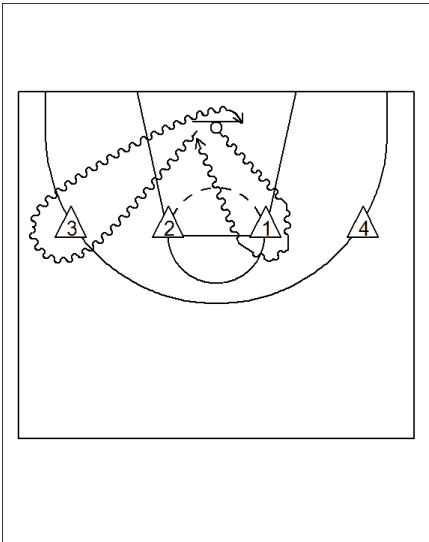
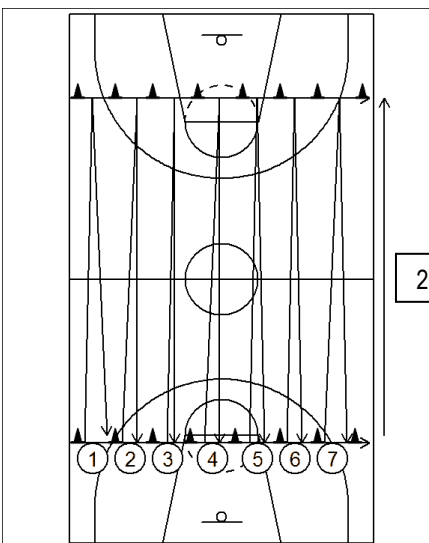


Diag. 1.1



Diag. 1.2



Diag. 1.3

## 1. TAITOTESTI (diag. 1.1 ja 1.2)

Lähtö korin alta rintamasuunta kohti levyä. Ensinnäkin tehdään 10 Mikan hook korja, vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.

Ponnistus tapahtuu yhdeltä jalalta (heittävästä kättä vastakkainen jalka). Älä vie palloa hartialinjan alapuolelle (hidastaa suoritusta).

Tee korit mahdollisimman nopeasti. Jos heitto menee ohi, niin jatka toiselta puolelta kunnes yhteensä 10 korja on tehty.

Mikan hookien jälkeen tehdään yhteensä 10 lay up / lay back korja (suorituksen täytyy päättyä koriin jotta se voidaan laskea).

1. Kierretään TÖRPPÖ 1 vasemman käden kuljetuksella ja tehdään vasemman käden lay up. KAKSI (2) onnistunutta suoritusta
2. Kierretään TÖRPPÖ 2 oikean käden kuljetuksella ja tehdään oikean käden lay up. KAKSI (2) onnistunutta suoritusta
3. Kierretään TÖRPPÖ 3 vasemman käden kuljetuksella ja tehdään vasemman käden lay back (korin takaalta sen toiselle puolelle). KAKSI (2) onnistunutta suoritusta
4. Kierretään TÖRPPÖ 4 oikean käden kuljetuksella ja tehdään oikean käden lay back (korin takaalta sen toiselle puolelle). KAKSI (2) onnistunutta suoritusta

Aika käynnistyy kun pelaaja aloittaa ensimmäisen Mikan hookinsa ja aika pysähtyy kun 18. kori on tehty.

## 2. KESTÄVYYSTESTI (diag 1.3)

Törppöillä merkitään kenttään 20m matka ja pelaajat asettuvat kukin omien törppöjensä väliin (jokaisella oma rata). Pelaajat juoksevat nopeutuvien signaalien mukaan kahden törppöriivin välistä matkaa (20m). Piipillä (signaalilla) pitää olla linjalla, ei liian myöhään eikä liian aikaisin.

Tarvittava tiedosto on ladattavissa

<http://www.fiba.com/pages/eng/fc/expe/refe/p/openNodeIDs/1062/selectedNodeID/1062/faq20072211131516.html>

(Official Physical Fitness Test for Referees)



Diag. 1.4 (valakyykky)



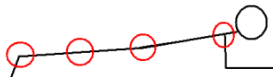
Diag. 1.5 (hartia)



Diag. 1.6 (eteentaivutus)



Diag 1.7 (lankkupito)



Diag. 1.8

### 3. LIIKKUVUUSTESTIT (diag. 1.4-1.6)

- Pelaajan liikkuvuus testataan kolmen eri testin avulla. Testien suoritusasteikko on kolmiportainen.:
  - pelaaja ei pysty tekemään testiä
  - + testi on hyväksytty, mutta liikelaajuus ei täydellinen
  - ++ pelaajan liikkuvuus ei ole este optimaaliselle pelisuoritukselle
- Testiliikkeet (huom. ks. video) All Stars-leirille vaaditaan hyväksytty suoritus seuraavissa kolmessa liikkeessä
  - Valakyykky
    - hyväksytty suoritus (+): kengän mitan etäisyys seinästä, laskeutuminen, kädet ylhäällä alas kyykkyy, polvikulman ollessa 90 astetta
  - Hartia
    - hyväksytty suoritus (+): otsan ollessa kiinni lattiassa käsien irrottaminen irti alustasta, käsivarret saavat olla koukussa
  - Eteentaivutus (TV-testi)
    - hyväksytty suoritus (+): haaraistunnassa istuen ylävartalon taivuttaminen eteen siten, että kyynärpäät ottavat kiinni alustaan

Huom! Kolme ensimmäistä testiä ovat hyvin olennaisia koripallon pelisuorituksen (peliasento, heitto, syöttäminen) kannalta.

- Silta on neljäs testiliike, jota ei oteta huomioon esitesteissä
- Siltaan pääseminen on seurausta edellisten testien hallitsemisesta ja kertoo kehonhallinnasta. Täydellinen selän ekstensio l. kaarevuus ei ole olennaista lajisuurituksen kannalta.

Liikkuvuustestien suoritusohjeet löytyvät [basket.fi](http://basket.fi) sivulta videotiedostosta (All Stars liikkuvuustesti wmv.).

### 4. LIHASKUNTOTESTI (diag. 1.7 ja 1.8)

- Lihaskuntotestissä pelaaja nousee kyynärnoja-asentoon l. lankkupitoon (kengän kärjet + kyynärvarret koskettavat alustaa). Hartiat, lonkka, polvi sekä nilkka ovat sivusta katsottuna samalla linjalla. Pelaajan lantionseutu ei voi nousta ylös, eikä laskea alas (mennä notkolle). Mikäli näin tapahtuu, testi keskeytyy.
- Ajanotto käynnistyy pelaajan noustessa lankkupito-asentoon ja päättyy kun hän ei jaksaa ylläpitää asentoa ( korjailee asentoa, heiluu tms.)
- Hyväksyttävä suoritus on 1'30"