

TESTAAMINEN LENTOPALLOSSA 2013

TAUSTAA:

Tässä kokonaisuudessa käydään läpi lentopallossa tällä hetkellä käytetty testipatteristo, testien kuvaukset ja viitearvot testeihin junioreista aikuisiin. Testipatteristoa on yhtenäistetty tyttöjen ja poikien välillä. Naisten maajoukkue on viime vuosina käyttänyt yhtenevää testipatteristoa tyttöjen kanssa. Miehet käyttävät omaa, hieman riisuttua testipatteristoaan.

Tyttöjen viitearvot on koottu yhteistyössä Kuortaneen Urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa, hyödyntäen tietoa muiden voima-nopeus lajien tuloksista. Pojat ovat valmennuskeskuksessa ja maajoukkueissa käyttäneet tässä esiteltävää patteristoa jo usean vuoden ajan.

Tulevaisuuden tavoitteena on edelleen kerätä vuosittain tietoa myös liigapelaajista ja kerätä tieto samaan paikkaan, jolloin nähdään tarvittavat kehityskohteet mutta myös vahvuudet.

Lentopallon fyysiset testit 2013: (junioreiden mj, naisten mj, miesten mj)

Antropometria

pituus

paino

rasvaprosentti

Nopeusvoima

Kevennyshyppy matolla

Iskulyöntihyppy matolla

Iskulyöntiulottuvuus (kurotus)

Torjuntahyppy matolla

Torjuntaulottuvuus

Vauhditon 5-loikka

Kuntopallon (3 kg) heitto pään yli taakse

Kuntopallon (1kg) heitto pään yli eteen

Kuntopallon (2–3 kg) heitto pään yli eteen

20 metrin juoksu, lähtö paikalta, sähköinen ajanotto

Maksimivoima

Jalkakyykky (kg)

Penkkipunnerrus (kg)

Yliveto (kg)

Rinnalle veto (kg)

Leuan veto

Jalkojen nosto puolapuilla

Kestovoima:

Lihaskestävyys, ns. sikatesti

Istumaan nousu kuorman kanssa (kg)

Kestävyys:

Kestävyyskulajuoksu (piip-testi)

Cooperin 12 min juoksutesti

TESTIEN KUVAUKSET:

PITUUS

- Ilman kenkiä
- mieluiten aina samaan vuorokaudenaikaan

PAINO

- Ilman kenkiä, peliasussa tai vastaavassa
- Mieluiten aina samaan vuorokaudenaikaan

RASVAPROSENTTI

- Mittaus pihdeillä (yleisin neljä paikkaa: hauis, ojentaja, lavanalus, suoliluun harjanne)
- Kehon oikealta puolelta, testattavan seisoessa
- Aina sama mittaaja ja sama menetelmä

KEVENNYSHYPPY MATOLLA

- Alkuasento seisten, kädet lanteilla
- Tästä asennosta kevennetään nopeasti 90° kulmaan selkä suorana, jonka jälkeen välitön maksimaalinen ponnistus ylöspäin, vain jaloilla töitä tehden
- Alastulo koko jalalle tasajalkaa, polvet suorina
- Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

ISKULYÖNTIHYPPY MATOLLA

→ Urheilija ottaa haluamansa matkan verran vauhtia siten, että saa sovitettua iskulyönnin askeleet matolle. Ponnistus ylös tapahtuu matolta

→ Testattavan on pystyttävä suuntaamaan hyppyään ylöspäin siten, että alastulo tapahtuu koko jalkapohjalle, tasajalkaa matolle

→ Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

ISKULYÖNTIULOTTUVUUS (kurotus)

→ Urheilija ottaa haluamansa matkan vauhtia siten, että iskulyönnin askeleita käyttäen pystyy kurottamaan iskukädellä mahdollisimman korkealle mittalaitteeseen samalla merkkiä mittalaitteeseen jättäen

→ Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

TORJUNTAHYPPY MATOLLA

→ Yhden askeleen vauhti, kädet tehostavat hyppyä, kahden käden kurotus mahdollisimman korkealle suoraan ylöspäin

→ Alastulo koko jalkapohjalle, tasajalkaa matolle

→ Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

TORJUNTA ULOTTUVUUS

→ Urheilija asettuu valitun testilaitteiston alle

→ Ilman vauhdinottoa tasajalka ponnistus (torjuntahyppy paikaltaan) suoraan ylös ja MOLEMMILLA käsillä mahdollisimman korkealle kurottaen samalla merkkiä mittalaitteeseen jättäen

→ Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

VAUHDITON 5-LOIKKA

- Urheilija asettuu hyppyviivalle, jalat hartioita vähän leveämmälle, VARPAAT vierekkäin viivalla
- Ensimmäinen ponnistus tapahtuu tasajalkaa hyppyviivalta, jonka jälkeen vapaasti valiten vasen-oikea-vasen-oikea tai oikea-vasen-oikea-vasen yhden jalan hypyt
- Alastulo viimeisen yhden jalan hypyn jälkeen ja sen tulee tapahtua tasajalkaa TASAPAINOISEEN asentoon, jossa urheilija odottaa testaajan mittaavan hypyn hänen kantapäistään.
- Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

KUNTOPALLON HEITTO PÄÄN YLI TAAKSE (PYT)

- Urheilija asettuu heittoviivalle, jalat hartioita vähän leveämmälle, KANTAPÄÄT vierekkäin viivalla, selkä heittosuuntaa kohti.
- Urheilija suorittaa teknisesti mahdollisimman pitkälle kantavan heiton pään päältä suoraan taaksepäin
- Heiton perään on lupa kaatua/ ottaa askeleita viivan yli
- Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

KUNTOPALLON HEITTO PÄÄN YLI ETEEN (PYE)

- Urheilija asettuu heittoviivalle, jalat hartioita vähän leveämmälle, VARPAAT vierekkäin viivalla
- Urheilija suorittaa teknisesti mahdollisimman pitkälle kantavan heiton pään päältä suoraan eteenpäin
- Heiton perään on lupa kaatua/ ottaa askeleita viivan yli
- Mitataan 3 yritystä, joista paras kirjataan

20M PAIKALTA

- Asetetaan teippi 50cm kennosta taaksepäin
- Etujalka heti teipin takana, paino kummallakin jalalla tasaisesti, jalat peräkkäin, ei painonsiirtoa takajalalle ennen lähtöä
- Jos mahdollista kenno myös 10m kohdalla, jolloin saadaan parempi kuva lähtönopeudesta
- 3 suoritusta, joista paras kirjataan

JALKAKYYKKY

- Polvi- ja lonkkanivel samalla tasolla ala-asennossa
- Tekniikka täytyy osata hyvin, ennen maksimipainoihin menoa
- Tarkkaile erityisesti selän oikea ”keskiasento”
- Varmistajat auttavat

PENKKIPUNNERRUS

- Tanko rintaan ala- asennossa
- Kyynärnivel ojentuneena yläasennossa
- Varmistajat auttavat

YLIVETO SUORILLE KÄSILLE

- Paino lasketaan pään yli alas, kunnes olkavarsi on vaakatasossa
- Kun paino on ylhäällä, ovat kasivarret suorina kohti kattoa

RINNALLEVETO

- Normaali rinnalle vedon tekniikka
- Tekniikka täytyy osata hyvin, ennen maksimipainoihin menoa

LEUANVETO

- Aloitus vastaotteella riipunnasta
- Yläasennossa leuka tangon yläpuolelle
- Ala-asennossa kaikki nivelet ovat täysin ojentuneina
- Ei rimpuilua, suorituspuhtaus

ISTUMAANNOUSU LISÄPAINOLLA

- Jalkaterät vapaina, saavat nousta hieman alustasta
- Alhaalla hartiat koskettavat alustaa
- Ylhäällä kyynärpäät polviin/ reisiin
- Jos menee 50 toistoa, seuraavaan sarjaan lisätään aina 2,5 kg painoa niskan taakse
- Saa myös korottaa suurempaa painomäärää kerralla

JALKOJEN NOSTO PUOLAPUILLA

- Käsillä riipunta puolapuista niin, että jalat eivät kosketa lattiaa
- Jalkojen yhtäaikainen nosto ylös
- Varpaiden tulee osua käsien välissä olevaan puolaan tai mennä puolien välistä

LIHASKUNTOTESTI ("SIKATESTI")

→ Lihaskestävyydesti: viisi liikettä, yksi kierros,

→ Työaika 45 sekuntia maksimaalinen määrä toistoja, palautus 2 min lasketaan toistomäärät

→ Ennakovalmistelut:

Rakennetaan suorituspaikat valmiiksi, numeroidaan ne sekä laitetaan jokaiselle suorituspaikalle ohjeet muistin virkistämiseksi. Käydään yhdessä liikkeet läpi ja korostetaan suorituspuhtautta. Kirjuri kirjaa parien nimet ylös/ parit ottavat itselleen tulokortin. Lämmittely, jossa on mahdollisuus käydä testiliikkeet läpi.

→ Testi suoritetaan pareittain alla mainitussa suorituspaikkajärjestyksessä. Kun testi alkaa, on testiä tekemässä vain ensimmäinen pari suorituspaikalla 1. Pari siirtyy suorituspaikalle 2 (vatsat), kun molemmat ovat tehneet suorituksensa paikalla 1. Parin nro "1" tekee ensin ja "2" laskee suorituksen pisteet sekä ilmoittaa tuloksen kirjurille/ kirjoittaa tulokorttiin. Tämän jälkeen "2" tekee suorituksen ja "1" laskee.

→ Työaika 45 s, palautus 2 min

→ Ajanotto:

- ajanottajan pitää olla hyvin selvillä testin kulusta ja seurata milloin tekevät ykköset ja milloin on kakkosten vuoro
- ajanottaja ilmoittaa valmistautumisajan esim. 10 sekuntia aikaa suoritukseen!"
- ajanottaja antaa lähtökäskyn esim. "3-2-1-HEP!"
- ajanottaja ilmoittaa jäljellä olevaa suoritusaikaa sopivin välein
- ajanottaja ilmoittaa jäljellä olevaa palautusaikaa

Huomaa, että ykkösiän jälkeen on vain 30 sekunnin tauko ja kakkosien jälkeen on taukoa 45 sekuntia. Näin molemmille tulee palautusta 2 minuuttia.

Kellotus

1	lepo	2	lepo	1	lepo	2	lepo	1	lepo	2	lepo
0:00	0:45	1:15	2:00	2:45	3:30	4:00	4:45	5:30	6:15	6:45	7:30
8:15	9:00	9:30	10:15	11:00	11:45	12:15	13:00	13:45	14:30	15:00	15:45
16:30	17:15	17:45	18:30	19:15	20:00	20:30	21:15	22:00	22:45	23:15	24:00
24:45	25:30	26:00	26:45	27:30	28:15	28:45	29:30	30:15	31:00	31:30	32:15

TESTILIIKKEET LIHASKUNTOTESTISSÄ:

1 . SYVÄKYKKY – YLÖSTYÖNTÖ miehet + 20 kg, naiset + 10 kg

Lähtö seisaaltaan, painot rintakehällä. Kyykyssä reiden yläpinta 90 astetta.

Pisteet: Yksi suoritus on yksi piste

Ennakovalmistelut: suora tanko ja painot

Huomioita: kyykyssä reiden yläpinta on vaakatasossa, ojennusvaiheessa kädet ja jalat ojentuvat suoriksi, lasketaan vain puhtaat suoritukset

2. VATSALIHASLIIKE miehet + 5 kg, naiset + 2,5 kg

Lähtö makuulta.

Ilman tukea, polvet 90 asteen kulmassa, paino niskan takana, kyynärpäät polviin

Pisteet: Yksi suoritus on yksi piste.

Ennakovalmistelut: lisäpaino ja tarvittaessa voimistelupatja

Huomioita: lasketaan vain puhtaat suoritukset

3. TORJUNTAHYPPY miehet +30 cm, naiset +20 cm - 3 metrin liikkuminen

Lähtö 3 m:n viivan päästä.

Ponnistus, liikkuminen 3 m, ponnistus 30 cm, liikkuminen 3m...

Pisteet: Ponnistus on yksi piste, 1,5 m:n ohitus on yksi piste.

Ennakovalmistelut:

- merkataan teipillä lattiaan lähtöviiva, 1,5 m:n viiva ja 3 m:n viiva

|-----|-----|
lähtö 1,5 m 3 m

- merkataan esim. teipillä seinään n. 1 metrin mitta-asteikko lähdön ja 3 m:n viivan yläpuolelle. Katso, että ne tulevat yhtä korkealle lattiasta.
- urheilijat käyvät ojentamassa kätensä mitta-asteikolta. Jokaisen ponnistuksen pitää ulottua kohtaan, joka on mitta-asteikon lukema jalat maassa + 30 cm
- edetään ristiaskelin

4. PÄÄNYLIVETO miehet + 15 kg, naiset + 10 kg

Lähtö penkillä maaten, paino alhaalla, olkavarsi vaakatasossa.

Kasien ojennus suoraksi pään yli.

Pisteet: Yksi ojennusliike on yksi piste.

Ennakovalmistelut: tanko, lisäpainot ja penkki

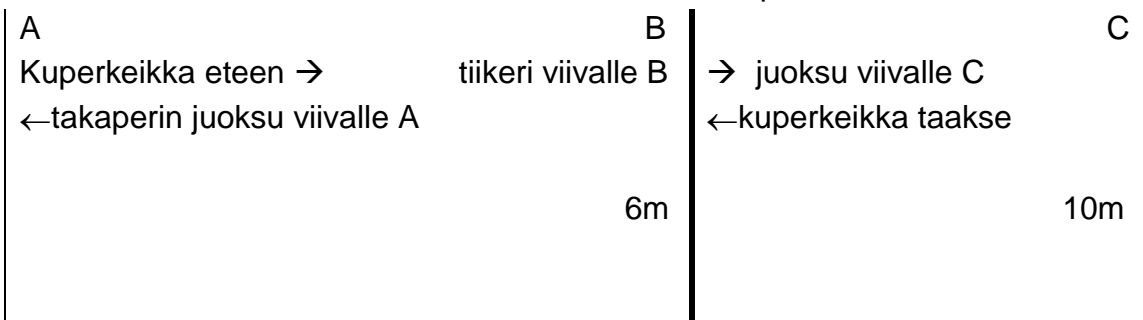
Huomioita:

- paino lasketaan pään yli alas, kunnes olkavarsi on vaakatasossa
- kun paino on ylhäällä, ovat kasivarret suorina kohti kattoa
- lasketaan vain puhtaat suoritukset

5. KETTERYYS (10 m viivojen väli)

Lähtö viivan (A) takaa. Kuperkeikka eteen, tiikeri 6 m:n viivalle (B), juoksu viivan (C) taakse, kuperkeikka takaperin (lähtö viivan C takaa), takaperin juoksu viivan (A) taakse, kuperkeikka eteen, jne.

Pisteet:	Kuperkeikka eteenpäin	2 pist.
	Tiikeri eteenpäin	2 pist.
	Juoksu eteenpäin viivan (C) yli	2 pist.
	Kuperkeikka taaksepäin	2 pist.
	<u>Takaperin juoksu viivan (A) yli</u>	<u>2 pist.</u>
	Yksi kierros	10 pist.



Ennakovalmistelut: teipataan viivat A, B ja C (vinkki: käytä hyväksesi lentopallokentän mittoja)

Huomioita:

Tiikerissä pitää jonkun ruumiin osan mennä viivan B yli. Mikäli tiikeri jää vajaaksi, pitää ryömiä viivalle B. Viivat A ja C pitää ylittää ainakin toisella jalalla

KESTÄVYYSSUKKULAJUOKSU ("PIIP- TESTI")

→ Testiin tarvitaan tasainen ja pitäväpintainen, vähintään 22 metriä pitkä juoksualue, johon erotellaan keiloilla yms. merkeillä 20 metrin pituisia juoksuratoja. Testialueelle tulee merkitä selkeästi kääntymisviivat sekä ns.

kontrolliviivat 3 m:ä ennen kääntymisviivoja molempiin päihin. Lisäksi tarvitaan kestävyys-sukkulajuoksun ääninauha (ladattavissa kasvaurheilijaksi.fi- sivustolta)

→ Testissä urheilija juoksee 20 m:n matkaa edestakaisin kiihtyvällä nopeudella uupumukseen saakka siten, että kääntyessä vähintään toinen jalka ylittää kääntymisviivan tai ainakin koskettaa sitä

→ Kun testattava myöhästyy kaksi peräkkäistä kertaa kääntöpaikalta niin, ettei ehdi äänimerkin kuulussa ns. kontrolliviivalle saakka, testi on päättynyt

→ Testitulokset ilmoitetaan juostujen sukkuloiden lukumääränä. Testitulokseen ei lasketa enää keskeytykseen johtanutta sukkulaa eli toista peräkkäistä virheellistä suoritusta.

**TYTTÖJEN FYYSISET VIITEARVOT
13- VUOTIAAT TYTÖT (7.luokka)**

PISTEET	KEVENNETTY MATOLLA	ISKULYÖNTI MATOLLA	KUROTUS	5- LOIKKA	PYT 3KG	PYE 1 KG	PYE 2KG	20 M PAIKALTA
	cm	cm	cm	m	m	m	m	m
1	24	33	247	8,00	9,50	11,00	9,00	3,75
2	28	36	255	9,00	10,32	12,00	10,00	3,65
3	31	42	268	9,70	10,70	13,00	11,50	3,47
4	34	46	275	10,20	11,45	14,00	12,50	3,33
5	38	50	287	11,20	12,50	16,00	13,50	3,26

PIST EET	JK INDEKSI	YLIVETO SUORILLE	RV	PENKKIPUNNERRUS INDEKSI	”SIKATESTI”	”PIIP”
	Kehon painosta	2x kg	kehon painosta	kehon painosta	kert.	kert.
1						60
2						65
3						75
4						85
5						95

15- VUOTIAAT TYTÖT (9.luokka)

PISTEET	KEVENNETTY MATOLLA	ISKULYÖNTI MATOLLA	KUROTUS	5- LOIKKA	PYT 3 KG	PYE 1 KG	PYE 2KG	20M PAIKALTA
	cm	cm	cm	m	m	m	m	sek.
1	26	35	255	9,00	9,85	12,50	10,60	3,60
2	30	38	265	10,00	10,42	13,78	11,43	3,55
3	33	44	275	10,60	11,43	15,00	12,44	3,42
4	37	48	285	11,20	12,44	16,00	13,45	3,25
5	40	52	295	12,00	13,45	18,00	14,22	3,19

PISTE ET	JK INDEKSI	YLIVETO SUORILLE	RV	PENKKIPUNNERRUS INDEKSI	”SIKATESTI”	”PIIP”
	Kehon painosta	2x kg	kehon painosta	kehon painosta	kert.	kert.
1	0,9	15	0,4	0,45	150	65
2	1,0	17,5		0,50	165	78
3	1,1	20	0,6	0,60	180	93
4	1,2	25		0,70	190	101
5	1,3	30	0,8	0,80	205	108

17- VUOTIAAT TYTÖT (Lukion 2.)

PISTEET	KEVENNETTY MATOLLA	ISKULYÖNTI MATOLLA	KUROTUS	5- LOIKKA	PYT 3 KG	PYE 1 KG	PYE 2KG	20M PAIKALTA
	cm	cm	cm	m	m	m	m	sek.
1	28	38	265	9,70	10,50	12,90	11,00	3,57
2	32	42	275	10,50	11,50	13,78	11,75	3,46
3	35	46	285	11,50	12,50	15,18	12,80	3,34
4	39	50	295	12,30	13,50	16,00	14,10	3,17
5	42	55	305	13,20	15,00	19,00	15,05	3,12

PISTEET	JK INDEKSI	YLIVETO SUORILLE	RV	PENKKIPUNNERRUS INDEKSI	”SIKATESTI”	”PIIP”
	Kehon painosta	3x kg	kehon painosta	kehon painosta	kert.	kert.
1	1,0	25	0,6	0,5	160	70
2	1,16			0,6	175	81
3	1,25	30	0,8	0,7	190	93
4	1,33			0,8	205	107
5	1,45	35	1,0	0,9	220	120

19- VUOTIAAT TYTÖT (Lukion 4.)

PISTEET	KEVENNETTY MATOLLA	ISKULYÖNTI MATOLLA	KUROTUS	5- LOIKKA	PYT 3 KG	PYE 1 KG	PYE 2KG	20M PAIKALTA
	cm	cm	cm	m	m	m	m	sek.
1	31	42	270	10,45	11,50	13,00	11,50	3,50
2	34	47	280	11,00	12,50	13,86	12,44	3,42
3	37	52	290	12,00	13,50	15,66	13,45	3,28
4	40	56	298	12,50	14,50	18,00	14,22	3,14
5	44	60	307	13,50	16	20,00	15,50	3,05

PISTEET	JK INDEKSI	YLIVETO SUORILLE	RV	PENKKIPUNNE RRUS INDEKSI	”SIKATESTI”	”PIIP”
	Kehon pain.	3x kg	kehon painosta	Kehon pain.	kert.	kert.
1	1,15	30	0,8	0,8	170	80
2	1,25			0,85	180	90
3	1,35	35	0,9	0,9	200	100
4	1,45			0,95	220	110
5	1,55	40	1,1	1,0	235	125

NAISET

PISTEET	KEVENNETTY MATOLLA	ISKULYÖNTI MATOLLA	KUROTUS	5- LOIKKA	PYT 3 KG	PYE 1 KG	PYE 2KG	20M PAIKALTA
	cm	cm	cm	m	m	m	m	sek.
1	33	46	285	12	12,50	13,00	11,50	3,40
2	36	50	295	12,50	13,50	13,86	13,00	3,30
3	40	54	300	13	14,50	15,66	13,50	3,28
4	44	58	307	13,50	15,50	18,00	14,00	3,15
5	48	62	315	14	16,50	20,00	16,00	2,98

PISTEET	JK INDEKSI	YLIVETO SUORILLE	RV	PENKKIPUNNERRUS INDEKSI	”SIKATESTI”	”PIIP”
	Kehon pain.	3x kg	kehon painosta	Kehon pain.	kert.	kert.
1	1,20	35	1,0	0,8	170	80
2	1,30			0,9	180	90
3	1,40	40	1,1	1,0	200	100
4	1,50			1,1	220	110
5	1,60	45	1,2	1,2	235	125

**POIKIEN FYYSISET VIITEARVOT
14- VUOTIAAT POJAT (8. Luokka)**

PISTEET	KEVENNETTY MATOLLA	ISKULYÖNTI MATOLLA	KUROTUS	TORJUNTA	5-LOIKKA	20 M PYSTY
1	30	42	280	270	10	3,20
2	33	45	290	275	11	3,16
3	37	50	300	280	12	3,12
4	40	55	307	285	13	3,08
5	45	60	315	290	14	3,03

PISTEET	TEMPAUS	RIN.VETO	YV rinnalle	YV suorille	PENKKIP.
1	0,5 X omapaino	40	5 x 25	5 x 20	5 x 30
2	0,6 x omapaino	50	5 x 30	5 x 25	5 x 40
3	0,7 x omapaino	60	5 x 37,5	5 x 30	5 x 45
4	0,9 x omapaino	70	5 x 42,5	5 x 35	5 x 50
5	1 x omapaino	80	5 x 50	5 x 37,5	5 x 60

PISTEET	RASVA %	PYE 2 KG	PYE 3 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG	ISTUMAANNOUSU	JALK.NOSTO	LEUANVETO	”SIKATESTI”
1	14	12	9	12	10	30	1	0	
2	12	13	10	13	11	35	4	1	
3	10	14	11	14	12	40	6	3	
4	9	15	12	15	13	45	8	6	
5	8	16	13	16	14	52	12	10	

15- VUOTIAAT POJAT (9. Luokka)

PISTEET	KEVENNYS	ISKUPONNISTUS	KUROTUS	TORJUNTA	5-LOIKKA	20 M PYSTY
1	34	45	290	280	11	3,16
2	38	50	300	285	12	3,12
3	42	55	308	290	13	3,08
4	46	60	315	300	14	3,03
5	50	65	320	305	15	3

PISTEET	TEMPAUS	RIN.VETO	YV rinnalle	YV suorille	PENKKIP.
1	0,6 X omapaino	70	5 x 30	5 x 25	40
2	0,7 x omapaino	75	5 x 37,5	5 x 30	45
3	0,8 x omapaino	80	5 x 40	5 x 35	55
4	0,9 x omapaino	85	5 x 47,5	5 x 37,5	65
5	1 x omapaino	90	5 x 52,5	5 x 42,5	75

PISTEET	RASV A %	PYE 2 KG	PYE 3 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG	ISTUMAAN- NOUSU	JALK.NOSTO	LEUANVETO	”SIKATESTI”
1	14	12,5	9	14	12	34	2	1	
2	12	14	10,5	15	13	40	6	3	
3	10	15,5	12	16	14	45	8	6	
4	9	16,5	12,75	17	15	52	12	9	
5	8	17,5	13,5	18	16	56	16	12	

16- VUOTIAAT POJAT (Lukion 1.)

PISTEET	KEVENNYS	ISKUPONNISTUS	KUROTUS	TORJUNTA	5-LOIKKA	20 M PYSTY
1	32	50	305	285	11,5	3,14
2	38	52	310	290	12,5	3,1
3	44	55	315	300	13,5	3,06
4	48	60	320	305	14,5	3,02
5	54	65	326	310	15,5	2,98

PISTEET	TEMPAUS	RIN.VETO	JK SYVÄ indeksi	YV rinnalle	YV suorille	PENKKIP.
1	0,6 X omapaino	75	0,7	5 x 40	5 x 30	45
2	0,7 x omapaino	80	0,9	5 x 45	5 x 35	55
3	0,8 x omapaino	85	1,1	5 x 50	5 x 40	65
4	0,9 x omapaino	90	1,3	5 x 60	5 x 47,5	75
5	1 x omapaino	100	1,5	5 x 70	5 x 55	85

PISTEET	RASVA %	PYE 2 KG	PYE 3 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG	ISTUMAAN- NOUSU	JALK.NOSTO	LEUANVETO	”SIKATESTI”
1	14	14	10	15	13	30 X 2,5 KG	4	3	.
2	12	15	11	16	14	30 X 5 KG	8	6	
3	10	16	12	17	15	30 X 7,5 KG	11	10	
4	9	17	13	18	16	30 X 10 KG	14	13	
5	8	18	14	19	17	30 X 12,5 KG	20	16	

17- VUOTIAAT POJAT (Lukion 2.)

PISTEET	KEVENNYS	ISKUPONNISTUS	KUROTUS	TORJUNTA	5-LOIKKA	20 M PYSTY
1	38	50	314	300	12	3,12
2	42	55	318	304	13	3,08
3	46	60	324	308	14	3,04
4	50	65	330	312	15	3
5	56	70	333	316	16	2,96

PISTEET	TEMPAUS	RIN.VETO	JK SYVÄ indeksi	YV rinnalle	YV suorille	PENKKIP.
1	0,6 X omapaino	85	0,9	5 x 50	5 x 35	55
2	0,7 x omapaino	90	1,1	5 x 55	5 x 40	65
3	0,8 x omapaino	95	1,3	5 x 60	5 x 45	75
4	1,0 x omapaino	100	1,5	5 x 65	5 x 52,5	85
5	1,1 x omapaino	105	1,7	5 x 70	5 x 57,5	95

PISTEET	RASVA %	PYE 2 KG	PYE 3 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG	ISTUMAAN- NOUSU	JALK.NOSTO	LEUANVETO	”SIKATESTI”
1	14	15	11	16	14	30 X 5 KG	5	4	
2	12	16	12	17	15	30 X 7,5 KG	10	7	
3	10	17	13	18	16	30 X 10 KG	14	11	
4	9	18	14	19	17	30 X 12,5 KG	17	15	
5	8	19	15	20	18	20 X 15 KG	22	18	

18- VUOTIAAT POJAT (Lukion 3.)

PISTEET	KEVENNYS	ISKUPONNISTUS	KUROTUS	TORJUNTA	5-LOIKKA	20 M PYSTY
1	40	55	320	304	12,5	3,1
2	44	60	328	308	13,5	3,06
3	48	65	333	310	14,5	3,02
4	52	70	338	314	15,5	2,98
5	56	73	343	318	16,5	2,92

PISTEET	TEMPAUS	RIN.VETO	JK SYVÄ indeksi	YV rinnalle	YV suorille	PENKKIP.
1	0,6 X omapaino	90	0,8	5 X 55	5 X 40	65
2	0,7 x omapaino	100	1,3	5 X 60	5 X 45	75
3	0,8 x omapaino	102,5	1,5	5 X 67,5	5 X 50	85
4	1,0 x omapaino	107,5	1,7	5 X 75	5 X 55	95
5	1,1 x omapaino	112,5	1,9	5 X 82,5	5 X 60	105

PISTEET	RASVA %	PYE 2 KG	PYE 3 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG	ISTUMAAN- NOUSU	JALK.NO STO	LEUANVETO	”SIKATESTI”
1	14	16	12	17	15	30 X 5 KG	10	4	
2	12	17	13	18	16	30 X 10 KG	13	8	
3	10	18	14	19	17	30 X 12,5 KG	16	10	
4	9	19,5	15	20	18	30 X 15 KG	20	16	
5	8	21	16	21	19	20 X 17,5	24	18	

20- VUOTIAAT POJAT

PISTEET	KEVENNYS	ISKUPONNISTUS	KUROTUS	TORJUNTA	5- LOIKKA	20 M Paikalta
1	44	58	320	306	12	3,1
2	46	62	325	310	13	3,05
3	50	66	332	314	14	3
4	54	72	340	318	15	2,94
5	58	78	348	322	16	2,88

PISTEET	TEMPAUS	RIN.VETO	JK SYVÄ indeksi	YV rinnalle	YV suorille	PENKKIP.
1	0,6 X omapaino	95	1,2	5 x 60	5 x 45	70
2	0,7 x omapaino	102,5	1,4	5 x 70	5 x 55	80
3	0,8 x omapaino	110	1,6	5 x 77,5	5 x 60	90
4	0,9 x omapaino	115	1,8	5 x 85	5 x 65	100
5	1 x omapaino	120	2	5 x 92,5	5 x 70	110

PISTEET	RASVA %	PYE 2 KG	PYE 3 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG	JALK.NO STO	LEUANVETO	”SIKATESTI”
1	14	17	13	18	16	12	8	
2	12	18	14	19	17	15	12	
3	10	19	15	20	18	19	16	
4	9	20	16	21	19	22	19	
5	8	22	17	22	20	27	22	

MIEHET

PISTEET	STAATTINEN	50% KEHONPAINOSTA STAATTINEN	KEVENNYS	TORJUNTA	ISKUPONNISTUS	20 M Paikalta
1	37	20	41	48	55	3,1
2	41	23	46	53	60	3,0
3	46	26	51	62	66	2,95
4	51	30	56	68	73	2,9
5	55	34	61	74	80	2,85

PISTEET	RIN.VETO	JK SYVÄ	PENKKIP.
	indeksi	indeksi	indeksi
1	1	1,5	0,9
2	1,1	1,65	1,0
3	1,2	1,7	1,1
4	1,3	1,8	1,2
5	1,4	2	1,3

PISTEET	RASVA %	PYE 3 KG	PYE 4 KG	PYT 3 KG	PYT 4 KG
1	14	<12	<10	>15	<15
2	12	12-14	10-12	16-18	15-16
3	10	14-16	12-14	18-20	16-17
4	9	16-18	14-16	20-22	18-20
5	8	>18	>16	>20	>20

Urheilua ja Elämyksiä

WWW.LENTOPALLOLIITTO.FI

Urheilua ja Elämyksiä

WWW.LENTOPALLOLIITTO.FI