

**LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN KANDIDAATTI- JA MAISTERIOHJELMAN SOVELTUVUUSKOE**  
**16.-17.6.2025**

**LIIKUNNALLINEN SOVELTUVUUSKOE (0–100 pistettä)**

**Varustelista:**

- sisäliikuntavaatetus
- sisäpelikengät
- lenkkikengät
- ulkoliikuntavaatetus
- kypärä rullahiihtoon
- hiihtokäsineet
- luistimet
- uimahousut/-puku
- pyyhe
- t-paita uimahallilla odotteluun

## VÄLINEENKÄSITTELY (0–20 pistettä)

### 1. Pallonheitto vasen-oikea kolme kertaa ja lentopallon sormi- ja hihalyönti seinään (0-10 pistettä)

Pallonheitto vasen-oikea kolme kertaa.

Pallo: Raakakuminen heittopallo, paino 125 grammaa

Suoritustapa:

Testissä aika lähtee omasta lähdöstä vasemman käden heitolla 10 metrin päästä seinästä. Heiton pitää osua kahden poikkiviivan väliin, jotka ovat 1 ja 3 metrin korkeudella. Arvioitsija sanoo ”yk-”, kun vasemman käden heitto ja oikean käden kiinniotto ovat hyväksytyjä ja ”-si”, kun oikean käden heitto ja vasemman käden kiinniotto ovat hyväksytyjä. Sama toistetaan kolme krt (vasen ja oikea heitto), jolloin arvioitsija laskee ”kak-si” ja ”kol-me”. Kokonaisajan (60 sekuntia) täyttyessä lasketaan onnistuneet jatkuvat suoritukset (0–3 pistettä).

Lentopallon sormi- ja hihalyönti seinään.

Pallo: Mikasa MVA200 lentopallo

Suoritustapa:

Aika lentopallotestissä lähtee sormilyönnillä ja päättyy, kun pallon saa onnistuneella hihalyönnillä kolmannen kerran käteen. Sormi- ja hihalyöntisarjan pitää tapahtua eturajan takaa (2,20 metriä) ja lentää 3 metriä vaakalinjan yläpuolelle jatkuvana suorituksena. Onnistuneen sormilyönnin jälkeen arvioitsija sanoo ensimmäisen tavun ja onnistuneen hihalyönnin jälkeen arvioitsija sanoo jälkimmäisen tavun (”yk-si, kak-si, kol-me”). Kokonaisajan (60 sekuntia) täyttyessä lasketaan onnistuneet jatkuvat suoritukset (0–3 pistettä).

Osiossa 1 jaetaan yhteensä 10 pistettä niin, että perustaidosta (heitto/kiinniotto sekä sormi/hiha) ja liikesujuvuudesta saat 0–3 pistettä ja ajasta 0–2 pistettä jakauman mukaan sekä heitossa että lentopallossa. Molempien suoritusten enimmäisaika on 60 sekuntia/tehtävä.

### 2. Futsal- ja salibandykuljetus (0-10 pistettä)

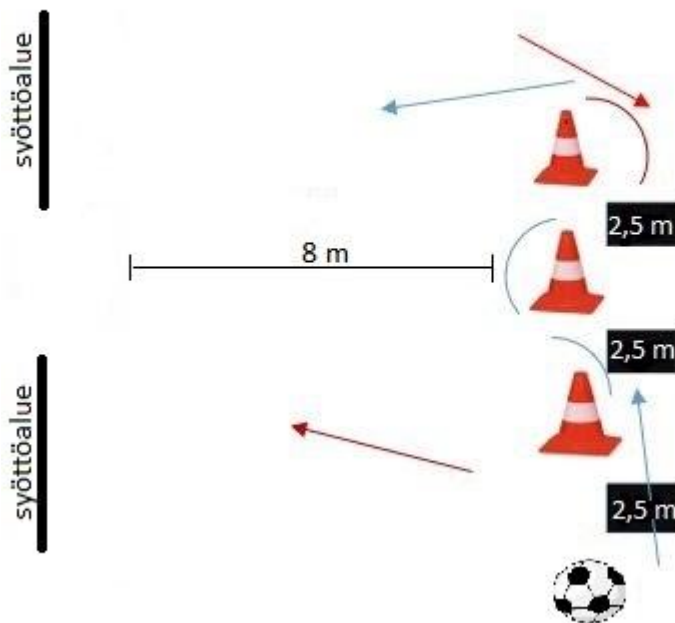
Tästä osiosta enimmäispisteet ovat yhteensä 10 pistettä niin, että perustaidosta ja liikesujuvuudesta saa futsalista 0–3 pistettä ja salibandystä 0–3 pistettä. Yhteisajan merkitys on 0–4 pistettä. Tämän osuuden enimmäisaika on 100 sekuntia.

**VÄLINEET:** Futsal-pallo: Select Futsal Super-pallo, Salibandy: FatPipe left/right, flex 2,7. Pallo on virallinen salibandypallo.

**SUORITUSTAPA:** Radalla on kolme kartiota. Keskimmäisen kartion etäisyys seinästä 8 metriä ja kartioiden välinen etäisyys 2,5 metriä. Suorituksessa käytetään vain lähtöpaikan vasemmalla puolella olevaa seinää (kuva). Seinässä sekä oikealla että vasemmalla puolella oleva maalialue on 2 metriä leveä ja 90 senttimetriä korkea. Maalialue on merkitty seinään teipillä.

Lähtöpaikka on merkitty kuvaan pallolla. Kuljetus aloitetaan futsalpallolla. Futsalpallo on valmiina radan aloitusasteessa. Aika alkaa hakijan omasta lähdöstä pallon lähtiessä liikkeelle. Pujottelu aloitetaan kartion oikealta puolelta (sininen nuoli) ja ulomman kartion jälkeen suoritetaan oikealla jalalla syöttö (sininen nuoli) seinässä olevaan maalialueeseen. Syötön jälkeen pallo otetaan haltuun ja jatketaan pujottelua taas kartion ulkopuolelta (punainen nuoli), jonka jälkeen päädytään syöttämään seinään vasemmalla jalalla (punainen nuoli). Suoritus toistetaan eli sama rata pujotellaan samalla tavalla kahteen kertaan. Syötön jälkeen pallo otetaan haltuun ja siirrytään palloa kuljettaen suoraan lähtöpaikalle, laitetaan futsalpallo laatikkoon ja otetaan salibandymaila ja -pallo laatikosta. Salibandyn pujottelu suoritetaan samalla tavalla kuin edellä. Right-puolen pelaaja syöttää pallon radan oikealla puolella maalialueeseen kämmenpuolelta ja left-puolen pelaaja syöttää pallon radan oikealta puolelta pallon maalialueeseen rystypuolelta. Radan vasemmalta puolelta right-puolen pelaaja syöttää pallon maalialueeseen rystypuolelta ja left-puolen pelaaja syöttää pallon maalialueeseen kämmenpuolelta. Suoritus toistetaan eli sama rata pujotellaan samalla tavalla kahteen kertaan.

HUOM! Mikäli futsal – tai salibandysyöttö ei osu maalialueeseen, pitää maalialueeseen syöttää ohjeen mukaan uudelleen (komento: UUELLEEN), kunnes pallo osuu maalialueeseen hyväksytysti. Eli molemmilla puolilla pitää suorittaa kaikilla kuljetuskerroilla yksi onnistunut syöttö maalialueeseen. Vasemmalta puolelta suoritettujen viimeisen syötön jälkeen pallo kuljetetaan lähtökartiolla, jolloin kokonaissuorituksen aika katkeaa. Sekä futsalissa että salibandyssä tulee käyttää lajin kilpasääntöjä sekä mahdollisimman pelinomaista suoritusta.



## PERUS- JA ULKOLIIKUNTA

### 1. Perusliikunta (0-13 pistettä)

#### Vuoroloikka

- Yhteensä 10 ponnistusta
- Lähtö ilman vauhtia tasajaloin ponnistaen, sen jälkeen yhdeksän (9) vuoroloikkaa. Lopetus tasajaloin laskeutuen hiekkalaatikkoon.
- Lähtöviivat merkittynä teipillä vauhdinottoradalla 17, 19, 21, 23, 25, 27 ja 29 metrissä. Hakija valitsee alkuverryttelyn aikana itselleen sopivan lähtöviivan ja suorittaa testisuorituksen valitsemaltaan etäisyydeltä hiekkalaatikkoon.
- Yksi suoritus

#### ARVIOINNIN KOHTEET:

- tasapaino
- rytmi
- kokonaiskoordinaatio
- liikelaajuus

### 2. Maastohiihto (0-13 pistettä)

#### Rullahiihto

#### Vuorohiihto

- hiihdettävä matka tasaisella noin 100 metriä
- välineiden kokeiluaika ennen omaa suoritusta noin 2–3 minuuttia
- suorituksessa käytettävät välineet
  - Sukset: Marwe
  - Hiihtokengät: Alpina
  - Suksen sidemalli: Rottefella NNN
  - Sauvat: saatavana eri pituisina
  - Myös omien välineiden käyttö sallittu.
- hakijalla tulee olla mukanaan oma kypärä ja hiihtokäsineet
- yksi virallinen suoritus, joka arvioidaan

#### ARVIOINNIN KOHTEET:

- suorituksen rytmi, kokonaiskoordinaatio, tasapainoisuus ja rentous

### 3. Luistelu (0-13 pistettä)

Hakijalla tulee olla mukana omat (teroitetut) luistimet sekä jäähalliympäristöön sopiva vaatetus. Kypärän saa paikan päältä tarvittaessa.

Perusluistelutaitoa testaava taitorata (kuvio alla):

Ennen suoritusta mahdollisuus lämmittelyyn jäällä noin 5 minuutin ajan.

1. Lähtö siniseltä kartiolta kohti punaista kartiota, jossa hockey- tai aurajarrutus (vauhdin pysähdyttävä kokonaan)
2. Kiihdytys takaisin ja hockey- tai aurajarrutus sinisellä kartiolla (vauhdin pysähdyttävä kokonaan)
3. Suoraluistelu kohti keltaisia kartioita
4. Kauimmaisen keltaisen kartion kiertäminen ja kaarreluistelun aloittaminen
5. Kahdeksikko kiertäen kaikki keltaiset kartiot (kaarreluistelu molempiin suuntiin)
6. Vihreän kartion kohdalla käännös takaperinluisteluun
7. Takaperin luistellen siniselle kartiolle
8. Takaperin aurajarrutus siniselle kartiolle (suoritus päättyy)

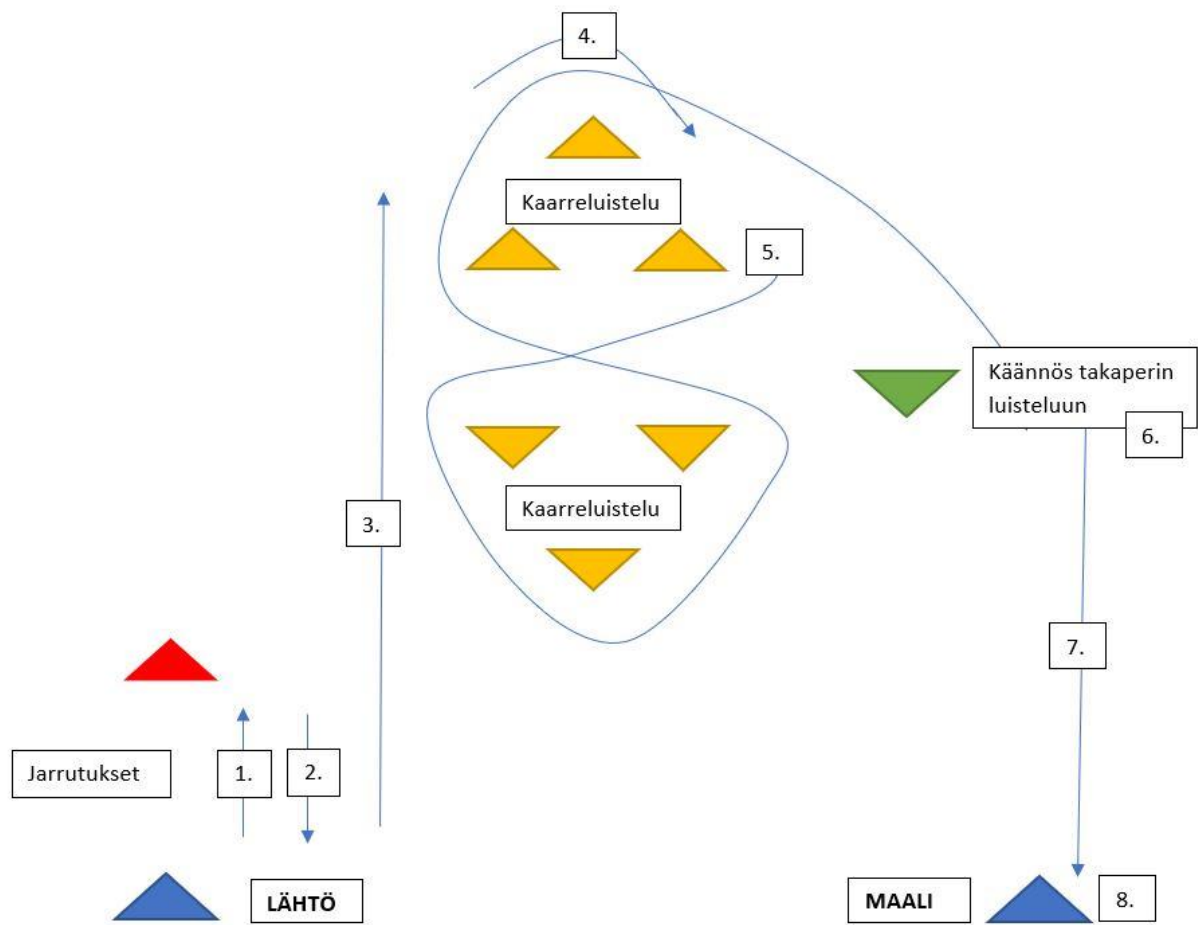
Yksi suoritus, joka arvioidaan 0–13 pistettä.

Sinisen (lähtö) ja punaisen kartion välinen etäisyys 8 metriä, siniseltä kartiolta kauimmaiselle keltaiselle kartiolle 20 metriä, keltaisten kartioiden etäisyys toisistaan 8 metriä, vihreältä kartiolta maaliin 15 metriä.

Arvioinnin kohteet:

- tasapainoinen luisteluasento
- terän eri osien hyödyntäminen luistellessa ja jarruttaessa
- liikesujuvuus ja koordinaatio

Huomaa kuvio alla!



## TANSSI JA VOIMISTELU (0–13 pistettä)

Tanssi- ja voimistelutehtävässä arvioidaan hakijan taitoa suorittaa ohjeessa kuvattu liikesarja ja itse suunnitellut liikkeet yhtäjaksoisesti valintakokeessa annettavaan musiikkiin. Musiikki on tasajakoista ja tahtilajiltaan 4/4. Musiikin tempo on 125–135 iskua minuutissa. Liikesarja tulee harjoitella ennen kokeeseen osallistumista. Kokeen aikana ei ole harjoitteluaikaa.

Hakijan tulee aloittaa liikesarja itsenäisesti musiikin tahdin ensimmäisellä iskulla. Musiikkia voi kuunnella ennen liikesarjan aloittamista muutaman tahdin ajan. Ennen kuin hakija aloittaa liikesarjan tahdin ensimmäisellä iskulla, hänen tulee sanoa kuuluvasti ääneen alkulaskut esim. 5–6–7–8, ja näin lähettää itsensä liikkeelle. Liikesarja tehdään paljain jaloin tai kevyillä, joustavilla tossuilla. Alustana on parkettilattia.

### Liikesarja

Koko liikesarja tehdään alla kuvatussa järjestyksessä musiikin rytmiin yhtäjaksoisesti liikkuen. Liikesarjan voi aloittaa oikealla tai vasemmalla jalalla. Liikesarjan voi toteuttaa omaa tyyliä, ilmaisua ja osaamista näyttäen. Liikesarja sisältää seuraavat osiot: juoksuaskelsarja, hyppysarja, askelsarja sekä itse suunnitellut liikkeet -osion.

Juoksuaskelsarja kaarevassa muodossa liikkuen yhteensä 12 musiikin iskua seuraavasti:

- 4 juoksuaskelta eteenpäin (iskut 1–4).
- Kääntyen 180 astetta (iskulla 5) ja jatkaen samaan etenemissuuntaan selkä edellä 4 juoksuaskelta (iskut 5–8).
- Kääntyen 180 astetta (iskulla 1) ja jatkaen samaan etenemissuuntaan kasvot edellä 4 juoksuaskelta eteenpäin (iskut 1–4).

Hyppysarja tilassa vapaasti liikkuen yhteensä 12 musiikin iskua seuraavasti:

- 2 vaihtoaskelta kumpikin eri jalalla aloittaen (iskut 5–8)
- 2 harppaushyppyä kumpikin samalla jalalla ponnistaen (iskut 1–4)
- 2 polvennostohyppyä kumpikin eri jalalla ponnistaen (iskut 5–8)

Askelsarja, jossa on 6 sujuvaa kävelyaskelta vapaasti tilassa liikkuen. Askelsarjan kesto on yhteensä 8 musiikin iskua seuraavasti:

- 2 kävelyaskelta (iskut 1–2)
- 1 kävelyaskel (iskut 3–4)
- 2 kävelyaskelta (iskut 5–6)
- 1 kävelyaskel (iskut 7–8)

Itse suunnitellut liikkeet -osio yhteensä 8 x 8 musiikin iskua seuraavasti:

- Sujuva lattiatasoon siirtyminen, lattiatasossa vähintään kaksi liikettä ja nousu seisoma-asentoon (2 x 8 musiikin iskua).
- Kaksi staattista, paikallaan pysyvää tasapainoliikettä seisten (2 x 8 musiikin iskua).

- Muilta osin omavalintaisen liikesarjan sisällön voi suunnitella omalla tavalla monipuolisesti erilaisia liikkeitä käyttäen, vapaasti tilassa liikkuen, omaa osaamista näyttäen ja arvioinnin kohteet huomioiden (4 x 8 musiikin iskua).
- Kuperkeikkoja, voltteja tai kärrynpyöriä ei tule sisällyttää omavalintaiseen liikesarjaan.

ARVIOINNIN KOHTEET: (rytmi, liikekoordinaatio ja liikehallinta, omavalintainen osuus) seuraavasti:

Rytmi:

Tarkkuus ja täsmällisyys tehdä liikkeet annetun musiikin rytmiin, annettujen iskumäärien mukaisesti ja aloittaen liikesarja itsenäisesti tahdin ensimmäisellä iskulla.

Liikekoordinaatio:

Sujuvuus ja ketteryys yhdistää liikkeet toisiinsa, siirtyä lattiatasoon ja sieltä takaisin, yhdistää koko kehon käyttö luontevasti liikkeisiin (esim. kädet ja ylävartalo) sekä liikkua tilassa monipuolisesti ja vauhdikkaasti.

Liikehallinta:

Kyky suorittaa liikkeet kehon asentoja kannattaen, hyvällä liikeryhdillä, suurilla ja hallituilla liikelaajuuksilla sekä rentoudella.

Omavalintainen liikesarja eli itse suunnitellut liikkeet –osio:

Omavalintaisen liikesarjan arvioinnissa otetaan huomioon edellä mainitut arvioinnin kohteet sekä lisäksi liikkeiden monipuolisuus ja oman osaamisen osoittaminen laajasti.

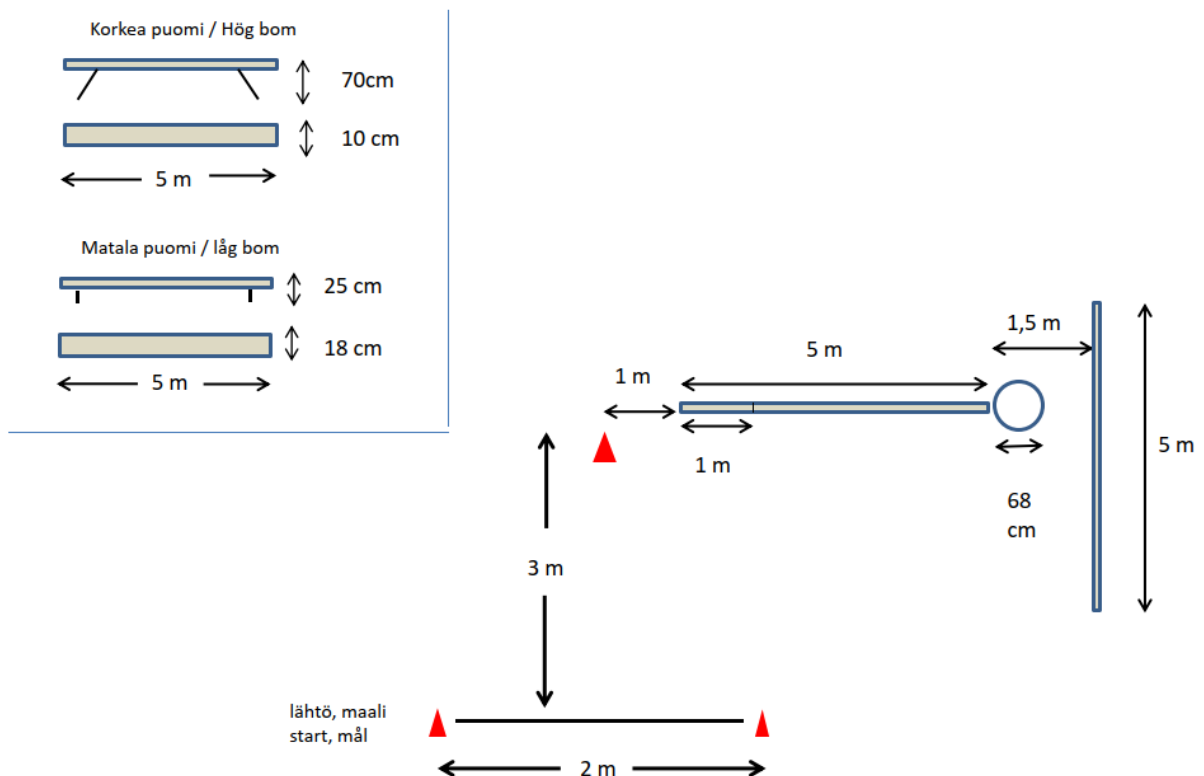
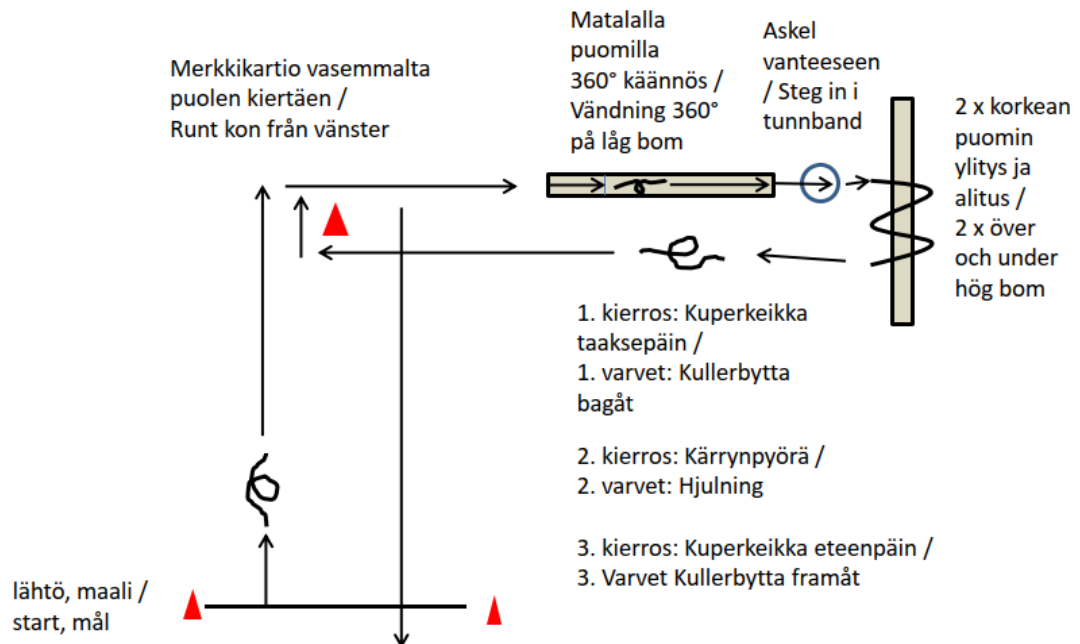
## KEHONHALLINTA (0–13 pistettä)

### 1. KETTERYYS- JA MOTORIIKKARATA (0–3 pistettä)

KUVAUS: Lähtö seisaaltaan merkkiviivan takaa. Lähtömerkistä juoksu eteenpäin, juoksu merkkikartion luo –  $\frac{1}{4}$  kierrosta merkkikartio vasemmalta puolelta kiertäen – nousu matalalle voimistelupuomille, eteneminen puomilla samalla  $360^\circ$  kääntyen matalan puomin toiseen päähän – astuminen voimisteluvanteen sisäpuolelle – korkean puomin ylitys, alitus, ylitys, alitus – kuperkeikka taaksepäin, kääntyminen  $180^\circ$  ja juoksu merkkikartion luo –  $\frac{1}{2}$  kierrosta merkkikartio vasemmalta puolelta kiertäen – nousu matalalle voimistelupuomille, eteneminen puomilla samalla  $360^\circ$  kääntyen matalan puomin toiseen päähän – astuminen voimisteluvanteen sisäpuolelle – korkean puomin ylitys, alitus, ylitys, alitus – kärrynpyörä, juoksu merkkikartion luo –  $\frac{1}{2}$  kierrosta merkkikartio vasemmalta puolelta kiertäen – nousu matalalle voimistelupuomille, eteneminen puomilla samalla  $360^\circ$  kääntyen matalan puomin toiseen päähän – astuminen voimisteluvanteen sisäpuolelle – korkean puomin ylitys, alitus, ylitys, alitus – kuperkeikka eteenpäin, juoksu merkkikartion luo –  $\frac{3}{4}$  kierrosta merkkikartio vasemmalta puolelta kiertäen, juoksu maaliin.

ARVOSTELUSÄÄNNÖT: Suorituksesta rekisteröidään lähtömerkistä maaliviivan ylittämiseen kuluva aika sekunnin kymmenesosan tarkkuudella. Kunkin kuperkeikan tai kärrynpyörän suorittamatta jättämisestä tai väärästä liikkeestä lisätään loppu aikaan +3 sekuntia. Matalalle puomille nousun jälkeisen  $360^\circ$  kääntymisen saa aloittaa puomille merkityn viivan jälkeen, ja täyden  $360^\circ$  käännöksen jälkeen tulee ottaa vielä vähintään 2 askelta puomilla ja astua puomin päässä olevan vanteen sisään. Ennen matalan puomin päätyä lattiaan koskettamisesta tai käännöksen aloittamisesta ennen merkkiviivaa tai jos ei ota vähintään kahta askelta puomilla käännöksen jälkeen tai käsikosketuksesta puomiin, joutuu palaamaan uudestaan matalan puomin alkuun. Pisteytys ajan perusteella 0–3 pistettä.

# Ketteryys- ja motoriikkarata / Smidighets- och motorikbana



## 2. PERMANTOSARJA (0–6 pistettä)

Arabialainen – jännehyppy 180° käännöksellä - ponnistus käsinseisontaan – käsinseisonnasta haarakuperkeikka eteenpäin – 2 askelta vaakaan – takimmaisien jalan heilahdus eteen, tukijalan varassa 180° käännös – vauhtiaskelista puolivoltti eteenpäin – kuperkeikka eteenpäin selinmakuulle – silta (kädet lattiassa hartioiden leveydellä, jalat yhdessä).

## 3. REKKISARJA (tanko rinnan korkeudella) (0–4 pistettä)

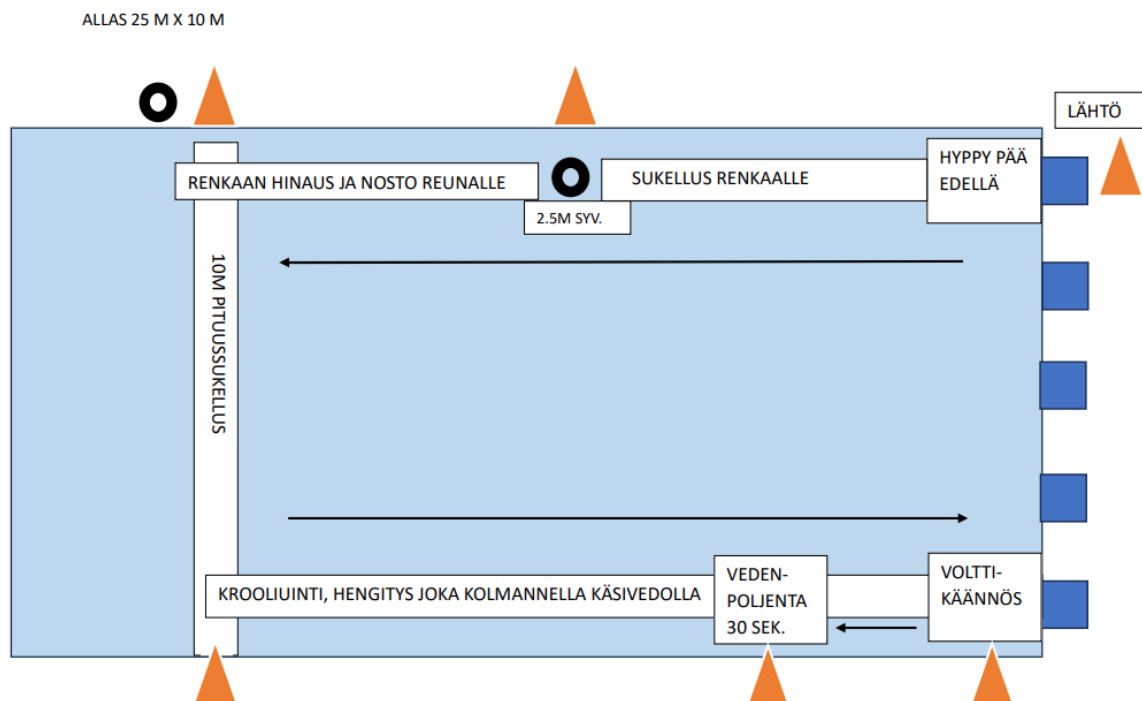
Kieppi vuoroponnistuksella – kiintopyöräys taaksepäin – selinheitto seisaalleen - kaarihyppy.

### Arviointi:

Permanto- ja rekkisarjojen arviointi suoritustekniikan ja -puhtauden sekä liikelaajuuksien mukaan.

## VESILIIKUNTA (0–15 pistettä)

Testi suoritetaan 25 metrin x 10 metrin altaassa, jonka syvä pää on 4 metriä (lähtö) ja matala pää 90 senttimetriä syvä.



### Hyppy pää edellä altaaseen ja sukellus renkaalle

Hyppää lähtökorokkeelta pää edellä veteen ja sukella rengas pohjasta. Rengas sijaitsee noin 2,5 metrin syvyydessä ja noin 13 metrin päässä lähtöpäädystä.

Nostaessasi rengasta saat ponnistaa pohjasta vauhtia, mutta et saa koskea altaan reunaan.

### Renkaan hinaus ja nosto reunalle

Hinaa rengasta noin seitsemän (7) metriä kohti altaan matalaa päätä. Hinaustapa on muutoin vapaa, mutta sinun on pidettävä rengasta kädessäsi hartialinjan takapuolella, etkä saa hinauksen aikana koskea altaan reunaan.

Nosta rengas reunalle altaan reunalla olevan merkin jälkeen. Noston aikana jalkasi saavat koskettaa pohjaa ja saat ottaa reunasta tukea.

### 10 metrin pituussukellus

Merkin kohdalla painaudu pinnan alle ja reunasta ponnistaen sukella vastakkaiselle reunalle. Kosketa reunaa ennen pintaautumista. Sukellusmatka on noin 10 metriä. Koko suorituksen on tapahduttava pinnan alla.

### Krooliuinti

Sukelluksen jälkeen ui krooliuintia noin 20 metriä. Hengitä joka kolmannella käsivedolla.

### Volttikäännös

Tee syvässä päädyssä suoraan krooliuinnista volttikäännös, josta liu'u selälläsi kädet liukuasennossa pinnan alla vähintään kolme (3) metriä.

### Vedenpoljenta

Aloita vedenpoljenta välittömästi liu'un jälkeen. Polje vettä vuorotahtisilla rintauinnin potkuilla pitäen pää ja kämmenet pinnan yläpuolella 30 sekunnin ajan.

Koko suorituksen enimmäisaika on 3 minuuttia.

### Arvioinnin kohteet:

Suoritustekniikka ja -sujuvuus, suoritusten yhtäjaksoisuus

Suoritusten onnistuminen

### Lisätietoja:

Altaaseen ei ole mahdollista päästä ennen suoritusta.

Sukellusmaskin tai nenäklipsin käyttö ei ole sallittua.

## **KASVATUKSELLINEN SOVELTUVUUSKOE (0–100 pistettä)**

Kasvatuksellinen soveltuvuuskoe toteutetaan sisätiloissa. Kokeeseen osallistutaan sisäliikuntavaatteissa, esimerkiksi verryttelyhousuissa ja T-paidassa. Kokeessa käytetään joko sisäliikuntakenkiä tai ollaan paljain jaloin.

**Tehtävän kuvaus:** Hakijat suunnittelevat ja toteuttavat toiminnallisen ryhmätehtävän. Tehtävässä käytettävät välineet ja materiaalit ovat valmiina suorituspaikoilla. Toiminnallisen tehtävän lisäksi hakijat arvioivat toteutusta ja toimintaansa kasvattajana. Kasvatuksellinen soveltuvuuskoe kestää kunkin hakijan osalta noin 30 minuuttia.

**Arviointi:** Tehtävässä arvioidaan hakijan pedagogisia ja ryhmässä toimimisen valmiuksia.