



JÄÄKIEKON LAJITESTI

YLÄKOULUJEN LAJITESTIT

JÄÄKIEKON LAJITESTIT (MAX. 20P)

- **PELITESTI (12p)**

Arvioidaan pelitilanneroolien kautta:

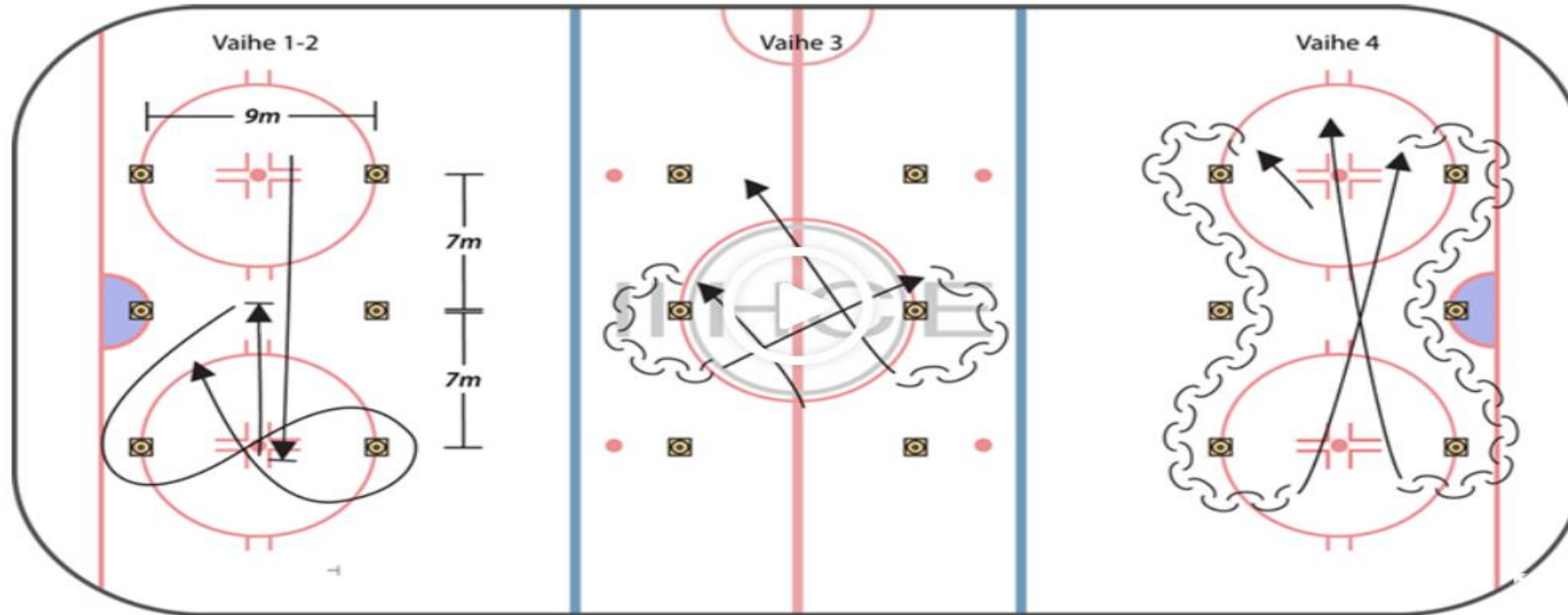
- Hyökkäyspelaaminen kiekollisena
- Hyökkäyspelaaminen kiekottomana
- Kiekollisen puolustaminen
- Kiekottoman puolustaminen

- **LUISTELUN MONIPUOLISUUSTESTI (8p.)**

- Luistellaan sekä kiekottomana, että kiekollisena
- Yhteisaika pisteytetään taulukon mukaan.



LUISTELUN MONIPUOLISUUSTESTI KIEKOLLA JA ILMAN



Ydinkohdat

- Painopiste alhaalla koko suorituksen ajan - puristus jäähän
- Vauhdin ylläpitäminen - kiihdyttäminen eri vaiheiden aikana
- Luistelun oikea-aikainen rytmittäminen eri vaiheissa
- Käsien käyttäminen luistelun tehostamiseksi
- Radan molemminpuolisten suoritusten vertailtavuus

Kuvaus

Luistelun monipuolisuus testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
- Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisena luistimen irrotessa jäältä
- Jarrutuksissa rintamasuunta säilyy samana, jolloin jarrutukset tulee molemmille puolin tehdä
- Vauhtikäännökset lähdetään tekemään keilaradan ulkopuolelta jarrutuksen rintamasuuntaan liikettä jatkaen
- Laitahyökkääjän käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin vauhtikäännös - rintamasuunta lähtöviivalle
- Puolustajan käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin edellisetkin käännökset
- Taaksepäin sirklausluistelu keilojen välistä lantion aukaisulla liikettä toiselle puolen jatkaen
- Maaliintulo takaisin lähtöviivalle
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella



LUISTELUN MONIPUOLISUUSTESTIN PISTEYTYYS, KIEKOLLA + ILMAN = YHTEISAIKA. TAULUKON PISTEET X2

TYTÖT

AIKA	PISTEYTYYS	AIKA	PISTEYTYYS
alle 80,00	4	112	2
81,6	3,9	113,6	1,9
83,2	3,8	115,2	1,8
84,8	3,7	116,8	1,7
86,4	3,6	118,4	1,6
88	3,5	120	1,5
89,6	3,4	121,6	1,4
91,2	3,3	123,2	1,3
92,8	3,2	124,8	1,2
94,4	3,1	126,4	1,1
96	3	128	1
97,6	2,9	129,6	0,9
99,2	2,8	131,2	0,8
100,8	2,7	132,8	0,7
102,4	2,6	134,4	0,6
104	2,5	136	0,5
105,6	2,4	137,6	0,4
107,2	2,3	139,2	0,3
108,8	2,2	140,8	0,2
110,4	2,1	142,4	0,1
		Yli 144	0

POJAT

AIKA	PISTEYTYYS	AIKA	PISTEYTYYS
alle 75	4	83	2
75,4	3,9	83,4	1,9
75,8	3,8	83,8	1,8
76,2	3,7	84,2	1,7
76,4	3,6	84,6	1,6
77	3,5	85	1,5
77,4	3,4	85,4	1,4
77,8	3,3	85,8	1,3
78,2	3,2	86,2	1,2
78,6	3,1	86,6	1,1
79	3	87	1
79,4	2,9	87,4	0,9
79,8	2,8	87,8	0,8
80,2	2,7	88,2	0,7
80,6	2,6	88,6	0,6
81	2,5	89	0,5
81,4	2,4	89,4	0,4
81,8	2,3	89,8	0,3
82,2	2,2	90,2	0,2
82,6	2,1	90,6	0,1
		Yli 91	0

