

# Kameleonten testit yleinen

2.4.2024

PG

# Testien toteuttaminen Kameleontenissa

- Testit toteutetaan oletusarvoisesti omatoimisesti, niin että testin varanneet itse mittaavat ja pitävät kirjaa testituloksista. Vakiotesti-aika on puolen tunnin pituinen, mikä käytännössä tarkoittaa että jos halutaan että testattavat tekevät useamman suorituksen niin pitää viedä testi ripeästi eteenpäin.
- Testin hinta koostuu pääsyoikeuden hinnasta sekä testin / testauspaikan varaamisesta.
- Mittanauhat, ja muuta tarvittavat varusteet, jotka tarvitaan joidenkin testien suorittamiseksi saa lainata Kameleontenin päivystävältä vahtimestarilta.
- Testien varausajat alkavat xx:15 ja xx:45 niin että jos harjoitus (tyypillisesti) alkaa xx:00 tai xx:30 niin on 15 minuuttia aikaa lämmitellä ennen testin alkua. Tämä mahdollistaa esimerkiksi testaus-ajat 19:45-20:14, 20:15-20:44, 20:45-21:14. Ja ennen arkipäivien vakiovuoroja 16:15 - 16:44, 16:45 - 17:14, 17:15 - 17:44 (jonka jälkeen loppuverkat ja fysiikkaa niin että ehditään poistua ennen kuin vakiovuoro alkaa kello 18).

# Nopeustesti Vakio

- Nopeustesti toteutuu kahdella valokennoportilla, missä kennot ovat 20 m etäisyydellä toisistaan. Voidaan toteuttaa joko maksimininopeustestinä tai kiihdytystestinä. Tulokset näkyvät seinän näyttötauluista, ja yksittäinen mittaus nollautuu automaattisesti 16 sekunnin kohdalla (jonka jälkeen voidaan tehdä seuraava mittaus).
- Nopeustestiä varten varataan juoksusuoran radat 7-8
  - Muiden harjoittelijoiden turvallisuuden takaamiseksi on varattu 2 rataa testaajien käyttöön.
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.

# Nopeustesti Plus

- Nopeustesti toteutuu kahdella kiinteällä valokennoportilla, missä kennot ovat 20 m etäisyydellä toisistaan, ja kahdella siirrettävällä valoportilla. Voidaan toteuttaa joko maksiminopeustestinä tai kiihdytystestinä. Tulokset näkyvät seinän näyttötauluista, ja yksittäinen mittaus nollautuu automaattisesti 16 sekunnin kohdalla (jonka jälkeen voidaan tehdä seuraava mittaus).
  - Kiinteät kennot mittaavat 20 m matkaa, täydentävät siirrettävät kennot (esim. kohdalla 0 m ja 5 m, niin että kiinteät mittaavat 10 m ja 30 m).
- Nopeustestiä varten varataan juoksusuoran radat 7-8
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.
- Siirrettävät kennot hallin henkilökunnalta.

# Ponnistustesti

- Ponnistustesti toteutuu yhdellä kiinteällä valomatolla. Tulokset näkyvät seinän hallintapaneelista, ja yksittäinen mittaus nollautuu napin painalluksesta.
- Nopeustestiä varten varataan ponnistustestin kiinteä valomatto ja sitä ympäröivä alue (kiertävä verryttelyrata pitää jäädä vapaaksi muiden harjoittelu-käyttöön)
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.

# Voimatesti

- Voimatestit toteutetaan YU-salin voimailunurkassa. Voimatestissä voidaan tehdä esimerkiksi eri tyyppisiä leuanvetoja ja jalkojen nostoja.
- Voimatestin käytössä ovat rekki, puolapuut, kyykkypaikat ja niitä ympäröivä alue. Voimatestin aikana kaksi nostopaikkaa ovat muiden urheilijoiden harjoituskäytössä (kiertävä verryttelyrata pitää jäädä vapaaksi muiden harjoittelu-käyttöön).
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.

# Loikkatesti

- Loikkatesti toteutetaan YU-salin pituushyppypaikalla. Loikkatestissä voidaan tehdä esimerkiksi tasajalka paikaltaan, tasajalka-sarja, moniloikkatestiä.
- Loikkatestiä varten varataan eteläinen pituushyppypaikka (juoksusuoran vieressä). Toinen pituushyppypaikka testinkin aikana yleisessä harjoittelukäytössä.
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.
- Mittaunauha ja paikaltaan ponnistus koroke hallin henkilökunnalta.

# Coopertesti

- Coopertesti toteutetaan YU-salin kiertävillä radoilla 1 ja 2.
- Coopertestin tueksi voi käyttää valojänistä (jonka vauhdin voi säätää haluamalleen tasolle).
- Coopertestiä varten varataan kiertävän juoksuradan radat 1 ja 2. Coopertestiä tehdessään ehdottomasti / tarkasti pitää varoa urheilijoita jotka tekevät juoksuvetoja radoilla 3 ja 4.
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.
- Valojäniksen hallinta-tabletti on lainattavissa hallin henkilökunnalta



# Ketteryystesti

- Ketteryystesti toteutuu yhdellä valokennoportilla ja radanmerkkäusvälineillä
- Ketteryystestiä varten varataan sisäkentän kaakkoisnurkasta alue joka on 7 x 20 m
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.
- Hallin henkilökunnalta haetaan mittauskenno, mittanauha, pujottelukepit (x kpl), tötsät.

# Kuntopallo heittotesti

- Kuntopallojen heittotesti toteutetaan YU-salin keihäänheittopaikalla. Kuntopallotestiä voidaan toteuttaa 2, 3 tai 4 kg kuntopalloilla. Heiton maksimipituus 18 m.
- Kuntopalloheittotestiä varten varataan keihäänheittopaikka (heittuhuoneen vieressä). Kiertävä verryttelyrata pitää jäädä vapaaksi muiden harjoittelu-käyttöön.
- Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.
- Mittaunauha ja mittauskuntopallo hallin henkilökunnalta.

# Beep kuntotesti

- TBD.