

Testitulokset 2018 elokuu

U18 Maajoukkueleiri

Tulosten arviointi 1-5

Keltaisella merkitään mihin haarukkaan tuloksissa ryhmän mediaani osuu.

| | |
|----------|-------------------------|
| 5 | Erinomainen |
| 4 | Hyvä |
| 3 | Tyydyttävä keskitaso |
| 2 | Kehitettävää |
| 1 | Oleellinen kehityskohde |

Käytetyt testit

- Cooperin 12min juoksutesti
- Vauhditon pituushyppy
- Judogiriipunta 60sek + leuanvedon maksimitoistomäärä
- 3min vatsalihastesti
- Etunojapunnerruksen maksimitoistomäärä

Vauhditon pituus

Poikia 19, tyttöjä 16

| POJAT (paras 289) | | TYTÖT (paras 220) | |
|-------------------|----------|-------------------|----------|
| 5 | 260+ | 5 | 220+ |
| 4 | 240-259 | 4 | 210-219 |
| 3 | 220-239 | 3 | 200-209 |
| 2 | 200-219 | 2 | 180-199 |
| 1 | Alle 200 | 1 | Alle 180 |

Judogiriipunta+leuanveto

Poikia 19, tyttöjä 15

| POJAT (paras 25 leukaa) | | TYTÖT (paras 8 leukaa) | |
|-------------------------|------------|------------------------|------------|
| 5 | 15+ | 5 | 5+ |
| 4 | 5-14 | 4 | 1-4 |
| 3 | 1-4 | 3 | 60s |
| 2 | 50s – 60s | 2 | 40s – 59s |
| 1 | Alle 50sek | 1 | Alle 40sek |

Cooper

Poikia 20, tyttöjä 8, Tulosta paransi 10 juoksijaa, 3 tulosta pysyi samana

| POJAT (paras 3187) | | TYTÖT (paras 3070) | |
|--------------------|-----------|--------------------|-----------|
| 5 | Yli 3200 | 5 | Yli 2800 |
| 4 | 3000-3199 | 4 | 2700-2799 |
| 3 | 2800-2999 | 3 | 2550-2699 |
| 2 | 2600-2799 | 2 | 2300-2549 |
| 1 | Alle 2600 | 1 | Alle 2300 |

Vatsa 3min

Poikia 20, tyttöjä 14

| POJAT (paras 156) | | TYTÖT (paras 135) | |
|-------------------|---------|-------------------|---------|
| 5 | Yli 120 | 5 | Yli 120 |
| 4 | 100-119 | 4 | 100-119 |
| 3 | 90-99 | 3 | 80-99 |
| 2 | 70-84 | 2 | 60-74 |
| 1 | Alle 70 | 1 | Alle 60 |

Etunojapunnerruksen maksimitoistomäärä

Poikia 21, tyttöjä 14

| POJAT (paras 81) | | TYTÖT (paras 87) | |
|------------------|---------|------------------|---------|
| 5 | 60+ | 5 | 50+ |
| 4 | 50-59 | 4 | 40-49 |
| 3 | 40-49 | 3 | 30-39 |
| 2 | 30-39 | 2 | 20-29 |
| 1 | Alle 30 | 1 | Alle 20 |

Yleinen palaute: kestävyys

- Cooperin testin juoksi 20 poikaa ja 8 tyttöä. Osa ei voinut osallistua testiin loukkaantumisten tai sairastumisten vuoksi.
- Cooperin testituloksissa pojista 3000 metrin rajaan ylsi 6, 2900-2999 juoksi 7 ja 2800-2899 juoksi 5 poikaa. Tulos on parantunut vuosittain mikä on erittäin positiivista. Keskimäärin harjoittelumäärät ovat siis oletettavasti nousseet.
- Tyttöillä Cooperin testissä saavutettu mediaani tulisi saada ylöspäin ja tavoiteltava tulos tulisi olla minimissään yli 2500. Kestävyysharjoittelua tulee lisätä.
- Judossa edellytetään erinomaista kestävyyttä, jotta palautuminen leireistä onnistuu ja kilpailuissa kykenee palautumaan otteluista pitkän päivän aikana sekä voittamaan jatkoajalle venyneet ottelut.
- Kestävyyskehittäminen on helppoa joten ei ole mitään syytä miksi siinä antaisi vastustajalle tasoitusta: tulee lisätä aerobisen kestävyysharjoittelun määrää päivittäisharjoittelussa: uinti, juoksu, kävely jne. Sillä tulee olemaan oletettavasti suora vaikutus kilpailumenestykseen.