



## EKS-jäättestipaketti

### Ohjeistus:

- on suositeltavaa käydä testit läpi fläppitaululta ennen jäälle menoa
- 20–25 pelaajan koko testipaketin läpikäyminen noin 40–50 minuuttia
- EKS-jäättestipaketti koostuu kolmesta testipisteestä, **1. Pitkäluistelu 2. Luistelutekniikkarata 3. Kiekonkäsittelyrata**

### Pitkäluistelu

- koko kaukalon alueella tapahtuva: matka, 50m x 10m, 2 kierrosta
- lähtö punaviivalta, kaksi kaveri samanaikaisesti eripuolilta, vihellyksestä liikkeelle
- välineet: pilli, mittanauha, fläppitaulu, 4-6 kartiota, 1-2 ajanottokelloa, 1-2 kirjuria ja 1-2 ajanottajaa
- Testin aikana arvioidaan pelaajan luisteluasento. Arvioinnin suorittaa tekniikka/luisteluvälmentaja

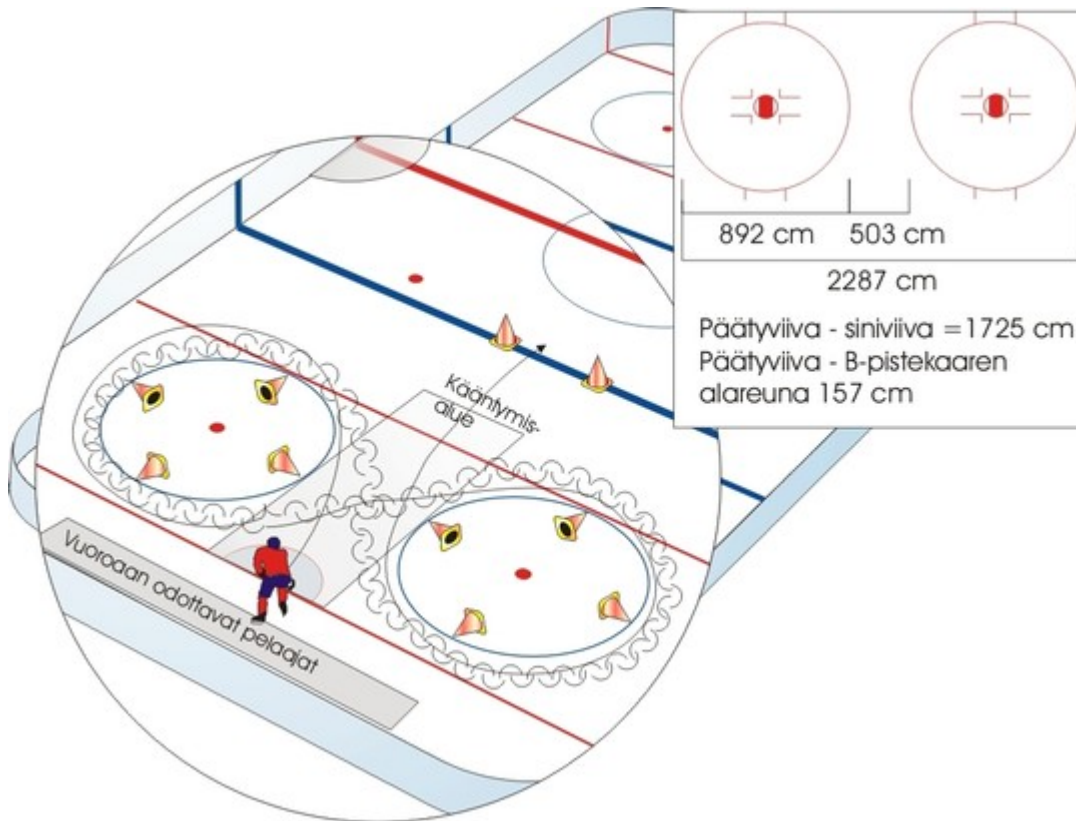
### Luistelutekniikkarata

- kahdessa päädyssä samanaikaisesti, 1 rata molemmissa, b-piste ympyrät kohteina
- lähtö maalivahdin alueelta, maaliviivan takaa, 1. ympyrä etuperin, käänнос takaperin luisteluun, jonka jälkeen koko kahdeksikko takaperin ja lopuksi käänтö etuperin luisteluun, viimeinen ympyrä etuperin ja siniviivan yli maaliin, rataa kohden yksi suorittaja kerrallaan
- välineet: fläppitaulu, 16-20 kartiota, 2 ajanottokelloa, 1-2 kirjuria ja 2 ajanottajaa

### Kiekonkäsittelyrata

- keskialueella, siniviivojen sisällä tapahtuva kiekonkäsittelyrata, kiekon kanssa pujottelua, käänнöksiä etuperin luistelusta takaperin luisteluun ja päinvastoin, maaliin tulo samalla siniviivalla mistä lähtö
- lähtö siniviivalta, 2 rataa käytössä, rataa kohden yksi suorittaja kerrallaan
- välineet: mittanauha, fläppitaulu, 18 kartiota, 2 ajanottokelloa, 1-2 kirjuria ja 2 ajanottajaa

## Suorituspaikat ja ohjeistus, luistekutekniikkarata



### **Suorituspaikka:**

- Eteen- ja taaksepäin luistellen kaksi kertaa B-pistekaaret kiertäen (katso kuva)

### **Mitattava asia:**

- Luistelutekniikkarata mittaa pelaajan kykyä luistella eteen- ja taaksepäin kaarreluistelua sekä kääntymistä eteenpäin luistelusta taaksepäin luisteluun ja päinvastoin
- Suorituksen teknisinä asioina tulee havainnoida tasapainoinen liuku luistimen sisä- ja ulkoterällä, tasapainon ylläpito sekä luistelupotkujen voimantuotto ja loppuun asti saattaminen
- Mittaustarkkuus sadannesosantarkkuudella

### **Suorituskerrat:**

- Yksi tai kaksi kertaa suorittaen
- Pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin

toinen suorituskerta on myös mahdollinen

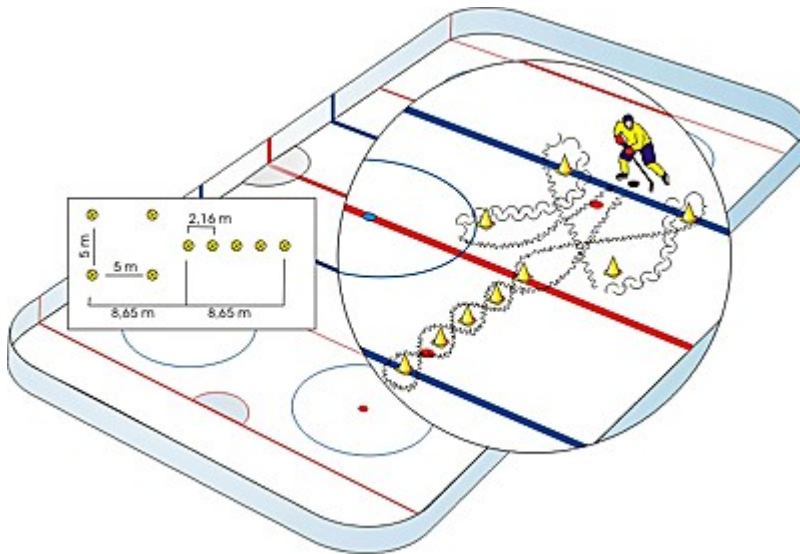
### **Suoritusohjeet:**

- Aika otetaan käsiajanotolla
- Lähtöpaikka on maaliviivalla ja maalipaikka siniviivalla
- Keilat osoittavat lähtö- ja maalipaikan noin kolmen metrin leveydeltä
- Lähtö suoritetaan omasta lähdöstä
- Suoritus aika lähtee käymään kun pelaaja liikauttaa takimmaista jalkaansa
- Maaliin tultaessa kello pysäytetään pelaajan vartalon ylittäessä siniviivan
- Luistinten tulee pysyä B-pistekaarien ulkopuolella
- Maila saa olla tarvittaessa suorituksen aikana B-pistekaarien sisäpuolella
- Eteenpäin luistelusta taaksepäin luisteluun ja päinvastoin kääntyäessä kääntymisalue on B-pistekaarien välinen alue
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään (1 ½) minuutin palautus

### **Muuta huomioitavaa:**

- Luistelutekniikkarata suoritetaan syöttö- ja laukomistarkkuustestin kanssa vuoroittain tehtynä
- Yksi suoritusten avustava testihenkilö
- Kaksitoista keilaa
  - Kahdeksan pientä keilaa asetetaan B-pistekaarien sisäpuolelle kyljelleen kartion kärkiosa ulospäin osoittaen
  - Kaksi keilaa asetetaan lähtöpaikalle
  - Kaksi keilaa asetetaan maalipaikalle
- Sekuntikello
- Kirjaamisalusta
- Tulostenkirjaamislomake
- Kynä

## Suorituspaikat ja ohjeistus, kiekonkäsittelyrata



### **Suorituspaikka:**

- Kiekonkäsittely liikkeessä eteen- ja taaksepäin luistellen keilarata kiertäen (katso kuva)

### **Mitattava asia:**

- Kiekonkäsittelyrata mittaa pelaajan kykyä käsitellä kiekkoa liikkeessä eteen- ja taaksepäin luistelun aikana
- Suorituksen teknisinä asioina tulee havainnoida kiekonkäsittelyn tapaa ja varmuutta kiekkoa käsiteltäessä kämmen- ja rystypuolella sekä työnnettäessä että vedettäessä
  - Suorituksen rytmisyys
  - Käsien ja jalkojen yhtäaikainen koordinaatio
  - Ala- ja yläkäden liikuttaminen ja käyttö suorituksen aikana
- Mittaustarkkuus sadannesosantarkkuudella

### **Suorituskerrat:**

- Yksi tai kaksi kertaa suorittaen
- Pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen

### **Suoritusohjeet:**

- Aika otetaan käsiajanotolla
- Lähtö- ja maalipaikka ovat samalla siniviivalla
- Lähtöpaikka on keskellä siniviivaa keilojen välissä
- Kiekko ja etummainen luistin asetetaan lähtöpaikalle siniviivan päälle
- Lähtö suoritetaan omasta lähdöstä
- Suoritus aika lähtee käymään kun pelaaja liikauttaa kiekkoa
- Ensimmäinen keila kierretään alakäden puolelta
- Leftin ja rightin puolelta pelaavat suorittavat radan toisilleen pelikuvana
- Luistinten ja kiekon tulee kulkea koko radan läpi samalta puolen keiloja
- Pystykahdeksikon suorittaminen aloitetaan yläkäden puoleisten keilojen välistä luistellen
- Taaksepäin luisteluun kääntyminen tulee suorittaa sini- ja ringetteviivan välisellä alueella
- Kiekon karatessa pelaaja jatkaa suoritusta siitä vaiheesta, missä oli ennen kiekon karkaamista
- Maaliin tultaessa kello pysäytetään pelaajan vartalon ylittäessä siniviivan
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään (1 ½) minuutin palautus

### **Muuta huomioitavaa:**

- Kiekonkäsittelyrata suoritetaan kiekonhallintatestin kanssa vuoroittain tehtynä
- Yksi suoritusten avustava testihenkilö
- Yhdeksän pientä keilaa
- Yksi kiekko
- Sekuntikello
- Kirjaamisalusta
- Tulostenkirjaamislomake
- Kynä

Testikuvat ja ohjeet on otettu iihc:n nettisivuilta.

