

Poikien ja miesten jalkapallon fyysisteknisten 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:s) 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:s) muunnetaan maksimaaliseksi aerobiseksi nopeudeksi (m/s). Muunnoksessa huomioidaan myös testissä käänneksiin 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