

CHEERTANSSIN FYSIKKATESTIEN OHJE



Mitään testejä ei tule suorittaa loukkaantuneena, sairaana tai sairaudesta toipumisvaiheessa. Ennen testejä tulee lämmitellä kokonaisvaltaisesti ja testiliikkeiden välissä tulee varmistaa riittävä palautumisaika. Urheilijoille on tärkeää aina perustella testaaminen ja kertoa, miten ja mihin tuloksia hyödynnetään. Käytä jokaisella testikerralla aina samaa mittausmenetelmää toistettavuuden ja tulosten vertailukelpoisuuden varmistamiseksi. Pidemmät perustelut, ohjeet, vaihtoehtoiset testaustavat osaan liikkeistä sekä lähteet on esitetty kattavamassa [SCL cheertanssin fyysisten ominaisuuksien testipatteristo](#) materiaalissa.

1. Kevennyshyppy

[Video liikkeestä](#)

Testattava seisoo sivuttain hartianleveyisessä haarassa seinän vieressä, nostaa seinän puoleisen kätensä ylös seinää vasten, ja sormen pään korkein kohta merkitään. Testattavan sormenpää värjätään musteella tai liidulla (seinän voi halutessaan suojata esim. paperilla). Testattava keventää nopeasti vapaavalintaiseen polvikulmaan, jonka jälkeen suorittaa välittömän maksimaalisen ponnistuksen ylöspäin. Testattava pyrkii hypyn aikana koskettamaan värjättyllä sormella mahdollisimman korkealle seinään. Seisten tehdyn merkin ja hypyn aikana tehdyn merkin välinen etäisyys mitataan mittanauhalla. Testattava saa suorittaa 1 harjoituksen ennen virallisia testisuorituksia. Testi suoritetaan 3 kertaa, joista paras suoritus jää voimaan. Jos kevennyshypyn testaus tällä tavoin ei onnistu, katso vaihtoehtoiset testaustavat kattavammasta materiaalista.

2. Etunojapunnerrus

[Video liikkeestä](#)

Testattava asettuu päinmakuulle, kädet hartioiden leveydellä ja tasolla, sormet eteenpäin ja jalat yhdessä. Kädet ojennetaan suoriksi vartalon pysyessä suorana ja laskeudutaan alas siten, että leuka koskettaa lattiaa. Punnerrukset suoritetaan ääninauhan tahtiin. Tulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Suoritus loppuu, kun testattava lopettaa testin itse, ei pysty enää suorittamaan liikettä merkistä tai saa toisen huomautuksen virheellisestä suoritustavasta. Virheellinen suoritus: leuka ei koske lattiaa, vartalo taipuu selästä tai lantiosta, polvet koukistuvat, kädet eivät ojennu suoriksi, pään asento ei ole luonnollisesti vartalon linjassa. Virheellisiä suorituksia ei lasketa tulokseen. [Etunojapunnerruksen ääninauha](#)

3. Jalkojen nosto roikkuen

[Video liikkeestä](#)

Testattava roikkuu myötäotteella omavalintaisella leveydellä rekkitangossa (tai puolapuilla). Jalat nostetaan tankoon suorina, luontainen pieni kulma sallittu, ja varpailla kosketetaan tankoa (puolapuissa riittää jalat suoraan kohti kattoa). Jalat lasketaan kontrolloidusti ala-asentoon. Tulos on tankoon asti suoritettujen toistojen määrä. Testattavan on roikuttava tangossa yhtäjaksoisesti koko suorituksen ajan. Jos jalkojen noston testaus roikkuen ei onnistu, katso vaihtoehtoinen testi kattavamasta materiaalista.

4. Yhden jalan pohjenousu

[Video liikkeestä](#)

Testattava asettuu seisomaan yhdelle jalalle seinän viereen, testattava jalka seinän puolella. Seinän puoleisella kämmenellä saa ottaa kevyesti tukea seinästä tasapainon ylläpitämiseksi. Testattava nousee jokaisella toistolla niin korkealle päkiälle kuin mahdollista pitäen polven ja vartalon suorassa ja laskee kantapään maahan asti jokaisen toiston välissä. Pohjenousut suoritetaan metronomin tahdissa 46 bpm, 23 nousua minuutissa rytmillä, eli metronomin joka toisella äänellä nousta päkiälle ja joka toisella äänellä lasketaan kanta maahan. Testi suoritetaan ilman kenkiä. Tulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä. Suoritus loppuu, kun testattava ei enää pysty nousemaan päkiälle tämän maksimikorkeudelle metronomin tahdissa, testattava lopettaa testin itse, tai saa toisen huomautuksen virheellisestä suoritustavasta. Virheellinen suoritus: polvi tai vartalo koukistuu, seinän käyttö apuna suorituksen helpottamiseksi. [Linkki metronomiin](#)

Päkiänousun maksimikorkeus voidaan arvioida silmämääräisesti testin aikana, jolloin testattava näyttää ennen testin alkua yhden maksimaalisen korkean päkiänousun ja testin valvoja tarkkailee testin ajan, että jokainen toisto suoritetaan maksimikorkeuteen. Ohje tarkempaan vakiointiin kattavammassa materiaalissa.

5. Y-tasapainotesti

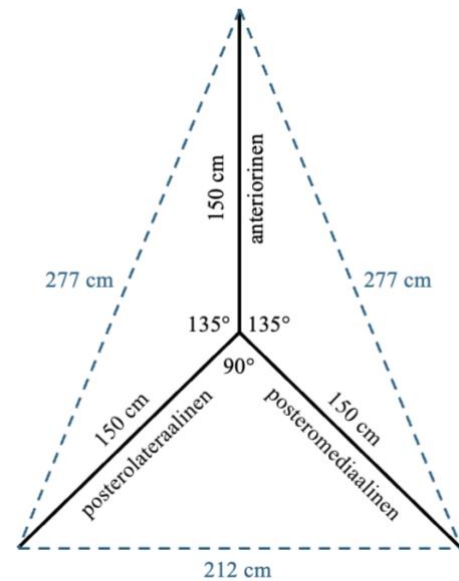
[Video liikkeestä](#) (suoritetaan kädet vyötäröllä toisin kuin videolla)

Lattiaan asetetaan testialustaksi kolme teippisuikaletta oheisen kuvan mukaisesti Y-kirjaimen muotoon. Teipit muodostavat suunnat: anteriorinen, posterolateraalinen ja posteromediaalinen. Testattava seisoo teippien leikkauspisteessä yhdellä jalalla, kädet vyötäröllä, kasvot anterioriseen suuntaan. Vapaalla jalalla kurotetaan mahdollisimman pitkälle kolmeen eri suuntaan, järjestyksessä anteriorinen, posteromediaalinen ja posterolateraalinen. Kurotettavalla jalalla kosketetaan kevyesti lattiaa varaamatta sille



painoa. Kosketuskohdat merkitään teippiin ja mitataan testisuorituksen jälkeen. Jokaiseen suuntaan kurotetaan vapaalla jalalla vuorotellen kolme kertaa, ja jokaisen kuroituksen jälkeen on palattava alkuasentoon ilman tasapainon menetystä. Suoritus ei ole hyväksytty, jos tukijalka siirtyy tai irtoaa lattiasta, vapaa jalka koskettaa maata kurotusten ulkopuolella tai testattava ei palaa kurotusten välissä alkuasentoon. Hylätty suoritus toistetaan. Testattava saa harjoitella jalan kurottamista kolme kertaa ennen testiä, minkä jälkeen kurotusetäisyys mitataan jokaisesta suunnasta kolmesta hyväksytystä suorituksesta ja tulos on näiden kolmen tuloksen keskiarvo. Testi suoritetaan molemmille jaloille. Testi suoritetaan ilman kenkiä.

Tulos voidaan suhteuttaa myös alaraajan pituuteen (kurotusetäisyys / alaraajan pituus x 100), joka mitataan suoliluun etuyläkäärjestä (spina iliaca anterior superior) sisäkehräseen (malleolus medialis).



Testialusta oikea jalka kurottavana jalkana

6. Spagaatit

[Video liikkeestä](#)

Testattava suorittaa spagaattivenytyksen jokaiseen suuntaan (oikea, vasen, sivulle). Oikea ja vasen spagaatti tulee suorittaa lonkat samassa linjassa ja selkä pystyssä. Jos spagaattivenytys onnistuu maahan asti, suoritetaan spagaatit korokkeelta ≥ 10 cm (ns. ylispaatti).

Tuloksen pisteytys: 0: spagaatti ei mene pohjaan, 1: spagaatti on lattiatasossa pohjassa, 2: spagaatti on korokkeelta (≥ 10 cm) pohjassa. Jokainen suunta pisteytetään erikseen.

Voidaan myös mitata venytys mittanauhalla. Tällöin mitataan etäisyys takajalan tai toisen sivujalan suoliluun etuyläkäärjestä (spina iliaca anterior superior) lattiaan tai ylivenytyksessä korokkeen korkeus, jolta venytys saadaan pohjaan asti.

7. 20 m sukkulajuoksutesti

Ennen testiä testaaja merkitsee kartioilla 20 m juoksusuoran(/juoksusuorat). Testissä juostaan uupumukseen saakka 20 m matkaa edestakaisin kiihtyvällä nopeudella nauhalta kuuluvan merkkiäänien tahtiin. Kääntyessä vähintään toisen jalan tulee ylittää kääntymisviiva. Testi loppuu, kun testattava myöhästyy kahdella perättäisellä kierroksella viivalta äänimerkin soidessa tai testattava itse haluaa keskeyttää testin. Testin tulos on edettyjen sukkuloiden lukumäärä tai matka metreissä (kattavamassa materiaalissa). [Ääninauha](#)

