

Nuorisojoukkueen leireillä tehtävät testit



Infoa



- Testien tavoite on tuoda esille ja seurata ominaisuuksia, joita vaaditaan urheilevalta uimarinuorelta. Testien tarkoitus on luoda kuva tasosta, jonka hahmottaminen helpottaa siirtymistä JRMJ-vaiheeseen. testit onkin pyritty luomaan JRMJ, NMJ ja MJ linjan mukaisesti.
- Aikaa testien suorittamiseen tulisi varata n. 2 tuntia. Jumppa- tai voimistelusalit ovat oiva ympäristö testien suoritusympäristöksi. Välineet: Goniometri (esim. puhelimen sovellus), mittanauha (min. 20cm) ja 5kg paino sekä tietokone kirjaamista varten.
- Testit olisi hyvä suorittaa mahdollisuuksien mukaan leirin ensimmäisenä päivänä tai kotona kevyen päivän jälkeen.

Info



- Ennen testipatterin suorittamista tulisi jokaisen lämmitellä monipuolisesti 10-20min sisältäen hengästymistä, koko vartalon liikkuvuutta sekä erilaisia lihaksia ja liikehallintaa aktivoivia harjoitteita.
- Jos testin aikana alkaa esiintyä kipua, tulee testattavan lopettaa suoritus pikimmiten.
- Testiin ei osallistuta sairaana kuten kuumeisena tai infektion aikana. Testiin ei osallistuta, jos on todettu sydänsairauksia, hengitys- tai huimausoireita, jotka eivät ole lääkärin toteamassa kontrollissa. Testiin ei osallistuta, jos testattavalle on määrätty liikuntakieltoa. Epävarmoissa tilanteissa konsultoidaan aina lääkärää.

Testit



Liikkuvuus:

Liukuasento
Nilkan ojennus
Rintakehän kierto

Lihaskvoima:

Punnerrus
Leuanveto
Syväkyykky

Räjähtävä voima:

Esikevennyshyppy

Liukuasento



Testattava asettuu vatsamakuulle lattialle otsa lattiassa. Kädet liukuasentoon siten, että etusormet vastakkain. Kyynärpäät tulee olla täysin ojennettuina. Testattava nostaa kädet niin ylös, kun saa ja pitää siellä n. 5 s, josta lasketaan asteluku, kädet lasketaan rennoksi suoritusten välissä. Mittari kalibroidaan horisontaalitasoon ja asetetaan olkaluun linjaisesti. Testi tehdään kaksi kertaa ja näistä lasketaan keskiarvo, joka kirjataan. Tavoite 5-15^o.

Nilkan ojennus



Testattava asettuu istumaan lattialle jalat suorana. Polvi suunnattuna ylöspäin. Polvitaieet kevyesti alustassa. Testattava ojentaa nilkat ja varpaat kohti lattiaa. Tulos mitataan alimman varpaan ja lattian välisestä etäisyydestä. Nilkat saavat kääntyä sisään päin, kunhan polvi on suunnattuna ylöspäin. Tavoite 0-5cm

Rintakehän kierto



Testattava asettuu istumaan jalkojen päälle nilkat ojennettuina. Toisen käden kyynärvarsi polvien edessä maassa ja toisen käden kämmen takaraivon päällä. Digitaalinen kulmamittari kalibroidaan horisontaalitasoon ja asetetaan Th1-2 tasolle. Takapuoli ei saa irrota liikkeen aikana kantapäistä ja pää tulisi pitää linjassa kropan kanssa. Testi tehdään kaksi kertaa per puoli ja kahden tuloksen keskiarvo kirjataan.

Katso että hartia ei työnnä mittaria pidemmälle, lantio ei irtoa kantapäistä sekä yläselkään ei tulisi ojennusta (puhdas kierto). Tavoite $\sim 75^\circ$

Punnerrus



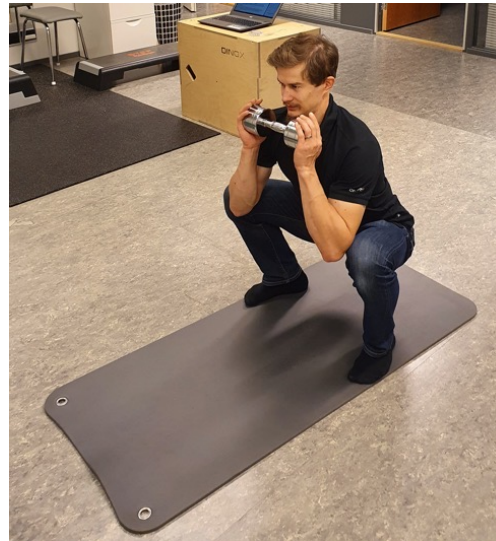
Testi tehdään pareittain. Toinen pareista asettaa nyrkin testattavan rintakehän alapuolelle ja ottaa vastuun oikein suoritettujen toistojen laskemisesta. Testattava asettuu jalat yhdessä kädet suorana punnerrusasentoon. Vartalo tulee olla linjassa päästä kantapäihin koko testin ajan. Kämmenet ovat maassa hieman hartioita leveämmällä. Hyväksytty punnerrus tulee suorittaa siten, että olkavarsi tulee vähintään vaakatasoon ja/tai rintakehä koskettaa maassa olevaa nyrkkiä. Testi keskeytetään, jos vartalo ei pysy linjassa. Maksimitoistomäärä lasketaan ja kirjataan.

Leuanveto



Testattava ottaa tangosta kiinni itselleen luonnollisella tavalla. Testi alkaa roikunnasta suorilla käsillä jalat ilmassa, joko ristissä tai yhdessä. Hyväksytyssä suorituksessa leuka käy tangon yläpuolella ja päättyy suoriin käsiin roikuntaan. Hyväksytyjen toistojen määrä kirjataan. Suorituksen aikana jalat eivät saa irrota toisistaan tai tehdä suurempaa heilautusta kuin mitä liikkeen myötäily vaatii.

Kyykky



Testattava asettuu seisomaan n. hartianlevyiseen asentoon, minkä kokee mieluisammaksi kyykyn suhteen. Testattava kannattelee 5kg kuormaa rinnan tasolla. Kyykky tulee suorittaa niin alas, että kyynärpäät tulevat suurin piirtein polvien tasolle (polvet leveämmällä kuin kyynärpäät). Kyykyt suoritetaan 60 s aikana, jonka toistomäärä kirjataan.

Kiertovatsa



Testattava asettuu jumppamatolle tai kevyesti pehmustetun alustan päälle makaamaan polvet n. 100^o koukussa ja kädet niskan takana. Yksi hyväksytty suoritus käsittää ylösnousun ja kyynärpään kosketuksen vastakkaiseen polveen/reiteen ja paluun takaisin yläselkä koskettaen alustaa. Suoritukset vuoropuolin. Suorituksen aikana jalat tulee olla alustassa. Toistot 60 s aikana lasketaan ja kirjataan ylös.