

TAITOTASOTESTIT



1. VALKOINEN

- 10 Lyöntiä pompusta etuseinään peräkkäin (saa itse valita etäisyyden, 5 yritystä per puoli)

2. HARMAA

A) TESTI

- Peräkkäiset lyönnit takakentälle
- Kämmen 10 lyöntiä (5 yritystä)
- Rysty 10 lyöntiä (5 yritystä)

B) TESTI

- jatkuva crossivolley (saa itse valita etäisyyden, 20 lyöntiä peräkkäin)

3. MUSTA

(suoritetaan ainoastaan Juniori SM-kilpailuissa SSqL:n valmentajan valvonnassa)

- Aikaa koko testin suorittamiseen 5 min

A) TESTI

- Jatkuva lyönti takaa taakse (pomppu lattian kautta takaseinään, koko takakenttä)
- Kämmen 10 lyöntiä
- Rysty 10 lyöntiä

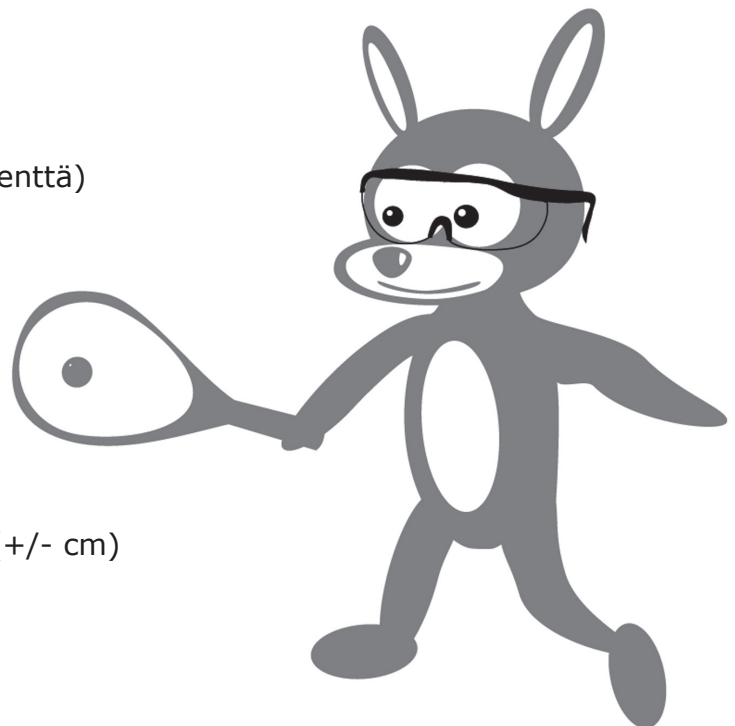
B) TESTI

- Perhonen lennosta 20 lyöntiä

PURPPURA (fysiikkatesti)

1. Eteentaivutus varpasiin penkillä seisoen (+/- cm)
2. Kaikki spagaatit (+ cm)
3. Vatsalihakset 30 sek
4. Punnerrukset 30 sek
5. Viivahyppely (2 m) 30 sek

- Venytyksistä saatuihin miinuspisteisiin lisätään lihasliikkeistä saadut pluspisteet
- Yhteistulos nolla on hyväksytyn raja



SUORITUSVIIKOT OVAT SYKSYLLÄ VIIKKO 48. JA KEVÄÄLLÄ VIIKKO 15.

VALMENTAJA / SEURAOHJAAJA LÄHETTÄÄ SUORITUSTIEDOT (nimet, taso, suorituspvm) SSqL:oon SEURAAVALLA VIIKOLLA SÄHKÖPOSTITSE OSOITTEESEEN squash.office@squash.fi