Uimareiden testaaminen SWIMMING JYVÄSKYLÄSSÄ

Fysiikkatestit koostuvat seuran omista testeistä sekä Kasva Urheilijaksi-testeistä. Seuran omat testit toteutetaan kerran syyskaudella ja kaksi kertaa keväällä. Kasva Urheilijaksi- testien tulokset syötetään Kasva Urheilijaksi palveluun, josta uimarit kutsuvat valmentajat tarkastelemaan testituloksia.

Seuran omista testeistä valmentajat täyttävät testikorttia, joka toimitetaan nuorten valmennuspäällikölle testien tekemisen jälkeen. Testien fysiikkaosuus koostuu seuraavista testeistä:

**Lankku**

Otetaan aika, jonka uimari pysyy lankutus asennossa. Paino varpailla ja kyynärvarsilla, ja lantio pysyy suorassa linjassa vartalon kanssa.

**Leuanveto**

Leuanveto toteutetaan myötäotteella, jolloin rystyset ovat testattavaan päin. Lähtö paikaltaan suorilta käsiltä. Lasketaan ne suoritukset, jotka uimari pääsee ylös (leuka ylittää tangon) ja tulee hallitusti alas.

**Punnerrus**

Punnerrus toteutetaan pareittain. Pari pitää nyrkin lattiassa rintakehän kohdalla. Testattava tekee niin monta punnerrusta kuin kerkeää 30 sekunnissa. Vain suoritukset, jotka alkavat puhtaasta alkuasennosta (paino varpailla), koskevat nyrkkiä ja loppuvat suorille käsille ylös lasketaan mukaan.

LIIKKUVUUS

**Eteentaivutus**

Takareisien ja pohkeiden liikkuvuutta mittaava testi, mikä suoritetaan suorin jaloin. Tulos mitataan sentteinä niin, että 0 on testattavan jalkapohjan/varpaan kohdalla.

**Nilkat**

Uimari ojentaa nilkan suoraksi, niin että polvet pysyvät maassa. Mitataan ison varpaan ja lattian välinen mitta.

**Rintaranka**

Uimari makaa päin makuulla kasvot kohti lattiaa. Uimari nostaa käsiä keppiä pitkin niin ylös kuin saa. Tulos mitataan alimmasta sormesta ja merkitään testikorttiin sentteinä. Mittauksen aikana uimarin nenä tulee olla lattiassa kiinni.

**TAITO**

**Motoriikkatesti (Startti, Vesikiitäjät, Ratahait ja Flipperit)**

* Kuperkeikka kumpaankin suuntaan (arviointi + tai -)
* Kärrynpyörä kumminkin päin (arviointi + tai -). 1 on oikea puoli edellä, 2. vasen.
* Siltakaato ja ylösnousu (arviointi +/- ja +/- )
* Siltakävely 1= pää edellä, 2 = jalat edellä (arviointi +/- ja +/- )
* Mato etu ja takaperin (arviointi +/- ja +/- )

**Allastestit**

Kestävyys

Startti? + Vesikiitäjät 12 min uintitesti

Ratahait + Flipperit 30 min uintitesti

Juniori 2+ Juniori 1 ryhmä 3x300 vauhdinjakotesti

**Potkutestit**

Kaikilta ryhmiltä testataan potkutestit 200 metrin sekauintipotkut sekä 2x25 selffarit, joista jälkimmäinen tehdään selällään. Kummastakin mitataan aika.

Flipperit, Juniori 2 ja Juniori 1 ryhmät tekevät 200sku potkutestit ja delffaritestit lisäksi 6x50 OL potkutestin, jossa lähtö on 2:30. Testi tehdään joka kerta samaa lajia.