

# Poikien ja miesten jalkapallon fyysitekknisten ominaisuustestien tavoitetasot



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

Taulukko 1.1. Lineaarinopeuden 5m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	1,08	1,05	1,02	0,99	0,96	0,94	0,92	0,90	0,88	0,87	0,86
4	1,11	1,09	1,05	1,02	0,99	0,97	0,95	0,93	0,91	0,89	0,88
3	1,14	1,11	1,08	1,05	1,01	0,99	0,97	0,95	0,93	0,91	0,90
2	1,18	1,15	1,12	1,09	1,05	1,03	1,01	0,99	0,97	0,95	0,94
1	> 1,18	> 1,15	> 1,12	> 1,09	> 1,05	> 1,03	> 1,01	> 0,99	> 0,97	> 0,95	> 0,94

Taulukko 1.2. Lineaarinopeuden 10m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	1,92	1,88	1,81	1,75	1,69	1,67	1,64	1,62	1,59	1,57	1,54
4	1,97	1,93	1,86	1,81	1,74	1,71	1,68	1,65	1,63	1,59	1,57
3	2,02	1,97	1,91	1,86	1,78	1,74	1,71	1,67	1,65	1,63	1,61
2	2,08	2,02	1,97	1,92	1,84	1,80	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66
1	> 2,08	> 2,02	> 1,97	> 1,92	> 1,84	> 1,80	> 1,75	> 1,73	> 1,71	> 1,68	> 1,66

Taulukko 1.3. Lineaarinopeuden 20m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	3,42	3,34	3,22	3,09	2,97	2,91	2,87	2,82	2,79	2,74	2,71
4	3,51	3,42	3,31	3,19	3,06	3,00	2,96	2,91	2,86	2,80	2,76
3	3,60	3,50	3,39	3,28	3,14	3,06	2,99	2,94	2,91	2,86	2,82
2	3,70	3,60	3,49	3,38	3,24	3,14	3,09	3,04	3,00	2,96	2,91
1	> 3,70	> 3,60	> 3,49	> 3,38	> 3,24	> 3,14	> 3,09	> 3,04	> 3,00	> 2,96	> 2,91

Taulukko 1.4. Lineaarinopeuden 30m (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	4,88	4,73	4,56	4,37	4,17	4,08	4,02	3,96	3,86	3,81	3,77
4	5,01	4,86	4,69	4,52	4,29	4,18	4,13	4,06	3,99	3,93	3,87
3	5,15	4,99	4,82	4,65	4,42	4,28	4,18	4,11	4,07	4,00	3,96
2	5,31	5,14	4,97	4,81	4,57	4,41	4,31	4,24	4,19	4,14	4,08
1	> 5,31	> 5,14	> 4,97	> 4,81	> 4,57	> 4,41	> 4,31	> 4,24	> 4,19	> 4,14	> 4,08

## 2. Suunnanmuutosnopeus

Taulukko 2.1. Kasiradan (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	7,05	6,90	6,74	6,58	6,45	6,37	6,30	6,19	6,04	5,95	5,90
4	7,18	7,05	6,90	6,74	6,60	6,52	6,46	6,30	6,18	6,10	6,04
3	7,32	7,19	7,04	6,91	6,75	6,67	6,58	6,45	6,32	6,23	6,16
2	7,44	7,32	7,17	7,03	6,93	6,88	6,80	6,63	6,48	6,37	6,29
1	> 7,44	> 7,32	> 7,17	> 7,03	> 6,93	> 6,88	> 6,80	> 6,63	> 6,48	> 6,37	> 6,29

Taulukko 2.2. SM-juoksun (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	8,55	8,21	8,00	7,73	7,58	7,45	7,35	7,27	7,19	7,11	7,01
4	8,83	8,50	8,21	7,99	7,84	7,64	7,49	7,42	7,36	7,28	7,18
3	9,09	8,73	8,45	8,22	8,08	7,82	7,61	7,52	7,45	7,38	7,29
2	9,40	9,03	8,73	8,49	8,36	8,03	7,80	7,73	7,66	7,58	7,49
1	> 9,40	> 9,03	> 8,73	> 8,49	> 8,36	> 8,03	> 7,80	> 7,73	> 7,66	> 7,58	> 7,49

Taulukko 2.3. SM-pallon (s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	9,89	9,51	9,27	8,98	8,75	8,57	8,39	8,30	8,21	8,13	8,02
4	10,24	9,84	9,58	9,31	9,04	8,83	8,60	8,47	8,41	8,32	8,22
3	10,58	10,14	9,86	9,56	9,28	9,02	8,74	8,60	8,52	8,44	8,34
2	11,02	10,53	10,18	9,92	9,57	9,31	8,99	8,82	8,74	8,65	8,55
1	> 11,02	> 10,53	> 10,18	> 9,92	> 9,57	> 9,31	> 8,99	> 8,82	> 8,74	> 8,65	> 8,55

### 3. Nopeusvoima

Taulukko 3.1. Kevennyshypyn (cm) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	27,3	29,3	32,2	35,2	38,1	41,3	43,0	45,1	46,6	48,5	52,0
4	25,5	27,2	29,1	31,4	35,1	37,5	39,6	42,1	44,2	46,0	49,0
3	23,7	25,5	27,2	29,4	32,8	35,4	37,9	40,3	41,9	44,3	45,7
2	22,3	23,5	25,2	27,3	30,7	33,0	35,2	36,4	37,9	39,3	41,1
1	< 22,3	< 23,5	< 25,2	< 27,3	< 30,7	< 33,0	< 35,2	< 36,4	< 37,9	< 39,3	< 41,1

## 4. Kestävyys

Taulukko 4.1. 1200m (MAS/Bronco) (m/s) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	4,00	4,20	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,10
4	3,90	4,10	4,31	4,40	4,50	4,60	4,70	4,79	4,90	4,90	5,00
3	3,80	4,00	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,60	4,70	4,70	4,80
2	3,70	3,90	4,00	4,16	4,24	4,35	4,45	4,45	4,55	4,55	4,65
1	< 3,70	< 3,90	< 4,00	< 4,16	< 4,24	< 4,35	< 4,45	< 4,45	< 4,55	< 4,55	< 4,65

Taulukko 4.2. \*1200m (MAS/Bronco) (min:ss) tavoitetasot pojilla ja miehillä

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	M
5	5:20	5:06	4:53	4:47	4:41	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:15
4	5:28	5:13	4:59	4:53	4:47	4:41	4:35	4:31	4:25	4:25	4:20
3	5:36	5:20	5:06	4:59	4:53	4:47	4:41	4:41	4:35	4:35	4:30
2	5:45	5:28	5:20	5:09	5:03	4:56	4:50	4:50	4:44	4:44	4:38
1	> 5:45	> 5:28	> 5:20	> 5:09	> 5:03	> 4:56	> 4:50	> 4:50	> 4:44	> 4:44	> 4:38

\*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 käänkösiin kulunut aika.

## 5. Lajitekniikka

Taulukko 5.1. \*Pujottelutestin (s) tavoitetasot pojilla

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15
3	26,3	25,0	24,0	23,3	22,5	21,8
2	29,1	27,8	26,8	26,1	25,6	25,0
1	> 29,1	> 27,8	> 26,8	> 26,1	> 25,6	> 25,0

\*Lajitekniikkatesteissä tavoitetasot ovat 15 ikävuoteen asti.

Taulukko 5.2. \* Syöttötestin (s) tavoitetasot pojilla

Taso	P10	P11	P12	P13	P14	P15
3	38,7	36,0	35,0	33,0	31,1	30,0
2	44,9	41,4	39,5	38,0	35,0	34,0
1	> 44,9	> 41,4	> 39,5	> 38,0	> 35,0	> 34,0

\*Lajitekniikkatesteissä tavoitetasot ovat 15 ikävuoteen asti.



# HUUHKAJA- JA HELMARIPOLKU

YHTEISTYÖSSÄ



# EERIKKILÄ