

# Talent-testit 2026

## Miten Talentiin valitaan?

- Talent on tarkoitettu **D- ja C-ikäisille uimahyppääjille**.
- Vuoden 2026 testipäivä on 12.9. Mäkelänrinteessä. Testit toteutetaan leiripäivänä.
- Ryhmään valitaan noin **10–16 hyppääjää** testitulosten perusteella.
- Pisteet muodostuvat:
  - **Kuivatesteistä max 5 p** (kaikkien kuivien testien keskiarvo)
  - **Vesitesteistä max 5 p** (kaikkien vesitestihyppyjen keskiarvo)
  - Lisäksi **Podium B2 -luokkarajasta 0,25–1 lisäpistettä**.

Jos pisteet ovat hyvin lähellä toisiaan, valinnassa huomioidaan myös:

- kilpailutulokset
  - motivaatio
  - harjoittelun laatu
  - henkilökohtaisen valmentajan näkemys.
- 

## KUIVATESTIT

### 1. Nopeus ja reaktio

#### D ensimmäinen vuosi

##### 10 m juoksu

- Lähdössä selkä menosuuntaan.
- Merkin jälkeen 180° käännös ja täysi spurtti.

#### D toinen vuosi ja C ensimmäinen vuosi

##### Sukkulajuoksu 10 m + 10 m

- 360° pyörähdys molempiin suuntiin.
- Juoksu 10 m eteen ja takaisin.

#### C toinen vuosi

##### Sukkulajuoksu 10 m + 10 m

- 3 kerälinkkaria + 3 linkkaria vuorotellen.
- Ylös, 360° pyörähdykset molempiin suuntiin.
- 10 m edestakainen juoksu.

Arvioinnissa:

- aika
  - reaktiokyky
  - tasapaino
  - juoksulinjan hallinta.
- 

## 2. Voima

### Vatsalihasvoima

#### D ensimmäinen vuosi

- 5 jalkojen nostoa B-asentoon kiilan kanssa makuuasennossa.
- Varpaat osuvat puolaan.

#### D toinen vuosi

- Puolapuilla 5 polvien nostoa C-asentoon.
- Polvet olkapäihin.
- Lopuksi 90° kulmapito suorin jaloin 3 s.

#### C ensimmäinen vuosi

- Puolapuilla 5 nostoa C-asentoon.
- Ylhäällä jalkojen suoristus puolaan.
- 90° pito 3 s.

#### C toinen vuosi

- 5 polvien nostoa C-asentoon.
- Jokaisen toiston jälkeen 90° kulmapito 2 s.
- Polvet olkapäihin yläasennossa. Kulma-asennossa jalat ovat suorat ja varpaat ojennetut.

Pisteytys:

- 1 onnistunut nosto = 1 piste
  - laatuvirheistä vähennetään.
- 

### Paperitesti

Video:

<https://youtu.be/0zRj-GOCokk>

Pisteet:

- Taso 1 = 1 p
  - Taso 2 = 2 p
  - Taso 3 = 3,5 p
  - Taso 4 = 5 p.
- 

## Leuanvedot

- 0,5 p per leuka
  - Maksimi 2,5 p
  - Saa käyttää vauhtia, vaihtaa otetta. Tyyli vapaa.
- 

## Vauhditon pituushyppy

Tuloksesta vähennetään oma pituus.

Esimerkki:

- hyppy = oma pituus → 3 p
  - +10 cm omaa pituutta pidempi → 4 p
  - +20 cm → 5 p.
- 

## 3. Liikkuvuus

### Taitto korokkeella

- Jalat suorina.
- Mitataan kuinka pitkälle sormet yltävät.
- 6 cm tason alapuolelle = 1 piste.
- Jokainen lisäsentti (+1 cm) = +1 piste (10 cm tai enemmän = 5 pistettä).

### Olkapäiden liikkuvuus

- Kepin nosto vatsamakuulla.
- Suorat kädet.
- Mitataan korkeus lattiasta.
- Ote hartioiden leveydellä, pidä kiinni peukaloilla

- 10 cm lattiasta = 1 piste. Pisteytys 0,25 p välein per 2,5 cm.
- 

## 4. Eteenvoltti

### D sarja

- Voltti istumaan patjalle yhdestä pompusta.

### C sarja

- Voltti seisomaan patjalle yhdestä pompusta.

Arvioidaan:

- ponnistus
  - pyörimisnopeus
  - tekniikka
  - asennot
  - avaus.
- 

## 5. Käsinseisonta

### D sarja

#### Vatsa seinään

- max 2,5 p
- **Kriteerit:** Suora vartalon linja, vatsa sisään, selkä ei ole notkolla. Lantio tiukkana, kyynärpäät suorina. Kädet korvien linjalla. Pää neutraali, katse käsissä. Polvet suorina, varpaat ojennettuina.
- Kädet lähellä seinää, varpaat seinää vasten.

#### Selkä seinään

- max 2,5 p
- Vartalo suorassa linjassa, kädet korvien tasolla, kyynärpäät lukossa. Katse käsissä, vatsa sisään, selkä suorana. Polvet suorina, varpaat ojennettuina.
- Kädet noin 10 cm seinästä, kantapäät seinää vasten.

Tärkeää:

- suora linja
- lukitut kyynärpäät
- ojennetut polvet ja varpaat.

## C sarja

### Käsilläseisonta

**Tehtävä:** Nousu käsille vapaalla tavalla ja pito: tavoite noin 5 sekuntia.

- Vapaa käsinseisonta
- 3 yritystä
- paras tulos lasketaan
- tavoite noin 5 s pito
- Max 5 p.

Lisäpiste:

- käsille punnerruksesta +1 p.
- 
- 
- 

## VESITESTIT

### Yleistä

- Kaikkia testihyppyjä saa harjoitella ennen testiä.
  - Testeissä hyppääjä saa pyytää huudon tai kuplat, mutta se näkyy pisteetyksessä (0,25-1p pois)
  - Ensimmäiset 4 hyppyä tehdään kerran → yksi niistä voidaan uusida.
  - Viimeiset 4 hyppyä tehdään kerran → yksi niistä voidaan uusida.
  - Jos urheilija/valmentaja on epävarma mitkä hyppyt kannattaa laittaa testeihin, olkaa yhteydessä talent-valmentajiin.
- 

### Arvostelu

Jokainen hyppy:

- 0–5 p. Tarvittaessa 0,25 pisteen tarkkuudella.

Lopullinen vesitestitulos:

- Max pisteet 5p, kaikkien hyppyjen keskiarvo.

### Mitä arvostellaan?

- lajitekniikka

- hyppyjen vaikeus
- valmius kansalliselle ja kansainväliselle tasolle.

Arvostelussa kiinnitetään huomiota hyppääjän lajitekniiseen osaamiseen ja hyppyjen vaikeuteen. Huom! Pisteisiin 4-5 vaaditaan kv-tason pakollisia ja vapaavalintaisia hyppyjä niin vaikeuden kuin tekniikan puolesta.

- 0 ei pysty suorittamaan, ei ole
- 1 välttävä heikko, aloittelija, helpot hypyt
- 2 tyydyttävä selkeitä puutteita, helpot hypyt
- 3 hyvä\* kansallinen taso\*
- 4 kiitettävä pääosin hyvä osaaminen ja vaikeustaso
- 5 erinomainen\*\* kansainvälinen taso\*\*
- 

\*testattava omaa valmiudet ja edellytykset kansallisen arvokilpailutason (NSM) uimahyppääjäksi tulevina vuosina.

\*\*testattava omaa valmiudet ja edellytykset kansainvälisen arvokilpailutason (NEM/NMM) uimahyppääjäksi tulevina vuosina.

---

## Hyppyvaatimukset

### E-ikäiset (2017 & 2018)

Saavat osallistua D-ikäisten testeihin

### D-ikäiset (2015–2016)

#### Pakolliset

4 pakollista:

- kaikkiin eri suuntiin (100, 200, 300, 400)
- 3m tai krs 5m/7m

Jos suunta puuttuu:

- saa tehdä 1 m tai 3 m krs
- mutta max 3 p.

#### Lisäksi

- 1 voltillinen kierre 1m/3m/krs
- 3 vapaavalintaista hyppyä eri suuntiin

---

## **C-ikäiset (2013–2014)**

### **Pakolliset**

4 pakollista:

- kaikki eri suuntiin
- 3 m tai kerrokset

### **Vapaavalintaiset**

4 vapaavalintaista:

- kaikki eri suuntiin
- 3 m tai kerrokset

Jos vapaavalintaista ei vielä ole:

- voi tehdä vapiksen lähdön
- siitä max 3 p.

### **Lisäksi**

- Kahdeksassa hypyssä tulee kattaa kaikki suunnat. Kerroksilla kässäri ei pakollinen, mutta jos sen tekee, pitää olla kaikki 6 suuntaa.
- Mukana oltava vähintään yksi voltillinen kierre.