

OHJEET FYYSISTEN TESTIEN SUORITTAMISELLE ALUEJOUKKUE LEIREILLÄ

1. SYNTYMÄAIKA

- syntymä aika (päivä -kuukausi ja vuosi)

2. PITUUS

- sukat jalassa

3. PAINO

- sukat jalassa, peliasussa

4. 20 M juoksu

- pystylähdöllä

5. ISKULYÖNTIPONNISTUS

- suoritetaan korinlevyyn tms. paikkaan
- tulos kirjataan niin tarkasti kuin mahdollista

6. VAUHDITON 5- LOIKKA

- lähtö tasajalkaa tasaiselta alustalta
- vuoroponnistukset (oik-vasen-oikea-vasen ja alastulo)
- jos mahdollista niin alastulo hiekkakasaan

7. PÄÄN YLI ETEEN HEITTO 1 -2 KG PALLOLLA

- heitto tapahtuu kahdella kädellä
- heiton perään saa ottaa askelia

8. ALTA ETEEN HEITTO 3 KG PALLOLLA

- selkä pystyssä
- pallo suorilla käsillä
- kova ponnistus jaloilla eteenpäin ja
- heitto→heiton perään saa mennä juoksuaskelilla

9. PÄÄN YLI TAAKSE 3 KG PALLOLLA

- selkä pystyssä
- pallo suorilla käsillä
- kova ponnistus taaksepäin reisillä ja pallon heitto→heiton perään saa mennä

10. SIT –UP 50X

- perinteinen istumaan nousu
- jalkaterät vapaina → saavat nousta lattiasta 2 senttiä
- ilman painoa hartiat lattiasta nostaen
- kyynärpäät polviin/reisiin

- jos 50 menee ilman painoa, seuraavaan sarjaan laitetaan aina 2,5 kg lisää niskan taakse
→arviointia saa suorittaa eli suuremmatkin korotukset ovat mahdollisia

11. LEUANVETO

- aloitus vastaotteella riipunnasta
- leuka tangon yläpuolelle
- kaikkien nivelten tulee ojentua kun laskeudutaan takaisin suorille käsille
- rimpuilua ei sallita-→ suorituspuhtaus