

# Urheilupuiston koulun liikuntaluokan valintatestit

**PÄIVÄMÄÄRÄ**                      **Ma 28.1.2019**

Tulokset ilmoitetaan huoltajille kirjallisesti.

**PAIKKA**                              **Aloitus Lyseon liikuntahallilla klo 08.00, Palomäenkatu 31, 45100 Kouvola**

## **Tässä valmistautumista varten yleisinfoa testeistä:**

Valintakokeessa käytämme Olympiakomitean suosittelemaa soveltuvuuskoetta liikuntapainotteisille kouluille. Alla olevasta linkistä löydät videot suorituksista. Suosittelemme katsomaan ja opettelemaan liikkeet etukäteen. Testipäivänä liikkeet näytetään kerran.

<https://www.soveltuvuuskoefi/>

Samasta osoitteesta löytyy myös pisteytysperiaatteet.

Koulukohtaisessa valinnaisessa lisäosiossa on Urheilupuiston koululla välineenkäsittelyrata (sb,jalkapallo, koripallo)

## **OHJEITA:**

Mukaan sisäliikuntavarusteet ja sisäliikuntakengät, eväitä ja juomaa.

Kaikki testit tapahtuvat Urheilupuiston alueella (Lyseon liikuntahalli, jäähalli, Urheilupuiston koulun sali)

Testit ovat kouluaikana, joten pyytäkää lupa koulustanne testeihin pääsyyn!

Kaikki hakijat käyvät syömässä kouluruoan Urheilupuiston koululla päivän aikana. Omia eväitä ja juomista kannattaa ottaa lisäksi.

## **Sairastapauksissa:**

Testeissä mennään sykkeiden ääri rajoilla, joten on tärkeää, että hakija on terveenä testipäivänä. **Jos hakija ei pysty sairauden/loukkaantumisen takia osallistumaan testiin niin hänelle järjestetään myöhemmin testimahdollisuus (testit tulee olla kuitenkin suoritettuna 16.4.2019 mennessä).** Sairastapauksissa pitää toimittaa Urheilupuiston koululle (koulusihteerille) lääkärin-/terveydenhoitajan todistus (pelkkä huoltajan ilmoitus ei riitä). Jos hakija sairastuu akuutisti esim edellisenä iltana tai testipäivänä tulee siitä viipymättä ilmoittaa testivastaaville.

Hakijoille ei lähetä erillistä kutsua kokeeseen. Kaikki hakeneet saapuvat testipäivänä Lyseon liikuntahallille klo 08.15

Lisäinfoa ja testivastaavien yhteystiedot:

Sami Vastamäki 02061-58478 / sami.vastamaki@edukouvola.fi

Heidi Mölsä 02061-56440 / heidi.molsa@edukouvola.fi