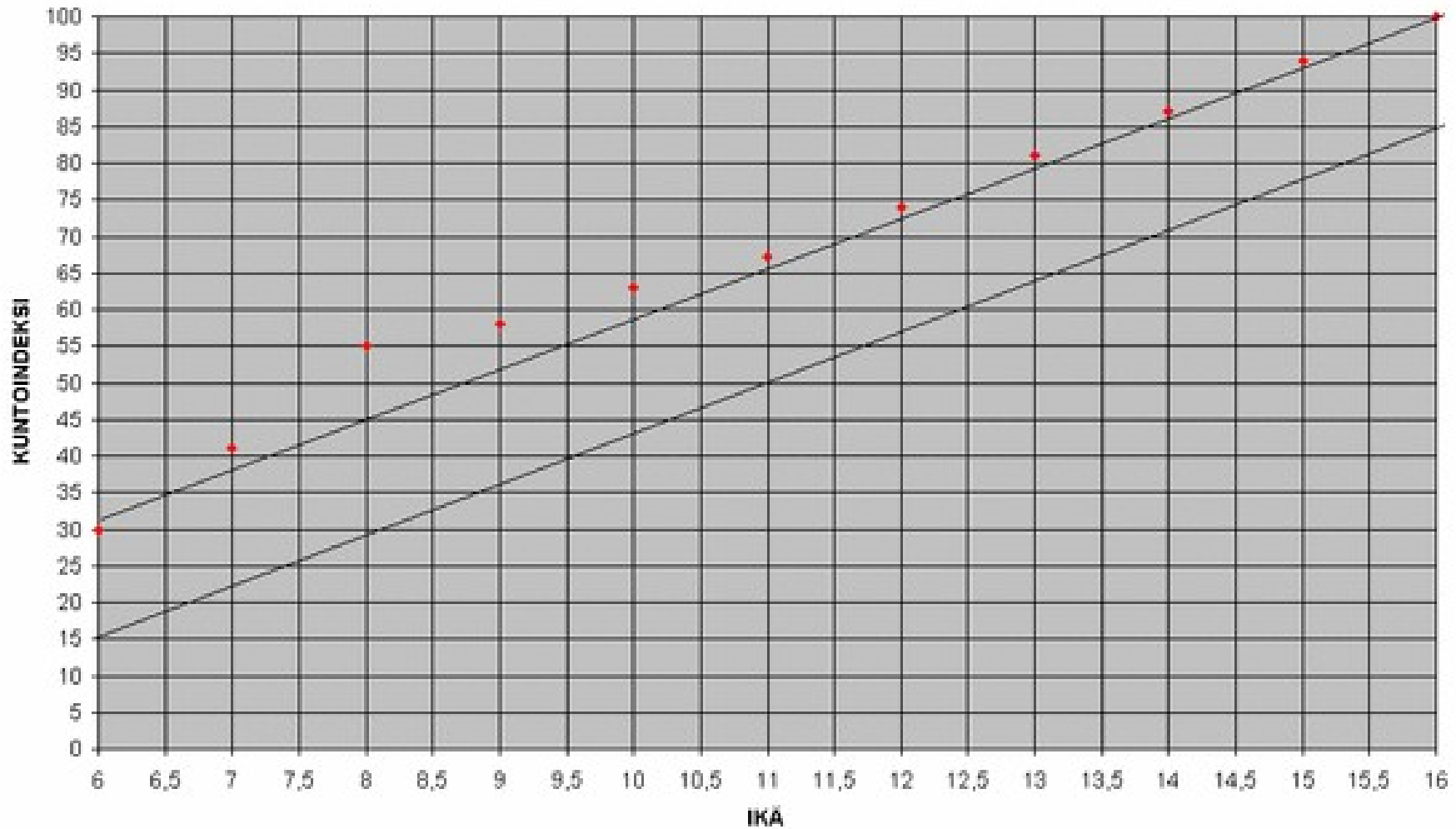


## KALLEN KUNTOTESTI



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 numerojärjestyksessä 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.