



OLYMPIAKOMITEAN SUOSITTELEMA

VALTAKUNNALLINEN SOVELTUVUUSKOE

PERUSOPETUKSEN LIIKUNTAPAINOTTEISET
YLÄKOULUT JA URHEILUYLÄKOULUT

(Tiedosto päivitetty 23.11/2020)



LIIKUNTAPAINOTTEISTEN JA URHEILUYLÄKOULUJEN SOVELTUVUUSKOKEEN PERUSOSA

www.soveltuvuuskoee.fi

Valinta
Max. 48 p.

- | | |
|-----------------------------------|------|
| 1. Liikkumistaidot ja nopeus | 8 p. |
| 2. Kestävyys | 8 p. |
| 3. Voima | 8 p. |
| 4. Tasapainotaidot ja rytmi | 8 p. |
| 5. Liikkuvuus | 8 p. |
| 6. Välineenkäsittelytaidot | 8 p. |
| <hr/> | |
| 7. Valinnainen koulukohtainen osa | 8 p. |

Koulu voi halutessaan järjestää koulukohtaisen testiosion. Tällöin heikoin testiosio 1-6 jätetään huomioimatta. Valinnainen koulukohtainen osa on aina pakollinen osa arviointia. Maksimipisteet ovat $6 \cdot 8 = 48$ p.

Katso tieto mahdollisesta koulukohtaisesta osiosta koulun kotisivuilta.



Urheiluylläkoulut

Urheiluylläkoulujen urheiluluokkien oppilasvalinta =
soveltuvuuskokeen perusosa **tai** soveltuvuuskokeen perusosa + lisänäyttö

URHEILUYLLÄKOULUN LISÄNÄYTTÖ

Lajiliiton suosittama lajitesti painopistelajeissa
max. 12 p.

Valinta
perusosa +
lisänäyttö
60 p

48 p.

48 p.

1. Liikkumistaidot ja nopeus
2. Kestävyys
3. Voima
4. Tasapainotaidot ja rytmi
5. Liikkuvuus
6. Välineenkäsittelytaidot

8 p.

8 p.

8 p.

8 p.

8 p.

8 p.

7. Valinnainen koulukohtainen osa

8 p.

Koulu voi halutessaan järjestää koulukohtaisen testiosion. Tällöin heikoin testiosio 1-6 jätetään huomioimatta. Valinnainen koulukohtainen osa on aina pakollinen osa arviointia. Maksimipisteet ovat $6 \cdot 8 = 48$ p.

Katso tieto mahdollisesta koulukohtaisesta osiosta koulun kotisivuilta.



1. Liikkumistaidot ja nopeus - Sivuttaissiirtyminen 0 – 4 p. - Tähtirata (6 x 5 m) 0 – 4 p.	Vammaisurheilijoiden sovellukset - Sivuttaissiirtyminen/ pt (0-4 p.) - Tähtirata/ pt/opas (6 x 5 m) (0-4 p.)	Yht. 8 p.
2. Kestävyys - 20 m viivajuoksu (MOVE piip-testi) 0 – 8 p.	- piip-testi/ pt / opas (0-8 p.)	Yht. 8 p.
3. Voima - Punnerrus 0 – 3 p. - Vauhditon 5-loikka 0 – 2,5 p. - Vauhditon 5-tasajalkahyppy 0 – 2,5 p.	- Räättälöinti toimintakyvyn mukaan (0-8 p.)	Yht. 8 p.
4. Tasapainotaidot - Voimistelusarja 0 – 4 p. - Rythmi 0 – 4 p.	- Slalom rata pt (0-8 p.)	Yht. 8 p.
5. Liikkuvuus - Jalan nosto selinmakuulta 0 – 2,5 p. - Tempausvala kepillä 0 – 3 p. - Selinmakuulta nousu siltaan 0 – 2,5 p.	- Räättälöinti toimintakyvyn mukaan (0-8 p.)	Yht. 8 p.
6. Välineenkäsittelytaidot - Heitto- kiinniottoyhdistelmä (45 s) oik.käsi – (45 s) vas.käsi 0 – 8 p.	- 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. Koulukohtainen testi - painotuslajeissa valtakunnalliset lajiliittotestit	Lajiosasovellukset (0-12 p.)	LISÄNÄYTÖT 12 p.



1. Liikkumistaidot ja nopeus

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. Välissä on min 10 s tauko. 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. Levyjä on siirrettävä molemmilla käsillä ja levyille astuttava molemmilla jaloilla. 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 koskettaa tyhjää ämpäriä.



2. Kestävyys

TESTI: 20 m viivajuoksu, 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 merkkiäänän 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. Voima

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 2,5 p.

Testillä mitataan kimmoisuus-, voima- ja nopeusominaisuuksia sekä koordinaatio- ja rytmikykyä.

- + Testiohje: Suoritetaan viisi vuoroloikkaa. 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. Tulos mitataan lähimpänä lähtöpaikkaa olevasta kehonosasta

TESTI: VAUHDITON 5-tasajalkahyppy, maksimi 2,5 p.

Testillä mitataan kimmoisuus-, voima- ja nopeusominaisuuksia sekä koordinaatio- ja rytmikykyä.

- + Testiohje: Suoritetaan viisi tasajalkahyppyä yhtäjaksoisesti. Jalkaterien tulee pysyä samassa linjassa hyppyjen ajan ja molemmat jalat irtoavat maasta yhtä aikaa ponnistuksen aikana. Hyppysarja suoritetaan liikuntasalin lattialla urheilujalkineet jalassa
- + Testiarviointi: Loikitun matkan pituus mitataan. Tulos mitataan lähimpänä lähtöpaikkaa olevasta kehonosasta



4. Tasapainotaidot ja rytmi

TESTI: Voimistelusarja , maksimi 4 p.

Sarjalla mitataan liikkumis- ja tasapainotaitoja sekä kehonhallintaominaisuuksia.

- + Testiohje: Testattava suorittaa perusasennosta 360 asteen hyyt molempiin suuntiin, laskeutuen tasapainoisesti kahdelle jalalle samaan asentoon. Tämän jälkeen testattava tekee kärrynpyörät molemmat kyljet edellä. Sarja jatkuu kohti lähtöpaikkaa etuperin kuperkeikalla, jonka ylösnoususta tehdään 180 asteen jännehyyt ja perään takaperin kuperkeikka. Takaperin kuperkeikan jälkeen testattava nousee perusasentoon ja tekee noin 3 s vaaka liikkeen molemmilla jaloilla.
- + Testiarviointi: Arvioidaan liikkeiden puhtautta ja sujuvuutta.

TESTI: Rytmi, maksimi 4 p

Testillä arvioidaan rytmikykyä, tempon säilymistä ja rytmityksen selkeyttä eri liikkeissä, sekä liikesuoritusten laatua ja jäntevyyttä.

- + Testiohje: Suoritus tehdään äänitallenteen tahdissa. Jokaisella oppilaalla on yksi suoritus. Ennen omaa suoritusta on mahdollista harjoitella kerran edellisen oppilaan tehdessä omaa testisuoritustaan. Testi koostuu ohjevideon mukaisesti ryhmissä suoritettavista liikkeistä. Taputukset, 2* 180 asteen hyyt molempiin suuntiin, liikkuminen eteen ja taakse sekä molemmille sivuille, haara-perus hyyt, punnerrusasento ja X-hyyt.
- + Testiarviointi: Arvioidaan rytmiä ja tempoa sekä liikkeen laatua



5. Liikkuvuus

TESTI: Jalan nosto selinmakuulta , maksimi 2,5 p.

Testillä mitataan takaketjun lihaksiston aktiivista liikkuvuutta.

- + Testiohje: Asetetaan selinmakuulle kädet vatsan päällä alaraajat suorana vierekkäin. Seinästä ulomman jalan polvitaiveen alle asetetaan tennispallo, jossa alaraaja pysyy koko ajan kiinni. Testattava nostaa mitattavan alaraajan suorana ylös, nilkka koukussa, vieden sen mahdollisimman pitkälle.
- + 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 päinpäällä (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 2,5 p.

Testillä mitataan selän ja olkapäiden liikelaajuutta sekä kehon hallintaa.

- + Testiohje: Testattava nostaa itsensä selinmakuulta korkeaan tasakaariseen siltaan kolme kertaa.
- + Testiarviointi: Arvioidaan kaarta, korkeutta, liikepuhtautta ja voimaa. 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 kiinniotettua yhdestä pompusta on suoritus hyväksytty (myös rajaviivalle osunut heitto hyväksytään). Hyväksytyt suoritukset lasketaan yhteen.



7. Koulukohtainen testi

- + Koulun 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)
- + Koulukohtaisen testin tarkemmat tiedot koulun kotisivuilta/koululta