 | 1,91 |
| 9,84 | 1,92 |
| 9,85 | 1,92 |
| 9,86 | 1,93 |
| 9,87 | 1,94 |
| 9,88 | 1,94 |

| m | Pisteet |
|-------|-------------|
| 9,89 | 1,95 |
| 9,9 | 1,95 |
| 9,91 | 1,96 |
| 9,92 | 1,97 |
| 9,93 | 1,97 |
| 9,94 | 1,98 |
| 9,95 | 1,98 |
| 9,96 | 1,99 |
| 9,97 | 2,00 |
| 9,98 | 2,00 |
| 9,99 | 2,01 |
| 10 | 2,02 |
| 10,01 | 2,02 |
| 10,02 | 2,03 |
| 10,03 | 2,03 |
| 10,04 | 2,04 |
| 10,05 | 2,05 |
| 10,06 | 2,05 |
| 10,07 | 2,06 |
| 10,08 | 2,06 |
| 10,09 | 2,07 |
| 10,1 | 2,08 |
| 10,11 | 2,08 |
| 10,12 | 2,09 |
| 10,13 | 2,09 |
| 10,14 | 2,10 |
| 10,15 | 2,11 |
| 10,16 | 2,11 |
| 10,17 | 2,12 |
| 10,18 | 2,12 |
| 10,19 | 2,13 |
| 10,2 | 2,14 |
| 10,21 | 2,14 |
| 10,22 | 2,15 |
| 10,23 | 2,15 |
| 10,24 | 2,16 |
| 10,25 | 2,17 |
| 10,26 | 2,17 |
| 10,27 | 2,18 |
| 10,28 | 2,18 |

| m | Pisteet |
|-------|---------|
| 10,29 | 2,19 |
| 10,3 | 2,20 |
| 10,31 | 2,20 |
| 10,32 | 2,21 |
| 10,33 | 2,22 |
| 10,34 | 2,22 |
| 10,35 | 2,23 |
| 10,36 | 2,23 |
| 10,37 | 2,24 |
| 10,38 | 2,25 |
| 10,39 | 2,25 |
| 10,4 | 2,26 |
| 10,41 | 2,26 |
| 10,42 | 2,27 |
| 10,43 | 2,28 |
| 10,44 | 2,28 |
| 10,45 | 2,29 |
| 10,46 | 2,29 |
| 10,47 | 2,30 |
| 10,48 | 2,31 |
| 10,49 | 2,31 |
| 10,5 | 2,32 |
| 10,51 | 2,32 |
| 10,52 | 2,33 |
| 10,53 | 2,34 |
| 10,54 | 2,34 |
| 10,55 | 2,35 |
| 10,56 | 2,35 |
| 10,57 | 2,36 |
| 10,58 | 2,37 |
| 10,59 | 2,37 |
| 10,6 | 2,38 |
| 10,61 | 2,38 |
| 10,62 | 2,39 |
| 10,63 | 2,40 |
| 10,64 | 2,40 |
| 10,65 | 2,41 |
| 10,66 | 2,42 |
| 10,67 | 2,42 |
| 10,68 | 2,43 |

| m | Pisteet |
|--------------|---------|
| 10,69 | 2,43 |
| 10,7 | 2,44 |
| 10,71 | 2,45 |
| 10,72 | 2,45 |
| 10,73 | 2,46 |
| 10,74 | 2,46 |
| 10,75 | 2,47 |
| 10,76 | 2,48 |
| 10,77 | 2,48 |
| 10,78 | 2,49 |
| 10,79 | 2,49 |
| 10,8 tai yli | 2,50 |

4. TASAPAINOTAIDOT JA RYTMII

4.1. TESTI Voimistelusarja, maksimi 4 p.

- hyppy 360 astetta
- Kärrynpyörät
- kuperkeikat ja jännehyppy 180 astetta
- vaa'at

Arviointitaulukko

| | |
|----------------------------------|------------------|
| osaa liikkeen | ei vähennyksiä |
| liikkeessä puutteita | yksi vähennys |
| liikkeessä merkittäviä puutteita | kaksi vähennystä |

| vähennykset | pisteet |
|-------------|---------|
| 0 | 4 |
| 1 | 3,75 |
| 2 | 3,5 |
| 3 | 3,25 |
| 4 | 3 |
| 5 | 2,75 |
| 6 | 2,5 |
| 7 | 2,25 |
| 8 | 2 |
| 9 | 1,75 |
| 10 | 1,5 |
| 11 | 1,25 |
| 12 | 1 |
| 13 | 0,75 |
| 14 | 0,5 |
| 15 | 0,25 |
| 16 | 0 |

4.2. TESTI Rytmi, maksimi 4 pistettä

Osa 1 Rytmi ja tempo

Arviointitaulukko

| | | |
|-------------------------|--|------|
| Onnistuu erinomaisesti | Rytmi ja tempo on tarkka, selkeä ja oikea (äänitallenteen mukainen) | 2,0 |
| Onnistuu erittäin hyvin | Rytmissä ja tempossa epätarkkuutta (yhdessä osiossa A-D) | 1,75 |
| Onnistuu hyvin | Rytmissä ja tempossa epätarkkuutta (kahdessa osiossa A-D) | 1,5 |
| Onnistuu tyydyttävästi | Rytmissä ja tempossa epätarkkuutta (kolmessa osiossa A-D) | 1,25 |
| Onnistuu vähittävästi | Rytmissä ja tempossa kauttaaltaan parannettavaa | 0,75 |
| Onnistuu heikosti | Rytmissä ja tempossa tekeminen ei onnistu. Tekeminen on katkonaista. | 0,5 |
| Ei onnistu | Ei yritä | 0 |

Osa 2 liikkeiden laatu

Arviointitaulukko

| | | |
|-------------------------|---|------|
| Onnistuu erinomaisesti | Suoritus on kauttaaltaan laadukas (tarkka, jäntevä ja linjakas) | 2,0 |
| Onnistuu erittäin hyvin | Liikkeiden laadussa puute (yhdessä osiossa A-D) | 1,75 |
| Onnistuu hyvin | Liikkeiden laadussa puutteita (kahdessa osiossa A-D) | 1,5 |
| Onnistuu tyydyttävästi | Liikkeiden laadussa puutteita (kolmessa osiossa A-D) | 1,25 |
| Onnistuu vähittävästi | Liikkeiden laadussa puutteita (neljässä osiossa A-D) | 0,75 |
| Onnistuu heikosti | Kaikkien liikkeiden suorituksessa karkeita puutteita | 0,5 |
| Ei onnistu | Ei yritä | 0 |

5. LIIKKUVUUS

5.1. TESTI Aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta, maksimi 2,5 p.

Molemmat puolet testataan ja oikean ja vasemman puolen tulos lasketaan yhteen.

Arviointitaulukko

| | | |
|-------------|---|------|
| Erinomainen | Onnistuu erittäin hyvin, lonkan kulma 90 astetta tai yli, polvi pysyy suorana, lattiassa oleva alaraaja pysyy paikallaan, polvitaive kiinni tennispallossa. | 1,25 |
| Kiitettävä | Lonkan kulma 80 astetta, polvi pysyy suoraa ja lattiassa olevan alaraajan polvitaive kiinni tennispallossa. | 1 |
| Hyvä | Lonkan kulma 70 astetta | 0,75 |
| Tyydyttävä | Lonkan kulma 60 astetta | 0,5 |
| Välttävä | Lonkan kulma 50 astetta | 0,25 |
| | Lonkan kulma alle 50 astetta | 0 |

5.2. TESTI Valakyykky kepillä, rintamasuunta seinää vasten, maksimi 3 p.

Arviointitaulukko

| Valakyykky | | Pisteet |
|---|--|---------|
| Erinomainen | Syväkyykky onnistuu hyvin, linjaukset säilyvät hyvänä, selän perusasento säilyy, kädet eivät osu seinään | 3 |
| Kiitettävä | Syväkyykky onnistuu, kädet osuvat hieman seinään tai linjaukset tai selän perusasento eivät pysy koko suorituksen ajan | 2,5 |
| Hyvä | Syväkyykky onnistuu, kädet osuvat hieman seinään sekä linjauksissa ja selän asennossa puutteita | 2 |
| Tyydyttävä | Kyykky on vajaa, selän perusasento ja linjaukset kunnossa, kädet eivät osu seinään | 1,5 |
| Kohtalainen | Kyykky on vajaa, kädet osuvat seinään tai selän asennossa tai linjauksissa puutteita | 1 |
| Välttävä | Kyykky vajaa: kädet osuvat seinään ja tasapainossa sekä linjauksissa selviä puutteita | 0,5 |
| Ei osaa vielä/ ei yritä | Kyykky on hyvin vajaa ja liikehallinta puutteellinen | 0 |
| Mahdollisuus käyttää 1-2 cm:n korotusta kantapäiden alla. Korotuksen käyttäminen vähentää automaattisesti yhden (1) pisteen. Korotusta käytettäessä suorituksesta voi saada 2-0 pistettä. | | |

5.3. TESTI Selinmakuulta siltaan nousu, maksimi 2,5 p.

Arviointitaulukko

| Selinmakuulta siltaan nousu | Arviointi | pisteet |
|-----------------------------|--|---------|
| Erinomainen | Onnistuu erittäin hyvin kolme kertaa. | 2,5 |
| Kiitettävä | Onnistuu hyvin kolme kertaa, liikkuvuudessa pieniä puutteita | 2.25 |
| Hyvä | Onnistuu kolme kertaa, liikkuvuudessa, liikehallinnassa tai voimassa pieniä puutteita. | 2 |
| Tyydyttävä | Onnistuu hyvin, mutta voima ei riitä kolmeen suoritukseen tai Voima riittää kolmeen suoritukseen, mutta liikkuvuudessa ja / tai liikehallinnassa selkeitä puutteita | 1,5 |
| Kohtalainen | Liikkuvuudessa ja liikehallinnassa selkeitä puutteita, voima riittää kolmeen suoritukseen tai Onnistuu kohtuullisesti. Voima ei riitä kolmeen peräkkäiseen suoritukseen | 1,0 |
| Välttävä | Onnistuu välttävästi. Sillassa joko kädet tai jalat eivät pysty muodostamaan / tuottamaan (kaarevaa) siltaa. Voima ei riitä kolmeen peräkkäiseen suoritukseen | 0,5 |
| Ei osaa vielä | Ei onnistu, ei yritä | 0 |

6. VÄLINEEN KÄSITTELYTAITO

6.1. TESTI Heitto-kiinniottoyhdistelmä, maksimi 8 p.

POJAT

| Suoritusten lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 0 | 0,00 |
| 1 | 0,33 |
| 2 | 0,67 |
| 3 | 1,00 |
| 4 | 1,33 |
| 5 | 1,67 |
| 6 | 2,00 |
| 7 | 2,33 |
| 8 | 2,67 |
| 9 | 3,00 |
| 10 | 3,33 |
| 11 | 3,67 |
| 12 | 4,00 |
| 13 | 4,33 |
| 14 | 4,67 |
| 15 | 5,00 |
| 16 | 5,33 |
| 17 | 5,67 |
| 18 | 6,00 |
| 19 | 6,33 |
| 20 | 6,67 |
| 21 | 7,00 |
| 22 | 7,33 |
| 23 | 7,67 |
| 24 tai enemmän | 8,00 |

TYTÖT

| Suoritusten lkm | Pisteet |
|-----------------|---------|
| 0 | 0,00 |
| 1 | 0,40 |
| 2 | 0,80 |
| 3 | 1,20 |
| 4 | 1,60 |
| 5 | 2,00 |
| 6 | 2,40 |
| 7 | 2,80 |
| 8 | 3,20 |
| 9 | 3,60 |
| 10 | 4,00 |
| 11 | 4,40 |
| 12 | 4,80 |
| 13 | 5,20 |
| 14 | 5,60 |
| 15 | 6,00 |
| 16 | 6,40 |
| 17 | 6,80 |
| 18 | 7,20 |
| 19 tai enemmän | 8,00 |

7.VALINNAINEN KOULUKOHTAINEN OSA

7.1. TESTI Koulun itse määrittelemä testiosio, maksimi 8 p.

Koululla/koulutuksenjärjestäjällä on mahdollisuus päättää, järjestetäänkö koulukohtainen testiosio.