**KTK PISTEYTYS**

**1. Takaperin tasapainoilu**

”Kävele takaperin puomilla niin pitkälle kuin pääset. Aloitetaan leveimmästä puomista”. Jokaisesta askeleesta piste, maksimi 8 pistettä / yritys. Huom! Ensimmäinen askel lasketaan siitä, kun toinenkin jalka asettuu puomille. Kokonaispistemäärä max 72.

Harjoittelu: kutakin palkkia voi harjoitella kävelemään kerran etu- ja takaperin.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Puomin leveys | 1. yritys | 2. yritys | 3. yritys | Summa |  |  |  |
|  | 6,0 cm (max 8pist./yritys) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4,5 cm (max 8pist./yritys) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3,0 cm (max 8pist./yritys) |  |  |  |  |  |

**2. Yhdellä jalalla hyppely**

”Ala hyppiä yhdellä jalalla tästä, hyppää vauhdilla yhdellä jalalla superlonien yli ja jatka vielä sen jälkeen vähintään 2 hyppyä samalla jalalla. Koko aikana et saa koskea toisella jalalla maahan, se katsotaan virheeksi.”

3 yritystä kummallakin jalalla / korkeus. Ylitys ensimmäisellä yrityksellä = 3 pist., toisella yrityksellä = 2 pist., viimeisellä yrityksellä = 1 pist. Jos pääsee yli vain vahvemmalla jalalla, niin jatketaan tällä jalalla pelkästään seuraavaan korkeuteen.

Harjoittelu: Kummallakin jalalla voi harjoitella 2 kertaa harjoituskorkeudelta. Suositus aloituskorkeudeksi: 5-6-vuotiaat 0cm (3 metriä yhdellä jallalla hyppelyä); 7-vuotiaat ja vanhemmat 10cm tai korkeampi.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Korkeus  (cm) | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | Summa |  |  |  |
| Oikea jalka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vasen jalka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. Sivuttain hyppely**

Molempien jalkojen on koskettava alustaa puuriman toisella puolella. Horjahtaminen ei keskeytä suoritusta, vaan lasta kehotetaan jatkamaan suoritusta. Harjoittelu: 5 hyppyä sivuttain alustalla.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. yritys | 2. yritys | Summa |  |  |  |
|  | Hyppyaika 15 sekuntia |  |  |  |  |  |  |

**4. Sivuttain siirtyminen**

1 piste: puulevy on siirretty puolelta toiselle, 2. Piste: lapsi on siirtynyt puulevylle, 3 piste: puulevy on siirretty puolelta toiselle jne. Harjoittelu: 5 kertaa sivuttain siirtyminen

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. yritys | 2. yritys | Summa |  |  |  |
|  | Siirtymisaika 20 sekuntia |  |  |  |  |  |  |

**KALAJAN MOTORIIKKATESTI**

Nimi:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTI** | **Ohjeita** | **TULOS** | |
| Kieriminen | - Asetu lähtöviivalle mahalleen kädet ja jalat suorana  - Viiden metrin päässä olevan merkkiviivan ylitettyäsi kieri nopeasti takaisin lähtöpaikalle | Matkaan käytetty aika | |
| Flamingotesti | - Tee suoritus molemmilla jaloilla - 30 sekuntia per jalka  -Maahan kosketuksesta aika pysähtyy | Minuutin aikana tehdyt yritykset | |
| Pedalopoljintesti | - Etene polkimilla mahdollisimman nopeasti 5 metrin matka | Matkaan käytetty aika | |
| Juoksutesti | - Juokse 5 metrin matka mahdollisimman nopeasti 10 kertaa  - Väli juostaan vuorotellen etuperin ja takaperin – aloita etuperin juoksulla | Matkaan käytetty aika | |
| Hyppynarutesti | - Tee mahdollisimman monta hyppyä yhdellä jalalla – vaihda jalkaa 15s kohdalla | Puolenminuutin aikana tehdyt hyppysuoritukset | |
| Yhden jalan sivuttaishyppytesti | - Tee mahdollisimman monta hyppyä yhdellä jalalla – vaihda jalkaa 10s kohdalla | 20 sekunnin aikana tehdyt hyppysuoritukset / jalka | |
| Kiipeämistesti Penkki kiinni kahdeksannessa (8) puolapuussa | - Kiipeä penkkiä pitkin ylös ja puolapuita alas  - Jalkojen täytyy käydä samalla puolapuulla kuin penkin yläreuna  - Laskeudu puolapuita alas niin, että kosketat jaloillasi jokaista puolaa  - Tee kierros kolme kertaa | Aika sekunteina kolmesta kierroksesta | |
| Tarkkuusheittotesti | - Heitä yläkautta kymmenen kertaa mahdollisimman tarkasti keskelle maalia 5m etäisydeltä  - Heitä aluksi viisi kertaa oikealla kädellä ja sitten viisi kertaa vasemmalla kädellä  - Heitoista saa 3-, 2- ja 1-pistettä alkaen keskimmäisestä ympyrästä  - Viivalle osunut heitto lasketaan sisemmän ympyrän mukaan | Kymmenen heiton kokonaispistemäärä | |
| Vasen  1.  2.  3.  4.  5. | Oikea  1.  2.  3.  4.  5. |
| 8-kuljetustesti Rajattu alue penkeillä (7m\*2m, tötsät irti päädyistä 1m) | - Kuljeta palloa jaloilla kahdeksikkorataa pitkin 30s  - Mittaajan merkistä 30s kohdalla ota pallo käteen ja jatka kuljettamista pompottaen palloa | Ylitettyjen viivojen määrä 1 minuutin aikana (kahdeksikossa 2 viivaa) | |