

Uusia testejä SHA -kaudelle 2017-2019

Vanhat: <https://vimeo.com/album/3367100>

uusia

KEHITTYMISEN SEURANNAN SISÄLLÖT JA OHJELMAT

Eri ikäluokissa eri testit



	Kausi 2017-2018	2008 synt.	2007 synt.	2006 synt.	2005 synt.	2004 synt.	2003 synt.
Testi	9v	10v	11v	12v	13v	14v	
Pituus	x	x	x	x	x	x	
Paino	x	x	x	x	x	x	
Istumapituus (biologinen ikä)		x	x	x	x	x	
Ponnauttelu	x	x	x				
Pujottelu	x	x	x	x	x		
Syöttö		x	x	x	x	?	
★ Pituuspotku (tarkkuus)					x	x	
★ Laukaus (tarkkuus)	x	x	x				
SM-pallo	x	x	x	x	x	x	
Voimistelu	x	x	x				
★ Esteen yli kinkkaus (KTK)	x	x	x				
★ Naruhyppeily	x	x	x				
★ SM-juoksu	x	x	x	x	x	x	
Nopeus (5m, 10m, 20m, 30m)	x	x	x	x	x	x	
Ketteryys	x	x	x	x	x	x	
Kevennyshyppy				x	x	x	
5-loikka				x	x	x	
Yo-Yo seuroissa				x	x	x	
Nopeuskestävyys (bangsbo)						x	
★ Keskivartalo (Körppel)				x	x	x	
★ Lihaskunto jalat hyyt						x	
Yhden jalan kyykky		x	x	x	x	x	
Pudotushyppy		x	x	x	x	x	
Tasapaino	x	x	x	x	x	x	
★ Liikkuvuus (eteentaivutus)	x	x	x	x	x	x	

ESTEEN YLI KINKKAUS (KTK)

(Körperkoordinationstest für Kinder)

- Tehtävänä on hypätä yhdellä jalalla yhden (5cm) tai useamman (max. 12 palaa = 60cm) superlonpalan yli siten, että alastulo tapahtuu ponnistavalle jalalle.
- Esteen yli kinkkaukseen tulee ottaa noin 1,5 metrin alkuvauhti kinkkaamalla.
- Ylihypyn jälkeen pitää hypätä kinkkausjalalla (jatkaa kinkkaamista) vielä vähintään kaksi hyppyä hallitusti.
- Jokaista korkeutta kohden on yhdestä kolmeen yritystä.

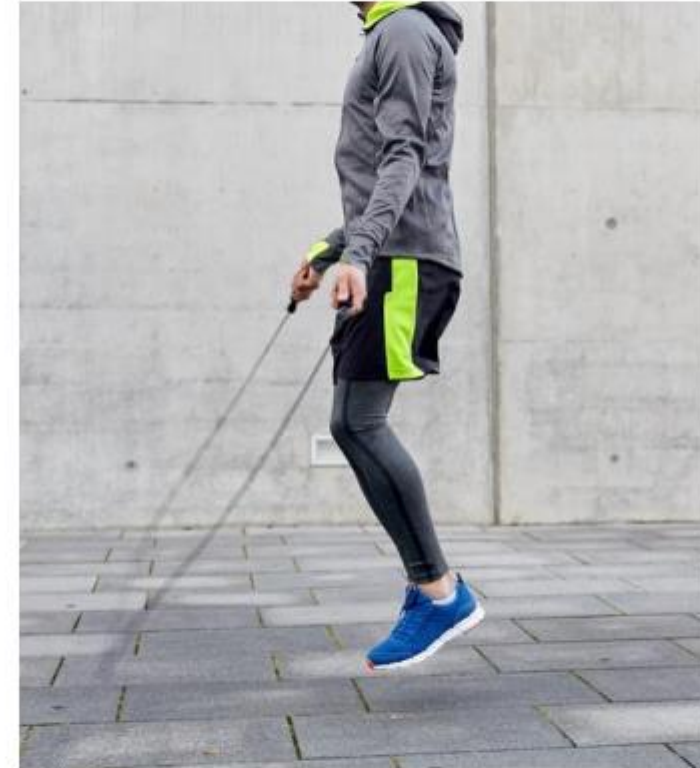


<https://www.youtube.com/watch?v=2Ib6ydKWWyY>

<http://www.valmennustaito.info/taito/ktk-testi/>

NARUHYPPELY

- 2 yritystä
- Tehtävänä hyppiä naruhyppyjä tasajalkaa mahdollisimman monta 15sek aikana



SM-JUOKSU

Suoritusohjeet

- Pelaaja asettuu lähtöviivalle etummainen jalka viivan takana
- Pelaaja saa lähteä liikkeelle kun hänelle on annettu lupa lähteä
- Pelaaja juoksee maksimaalisella vauhdilla:
 1. lähtöviivalta keskiviivalle, kääntyy ja takaisin lähtöviivalle
 2. kääntyy lähtöviivalla ja jatkaa päätyviivalle, kääntyy ja takaisin lähtöviivalle maaliin
- Pelaajan tulee käydä viivalla molemmilla jaloilla (esim. toinen jalka yli viivan ja toinen jalka käy viivalla) – suoritus päättyy mikäli jalka ei käy viivalla
- Käsillä ei saa ottaa tukea maasta – suoritus päättyy mikäli käsi koskettaa maata
- Käännöstyyli on vapaavalintainen
- Kaksi suoritusta joista parempi aika kirjataan tulokseksi
 - Maksimiaika 15s



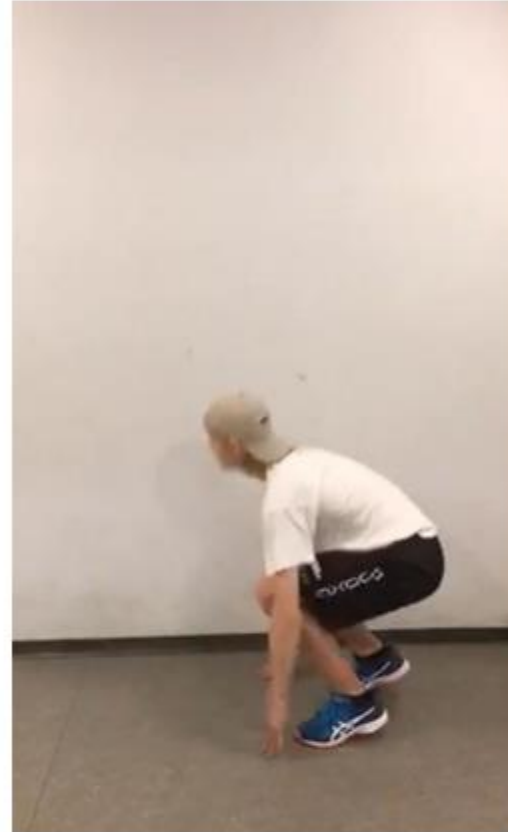
KESKIVARTALO (KÖRPPPEL)

- Tehtävänä nostaa jalkoja vuorotellen ”lankkupito” -asennossa
- Naru jalkojen kohdalle n. 40cm korkeuteen
- Metronomi ilmoittaa tahdiksi 60 nostoa / minuutti
- Keskivartalon pito ja lapatuki pitää pysyä
- Testin keskeytys kun pito tai tuki pettää (yksi varoitus ennen keskeytystä)
- 7min maksimiaika



LIHASKUNTO (JALAT HYPYT)

- Tehtävänä hyppiä 45sek aikana niin monta hyppyä (ja kurotusta mittamerkin kohdalle) kuin mahdollista
- Pelaajan seisonta- ja kurotusasennosta mitataan merkki 25cm pojilla ja tytöillä 20cm yläpuolelle sormenpäistä
- Ennen hyppyä pitää koskettaa kädellä maata



LIKKUVUUS

- SHA kaudet 2015-2017
 - Kyykky kepin kanssa
- SHA kaudet 2017-2019
 - Suorassa istuminen?
 - Eteentaivutus?

1 piste:



Opistettä:

