

**Turun Seudun Urheiluakatemia**  
**Toisen asteen urheiluoppilaitosten valintapäivät 2017**

**Varatestipäivä to 27.4.17**

Testitilaisuus on tarkoitettu hakijoille, jotka eivät päässeet osallistumaan testeihin to 6.4.17. Hakija on toimittanut vaadittavat todistukset (mm. lääkärintodistus) poissaolosta to 6.4.17 testitilaisuudesta.

Kellonaika on testin alkamisaika. Lämmittelyt on hoidettava ennen testin alkamista.

**Lajit:**

Jääkiekko	klo 8-10 lajitesti klo 12–15 ominaisuustesti	Impivaaran jäähalli Kupittaaan urheiluhalli
Uinti	klo 8-10 lajitesti klo 12–15 ominaisuustesti	Impivaaran uimahalli Kupittaaan urheiluhalli
Muut lajit	klo 12–15 ominaisuustesti	Kupittaaan urheiluhalli

Muissa lajeissa lajikohtainen testi sovitaan erikseen pidettäväksi urheiluakatemia lajivalmentajan kanssa. Ole yhteydessä oman lajisi lajivalmentajaan.

<http://www.urheiluakatemia.fi/turun-seudun-urheiluakatemia/urheiluakatemia-valmennus>

**TESTATTAVAT OMINAISUUDET OMINAISUUSTESTISSÄ**

**Nopeus:**

- 50 m juoksu

**Nopeusvoima:**

- 5-loikka kahden askeleen juoksuvauhdilla  
- kuntopallonheitto alhaalta eteen

**Liikkuvuus:**

- haaraistunnassa eteentaivutus  
- lapakääntö

**Kestävyys:**

- kestävyyssukkulajuoksu

**Lihaskunto:**

- sisupunnerrus

TESTIOHJEET: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet>

Lisätiedot

Mika Korpela  
Huippu-urheilukoordinaattori  
Turun Seudun Urheiluakatemia  
p. 050 4323592  
[mika.korpela@turku.fi](mailto:mika.korpela@turku.fi)