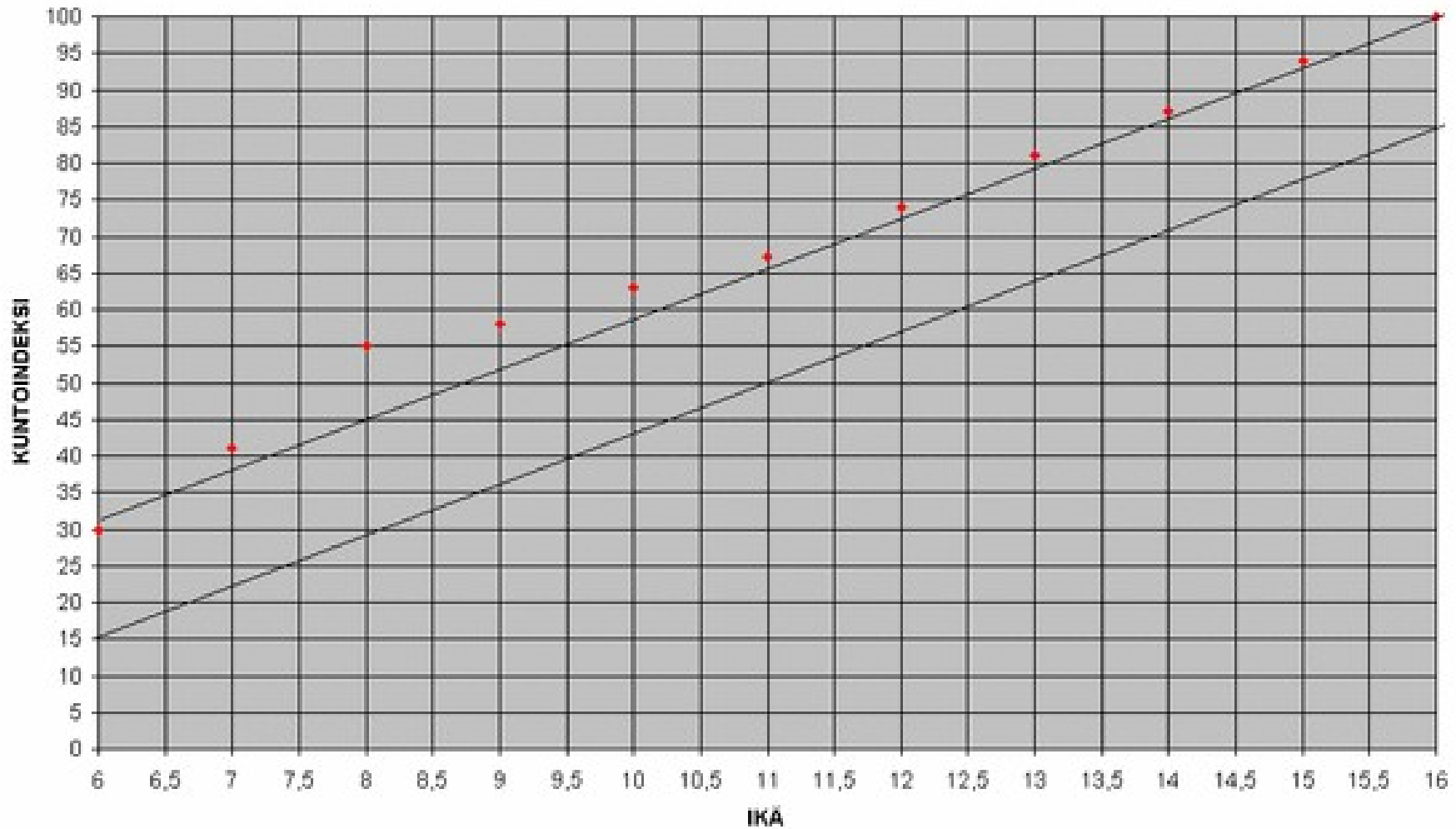


KALLEN KUNTOTESTI



Kahden mustan viivan rajaama alue on ”tavoitealue” ikäluokittain. Tavoitealue on tehty olettamalla 16-vuotiaana 80-100 pistettä.

Kallen-testien tavoite on ohjata harjoittelua oikeaan suuntaan sekä antaa harjoittelulle välitavoitteita. Opettaa lapsia ja nuoria asenteellisesti parempaan toimintaan. Kallen-testit on myös tukipalvelu kykyjen etsintä järjestelmälle ja lasten sekä nuorten kehityksen seurannalle

Järjestelyohjeet

Paikka: Urheilukenttä
Aika: Kesäkuu ja syyskuu
Järjestäjä: Paikallinen alppihiihtoseura. Seura ilmoittaa tarkat paikat ja ajat
Tarvikkeet 6-kulmio (seuran tehtävä), tötsät, mittanauha, kello,

Suoritusohjeet

Testi sisältää viisi eri tehtävää, joista jokaisesta saa suorituksen tason mukaan tietyn pistemäärän. Lopputulosta varten lasketaan eri tehtävistä saadut pisteet yhteen, jaetaan se tehtävien määrällä (5) ja näin saadaan lopullinen *Kuntoindeksi*. Tehtävät suoritetaan numerjärjestyksessä hyvän alkuverryttelyn jälkeen. Tehtävissä 1,2,3,4, on kaksi suorituskierrosta.

Testit

1. 60 m:n juoksu
2. vauhditon 5-loikka
3. 6-kulmio hyppely
4. 30 m:n pujottelujuoksu
5. 1000 m:n juoksu

Testi 1. 60 metrin juoksu

- kaksi suoritusta, parempi huomioidaan
- juoksijoita 1-4 yhtä aikaa. Kaikille saatava aika
- Lähettäjä lähettää ”Paikoillenne, valmiit, nyt”
- Kello pysähtyy kun rintakehä ylittää maaliviivan

Testi 2.

Vauhditon 5-loikka

- Kaksi suoritusta, parempi huomioidaan, (2-3 harjoitushyppyä ennen)
- Vuoroittaiset loikat
- Lähtö: tasajalkaa
- Viimeisen loikan alastulo kahdelle jalalle, Mittaus takimmaisesta jäljestä

Testi 3.

6-kulmiohyppely

- Kaksi suoritusta (molempiin suuntiin oikea- vasen), parempi huomioidaan
- Hyppely tapahtuu tasajalkaa
- Lähtö: 6-kulmion keskeltä, lähettäjä lähettää "Valmista – Nyt" → Kello käyntiin
- Hyppely: Hypätään yhtäjaksoisesti edeten kehikon ulkopuolelle – kehikon sisäpuolelle. Oheisesta kuvasta näet hyppely ohjeen (kuvattu 1. kierros)
- Maali: Kun jalat osuvat maahan kolmannen kierroksen jälkeen kehikon sisällä – kello seis
- Suorituspuhtaus: Jokaisesta kehiikkoon osuneesta hypystä lisätään aikaan 0,1 sekuntia. Mikäli hyppy ei mene ollenkaan kehikon toiselle puolelle eli jää kehikon päälle, lisätään aikaan 0,5 sekuntia.

Testi 4.

30 metrin pujottelujuoksu

- Kaksi suoritusta, parempi huomioidaan
- Lähtö: Tasajalka-asennosta
- Lähettäjä lähettää: "Valmiina – Nyt" → kello käyntiin
- Pujottelujuoksu, jossa kierretään kaikki tötsät
- Maali: Jalan tulee osua maahan maaliviivalla tai viivan takana → kello seis
- Suorituspaikka: Pituus 30 metriä, Merkitään 3 metrin välein viivat, josta mitataan 90 asteen kulmassa sivulle kahden metrin merkit vuoroin vasemmalle vuoroin oikealla. Merkin kohdalle tötsä. (Kts. Oheinen kuva.)

Testi 5.

1000 metrin juoksu

- yksi suoritus
- 5-10 hengen ryhmissä, kaikille saatava aika

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.