



# TESTIMANUAALI

## 15–19-VUOTIAIDEN ALPPIHIIHTÄJIEN TAIDON TESTAAMISEEN

SANNI LEINONEN

Lapin Urheiluopisto  
Hiihtomajantie 2  
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**

Tel. +358 (0)207 984 200  
info@santasport.fi  
www.santasport.fi



## Sisällysluettelo

<b><u>JOHDANTO</u></b>	<b>3</b>
<b><u>ENNEN TESTIÄ</u></b>	<b>4</b>
TESTIN VÄLINEISTÖ	4
TURVALLISUUS	4
ORGANISOINTI	4
<b><u>TESTIN AIKANA</u></b>	<b>5</b>
<b><u>TESTIN JÄLKEEN</u></b>	<b>5</b>
<b><u>TESTI 1: YHDEN JALAN KYKKYT</u></b>	<b>6</b>
OHJEET TESTIN SUORITTAMISEEN	6
PISTEYTYS	8
<b><u>TESTI 2: KOROKKEEN PÄÄLTÄ YHDELLE JALALLE PUDOTTAUTUMINEN SILMÄT SIDOTTUINA</u></b>	<b>9</b>
OHJEET TESTIN SUORITTAMISEEN	9
PISTEYTYS	11
<b><u>TESTI 3: KETTERYYSRATA</u></b>	<b>12</b>
OHJEET TESTIN SUORITTAMISEEN	12
PISTEYTYS	14

# JOHDANTO

Alppihiihto on lajina erittäin kokonaisvaltainen. Se vaatii urheilijalta hyvien kestävyys- ja voimaominaisuuksien lisäksi muun muassa kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin, taitavaa kehonhallintaa, ketteryyttä, yhdistelykykyä, reagoitukykyä sekä henkistä kanttia. Parhaat alppiurheilijamme ovat monipuolisia osaajia ja siksi taitoharjoittelu on tärkeä osa-alue myös nuoren urheilijan kehitystä.

Tämä testistö on suunnattu 15–19-vuotiaiden alppihiihtäjien taidon testaamiseen. Se on suunniteltu testaamaan samoja ominaisuuksia, kuin mitä urheilija tarvitsee lajisuorituksessaan.

Testipatteristo koostuu kolmesta testikokonaisuudesta:  
Yhden jalan kyykyt, korokkeelta yhdelle jalalle pudottautumiset sekä ketteryydesti.

Tämän manuaalin tarkoituksena on opastaa testaajaa testien toteuttamisessa.

# ENNEN TESTIÄ

## Testin välineistö

- Bosu (puolipallo, 65cm halkaisija)
- Keppi
- Koroke (60cm korkea)
- Pieni voimistelupatja (200x125x5cm)
- Voimistelupenkki (3m pitkä, 25cm leveä, 30cm korkea)
- 35 kpl aitoja (Movemakers: 35cm korkea, 80cm leveä)
- Ajanottokennot (esim. Powertimer)
- Mittanauha (minimipituus 6m)
- Huivi tms. (silmien peittämiseen)

Lisäksi tarvitaan urheilukenttä, jossa ajanottokennojen käyttö on mahdollista (pistorasiat). Urheilukentän kooksi riittää koulun liikuntasalin kokoinen alue (vähintään 10x20m). Ketteryystestin aitojen asettelua helpottaa, jos kentässä on apuna viivoja. Jos kentässä ei ole viivoja, voidaan apuna käyttää esim. maalarinteippiä.

## Turvallisuus

Testaajan tulee ottaa huomioon turvallisuus testitilanteessa. Ennen testiä urheilijoiden on suoritettava hyvä alkulämmittely ja olisi suositeltavaa, että lämmittely olisi samanlainen ennen jokaista testauskertaa.

## Organisointi

Ennen testiä testaaja tuo välineet kentälle, sekä rakentaa ketteryysradan ohjeen mukaan. Urheilijat ohjeistetaan sanallisesti sekä jokaisesta testistä suoritetaan näyttö. Lisäksi urheilijoille kerrotaan, millaiset ovat testien kriteerit ja kuinka testit tullaan pisteyttämään. Urheilijat täyttävät Santasportin testauksen taustatietolomakkeen.

## TESTIN AIKANA

On tärkeää, että testit suoritetaan jokaisella testauskerralla samassa järjestyksessä.

Testin aikana testaaja merkitsee tulokset annetulle kaavakkeelle.

Testaaja ei motivoi tai kannusta urheilijoita testin aikana, vaan pyrkii pitämään puheensa ja eleensä neutraaleina. Urheilijat saavat toki kannustaa toisiaan.

Testattavalla tulee aina olla oikeus keskeyttää testi sitä halutessaan.

## TESTIN JÄLKEEN

Testin jälkeen urheilijoille annetaan sekä yhteinen, että yksilöllinen palaute testisuoritusten onnistumisesta.

Lapin Urheiluopisto  
Hiihtomajantie 2  
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**

Tel. +358 (0)207 984 200  
info@santasport.fi  
www.santasport.fi

## TESTI 1: Yhden jalan kyykyt

Testi 1 koostuu kolmesta eri osiosta: kantakyykky, pistoolikyykky sekä pistoolikyykky bosun päällä. Kaikissa näissä urheilija pitää keppiä suorilla käsillä päänsä yläpuolella.

Testi mittaa jalkojen voimaa, keskivartalon stabiiliteettia, ryhdin hallintaa sekä liikkuvuutta. Testituloksista voidaan nähdä myös mahdollisia puolieroja edellä mainituista ominaisuuksista.

### Ohjeet testin suorittamiseen

- Kaikki liikkeet suoritetaan yhden kerran molemmilla jaloilla
- Urheilijat *saavat* harjoitella kyykyjä ennen testien suorittamista
- Liikkeet suoritetaan bosun kaarevalla puolella
- Liikkeet suoritetaan seuraavassa järjestyksessä: kantakyykky, pistoolikyykky ja pistoolikyykky bosulla
- Oikean jalan tulokset lasketaan yhteen ja vasemman jalan tulokset lasketaan yhteen

## Kantakyykky



- Kantakyykyssä vapaan jalan polvi koskettaa maassa olevan jalan kantapäätä.
- Vapaan jalan varpaat *eivät* saa koskea maahan.

## Pistoolikyykky



- Pistoolikyykyssä käydään yhden jalan varassa kyykyssä niin, että vapaa jalka pysyy suorana edessä koskematta maahan.

Lapin Urheiluopisto  
Hiihtomajantie 2  
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**

Tel. +358 (0)207 984 200  
info@santasport.fi  
www.santasport.fi

## Pistoolikyykky bosulla



- Pistoolikyykky bosulla suoritetaan samalla tavalla kuin tavallinen pistoolikyykky, mutta se tehdään bosun kaarevan puolen päällä.

## Pisteytys

### 3 pistettä

- Urheilija tekee liikkeen puhtaasti
- Linjaukset säilyvät stabiileina (nilkat, polvet, lantio, hartiat)
- Kyykky menee kontrolloidusti alas ja ylös
- Ylävartalo ja kädet pysyvät suorana koko liikkeen ajan

### 2 pistettä

- Urheilija tekee liikkeen, mutta suoritus on hieman horjuva
- Linjaukset eivät ole täysin stabiilit
- Kyykkyyntä menoa on hallittu
- Ylävartalo ja kädet pysyvät melko suorana koko liikkeen ajan

### 1 piste

- Urheilija tekee liikkeen mutta suoritus on hyvin horjuva
- Linjaukset pettävät
- Kyykky ei mene alas asti tai alas meno on ”putoava”
- Ylävartalo kallistuu reilusti eteen tai kädet eivät pysy suorina

### 0 pistettä

- Urheilija ei kykene suorittamaan liikettä tai vapaa jalka osuu liikkeen aikana maahan



## TESTI 2: Korokkeen päältä yhdelle jalalle pudottautuminen silmät sidottuina

Tässä testissä urheilija pudottautuu silmät kiinni yhdelle jalalle korokkeen päältä etuperin sekä molemmille sivuille. Koska näkökenttä on peitetty, täytyy urheilijan kyetä tunnustelemaan milloin alusta tulee vastaan ja pyrkiä ylläpitämään tasapaino alastulossa. Alppiurheilija tarvitsee näitä ominaisuuksia suorituksessaan etenkin silloin, kun lumenpinnan näkyvyys on heikko.

### Ohjeet testin suorittamiseen

- Urheilijat saavat harjoitella liikettä *yhden kerran* molemmille jaloille eteenpäin ja sivuttain ennen testikierroksia
- Urheilijan näkökenttä on peitettävä kokoaan
- Pudottautuminen tapahtuu yhdeltä jalalta yhdelle jalalle niin, että kun urheilija seisoo korokkeen reunalla oikealla jalalla, tulee hänen pudottautua samalle jalalle alas.
- Alastuloasennossa on seistävä noin kaksi sekuntia (niin että liike on selkeästi loppuun saakka suoritettu)
- Liike suoritetaan kaksi kertaa molemmilla jaloilla eteenpäin ja kaksi kertaa molemmilla jaloilla sivuttain
- Toistojen pistemäärät lasketaan yhteen (oikean jalan tulokset lasketaan yhteen, vasemman jalan tulokset lasketaan yhteen)
- Korokkeen korkeus 58cm. Pudottautuminen siniselle voimistelupatjalle (200x100x6cm)

**Korokkeen päältä yhdelle jalalle pudottautuminen silmät sidottuina:  
eteenpäin**



**Korokkeen päältä yhdelle jalalle pudottautuminen silmät sidottuina:  
sivuttain**



Lapin Urheiluopisto  
Hiihtomajantie 2  
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**

Tel. +358 (0)207 984 200  
info@santasport.fi  
www.santasport.fi

## Pisteytys

### 3 pistettä

- Urheilija laskeutuu siististi yhden jalan päälle ja pysyy asennossa noin kaksi sekuntia

### 2 pistettä

- Urheilija tulee alas yhdelle jalalle, mutta joutuu hakemaan tasapainoa alastulojalan päällä ("steppaamaan" jalan päällä)
- Urheilija seisoo alastuloasennossa noin kaksi sekuntia

### 1 piste:

- Urheilija tulee alas yhdelle jalalle, mutta joutuu hyppimään jalan päällä tasapainon saavuttamiseksi
- Urheilija seisoo alastuloasennossa noin kaksi sekuntia

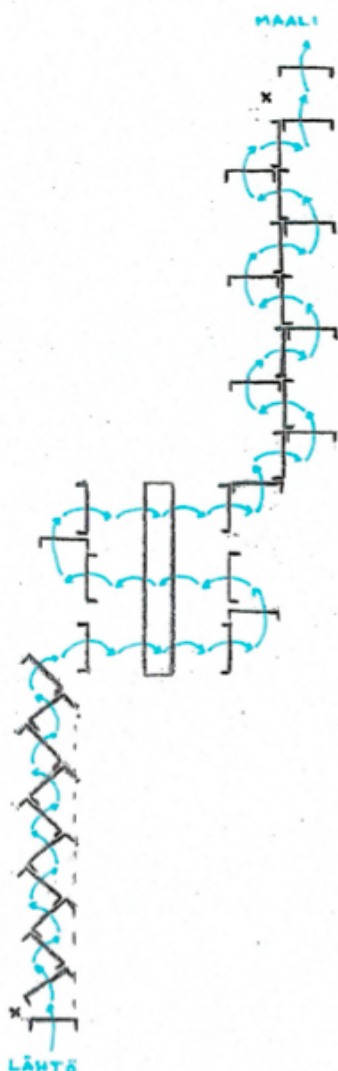
### 0 pistettä

- Urheilijan vapaa jalka osuu maahan alastulon jälkeen
- Urheilija ei pysy alastuloasennossa noin kahta sekuntia

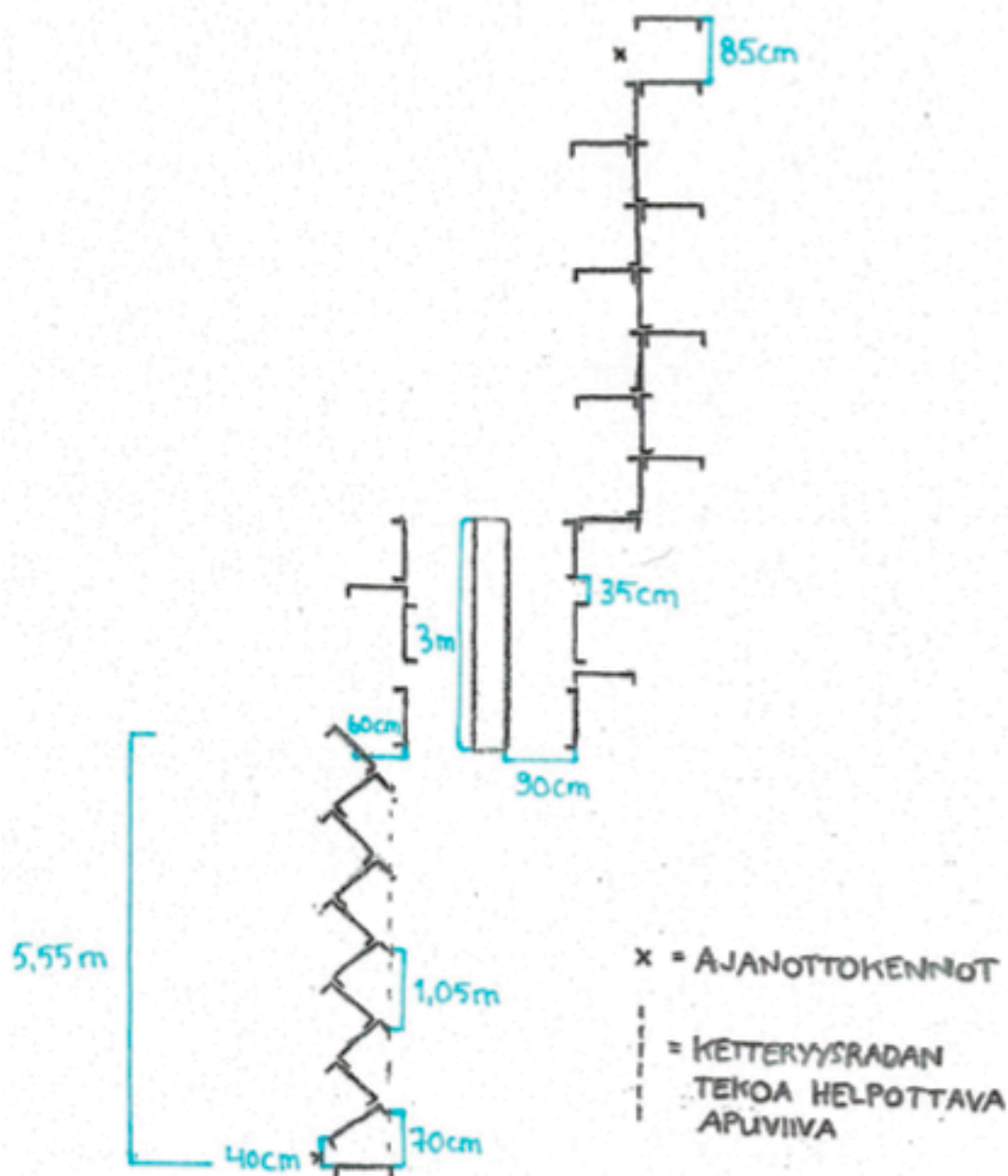
## TESTI 3: Ketteryysrata

Testin kolmas osio on ketteryysrata, joka rakennetaan käyttäen aitoja ja voimistelupenkkiä. Tässä testissä korostuvat urheilijan rytmikyky, ketteryys sekä aikapaineen sietokyky. Myös fyysinen suorituskyky on tärkeässä roolissa, sillä radan aikana urheilija tekee yhteensä 41 hyppyä. Tämä on lähellä alppihiihtosuorituksen aikana tehtävien käännösten määrää.

### Ohjeet testin suorittamiseen



Taitorata lintuperspektiivistä. Mustalla piirretyt kuviot merkitsevät aitojen, voimistelupenkkin ja ajanottokennojen asettelua (tarkemmat ohjeet seuraavalla sivulla). Sinisellä merkityt nuolet osoittavat reitin, jonka urheilija pyrkii läpäisemään mahdollisimman nopeasti.



Yllä olevassa kuvassa on vakioidut mitat radan tekijälle. Siksak-aitahyppyjen asettelua helpottaa viiva, jolla aidan jalat on helppo kohdistaa niin, että rata on symmetrinen. Ajanottokennot asetetaan ensimmäisen ja toisen, sekä toiseksi viimeisen ja viimeisen aidan väliin.

- Urheilijat saavat harjoitella rataa *yhden kerran* ennen testin suorittamista
- Itse testi suoritetaan ainoastaan kerran (ajanotto)
- Huom! Urheilijan rintamasuunnan tulee olla radan suuntainen koko suorituksen ajan! Tämä tarkoittaa sitä, että ketteryysradan toisen vaiheen hypyt (voimistelupenkin ylitykset) tehdään kylki edellä

## Pisteytys

- Ajanotto
- Jokaisesta kaatuneesta aidasta +1 sekunnin sakko