

1. 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.

2. Testin hinta koostuu pääsyoikeuden hinnasta sekä testin / testauspaikan varaamisesta.

Mittanauhat, ja muuta tarvittavat varusteet, jotka tarvitaan joidenkin testien suorittamiseksi. saa lainata Kameleontenin päivystävältä vahtimestarilta.

3. Testien varausajat

Ajat 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 testausajat 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).

4. 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.

5. Nopeustesti Plus

Nopeustesti toteutuu kahdella kiinteällä valokennoportilla, missä kennot ovat 20 m etäisyydellä toisistaan, ja kahdella siirrettävällä valoportilla. Voidaan toteuttaa joko maksimininopeustestinä 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.

6. 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 harjoittelukäyttöön)

Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus. Voimatesti.

7. 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 harjoittelukäyttöön).

Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.

8. Loikkatesti

Loikkatesti toteutetaan YU-salin pituushyppypaikalla. Loikkatestissä voidaan tehdä esimerkiksi tasajalka paikaltaan, tasajalka-sarja, moniloikkatestiä. Loikkatestiä varten varataan eteläinen pituushyppypaikka (juoksuoran 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.

9. Coopertesti

Coopertesti toteutetaan YU-salin kiertävillä radoilla 1 ja 2.

Testin tueksi voi käyttää valojänistä (jonka vauhdin voi säätää haluamalleen tasolle).

Coopertestiä varten varataan kiertävän juoksuradan radat 1 ja 2. Testiä tehdessään, 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 hallintatabletti on lainattavissa hallin henkilökunnalta

10. Ketteryystesti

Ketteryystesti toteutuu yhdellä valokennoportilla ja radanmerkkäusvälineillä
Testiä 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.

11. Kuntopallo heittotesti

Kuntopallojen heittotesti toteutetaan YU-salin keihäänheittopaikalla. Testi voidaan toteuttaa 2, 3 tai 4 kg kuntopalloilla. Heiton maksimipituus 18 m. Kuntopalloheittotestiä varten varataan keihäänheittopaikka (heittuhuoneen vieressä).

Kiertävä verryttelyrata pitää jäädä vapaaksi muiden harjoittelukäyttöön.

Jokaisella testiin osallistuvalla tulee olla voimassa oleva lippu (kerta, ryhmä, sarja tai kausi) tai käyttöoikeusvaraus.

Mittanauha ja mittauskuntopallo hallin henkilökunnalta.