**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.