



OPETUSHALLITUS

Liikunnan lukiodiplomi

**Suoritusohjeet**

**2009–2010**



## Liikunnan lukiodiplomin testien suoritusohjeet

### Cooperin testi

Välineet: Sekuntikello.

Testin suorittaminen:

Testi suoritetaan parhaiten urheilukentän juoksuradalla, mutta mikä hyvänsä muukin tasainen, kiinteäpohjainen ja tarkasti mitattu rata tai alusta soveltuvat suorituspaikaksi. Opiskelija juoksee tai kävelee kuntonsa mukaisesti 12 minuutin ajan mahdollisimman tasaista vauhtia. Kahdessatoista minuutissa edetty matka rekisteröidään 10 metrin tarkkuudella. Suorituskorttiin merkitään edetty matka. Prosenttipistetaulukosta katsotaan matkan osoittama prosentti.

### 2 000 metrin tai 1 500 metrin juoksutesti

Testin suorittaminen:

Testi suoritetaan urheilukentällä juosten. Suorituksesta otetaan aika. Tulos merkitään suorituskorttiin sekä katsotaan prosenttipistetaulukosta ajan osoittama prosentti. Pojilla ja tytöillä on oma matkan osoittama prosenttitaulukko.

### 30 sekunnin istumaannousu

Välineet: Mattoja, sekuntikello.

Testin suorittaminen:

Testattavat asettuvat selinmakuulle matolle tai muulle riittävän pehmeälle alustalle jalat nilkkojen kohdalta noin 30 senttimetrin etäisyydeltä toisistaan. Polvet koukistetaan suoraan kulmaan. Kädet tuetaan niskan, ei takaraivon, taakse sormet ristissä (sormet painetaan tiukasti toistensa lomiin). On tärkeää, että kynärpäät osoittavat ylöspäin. Tämä varmistetaan kehottamalla painamaan kynärvarret korvia vasten. Avustajat asettuvat polvilleen suorittajien viereen ja painavat käsillään näitä jalkateleistä lattiaa vasten.

Kun kaikki on valmista, antaa testaaja komennon “aika alkaa – nyt”, jolloin nyt-sanalla painetaan kello käyntiin.

Suoritus aika on 30 sekuntia ja tämän kuluttua annetaan komento “seis”, jolloin kello pysäytetään.

Suorittajat nousevat 30 sekunnin ajan selinmakuulta ylös niin nopeasti ja usein kuin on mahdollista ilman taukoja. Oikea suoritus on sellainen, jossa makuuasennossa kädet (sormet) koskettavat lattiaa kynärvarsia levittämättä ja istuma-asennossa kynärpäät vastaavasti koskettavat polviin. Suorituskertoja on yksi kutakin testattavaa kohden. Tulos on täydellisten ylösnousujen (kynärpäiden kosketusten polviin tai reisiin) määrä 30 sekunnin aikana.

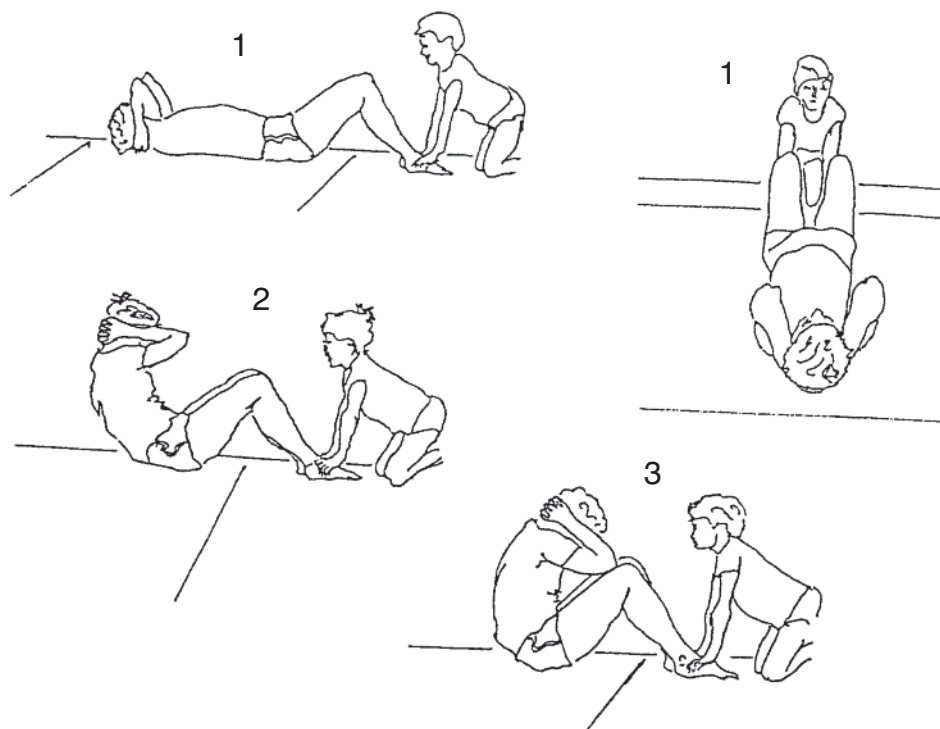
Yleisiä ohjeita:

Suoritukset tapahtuvat siten että, puolet ryhmästä on ensin suorittajina ja puolet avustajina. Suorittajien vaihto tapahtuu yhtäaikaaisesti. Lantion käyttöä ylösnousussa ei tule sallia. On pyrittävä yhtäjaksoiseen suoritukseen, mutta suoritusta ei tule hylätä, jos tauot ovat välttämättömiä.

Tulokset merkitään kunkin ryhmän osalta yhtä aikaa ja sekä suorittajat että avustajat osallistuvat laskemiseen. Kaikkien suoritusten tulisi tapahtua matolla tai muuten pehmeällä alustalla. Mikäli mattoja ei ole riittävästi, voivat jalat olla lattialla mattojen ulkopuolella. Kuitenkin on varmistuttava, että päiden alle jää riittävästi mattopintaa.



Ennen testiä kaikki testattavat kootaan mattojen äärelle ja näytetään oikea suoritus tapa sekä avustamisote.



KUVIO 1. Istumaannousun suoritus tapa (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790- 018-X. 29.)

### 50 metrin juoksu

Välineet: Sekuntikelloja kutakin ajanottajaa kohti ja tarkasti mitattu 50 metrin matka.

Testin suorittaminen:

Lähtetäjän komennosta “paikoillenne” lähtetäjä levittää kätensä suoraksi sivulle ja suorittaja asettuu lähtöviivan taakse. “Valmiit”-komennolla lähtetäjä nostaa kätensä suorana ylös noin puolen metrin päähän toisistaan ja suorittaja kyyristyy lähtöviivan takana ja “nyt”-komennolla lähtetäjä lyö kämmenet yhteen päänsä yläpuolella ja suorittaja lähtee liikkeelle. Lähtöasento on kaikilla pystylähtö.

Yleisiä ohjeita:

Jokaista suorittajaa pyydetään juoksemaan matka niin lujaa kuin pääsee. Lähtömerkki (käsien läpsäytys yhteen) maaliviivalla seisovalle ajanottajalle tulee antaa täsmälleen samaan aikaan kuin lähtölupa suorittajalle.

Sallitaan vain yksi juoksu. Testattavat voivat juosta myös 2–3 hengen ryhmissä, jolloin on huolehdittava siitä, että jokaiselle saadaan tarkka aika. Tulos merkitään 0,1 sekunnin tarkkuudella.

Juoksuradan tulee olla tasainen ja suora sekä jaettuna eri ratoihin. Sääolosuhteisiin ei voi vaikuttaa, mutta pyrkimyksenä on välttää vaikeita olosuhteita (kovaa sadetta tai kylmää). Tuulen vaikutus pyritään ottamaan huomioon niin, että juostaan aina myötätuuleen.

#### 4 x 10 metrin sukkulajuoksu

**Välineet:** Sekuntikello ja liitua. Voimistelusalin lattialle tai tasaiselle radalle mitataan 10 metrin matka, jonka molempiin päihin piirretään yhdensuuntaiset rajaviivat (ks. piirros, kuvio 2). Rajaviivojen päihin piirretään puoliympyrät (säde = 50 cm) keskipiste rajaviivalle. Lisäksi tarvitaan kaksi puupalikkaa (4 x 4 x 4 cm tai 5 x 5 x 5 cm). Lähtöviivan vastakkaiseen puoliympyrään asetetaan molemmat puupalikat puoliympyrän sisäpuolelle rajaviivalle noin 15 senttimetrin päästä toisistaan.

**Testin suorittaminen:**

Oikean suoritustavan esityksen jälkeen kukin testattava vuorollaan asettuu lähtöviivan taakse toinen jalka edessä komennolla “paikoillanne” (pystylähtö). Kun suorittaja on liikkumatta, annetaan komento “nyt” ja samanaikaisesti painetaan kello käyntiin.

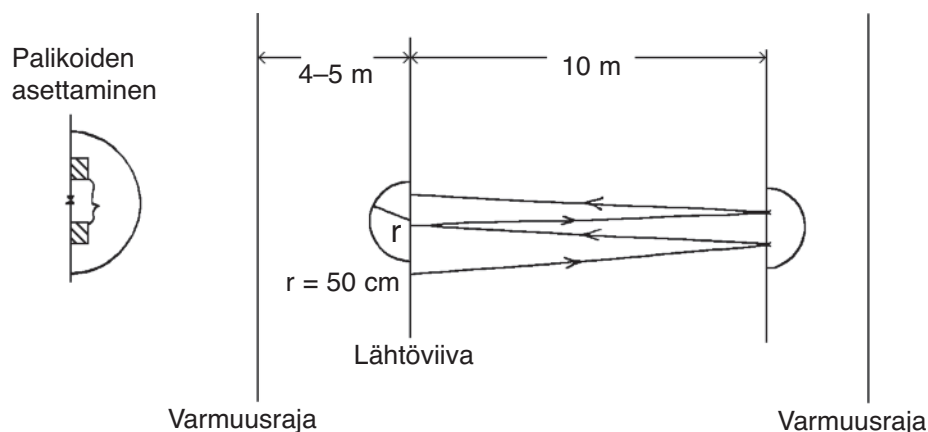
Testattava juoksee niin nopeasti kuin pystyy kohti vastakkaista rajaviivaa, poimii ensimmäisellä kerralla käteensä toisen puoliympyrässä olevista palikoista ja juoksee takaisin lähtöviivalle asettaen siellä olevaan puoliympyrään poimimansa palikan. Ilman taukoa suorittaja juoksee jälleen takaisin ja palaa mukanaan toinen palikka asettaen sen lähtöympyrään.

Kello pysäytetään samalla kun palikka kolahtaa lattiaan. Mikäli palikka jää puoliympyrään, testaaja ilmoittaa ajan ja kirjaa sen. Aika otetaan lähtömerkistä siihen hetkeen, kun viimeinen palikka on asetettu lähtöympyrään. Aika otetaan sekunnin kymmenyksen tarkkuudella.

**Yleisiä ohjeita:**

Kaikkien tulisi suorittaa testi avojaloin tai sisäpelikengät jalassa. Lähtöviiva on vedettävä riittävän kauaksi seinästä (4–5 m). On korostettava, että palikoita ei saa heittää eikä pudottaa puoliympyrään. Suoritus mitätöidään, mikäli näin tehdään. Uusi suoritus annetaan, mikäli testattava liukastuu, kaatuu matkalla tai palikka putoaa kädestä. Mikäli epäonnistuminen tapahtuu aivan juoksun lopussa, ei uusintaa pidä järjestää välittömästi, vaan noin 3 minuttin palautuksen jälkeen.

Juoksuradan järjestely on kuviossa 2.



**KUVIO 2.** Sukkulajuoksun suorituspaikka (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu ja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790-018-X. 37.)



### Vartalon eteentaivutus istuen

Välineet: Voimistelupenkki, mittanauha, maalarinteippiä.

Voimistelupenkki asetetaan kohtisuoraan seinää vasten (ks. kuvio 3). Penkin jalan alle on syytä asettaa niin paljon koroketta, että kaikkien jalkaterät mahtuvat penkin jalkatukea vasten.

Penkin päälle yhdensuuntaiseksi sen sivujen kanssa kiinnitetään teipillä mittanauha siten, että 50 senttimetrin merkki tulee täsmälleen penkin jalan päädynpuoleisen reunan kohdalle (= jalkapohjien tasolle).

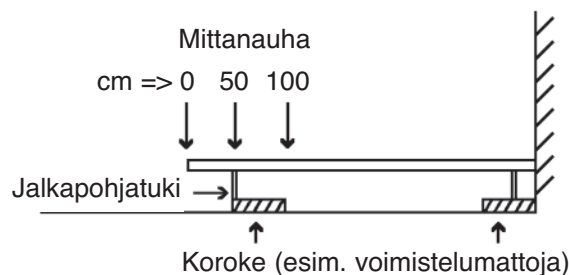
Testin suorittaminen:

Testattava asettuu lattialle istumaan polvet täysin ojennettuina ja asettaa jalkapohjansa penkin jalkatukea vasten. Testaaja avustaa oikean asennon löytämiseksi.

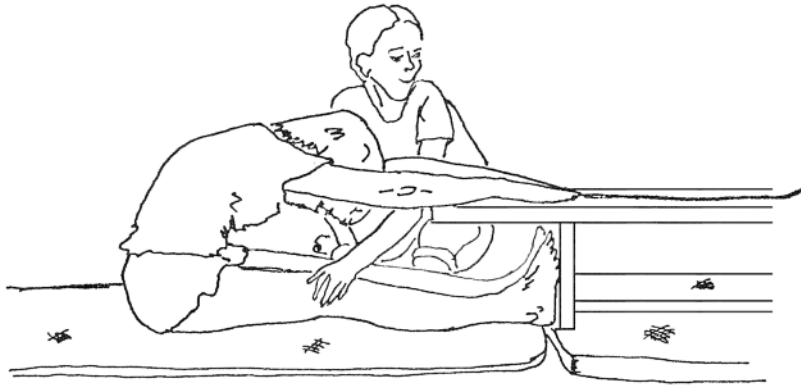
Kun testattava on valmis hän taivuttaa vartaloaan eteenpäin ja kurkottaa käsillään eteenpäin penkkiä pitkin niin kauas kuin mahdollista. Äärimmäistä taivutusasentoa pidetään yllä noin 2 sekuntia. Tulos kirjataan senttimetrin tarkkuudella. Tämän jälkeen suoritetaan välittömästi toinen yritys ja tulos kirjataan. (Kuvio 4 sivulla 17.)

Yleisiä ohjeita:

Oppilaat kootaan ennen suorituksia suorituspaikalle, jossa näytetään oikea suoritus-tapa. On korostettava polvien suorina pitämistä koko ajan ja nykäyksetöntä, rauhallista kurotusta käsien liikkua mittanauhan kummallakin puolella penkkiä pitkin äärimmäiseen kurotusasentoon. Avustaja voi tukea suorittajan polvia lattiaan. Mikäli suorittajan kädet ovat kuroituksen ääriasennossa eri tasoilla, kirjataan tulokseksi sormenpäiden osoittamien lukemien keskiarvo.



KUVIO 3. Eteentaivutuksen suorituspaikka (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790-018-X. 39.)



KUVIO 4. Eteentaivutuksen suoritusstapa (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951-790-018-X. 40.)

## Liikehallinta

### Edestakaishyppely

Nupponen ym. 1999, 24, 42, 54.

Testien perustelut: Mittaa liikenopeuden ohella dynaamista tasapainoa

- vaatii vähän tilaa.

### 8-kuljetus

Yksi minuutti; Nupponen 1999, 29, 43, 55.

Testien perustelut: Monipuolinen liikehallinnan mittari

- harjoitustulokset näkyvät nopeasti.

### Flamingoseisonta

Nupponen ym. 1999, 28, 43, 55. Flamingoseisonnassa voidaan valita 30 sekunnin tai 1 minuutin kesto aika.

Testien perustelut: Mittaa staattista tasapainoa

- Eurofit-testistössä.

### Vauhditon 5-loikka

Nupponen 1999, 26, 42, 54.

Testien perustelut: Mittaa erittäin monipuolisesti liikehallintaa, jossain määrin myös lihaskuntoa

- helppo toteuttaa ja harjoittaa.

### Uimataito

Uimataito osoitetaan Pohjoismaisella uimataidon määritelmän mukaisella kriteerillä. Suorituksesta ei oteta aikaa.

Pohjoismainen uimataidon määritelmä:

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.

Testien perustelut:

Keskeinen turvallisuuteen kuuluva taito.