

## Urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeen yleinen lajosio 2024

Testi on tarkoitettu kaikille hakijoille, joilla ei ole oman lajin lajitestiä. Testi sisältää kolme testiosiota, joista voi saada yhteensä max. 12 pistettä.

### 1. Ketteryyskoe, ketteryysrata, 0-8 pistettä

Testirata esitellään ennen testitapahtumaa kaikille. Rata on mahdollista kokeilla kerran lämmittelyn aikana. Vain yksi suoritus. Testin valvoja voi antaa uuden yrityksen, mikäli ulkopuolinen häiriö, puutteet suorituspaikassa, tmv. ongelma haittaa oppilaan suoritusta.

Alue Lentopallokenttä 9x18 m

- Lähtöasento istuen jalkapohjat kentän takaviivan takana, lähtö merkistä (valmiit, hep!)
- Aitarata 10 aitaa (2 eteen, 2 sivulle, 2 eteen, 2 sivulle, 2 eteen)  
aidan korkeus 20-25 cm, leveys 40-50 cm. 10 aitaa. Aitojen etäisyys 1 metri, kulma-aidat rinnakkain (0-10 cm). Lähtöviivan etäisyys startista 1 m. aitojen ylitys tasajalkapompuilla rintamasuunta eteenpäin.
- Etuperinjuoksu kääntopisteelle (kentän takaraja 3 m kulmasta)
- Kääntyminen takaperinjuoksuun ja keskiviivan ylityksen jälkeen etuperinjuoksuun
- Kentän takarajan keskikohdassa uusi kääntyminen takaperinjuoksuun ja keskiviivan ylityksen jälkeen etuperinjuoksuun
- Takarajan kääntopisteellä kääntyminen etuperinjuoksuun (tötsät 3 m ja 1,5 m kentän kulmasta takarajalla)
- 2 m takarajasta lentokuperkeikka patjalle (n. leveys 1,5 m, korkeus, 0,3-0,4 m ja pituus 2,4-2,5 m)
- Aidan alitus 80-85 cm n. 1,5 m patjan reunasta ( ns. kentän 3 m viiva)
- Aidan ylitys n. 70-75 cm 6 m päästä edellisestä aidasta (ns. kentän 3 m viiva)
- Aika päättyy kun jalka koskee aidan ylityksen jälkeen lattiaa.

HUOM! Virhesekunnit.

- matalan aidan siirtyminen paikoiltaan, lisäys loppu-aikaan + 0,5 s yksi aita, 1 s 2 tai useampi aita
- takaperinjuoksussa hartialinja ei pysy + 0,5 s (saa katsoa olan yli)
- takaperinjuoksusta käännytään vasta viivan jälkeen, liian aikainen kääntyminen + 0,5 s loppu-aikaan.
- lentokuperkeikka/kuperkeikka vaillinainen (ei mene pään yli) + 0,5 s loppu-aikaan
- Korkean aidan siirtyminen paikaltaan tai kaatuminen + 0,5 s yksi aita, 1 s 2 aitaa

[ESIMERKKIVIDEO](#)

[KUVA KETTERYYSRADASTA](#)

### 2. KIEPPI + PYSÄHDYS OIKONOJAAN, 0-2 pistettä

rekkitangon korkeus on testattavan kainaloiden korkeudella + - 2,5 cm

- rekkitangon korkeuden säätö voimistelumattojen ("AB matto" tai muu vastaava 5 cm korkea) avulla tai tangon korkeutta säätämällä

- molemmilla suorituskiirroksilla yksi epäonnistunut aloitusyritys sallitaan -> toinen yritys = 1 suoritus
- 2 suorituskiirrosta (parempi pistemäärä huomioidaan loppupisteissä)
- mikäli testattava ei onnistu suorittamaan kieppiä suorituskiirroksellaan, saa hän yrittää yhden kerran hyppyä oikonojaan
- ei harjoituskiirrosta
- Testaaja antaa suoritusluvan testattavalle, ja milloin katsoo suorituksen valmiiksi (antaa luvan alastuloon)

[ESIMERKKIVIDEO, kieppi](#)

[ESIMERKKIVIDEO, hyppy oikonojaan](#)

### **kriteerit ja pisteytys:**

- myötäte -> suorituslupa annetaan vasta, kun ote on tarkistettu
- kiepissä jalat (polvet + nilkat) ojentuvat ilmassa ponnistuksen jälkeen, kieppi pyörii sujuvasti ja pysähtyy oikonojaan (oikonojassa vartalo ojennettu, kyynärpäät ja jalat suorina, selvä asento pysyy paikallaan) -> 2 pistettä
- kieppi ei ole puhtaasti tehty (jalat koukussa tai kieppi ei pyöriä sujuvasti ) TAI oikonoja ei pysähdy selvästi tangon päälle (vaikka kieppi olisi oikein) -> 1,5 p
- kieppi ei onnistu, mutta saa ponnistettua hyvään oikonojaan (katso oikonojan kriteerit yllä) -> 0,75 p
- ei onnistuneita suorituksia -> 0 p

### **3. HYPYINARU, 0-2 pistettä**

Käytetään testipaikan narusta/ köydestä tehtyjä hyppynaruja (paikalla useampi kappale). Mahdollisuus kokeilla testipaikan hyppynaruja ennen omaa testisuoritustaan. Testattavalla on mahdollisuus kahteen testisuoritukseen omalla vuorollaan

[ESIMERKKIVIDEO, hyppynaru](#)

Sarjan osiot tehdään peräkkäin, ilman välihyppyjä. Testisuoritus on koko sarja tehtynä kaksi kertaa peräkkäin (= A, B, C, A, B, C) ilman taukoa:

A 2 tasahyppyä välihyppyllä (= osiot 1 & 4)

B 2 hyppyä oikealla jalalla ja 2 hyppyä vasemmalla jalalla ilman välihyppyjä (= osiot 2 & 5)

C 4 juoksua (= osiot 3 & 6)

- Paremmen testisuorituksen pisteet kirjataan
- Vähennys annetaan, mikäli suorituksessa on tauko, keskeytys (stiplu), ylimääräinen tai väärä hyppy tai hyppy jää tekemättä.
- Mikäli suoritus katkeaa, jatkaa testattava sarjaa seuraavan osion alusta

Kriteerit ja pisteytys:

koko testisuoritus yhtäjaksoisesti ilman katkoksia tai virheitä-> 2,0 pistettä

- 1 vähennys- > 1,5 pistettä
- 2 vähennystä -> 1,0 pistettä
- 3 vähennystä -> 0,75 pistettä
- 4 vähennystä-> 0,5 pistettä
- 5 vähennystä tai Ei yhtään osiota oikein tai ei suorita testiä loppuun -> 0 pistettä

Ketteryysradan tulostaulukko tytöille ja pojille

\*Urheiluakatemia pidättää oikeuden pistetaulukon skaalaamiseen

Aika	Pisteet
24,4	8
24,5	7,93
24,6	7,86
24,7	7,79
24,8	7,72
24,9	7,65
25	7,58
25,1	7,51
25,2	7,44
25,3	7,37
25,4	7,3
25,5	7,23
25,6	7,16
25,7	7,09
25,8	7,02
25,9	6,95
26	6,88
26,1	6,81
26,2	6,74
26,3	6,67
26,4	6,6
26,5	6,53
26,6	6,46
26,7	6,39
26,8	6,32
26,9	6,25
27	6,18
27,1	6,11
27,2	6,04
27,3	5,97
27,4	5,9
27,5	5,83
27,6	5,76
27,7	5,69
27,8	5,62
27,9	5,55
28	5,48

28,1	5,41
28,2	5,34
28,3	5,27
28,4	5,2
28,5	5,13
28,6	5,06
28,7	4,99
28,8	4,92
28,9	4,85
29	4,78
29,1	4,71
29,2	4,64
29,3	4,57
29,4	4,5
29,5	4,43
29,6	4,36
29,7	4,29
29,8	4,22
29,9	4,15
30	4,08
30,1	4,01
30,2	3,94
30,3	3,87
30,4	3,8
30,5	3,73
30,6	3,66
30,7	3,59
30,8	3,52
30,9	3,45
31	3,38
31,1	3,31
31,2	3,24
31,3	3,17
31,4	3,1
31,5	3,03
31,6	2,96
31,7	2,89
31,8	2,82
31,9	2,75

32	2,68
32,1	2,61
32,2	2,54
32,3	2,47
32,4	2,4
32,5	2,33
32,6	2,26
32,7	2,19
32,8	2,12
32,9	2,05
33	1,98
33,1	1,91
33,2	1,84
33,3	1,77
33,4	1,7
33,5	1,63
33,6	1,56
33,7	1,49
33,8	1,42
33,9	1,35
34	1,28
34,1	1,21
34,2	1,14
34,3	1,07
34,4	1
34,5	0,93
34,6	0,86
34,7	0,79
34,8	0,72
34,9	0,65
35	0,58
35,1	0,51
35,2	0,44
35,3	0,37
35,4	0,3
35,5	0,23
35,6	0,16
35,7	0,1

