



Ominaisuustestin tulokortti

Täytä ennen testiä:

Nimi: _____ Ikä: _____

Päivämäärä: _____ Level: _____

Onko sinulla mielestäsi mitään sellaista terveydellistä ongelmaa, minkä takia et voi suorittaa testiä tai jotain yksittäistä testiosiota? KYLLÄ EI

Jos vastasit KYLLÄ, keskustele asiasta testin valvojan/valmentajan kanssa ennen testin aloittamista!

Testitulokset:

Kirjaa paras tuloksesi jokaisesta testistä! Palauta valmentajalle. TSEMPPIÄ TESTEIHIN!

Liikkuvuus:

- Hartialiikkuvuus: _____ pistettä (1-3p)
- Eteentaivutus: _____/_____ cm (1cm tarkkuudella)
- Spagaatit:
 - o Sivuspagaatti: Hyväksytty/Hylätty (cheer) tai _____ pistettä (tanssi)
 - o Spagaatti oikea jalka edessä: Hyväksytty/Hylätty (cheer) tai _____ pistettä (tanssi)
 - o Spagaatti vasen jalka edessä: Hyväksytty/Hylätty (cheer) tai _____ pistettä (tanssi)

Nopeusvoima:

- Vauhditon pituushyppy: _____/_____ cm (1cm tarkkuudella)
- Vertikaali hyppy: _____/_____ cm (1cm tarkkuudella)

Lihaskunto

- Etunojapunnerrus: _____ toistoa/30s
- Vatsalihastesti: _____ toistoa/30s

Kestävyys

- Piip-testi: _____ sukkulaa (1 sukulan tarkkuudella)

Hienosti meni! Muista säilyttää testikortti, niin voit vertailla tuloksia seuraavalla kerralla.