

## KASTELLIN URHEILULUOKAN VALINTAKOE 2024, PERUSOSAN TESTIT

HUOM! MUUTOKSET

Yliviivattu testi ei sisälly valintakokeeseen.

Valintakokeen perusosa sisältää seuraavat **osiot ja testit**

### **1. LIIKKUMISTAIDOT JA NOPEUS, maksimi 4 p**

~~TESTI Sivuttaissiirtyminen, maksimi 4 p~~

**TESTI Tähtirata, maksimi 4 p**

### **2. KESTÄVYYS, maksimi 4 p**

**TESTI 20 m viivajuoksu, maksimi 4 p**

### **3. VOIMA, maksimi 5,5 p**

**TESTI Etunojapunnerrus, maksimi 3 p**

**TESTI Vauhditon 5-loikka, maksimi 2,5 p**

~~TESTI vauhditon 5-tasajalkahyppy, maksimi 2,5~~

### **4. TASAPAINOTAIDOT JA RYTMİ, maksimi 4 p**

**TESTI Voimistelusarja, maksimi 4 p**

~~TESTI Rytmī, maksimi 4 pistettä~~

### **5. LIIKKUVUUS, maksimi 5,5 p**

~~TESTI Aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta, maksimi 2,5 p~~

**TESTI Valakyykky kepillä, rintamasuunta seinää vasten, maksimi 3 p**

**TESTI Selinmakuulta siltaan nousu, maksimi 2,5 p**

### **6. VÄLINEENKÄSITTELYTAITO, maksimi 4 p**

**TESTI Heitto-kiinniottoyhdistelmä, maksimi 4 p**

### **7. KOULUKOHTAINEN OSA, maksimi 4 p**

**Koulun itse määrittelemä testiosio, maksimi 4 p**

Kaikki osiot (yhteensä 7) huomioidaan yhteispisteissä, perusosan maksimipisteet yhteensä 31 pistettä.

