**Hiihtäjän lihaskunto, nopeus ja liikkuvuustestit**

**Testiin valmistautuminen:**

* Testit tehdään ainoastaan terveenä
* Jos koet testien aikana terveydellisiä ongelmia, niin keskeytä suoritus
* Valmistaudu testeihin huolellisesti ja aina samantyyppisesti huomioiden edeltävät ruokailut, varusteet ja edellisen päivän kevyempi harjoittelu
* Pyri aina parhaaseen mahdolliseen tulokseen
* Tee testit annettujen ohjeiden mukaisesti ja pyri puhtaisiin suorituksiin
* Kirjaa tuloksesi harjoituspäiväkirjaan (jos se on käytössä)

**Liikkeet:**

* **Sarjan 10-12 urheilijoiden liikkeet**
* **Sarjan 14 ja vanhempien urheilijoiden liikkeet**
* **Kaikille soveltuvat liikkeet**
* **20 metrin juoksu, 2 suorituskertaa**
* **50 metrin juoksu, 2 suorituskertaa**
	+ Lähtö tapahtuu paikoiltaan mitatulla radalla
* **5-loikka, 2 suorituskertaa**
* **5-loikka, 3 suorituskertaa**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=QORzDmpDMR0)
	+ Ensimmäinen loikka kahdella jalalla paikaltaan, sen jälkeen 4 vuoroloikkaa yhteispituudeltaan mahdollisimman pitkälle, viidennen loikan alastulo kahdelle jalalle
	+ Mittaus suoritetaan lähtöpaikkaa lähimpänä olevan jalan kantapäästä
* **30 sekunnin dippipunnerrus**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=W2SWrkdv8ec)
	+ Asetu selin noin 50 cm korkean penkin eteen ja laita kämmenet penkin reunalle. Nosta takamus alustasta ja suorista jalat niin, että vain kantapäät ovat alustassa
	+ Laske takapuolta kohti maata, kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Nosta käsillä itsesi jälleen ylös.
* **Leuanveto vastaotteella**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=KpcEEcTlXRE)
	+ Riiputaan rekissä vastaotteella, jalat suorana, kädet suorana, koukistetaan käsiä, kunnes leuka on rekin yläpuolella, lasketaan kädet suoriksi ja liike toistetaan yhtäjaksoisesti
	+ Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä
	+ Virheitä ovat voimakas vartalon heilunta ja nykiminen, epäsymmetrinen käsien liike sekä voimakas taivuttaminen lantiosta (yli 45 astetta).
* **2 minuutin vatsat**
* **5 minuutin vatsat**
	+ Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä
	+ Jalat noin 90 asteen kulmassa, kädet niskan takana, jalat vapaana
	+ Noustaan istumaan, kosketetaan kyynärpäillä polvia ja laskeudutaan alas siten, että hartiat koskettavat alustaa
* **30 sekunnin punnerrus (polvet maassa)**
* **60 sekunnin punnerrus**
	+ Päinmakuu, kädet hartioiden leveydellä, sormet eteenpäin, jalat hartioiden leveydellä
	+ Yläasennossa kädet ja vartalo suorana, ala-asennossa kädet 90 asteen kulmassa ja vartalo suorana
	+ Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä
* **30 sekunnin yleisliike**
* **60 sekunnin yleisliike**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU)
	+ Seiso suorana hartioiden levyisessä asennossa ja laskeudu kyykyn kautta alas niin, että kämmenesi koskettavat lattiaan vartalosi etupuolella.
	+ Ponnista jaloilla taaksepäin niin, että kädet pysyvät kiinni lattiassa ja päädyt punnerrusasentoon ja pudota sieltä rintakehä lattiaan käsiä koukistamalla.
	+ Punnerra itsesi ylös lattialta ja ponnista jaloillasi mahdollisimman nopeasti takaisin kyykkyasentoon.
	+ Hyppää kyykystä ylös räjähtävästi ja yritä ponnistaa niin korkealle kuin mahdollista.
* **Lankku, keskivartalopito**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=qZF6SbO824M)
	+ Otetaan aikaa, kuinka kauan jaksaa pitää asentoa korjaamatta
	+ Muista pitää takapuoli samassa linjassa muun vartalon kanssa, älä nosta
* **Lapakääntö**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=GrFXy-ifiAE)
	+ Tee käännöt rauhallisesti ilman äkillisiä liikkeitä
* **Haaraistunnassa eteentaivutus, 2 suorituskertaa**
	+ [Esimerkkisuoritus](https://www.youtube.com/watch?v=l8w5sMooZxg)
	+ Rauhallisia venytyksiä eteen, mitattavassa kohdassa tulee pysyä pari sekuntia

Testit tehdään kolme kertaa harjoittelukauden aikana touko- elo ja lokakuussa.