

Tyttöjen ja naisten jalkapallon fyysisteknisten ominaisuuksien tavoitetasot



1. Lineaarinopeus 5m, 10m, 20m ja 30m

Taulukko 1.1. Lineaarinopeuden 5m (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	1,13	1,10	1,08	1,06	1,05	1,03	1,02	1,01	1,00	1,00	0,99
4	1,16	1,13	1,10	1,08	1,07	1,06	1,05	1,04	1,03	1,02	1,02
3	1,20	1,17	1,14	1,12	1,11	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,05
2	1,23	1,20	1,16	1,14	1,13	1,12	1,11	1,10	1,09	1,09	1,08
1	> 1,23	> 1,20	> 1,16	> 1,14	> 1,13	> 1,12	> 1,11	> 1,10	> 1,09	> 1,09	> 1,08

Taulukko 1.2. Lineaarinopeuden 10m (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	2,02	1,96	1,91	1,88	1,86	1,83	1,81	1,78	1,78	1,77	1,74
4	2,07	2,01	1,95	1,92	1,90	1,88	1,85	1,84	1,83	1,81	1,80
3	2,13	2,07	2,01	1,97	1,95	1,93	1,92	1,90	1,89	1,88	1,86
2	2,17	2,11	2,05	2,01	1,99	1,98	1,95	1,94	1,92	1,91	1,90
1	> 2,17	> 2,11	> 2,05	> 2,01	> 1,99	> 1,98	> 1,95	> 1,94	> 1,92	> 1,91	> 1,90

Taulukko 1.3. Lineaarinopeuden 20m (s) tavoitetasot työillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	3,61	3,51	3,39	3,32	3,28	3,21	3,19	3,15	3,13	3,12	3,05
4	3,71	3,60	3,48	3,40	3,35	3,29	3,27	3,26	3,23	3,20	3,16
3	3,82	3,71	3,58	3,50	3,44	3,41	3,40	3,36	3,34	3,32	3,29
2	3,91	3,79	3,66	3,57	3,51	3,46	3,45	3,44	3,40	3,38	3,36
1	> 3,91	> 3,79	> 3,66	> 3,57	> 3,51	> 3,46	> 3,45	> 3,44	> 3,40	> 3,38	> 3,36

Taulukko 1.4. Lineaarinopeuden 30m (s) tavoitetasot työillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	5,16	5,00	4,83	4,70	4,64	4,55	4,51	4,44	4,41	4,39	4,29
4	5,31	5,15	4,97	4,83	4,76	4,66	4,63	4,61	4,56	4,53	4,46
3	5,50	5,32	5,13	4,98	4,91	4,83	4,80	4,75	4,73	4,70	4,65
2	5,53	5,35	5,16	5,01	4,93	4,87	4,86	4,85	4,82	4,79	4,74
1	> 5,53	> 5,35	> 5,16	> 5,01	> 4,93	> 4,87	> 4,86	> 4,85	> 4,82	> 4,79	> 4,74

2. Suunnanmuutosnopeus

Taulukko 2.1. Kasiradan (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	7,23	7,15	6,94	6,74	6,70	6,65	6,59	6,55	6,51	6,45	6,42
4	7,45	7,26	7,10	6,86	6,80	6,75	6,70	6,65	6,59	6,51	6,49
3	7,63	7,38	7,22	7,00	6,94	6,90	6,85	6,80	6,76	6,65	6,60
2	7,70	7,51	7,35	7,16	7,08	7,04	7,00	6,96	6,90	6,82	6,76
1	> 7,70	> 7,51	> 7,35	> 7,16	> 7,08	> 7,04	> 7,00	> 6,96	> 6,90	> 6,82	> 6,76

Taulukko 2.2. SM-juoksun (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	8,77	8,50	8,29	8,11	7,97	7,95	7,90	7,85	7,80	7,75	7,68
4	9,05	8,76	8,50	8,32	8,21	8,10	8,05	7,98	7,91	7,86	7,80
3	9,30	8,99	8,70	8,51	8,42	8,39	8,28	8,25	8,20	8,15	8,08
2	9,60	9,26	8,92	8,73	8,67	8,61	8,45	8,38	8,30	8,25	8,20
1	> 9,60	> 9,26	> 8,92	> 8,73	> 8,67	> 8,61	> 8,45	> 8,38	> 8,30	> 8,25	> 8,20

Taulukko 2.3. SM-pallon (s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	10,49	9,95	9,64	9,41	9,23	9,07	8,95	8,90	8,85	8,80	8,73
4	10,90	10,43	10,11	9,86	9,53	9,22	9,10	9,04	8,97	8,92	8,86
3	11,39	10,83	10,40	10,12	9,74	9,51	9,35	9,32	9,27	9,22	9,15
2	11,96	11,32	10,87	10,46	10,19	9,74	9,56	9,48	9,40	9,35	9,30
1	> 11,96	> 11,32	> 10,87	> 10,46	> 10,19	> 9,74	> 9,56	> 9,48	> 9,40	> 9,35	> 9,30

3. Nopeusvoima

Taulukko 3.1. Kevennyshypyn (cm) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	26,2	27,9	29,3	30,5	32,2	34,5	35,4	36,0	37,0	37,8	38,6
4	24,0	25,2	26,5	27,7	29,4	32,2	33,2	34,4	34,4	34,8	35,9
3	22,5	23,7	25,3	26,3	28,4	29,5	30,0	30,5	30,5	31,5	33,4
2	19,8	21,0	22,2	23,2	25,0	26,7	27,4	27,8	28,7	29,2	29,7
1	< 19,8	< 21,0	< 22,2	< 23,2	< 25,0	< 26,7	< 27,4	< 27,8	< 28,7	< 29,2	< 29,7

4. Kestävyys

Taulukko 4.1. 1200m (MAS/Bronco) (m/s) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50
4	3,69	3,77	3,87	3,97	4,06	4,11	4,16	4,21	4,26	4,31	4,35
3	3,54	3,64	3,72	3,80	3,90	3,95	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25
2	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,85	3,90	3,95	4,00	4,05	4,10
1	< 3,40	< 3,50	< 3,60	< 3,70	< 3,80	< 3,85	< 3,90	< 3,95	< 4,00	< 4,05	< 4,10

Taulukko 4.2. *1200m (MAS/Bronco) (min:ss) tavoitetasot tytöillä ja naisilla

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	N
5	5:36	5:28	5:20	5:13	5:06	5:02	4:59	4:56	4:53	4:50	4:47
4	5:45	5:39	5:30	5:22	5:16	5:12	5:09	5:05	5:02	4:59	4:56
3	5:59	5:50	5:43	5:36	5:28	5:24	5:16	5:13	5:09	5:06	5:02
2	6:13	6:03	5:54	5:45	5:36	5:32	5:28	5:24	5:20	5:16	5:13
1	> 6:13	> 6:03	> 5:54	> 5:45	> 5:36	> 5:32	> 5:28	> 5:24	> 5:20	> 5:16	> 5:13

*Tavoitetasona käytetään testin tulosta maksimaalisena aerobisena nopeutena (m/s). Taulukossa 4.2. on esitetty testiin kulunut aika, mikä vastaa tavoitetasoa. Testin aika (min:ss) muunnetaan maksimaaliseksi aerobiseksi nopeudeksi (m/s). Muunnoksessa huomioidaan myös testissä käänneksiin kulunut aika.

5. Lajitekniikka

Taulukko 5.1. *Pujottelutestin (s) tavoitetasot työillä

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15
3	28,0	26,3	25,1	24,9	24,2	23,5
2	32,0	29,8	28,2	27,5	27,0	26,3
1	> 32,0	> 29,8	>28,2	> 27,5	> 27,0	> 26,3

**Lajitekniikkatesteissä tavoitetasot ovat 15 ikävuoteen asti.*

Taulukko 5.2. * Syöttötestin (s) tavoitetasot työillä

Taso	T10	T11	T12	T13	T14	T15
3	43,8	40,2	37,0	35,8	34,0	32,8
2	51,2	46,9	42,7	40,9	39,3	38,5
1	> 51,2	> 46,9	> 42,7	> 40,9	> 39,3	> 38,5

**Lajitekniikkatesteissä tavoitetasot ovat 15 ikävuoteen asti.*

HUUHKAJA- JA HELMARIPOLKU

YHTEISTYÖSSÄ



EERIKKILÄ