

## URHEILUOPPILAITOSHAKUUN LIITTYVIEN MUODOSTELMALUISTELIJOIDEN YKSILÖTAITOTESTIEN OHJEISTUS

Päivitetty 10.3.2026

### Ohjeet testin kuvaamiseen:

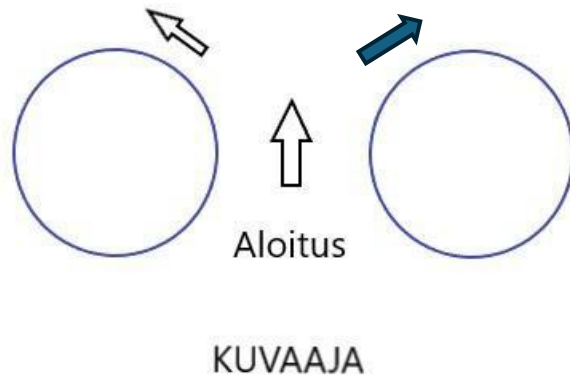
- Pue päällesi normaalit jäätreenivaatteet (esim. juoksutrikoot, josta jalan asento on nähtävissä)
- Vaatteissa ei saa näkyä joukkue- eikä seuratunnisteita
- Kuvattaessa kuvaajan tulee pysyä paikallaan kaikissa osioissa
- Kameran tulee pysyä mahdollisimman vakaana paikallaan kuvaajan kädessä
- Luistelijan tulee näkyä videolla kokoajan kokonaisuudessaan, mutta kuitenkin mahdollisimman läheltä
- Kuvaa testit yksi kerrallaan ja lähetä ne erillisinä tiedostoina
- Jokaisesta osa-alueesta lähetetään vain 1 suoritus
- Nimeä jokainen tiedosto seuraavasti: testin nimi\_etu- ja sukunimen alkukirjaimet\_syntymäaika (esimerkki perusluistelu\_SV270777)

### **1. Perusluistelu**

- Tämä osio tulee suorittaa kahdeksikon muodossa.
- Suoritus tehdään molempiin suuntiin kaksi kierrosta yhtäjaksoisesti – lähde ensin valkoisen nuolen suuntaan ja sitten sinisen nuolen suuntaan.
- Sarja aloitetaan kahdeksikon keskeltä ja sillä pyritään täyttämään molemmat ympyrät mahdollisimman tasaisesti.
- Ympyrän viitteellinen koko on n. 9m eli sama kuin jäähallin jäässä olevien ympyröiden koko. Mikäli videoit ulkojäällä, pyri arvioimaan koko. Voit vaikka laittaa kolme vesipulloa välimatkojen päähän toisistaan ja pyrit kiertämään niitä.
- Osiossa tarkastellaan perusluistelun laatua ja hallintaa. Vauhdin tulee kasvaa ja säilyä askeleiden aikana.

#### Askeleet:

potku (oikea jalka jäässä, vasen työntää), sirklaus eteen, valssikolmonen, eteen-uloskolmonen, sirklaus taakse, eteen astuminen ulkokaarelle, kantakäännös, sirklaus taakse, rittiaskel, pitkä ojennus/alastuloasento ulkokaarella



### Arviointikriteerit

- 0-2 pistettä per kriteeri 0,25 välein, riippuen siitä kuinka laadukkaasti osa-alue toteutuu:
  - o Painonsiirto (liuku, flow, tasapaino)
  - o Koko terän potkut
  - o Viimeistely luistelu (ojennukset, vartalonhallinta)
  - o Kaarien / suuntien käyttö
  - o Vauhdin- ja voimantuotto
- Mikäli luistelija ei opi askeleita ja kykene suorittamaan sarjaa yhtenäisesti, vähennetään pisteistä 0,25-1 virheen suuruudesta riippuen.

## **2. Käännössarja**

- Valitse itsellesi oma musiikki tai laske mielessäsi tempoa tasaisesti
- Tee sama sarja kahdella eri tempolla, hitaasti ja nopeasti.
- Sarjan alkuosa (kolmoset ja kaarenvaihdot) tehdään vapaavalintaisella rytmillä ja käänteet alla määritellyn rytmin mukaisesti
  - ➔ Tavoite on, että osaat rytmittää tekemistäsi. Hidas sarja: Laske jokaisella kaarella mielessäsi (tai musiikista) neljään. Nopea sarja: Laske jokaisella kaarella mielessäsi (tai musiikista) yhteen.
  - ➔ Tee ensimmäiseen sarjaan hitaat käänteet ja toiseen sarjaan nopeat.
- Suoritus alkaa paikaltaan. Lähtö askellukseen kolmannesta potkusta.
- Koko sarja (hidas ja nopea) on tarkoitus suorittaa kokonaisuudessaan yhdellä jalalla ilman, että välissä toinen jalka koskettaa jäätä.
- Kun olet kuvannut yhden jalan sarjan, kuvaa sama video myös toisella jalalla.
- Pisteytyksessä fokusoidaan laatuun eli fokusoi siihen, että rytmitys on selkeästi hitaampi hitaissa ja nopeampi nopeissa askeleissa.

### Askeleet:

Eteen sisään -kolmonen, kaarenvaihto, taakse sisään -kolmonen, kaarenvaihto, *(rytmitys tästä eteenpäin)* eteen sisään-käännös, kaarenvaihto, taakse ulos -käännös, kaarenvaihto.

### Arviointikriteerit

- 0-2 pistettä per kriteeri 0,25 välein, riippuen siitä, kuinka laadukkaasti osa-alue toteutuu:
  - o Jousto
  - o Painonsiirto (liuku, flow, tasapaino)
  - o Askelten puhtaus (kaaret ja suunnat)
  - o Vartalon hallinta (luisteluasento, vartalon kierto)
  - o Rytmitys

## **3. Twisselisarja**

- Luistelija saa valita, itse kummalla jalalla aloittaa sarjan
- Luistelijan tulee sisällyttää yhteen twisseliin jalkavariaatio (esim. Avotwisseli, jalasta kiinni -twisseli tai asennonvaihto) ja yhteen twisseliin käsivariaatio (esim. Molemmat kädet hartioiden yläpuolella tai kädet suoraksi ojennettuina edessä)

### Askeleet:

Eteen sisään 4,5 kierrosta, veto, eteen ulos 4,5 kierrosta, taakse sisään 4 kierrosta, kaarenvaihto - ristiin - paino, taakse ulos 4 kierrosta

### Arviointikriteerit:

- Jokaisesta oikean kierrosmäärän täyttävästä twisselistä (ei näkyvää polven joustoa ja twisseli etenee koko ajan) saa 1,5 pistettä
- Kriteerit pisteytetään siten, kuinka laadukkaasti osa-alue toteutuu sarjassa:
  - o Hyvä, reipas ja tasainen rotaatio (selkeät ja lyhyet terän käännökset) 0, 0,5, 1 tai 1,5 pistettä
  - o Vartalonhallinta 0, 0,5, 1 tai 1,5 pistettä
  - o Jalkavariaation laatu 0 tai 0,5 pistettä
  - o Käsivariaation laatu 0 tai 0,5 pistettä

## **4. Liu'ut**

- Molemmissa liu'uisissa saat valita jalan, jolla liu'un suoritat

Liikkeet:

- Kaarenvaihtovaaka (eu-es, tai es-eu), luisteliija saa itse valita lähtöjalan
- Jompikumpi seuraavista:
  - o Nosturi / Y-vaaka
  - o Biellmann / Ikkuna

Arviointikriteerit:

*Kaarenvaihtovaaka (max 6 pistettä)*

0 pistettä

- o Vaa'an määritelmä ei täyty eli luistin ja polvi on alle lantion
- o Ei lainkaan kaarta

1 pistettä

- o Luistin ja polvi yli lantion, mutta alle 135 astetta ja kaaret heikot

2 pistettä

- o Luistin ja polvi yli lantion, mutta alle 135 astetta, kaaret selkeät

3 pistettä

- o Vähintään 135 astetta, mutta kaaret heikot

4 pistettä

- o Vähintään 135 astetta ja kaaret selkeät

5 pistettä

- o Selkeästi yli 135, mutta alle 170 astetta ja kaaret heikot

5,5 pistettä

- o Selkeästi yli 135, mutta alle 170 astetta ja kaaret selkeät
- o Lähes 170 astetta ja kaaret heikot

6 pistettä

- o Lähes 170 astetta ja kaaret selkeät

Mikäli vartalon linjakkuudessa/jalkojen ojennuksessa on selkeitä puutteita, vähennetään pisteistä -1.

*Nosturi / Y-vaaka*

0 pistettä

- o Alle 135 astetta

1 piste

- o Vähintään 135 astetta

2 pistettä

- o Selkeästi yli 135, mutta alle 170 astetta

3 pistettä

- o Vähintään 170 astetta

4 pistettä

- o Yli 170 astetta

*Biellmann TAI ikkunaliuku*

0 pistettä

- o Asento ei täytä vaatimuksia

1 piste

- o Ikkunaliuku, jossa luistin on pään tason yläpuolella

2 pistettä

- o Ikkunaliuku, jossa luistin on pään yläpuolella
- o Biellmann, jossa luistin on lähes pään yläpuolella ja yksi käsi on kiinni terässä ja toinen kädessä

3 pistettä

- o Biellmann, jossa luistin on pään tason yläpuolella ja molemmat kädet kiinni terässä
- o Biellmann, jossa luistin on pään tason yläpuolella ja yksi käsi kiinni terässä ja toinen kädessä

4 pistettä

- o Biellmann, jossa luistin on lähes pään yläpuolella ja molemmat kädet kiinni terässä

## 5. Piruetti

Vaaka – istuma – jalanvaihto – rittipiruetti

- Luistelija saa valita itse haluamansa istumavariaation
- Piruetissa tulee pyöriä vähintään 2 kierrosta / asento

### Arviointikriteerit

- 0-1 pistettä per kriteeri

o 2 + 2 kierrosta (vaaka-istuma)

o Asennon hallinta (vaaka=luistin ja polvi yli lantion /

o Asennon hallinta (istuma-asento= tukijalan 90 asteen polvikulma, reisi jään

suuntainen

o Pyörimisnopeus (vaaka-istuma)

o Lähdön rytmi (vaaka)

o Keskiöinti (vaaka-istuma)

o Vauhdintuotto (jalanvaihto)

o Asennon hallinta (rittipiruetti)

o Keskiöinti (rittipiruetti)

o Pyörimisnopeus (rittipiruetti)