

TAULUKKO. Esimerkkejä kehittymisen seurannan testipatteristoista. Hinnat alkaen 20 €/hlö sis. alv 24 %.  
Kysy tarjous!

## JALKAPALLO

SAMI HYYPIÄ AKATEMIA (SHA) / EERIKKILÄ / PALLOLIITTO	10-v	11-v	12-v	13-v	14-v	15-v	> 16-v
<b>ANTROPOMETRIA</b>							
Pituus ja paino	X	X	X	X	X	X	X
Biologisen iän arviointi		X	X	X	X	X	X
<b>NOPEUS</b>							
Lineaarinen 5/10/20/30 m	X	X	X	X	X	X	X
Ketteruus (8-rata)	X	X	X	X	X	X	X
Suunnanmuutos 5+5+10+10 m ilman palloa	X	X	X	X	X	X	X
Suunnanmuutos 5+5+10+10 m pallolla	X	X	X	X	X	X	X
<b>NOPEUSVOIMA</b>							
Esteen yli kinkkaus	X	X	X				
Naruhyppely 15 s	X	X	X				
Vauhditon 5-loikka				X	X	X	
Kevennyshyppy				X	X	X	X
Kevennyshyppy 15/20 + 30/40 kg						X	X
<b>KESTOVOIMA</b>							
Lankkupito jalkojen nostoilla				X	X	X	
Seinähyppely						X	
Lihaskestävyys (ns. sikatesti)							X
<b>NOPEUSKESTÄVYYS</b>							
7*30 m/25 s (Bangsbo)						X	X
<b>KESTÄVYYS</b>							
Kestävyyskukkulajuoksu (YYETL1 Bangsbo)				X	X	X	
Kestävyyskukkulajuoksu (YYIEL2 Bangsbo)							X
<b>LIKKUVUUS</b>							
Eteentaivutus haaraistunnassa	X	X	X	X	X	X	
Nilkan liikkuvuus		X	X	X	X	X	
Lonkankoukistajien liikkuvuus		X	X	X	X	X	
<b>YLEISTAITO</b>							
Voimistelutestit	X	X	X	X	X	X	
Yhden jalan kyykky		X	X	X	X	X	
Pudotushyppy		X	X	X	X	X	
Tasapaino	X	X	X	X	X	X	
<b>LAJITAITO</b>							
Ponnauttelu	X	X	X	X	X	X	X
Pujottelu	X	X	X	X	X	X	X
Syöttö	X	X	X	X	X	X	
Pitkä syöttö		X	X		X	X	
Laukaus							

## JÄÄKIEKKO

SUOMI KIEKKO –TESTIT SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO / VIERUMÄKI / JÄÄKIEKKON KANSAINVÄLINEN KEHITYSKESKUS	
<b>NOPEUS</b>	Lineaarinen nopeus 30 m Luistelunopeus 30 m
<b>NOPEUSVOIMA</b>	Vauhditon 5-loikka
<b>KESTOVOIMA</b>	Yhden jalan kyykky 60 s (A: 40kg / B: 20 kg / C: keppi) Leuanveto (toistomaksimi) Istumaannousu lisäkuormalla 60 s (2.5 kg)
<b>NOPEUSKESTÄVYYS</b>	Viivajuoksu 3*12*20 m edestakaisin / 4 min Luistelukestävyys 500 m
<b>KESTÄVYYS</b>	Juoksukestävyys 30 min
<b>LIIKKUVUUS</b>	Kyykkyvala (keppi niskan takana)
<b>TAITO</b>	Yleistaito: Motoriikkatesti Lajitaito: Kiekonkäsittelyrata, Luistelun monipuolisuusrata

## KORIPALLO

SUOMEN KORIPALLOLIITTO	
<b>ANTROPOMETRIA</b>	Pituus Paino Syliväli
<b>NOPEUS</b>	Lineaarinen nopeus 20 m Ketteryys (8-rata valoärsykkeestä / monivalinta)
<b>NOPEUSVOIMA</b>	Kevennyshyppy Vauhtihyppy
<b>MAKSIMIVOIMA</b>	Jalkakyykky 3RM Rinnalleveto 3RM Penkkipunnerrus 3RM
<b>KESTOVOIMA</b>	Lankkupito (max 4 min) Vartalon koukistus toistotesti (max 100 tst)
<b>KESTÄVYYS</b>	Kestävyysuskulajuoksu
<b>LIIKKUVUUS</b>	Valakyykky (arvio -/+ /++) Hartianosto (arvio -/+ /++) Eteentaivutus (arvio -/+ /++)
<b>LAJITAITO</b>	Lay-up –testi Pallonkäsittely- ja syöttötesti Heitto-testi

**LENTOPALLO**

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO	"Laboratoriotesti"	"Kenttätesti"
ANTROPOMETRIA	Pituus Paino Rasvaprosentti	
NOPEUS	Lineaarinen nopeus 20 m	
NOPEUSVOIMA	Kevennyshyppy (valomatto) Iskulyöntihyppy (valomatto) Iskulyöntiulottuvuus (kurotus) Torjuntahyppy (valomatto) Torjuntahyppy (kurotus)	Vauhditon 5-loikka Kuntopallon heitto pään yli taakse (3 kg) Kuntopallon heitto pään yli eteen (1-2-3 kg)
MAKSIMIVOIMA	Rinnalleveto Jalkakyykky Penkki-punnerrus Yliveto Leuanveto Jalkojen nosto puolapuilla	
KESTOVOIMA	Lihaskestävyys (ns. sikatesti) Istumaannousu lisäkuormalla	
KESTÄVYYS	Kestävyys-sukkulajuoksu Cooperin testi (12 min)	

**SALIBANDY**

SUOMEN SALIBANDYLIITTO / FLOORBALL ACADEMY (FBA) / EERIKKILÄ	
ANTROPOMETRIA	Pituus Paino
NOPEUS	Lineaarinen nopeus 5/10/20 m Ketteryys (8-rata)
NOPEUSVOIMA	Kevennyshyppy
KESTOVOIMA	Lankkupito jalkojen nostoilla / Körppel (C-B-juniorit)
KESTÄVYYS	Kestävyys-sukkulajuoksu (YYETL1 Bangsbo)
LAJITAITO	Pallonhallinta-kuljetus / Syöttö / Laukaus (D-C-juniorit)

## PESÄPALLO

PESÄPALLOLIITTO / VUOKATIN VALMENNUSKESKUS	G-F-jun ≤10-v	E-jun 11-12-v	D-jun 13-14-v	C-jun 15-16-v	B-A-jun 17-20-v	AIK
<b>NOPEUS</b>						
Lineaarinen 10/30 m	X	X	X	X	X	X
<b>NOPEUSVOIMA</b>						
Vauhditon pituus		X	X	X		
Vauhditon 5-loikka			(X)	X	X	X
Vauhditon 5-tassu				(X)	X	X
Staattinen hyppy					X	X
Kevennyshyppy					X	X
Kuntopallon heitto: pään yli eteen (PYE)			X	X	X	X
Kuntopallon heitto: pään yli taakse (PYT)			X	X	X	X
Kuntopallon heitto: jalkojen välistä eteen (JVE)				X	X	X
<b>KESTOVOIMA</b>						
Etunojapunnerrus (toistomaksimi 30 / 60 s)		X (30 s)	X (30 s)	X (60 s)		
Kyykky (toistomaksimi 30 / 60 s)		X (30 s)	X (30 s)	X (60 s)		
Istumaannousu (toistomaksimi 30 / 60 s)		X (30 s)	X (30 s)	X (60 s)		
Istumaannousu (toistomaksimi 5 min)					X	X
Leuanveto (toistomaksimi)				X	X	X
<b>MAKSIMIVOIMA</b>						
Rinnalleveto				Tekn.	X/Tekn.	X
Jalkakyykky				Tekn.	X/Tekn.	X
Penkkipunnerrus				Tekn.	X/Tekn.	X
<b>NOPEUSKESTÄVYYS</b>						
3*3*30 m / 30 s / 2 min					X	X
<b>KESTÄVYYS</b>						
Cooperin testi				X	X	X
1500 m			(X)	X	X	X
<b>LIIKKUVUUS</b>						
Eteentaivutus		X	X	X	X	X
Lapakääntö		X	X	X	X	X
Kyykkyvala		X	X	X	X	X
Sivuspagaati		X	X	X	X	X
<b>LAJITAITO</b>						
Syöttäminen / Pomputtelu / Tarkkuusheitto (kiinniottajalle)	X	X	X			
Kiinniotto (heitto seinään)	X					
Vastaantulot		X	X	X	X	
Tarkkuuslyönti	X	X	X	X	X	X
Koppilyönti / Hanskataito				X	X	X
Ketteryysrata (pallojen siirto)	X	X	X	X		

## YLEISURHEILU

Lajiryhmä	100-200 m	Pika-aidat	400 m / 400 m aj	Hypyt	Heitot	Kestävyyss-lajit
<b>Nopeus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 m kiihdytys (5 ja 10 m väliajat)</li> <li>20/30 m askelanalyysi (askelpituus ja -tiheys)</li> <li>Aita-analyysi 5A telineistä</li> <li>Lajitesti (pituus/3-loikka/seiväs)</li> <li>Lihasakiivisuusmittaus (EMG)</li> </ul>	X	X	X	X	X	
	X	X	X	X		X
	X	X	X	X	X	X
<b>Nopeusvoima:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kevennyshyppy, staattinen hyppy</li> <li>Lisäkuormahyppy (voima-nopeusriippuvuus)</li> <li>Reaktiivisuustesti (päkiähyppely)</li> <li>Pudotushyppytesti</li> <li>Heittoporttitesti</li> <li>Tehonmittaus levytankoliikkeissä (MuscleLab)</li> </ul>	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	
	X	X	X	X tai	X	X
	X	X	X	X	X	
<b>Kestävyys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tasotesti 3x4x200m</li> <li>Tasotesti 3x3x300m</li> <li>Tasotesti 6x1000m</li> <li>MART-testi</li> <li>Suora juoksumattotesti</li> </ul>	X	X		X		X
	X	X	X			X
			(X)			X