

Testiohjeet – fyysisen suorituskyvyn testit cheerleading

1. Nopeus 10 m ja 20 m

Testin tarkoituksena on mitata maksimaalista kiihdytyskykyä. Näin saadaan tietoa urheilijan nopeusominaisuuksista. Välineiksi tarvitaan sähköinen ajanottolaitteisto (tuplakenno) ja juoksurata.

Testin suorittaminen →

Lähtö tapahtuu 70 senttimetriä ensimmäisen valokennon takaa. Varpaat ovat lähtöviivan takana. Lähtö on staattinen eli eteentaakse -heijausta ei sallita. Urheilija juoksee maksimaalisella vauhdilla kennon ohi ja vauhti hidastetaan viimeisen kennon jälkeen. Samasta vedosta mitataan 10 metrin ja 20 metrin aika. Testi suoritetaan 2-3 kertaa. Tuloksiin kirjataan paras 10 metrin ja 20 metrin aika kahden sadasosan tarkkuudella (esim. 1,97 s).

2. Kevennyshyppy

Kevennyshyppy testaa alaraajojen ojentajalihasten kykyä tuottaa räjähtävästi ylöspäin suuntautuvaa voimaa. Välineiksi tarvitaan laitteisto, jolla pystytään mittaamaan hyppykorkeus. Suosituksena valomatto tai voimalevyt. Voimalevyjen avulla saadaan tarkempaa tietoa hypyn eri muuttujista lentokorkeuden lisäksi.

Testin suorittaminen →

Alkuasento on seisten suorana pitäen käsiä lanteilla. Jalat ovat noin hartioiden leveydellä toistaan. Tästä asennosta nopea kevennys omaan luonnolliseen kyykkyyyn (noin 90 astetta) kädet lanteilla, jonka jälkeen välitön maksimaalinen ponnistus ylöspäin, kädet pysyen lanteilla. Alastulo tapahtuu päkiöille polvet suorana (ei lukossa). Testattava hyppää 3 hyppyä. Jos tulos paranee, voidaan suorittaa vielä lisähyppy. Tuloksena kirjataan paras tulos senttimetreinä yhden desimaalin tarkkuudella (esim. 31,3 cm). Urheilijalle hyvä ohjeistus on, että hyppää niin korkealle kuin mahdollista niin nopeasti kuin mahdollista. Näin ohjataan nopeaan suoritukseen.

Jos mittaus tehdään voimalevyillä, voidaan tarkastella myös tehontuottokykyä, voimantuottokykyä ja RSI-mod-arvoa. Lisäksi saadaan tietoa jalkojen voimantuoton eroista.

Huom. Alastulolla on suuri merkitys hyppytulokseen valomatolla (tai kontaktimatolla) testattaessa. Jos alastulo tehdään polvet koukussa, hyppytulos vääristyy paremmaksi kuin mitä se oikeasti on.

3. Puristusvoima

Testin tarkoituksena on mitata käden puristusvoimaa, joka kertoo myös hyvin ylävartalon yleisestä voimantuottokyvystä. Välineeksi tarvitaan puristusvoimamittari ja tuoli ilman käsinojia.

Testin suorittaminen →

Testattava istuu tuolilla jalat maassa ja selkä ilman tukea. Kyynärnível on 90 asteen kulmassa, käsi irti vartalosta. Testattava suorittaa maksimaalisen puristuksen oikealla ja vasemmalla kädellä kaksi kertaa, joista paras tulos kirjataan ylös kilogrammoina (esim. 55 kg). Käsiote on säädettävissä. Kirjaa käsikahvan etäisyys ylös.

4. Pystypunnerrus 3 RM

Testin tarkoituksena on mitata hartiaseudun maksimaalista työntövoimaa. Lisäksi tulokseen vaikuttaa esimerkiksi keskivartalon stabilointikyky. Tulokseksi haetaan kolmen toiston maksimi turvallisuuden takia. Välineiksi tarvitaan levytanko, levypainot ja lukot.

Testin suorittaminen →

Testi suoritetaan seisten, lantion levyisessä asennossa. Testissä työnnetään levytankoa rinnalta ylös suorille käsille. Ala-asennossa kädet ovat juuri olkapäiden ulkopuolella ja tanko koskettaa rintakehää/solisluita. Tästä asennosta tanko työnnetään raakana suorille käsille pään päälle siten, että kantapäät pysyvät koko suorituksen ajan maassa, kädet suoristuvat ylhäällä ja alakroppa ja keskivartalo pysyy staattisena (ei jalkojen koukistusta eikä yläkropan selkeää taaksepäin kallistumista). Tämä toistetaan kolme kertaa, jotta suoritus on hyväksytty.

Ennen testisuorituksia on vapaa lämmittely pienemmillä painoilla. Urheilijalla on kolme valvottua yritystä 3 RM tuloksen määrittämiseksi.

5. Riippuvatsat

Testin tarkoituksena on mitata keskivartalon voimaa ja hallintaa, lonkan koukistusvoimaa ja keuhonhallintaa / liikkuvuutta. Liike vaatii riittävää taitoa, jotta suoritus onnistuu. Välineiksi tarvitaan tanko, jossa jalat eivät yllä maahan ja treenikalkkia otteen pitävyyden takaamiseksi.

Testin suorittaminen →

Testi suoritetaan tangossa roikkuen myötäotteella. Lähtöasento: testattava roikkuu tangossa kädet suorina, jalat roikkuen vartalon jatkeena. Tästä tavoitteena on nostaa jalat ylös tankoon siten, että ne koskettavat tankoa. Jalat voivat olla suorana tai koukussa. Alaspalautus hallitusti. Heilurimaista liikettä ei sallita.

6. Kestävyydestesti (valojänis tai piip)

Valojänis

Testin tarkoituksena on mitata maksimaalista kestävyys suorituskykyä ja määrittää teoreettinen maksimaalinen hapenottokyky (VO₂max). Välineiksi tarvitaan juoksurata ja valojänislaitteisto.

Testin suorittaminen →

Testattava juoksee 200 m rataa ympäri. Juoksunopeus määritetään valojäniksen avulla, joka kiihtyy jokaisella kierroksella 0,1 m/s. Valojäniksen lähtönopeus on 2,5 m/s, joka on kilometrivauhtina 6:40 min/km. Testattavaa juoksee kiihtyvän valon mukana niin kauan kuin mahdollista. Maksimaalinen hapenottokykyarvio määrittyy testattavan testin lopetusnopeudesta kaavalla $VO_2 = 0,1991 \times (60 \times v) - 0,82$ (nopeus yksikkönä m/s).

Piip-testi

Testin tarkoituksena on mitata maksimaalista kestävyys suorituskykyä ja määrittää teoreettinen maksimaalinen hapenottokyky (VO₂max). Välineiksi tarvitaan vähintään 25 metriä pitkä alue (cheerleadingissa käytetty cheermattoa, joka olosuhteessa valmiina, heikentää tulosta hieman), [ääninauha](#), kartioita ja mahdollisesti numeroliivit testattavan tunnistamiseksi.

Testin suorittaminen →

Piip-testissä juostaan 20 m matkaa edestakaisin ääninauhan antamien merkkien tahdissa. Juoksukaistan yhdelle juoksijalle on oltava vähintään n. yksi metri. Kääntymisviivat merkitään selkeällä viivalla ja kontrolliviivat kolme metriä ennen kääntymisviivaa vähintään tötsillä.

Testissä juostaan 20 metrin matkaa edestakaisin kiihtyvällä nopeudella uupumukseen saakka siten, että kääntyessä vähintään toinen jalka koskettaa viivaa. Mikäli juoksija ehtii kääntymisviivalle ennen ääninauhalta tulevaa seuraavan sukkulan aloitusmerkkiä, täytyy hänen odottaa äänisignaalia ennen uuden sukkulan aloittamista. Kun juoksija myöhästyy kaksi peräkkäistä kertaa kääntöpaikalta niin, ettei ehdi äänimerkin kuuluessa ns. kolmen metrin kontrolliviivalle saakka, testi päättyy. Arvo annetaan muodossa: 10,2 jossa ääninauhan mukaan päästy kohtaa: level ten(10), two(2).

7. Valakyykky

Testin tarkoituksena on mitata kehon kokonaisvaltaista liikkuvuutta (mm. olkanivel, rintaranka, nilkka). Välineiksi tarvitaan seinä, teippiä ja keppi.

Testin suorittaminen →

Urheilija seisoo hyvässä ryhdissä. Keppi laitetaan pään päälle (kiinni päähän) ja asetetaan 90 asteen kulma kyynärpäihin, jonka jälkeen suoristetaan kädet. Varpaat ovat 10 senttimetrin etäisyydellä seinästä, hartioiden levyinen haara-asento, varpaat eteenpäin. Suoritetaan syväkyykky kädet tempausasennossa pitäen. Suoritus tehdään ilman kenkiä. Kyykyn syvyys niin, että reisien yläpinta on vaakatason alapuolella. Kantapäät pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Keppi pysyy sivulta katsottuna suoraan jalkaterien yläpuolella.

Pisteitys 1-3: 3 = Syväkyykky onnistuu hyvin, kantapäät pysyvät maassa, linjaukset säilyvät hyvänä, kädet eivät osu seinään. 2 = Syväkyykky onnistuu, kädet osuvat hieman seinään, linjauksissa ja asennossa haasteita. 1 = Kyykky on vajaa/kantapäät nousevat ylös maasta, kädet osuvat seinään ja/tai selän asennossa tai linjauksissa haasteita.



Kuva: Olympiakomitea, harjoitettavuuskartoitusmateriaali