Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen soveltuvuuskoe

Perusopetuksen liikuntapainotteiset yläkoulut ja urheiluyläkoulut, soveltuvuuskokeen pisteytystaulukot (2026-2027)

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

TESTI Tähtirata, maksimi 4 p.

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 (MOVE piip-testi), 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 (MOVE piip-testi), 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

TESTIT Vauhditon 5-loikka, maksimi 2,5 p

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

TESTIT Vauhditon pituushyppy, maksimi 2,5 p

POJAT JA TYTÖT

m	Pisteet
alle 1,0	0,00
1,0	**0,50**
1,01	0,52
1,02	0,53
1,03	0,55
1,04	0,57
1,05	0,58
1,06	0,60
1,07	0,62
1,08	0,63
1,09	0,65
1,1	0,67
1,11	0,68
1,12	0,70
1,13	0,72
1,14	0,73
1,15	0,75
1,16	0,77
1,17	0,78
1,18	0,80
1,19	0,82
1,2	0,83
1,21	0,85
1,22	0,87
1,23	0,88
1,24	0,90
1,25	0,92
1,26	0,93
1,27	0,95
1,28	0,97
1,29	0,98
1,3	1,00
1,31	1,02
1,32	1,03
1,33	1,05
1,34	1,07
1,35	1,08
1,36	1,10
1,37	1,12
1,38	1,13
1,39	1,15

m	Pisteet
1,4	1,17
1,41	1,18
1,42	1,20
1,43	1,22
1,44	1,23
1,45	1,25
1,46	1,27
1,47	1,28
1,48	1,30
1,49	1,32
1,5	**1,33**
1,51	1,35
1,52	1,37
1,53	1,38
1,54	1,40
1,55	1,42
1,56	1,43
1,57	1,45
1,58	1,47
1,59	1,48
1,6	1,50
1,61	1,52
1,62	1,53
1,63	1,55
1,64	1,57
1,65	1,58
1,66	1,60
1,67	1,62
1,68	1,63
1,69	1,65
1,7	1,67
1,71	1,68
1,72	1,70
1,73	1,72
1,74	1,73
1,75	1,75
1,76	1,77
1,77	1,78
1,78	1,80
1,79	1,82
1,8	1,83

m	Pisteet
1,81	1,85
1,82	1,87
1,83	1,88
1,84	1,90
1,85	1,92
1,86	1,93
1,87	1,95
1,88	1,97
1,89	1,98
1,9	2,00
1,91	2,02
1,92	2,03
1,93	2,05
1,94	2,07
1,95	2,08
1,96	2,10
1,97	2,12
1,98	2,13
1,99	2,15
2	**2,17**
2,01	2,18
2,02	2,20
2,03	2,22
2,04	2,23
2,05	2,25
2,06	2,27
2,07	2,28
2,08	2,30
2,09	2,32
2,1	2,33
2,11	2,35
2,12	2,37
2,13	2,38
2,14	2,40
2,15	2,42
2,16	2,43
2,17	2,45
2,18	2,47
2,19	2,48
2,2 tai yli	2,50

POJAT JA TYTÖT

4. TASAPAINOTAIDOT JA RYTMI

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 välttävästi	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 välttävästi	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

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.