

LÄMPLIGHETSPROV FÖR KANDIDAT- OCH MAGISTERPROGRAMMET I IDROTTPEDAGOGIK
15.-17.6.2026

FYSISKT LÄMPLIGHETSPROV (0–100 poäng)

Utrustning:

- klädsel för inomhusträning,
- träningsskor för inomhusträning,
- joggingskor,
- klädsel för utomhusträning (skridskoåkning),
- hjälm för rullskidåkning,
- skidhandskar,
- skridskor,
- badbyxor/-dräkt,
- simglasögon, badmössa (inte obligatoriskt)
- handduk,
- t-skjorta för väntetid i simhallen,
- blyerts eller kulspetspenna

REDSKAPSHANTERING (0–20 poäng)

1. Bollkast vänster–höger tre gånger (0-5 poäng)

Boll: Kastboll i rågummi, vikt 125 gram

UTFÖRANDE: Testet börjar med ett kast med vänster hand från 10 meters avstånd från väggen. Bollen ska träffa området mellan de två vågräta linjerna som är på 1 respektive 3 meters höjd, och kastet måste göras bakom kastlinjen. Fångsten görs med den motsatta handen från studsens, på valfritt avstånd från väggen. Bedömare säger "yk-", när kastet med vänster hand och fång med höger hand har lyckats, och "-si" när kastet med höger hand och fång med vänster hand har lyckats. Utförandet upprepas tre gånger (vänster och höger kast) varvid bedömare räknar "kak-si" och "kol-me". Fångsten är lyckad när den gör med handflatan.

2. Finger- och baggerslag med volleyboll mot väggen (0-5 poäng).

Boll: Mikasa MVA200 volleyboll

UTFÖRANDE: I volleybolltestet startar tidtagningen med ett fingerslag och slutar när bollen med ett korrekt baggerslag fångas med handen tredje gången. Serien finger- och baggerslag ska utföras bakom den främre gränsen (2,20 meter) och bollen ska flyga 3 meter ovanför den vågräta linjen i en oavbruten serie. Efter ett godkänt fingerslag säger bedömare den första stavelsen och efter ett godkänt baggerslag säger bedömare den andra stavelsen ("yk-si, kak-si, kol-me"). Om bollen rullar iväg, din touch är oregelbunden eller du måste plocka upp bollen, börjar räkningen om från början.

Totalt 10 poäng kommer att delas ut för uppgift 1 och 2 så att du får 0–3 poäng för grundläggande färdigheter (kast/fång samt finger/bagger) och rörelsesmidighet, och för tiden får du 0–2 poäng enligt fördelningen av både kast och volleyboll. Max.tiden för bägge utföranden är 60 sekunder/uppgift.

2. Futsal- och innebandydribbling (0–10 poäng)

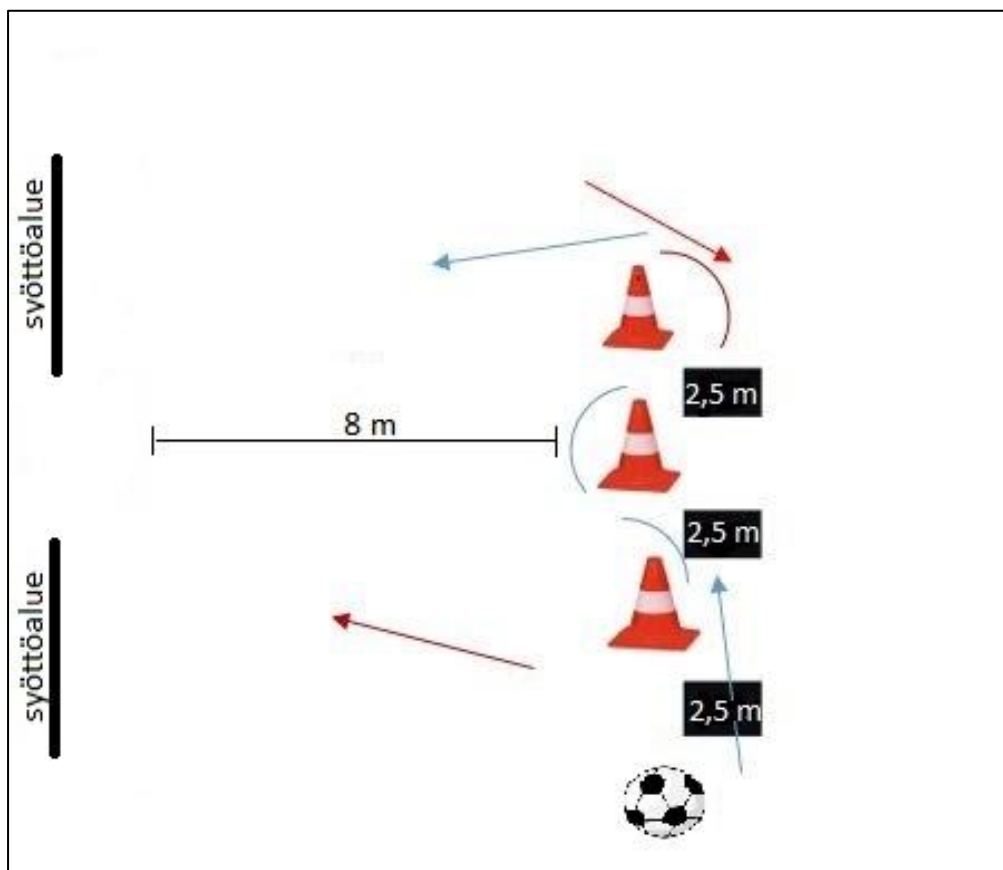
Högsta poäng för uppgift 3 är 10 poäng. Du får 0–3 poäng för basfärdigheter och rörelsesmidighet i futsal och 0–3 poäng i innebandy. Den totala tiden ger 0–4 poäng. Den maximala tiden för denna uppgift är 100 sekunder.

REDSKAP: Futsalboll: Select Futsal Super-boll, Innebandy: FatPipe left/right, flex 2,7. Bollen är en officiell innebandyboll

UTFÖRANDE: På banan står tre koner. Avståndet från väggen till den mittersta konen är 8 meter och avståndet mellan konerna är 2,5 meter. Vid utförandet utnyttjas endast väggen till vänster om startpunkten (bild). Målområdet på väggen både till vänster och höger är 2 meter brett och 90 cm högt. Målområdet är utmärkt med tejp på väggen.

Startpunkten är utmärkt på bilden med en boll. Dribblingen inleds med futsalbollen. Futsalbollen finns färdigt på startpunkten. Tiden börjar när du sätter bollen i rörelse. Dribblingen inleds till höger om konen (blå pil) och efter den sista konen skuter du med högra foten (blå pil) bollen i målområdet på väggen. Efter skottet dämpar du bollen och fortsätter dribbla tillbaka på yttre sidan om den sista konen (röd pil) och vidare till den första konen och därefter skuter du med vänstra foten i mål i väggen (röd pil). Upprepa proceduren, dvs. dribbla banan på samma sätt två gånger. Dämpa bollen efter skottet och dribbla bollen direkt tillbaka till startpunkten, lägg futsalbollen i korgen (för hand) och ta en innebandyklubba och -boll ur korgen. Innebandydribblingen sker på samma sätt som ovan. Högerfattade (right) spelare skuter bollen på banans högra sida in i målområdet med ett forehandskott och vänsterfattade (left) spelare skuter ett backhandskott från banans högra sida in i målområdet. Från banans vänstra sida skuter högerfattade (right) spelare bollen in i målområdet med ett backhandskott och vänsterfattade (left) spelare skuter ett forehandskott in i målområdet. Upprepa proceduren, dvs. dribbla banan på samma sätt två gånger.

OBS! Om futsal- eller innebandyskottet inte träffar målområdet, ska du skjuta på nytt enligt anvisningarna (order: PÅ NYTT) tills bollens träff i målområdet godkänns. Alltså, du ska ha ett lyckat målskott på båda sidorna vid alla dribblingar. Efter det sista skottet från vänster sida dribblar du bollen till startkonen, varvid den totala prestationstiden stoppas. I både futsal och innebandy ska du följa grenens tävlingsregler och göra ett så spelmässigt utförande som möjligt.



syöttöalue = passningsområde

BAS- OCH UTOMHUSIDROTTSMILJÖ

1. BASIDROTT (0–13 poäng)

Löpning fram- och baklänges (0–5 poäng)

Ingen träning innan prestation.

- Placera dig bakom startlinje A i startposition. Starta när tidtagaren ger startsignalen.
- Börja med att springa framlänges från linje A till linje B, varifrån du springer baklänges tillbaka till linje A. Prestationen upprepas utan pauser sammanlagt fem gånger.
- Avståndet mellan linjerna A och B är fem (5) meter. Löpsträckan är alltså sammanlagt 50 meter.
- Korsa markeringarna för linjerna A och B med båda fötterna helt - för varje prestationsfel läggs 2 sekunder till din sluttid.
- En prestation vars längd mäts i sekunder och poängsätts till 0–5 poäng. Poängsättningen justeras utifrån alla sökandes resultat (relativ poängsättning).

10-steg utan ansats (0–8 poäng)

- Totalt 10 ansatser.
- Start utan fart med jämfota ansats, därefter nio (9) växelhopp. Avslut jämfota ner i sandlådan.
- Startlinjerna märkta med tejp på ansatsbanan på 17, 19, 21, 23, 25, 27 och 29 meter. Under uppvärmingen väljer du en startlinje som är lämplig för dig för ett 10-steg med full kraft och utför testet från det valda avståndet till sandlådan.
- Ett utförande; bedöms med 0–8 poäng.

BEDÖMNINGSOBJEKT:

- balans,
- rytm,
- helhetskoordination i hoppet,
- rörelseomfattning.

2. RULLSKIDÅKNING (0–13 poäng)

Diagonalåkning

- Åksträcka cirka 100 meter.
- Tid för att pröva redskap före den egna prestationen cirka 2–3 minuter.
- Redskap i prestationen:
 - Skidor: Marwe.
 - Pjäxor: Alpina.
 - Bindningsmodell på skidorna: Rottefella NNN.
 - Stavar: finns i olika längder.
 - Också egen utrustning kan användas.
- Sökande ska ha med sig egen hjälm och skidhandskar
- En officiell prestation; bedöms med 0–13 poäng

BEDÖMNINGSOBJEKT:

- rytm och helhetskoordination i utförandet,
- hur balanserat och avslappnat utförandet är.

3. SKRIDSKOÅKNING (0–13 poäng)

Du ska ha med dig egna (vässade) skridskor och lämplig klädsel för vistelse i ishallen. Det finns hjälm att låna på platsen om det behövs.

Bana för test av grundläggande skridskofärdigheter (figur nedan):

Du får värma upp dig omkring 5 minuter på isen före utförandet.

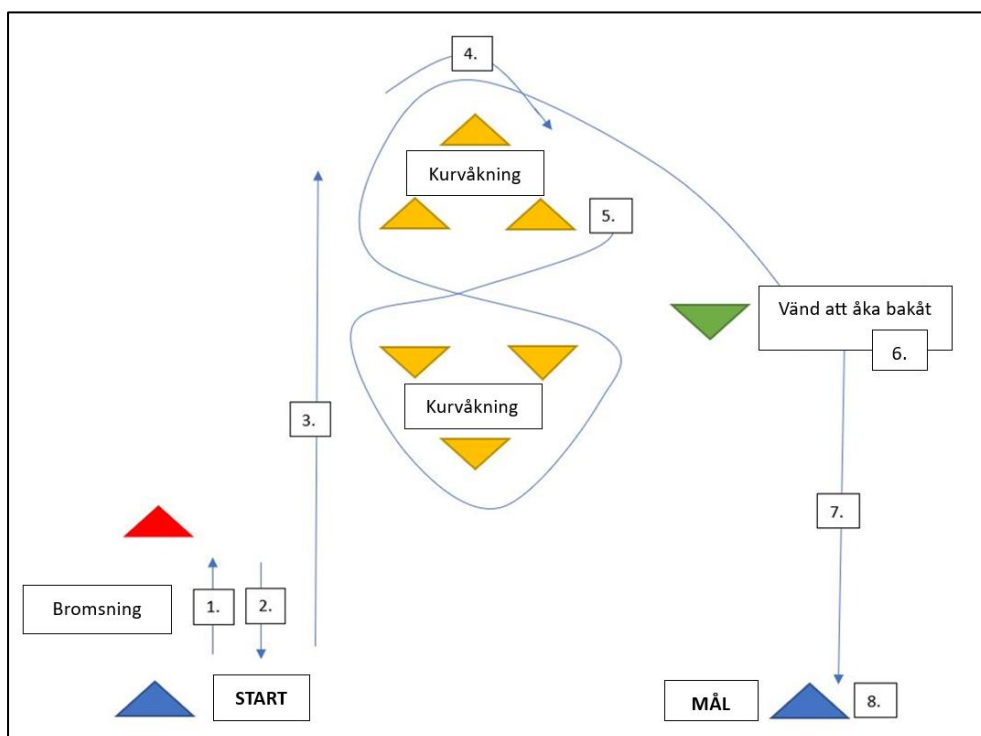
1. Starta från den blå konen mot den röda konen, där antingen hockey- eller plogbromsning (farten ska avstanna helt)
2. Accelerera tillbaka och antingen hockey- eller plogbromsa vid den blå konen (farten ska avstanna helt)
3. Rak skridskoåkning mot de gula konerna
4. Runda den gula konen som är längst borta och börja kurvåka
5. Åk en åtta och runda alla gula koner (kurvåkning i bägge riktningarna)
6. Vänd vid den gröna konen för att åka bakåt
7. Åk bakåt till den blå konen
8. Plogbromsning till den blå konen (utförandet slut)

Ett utförande, som bedöms med 0–13 poäng.

Avståndet mellan den blå (start) och den röda konen är 8 meter, från den blå konen till den gula konen längst borta 20 meter, avståndet mellan de gula konerna 8 meter, från den gröna konen i mål 15 meter.

BEDÖMNING AV:

- balanserad åkställning,
- utnyttjande av brettets olika delar vid åkning och bromsning,
- rörelseflyt och koordination.



DANS OCH GYMNASTIK (0–13 poäng)

I dans- och gymnastikmiljön bedöms din färdighet att utföra en obruten rörelseserie illustrerad i instruktionen, till musik som ges i urvalsprovet. Musiken är jämnt fördelad och går i fyra fjärdedelstakt (4/4). Tempot är 125–135 slag per minut. Du ska öva rörelseserien före provet. Under provet ges ingen övningstid.

Du börjar rörelseserien självständigt på det första taktslaget i musiken. Du kan lyssna på musiken under några takter innan du inleder rörelseserien. Du ska högt och tydligt räkna t.ex. 5–6–7–8 innan du inleder rörelseserien på första taktslaget. Rörelseserien utförs barfota eller på lätta, smidiga tossor. Underlaget är ett parkettgolv.

Rörelseserie

Rörelseserien utförs i nedan illustrerad ordning till musikens rytm i en obruten rörelse. Rörelseserien kan inledas med höger eller vänster fot. Du kan utföra rörelseserien genom att visa en egen stil, ett eget uttryck och färdighet. Sökanden måste räkna högt de statiska balansrörelserna i avsnittet om självdesignade rörelser (2 x 8 slag).

Löpstegsserie i båg- eller cirkelform i rörelse under 16 taktslag i musiken enligt följande:

- Framlänges 4 löpsteg (slag 1–4).
- Vändning 180 grader (på slag 5) och med fortsättning i samma riktning baklänges 4 löpsteg (slag 5–8).
- Vändning 180 grader (på slag 1) och med fortsättning i samma riktning framlänges 4 löpsteg (slag 1–4).
- 2 knä hopp, bäge med ansats med olika fot (slag 5–8 i musiken).

Hoppserie med fri rörelse i rummet. Hoppsekvensen utförs två gånger i följd och varar i totalt 16 taktslag:

- 2 växelsteg, bäge inledda med olika fot (taktslag 1–4)
- 2 lantmätarhopp, bäge med ansats med samma fot (taktslag 5–8)

Upprepa serien av hopp (slag 1-8).

Stegserie med sex lediga gångsteg med fri rörelse i rummet. Stegserien utförs två gånger i följd och varar i total 16 taktslag i musiken enligt följande:

- 2 gångsteg (slag 1–2).
- 1 gångsteg (slag 3–4).
- 2 gångsteg (slag 5–6).
- 1 gångsteg (slag 7–8).

Upprepa stegserie (slag 1-8).

Självplanerade rörelser med tillsammans 8 x 8 taktslag i musiken enligt följande:

- Smidigt ner till golvnivå, minst två rörelser på golvnivå och upp i stående ställning (2 x 8 taktslag i musiken).
- Två statiska balansrörelser på plats (2 x 8 taktslag i musiken), som räknas högt så att varje balans varar i 8 taktslag.
- I övrigt kan rörelseserien väljas enligt eget önskemål och planeras på eget sätt, mångsidigt inkluderande olika rörelser, fritt i utrymmet, uppvisning av egna färdigheter och med beaktande av bedömningsgrunderna (4 x 8 slag i musiken).

Obs! Kullerbyttor, volter eller hjulningar ska inte inkluderas i den valfria rörelseserien.

Bedömningsobjekt: (rytm, rörelsekoordination och rörelsekontroll, rörelseserie enligt eget val) enligt följande:

Rytm:

Precision och akkuratess i rörelserna efter den givna musikrytmen enligt de givna slagantalen och med självständig start av rörelseserien på första taktslaget.

Rörelsekoordination:

Smidighet och vighet att kombinera rörelserna med varandra, ner till och upp från golvnivå, kombinera hela kroppsanvändningen naturligt med rörelserna (t.ex. armar och bål) samt röra på sig i rummet mångsidigt och fartfyllt.

Rörelsekontroll:

Förmåga att utföra rörelserna så att kroppspositionerna får stöd, god rörelsehållning, stora och kontrollerade rörelseomfattningar samt avslappnad prestation.

Rörelseserie enligt eget val, dvs. självplanerade rörelser:

Vid bedömningen av en rörelseserie enligt eget val, beaktas ovan angivna bedömningspunkter. Dessutom bedöms rörelsernas mångsidighet och omfattande uppvisande av eget kunnande och precisionen i röstrytmen i balansrörelserna.

Kroppskontroll (0–13 poäng)

Innan testet börjar finns det en fem minuters provperiod på redskapen (12.3. ordet rättat).

1. REDSKAPSBANA (0–8 poäng):

Fristående serie (12.3. ordet rättat) (studsgolv):

- Arabisk volt
- Ljushopp med 180° vändning
- Spark till handstående
- Från handstående kullerbytta framåt med raka ben till grenstående

Räckserie (stång på 140 eller 160 cm höjd):

- Vipp med växelvis avstamp
- Hjulomsväng bakåt
- Ryggkast till stående
- Djuphopp

Hopp (hoppbock på 100 cm höjd):

- Grenhopp med jämfotauppsats från satsbräda

Barrserie (barrer på 120 cm höjd):

- Jämfotauppsats till stöd
- Framåtsving
- Bakåtsving
- Framåtsving
- Från bakåtsving avhopp över räckat åt sidan

BEDÖMNING: Vid färdighetsutförande bedöms den sökandes smidighet och renhet i rörelserna, rörelseteknik samt rörelseräckvidd.

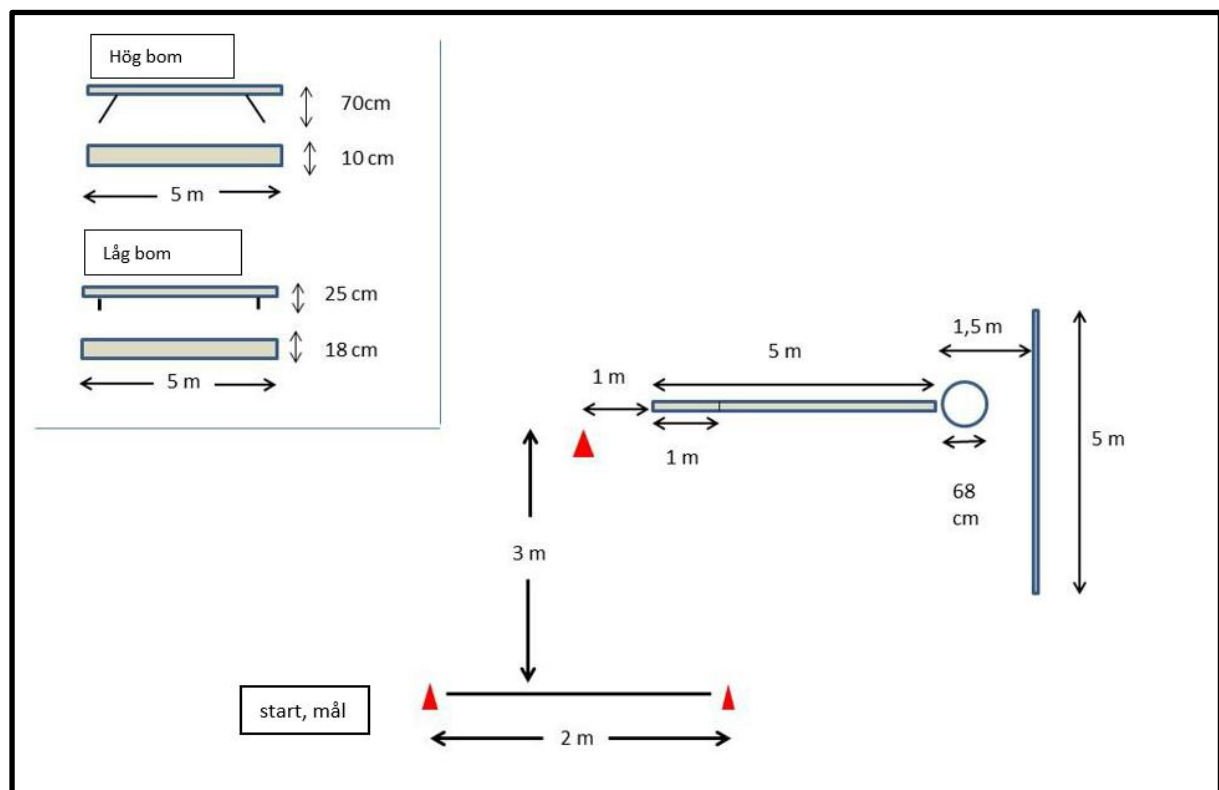
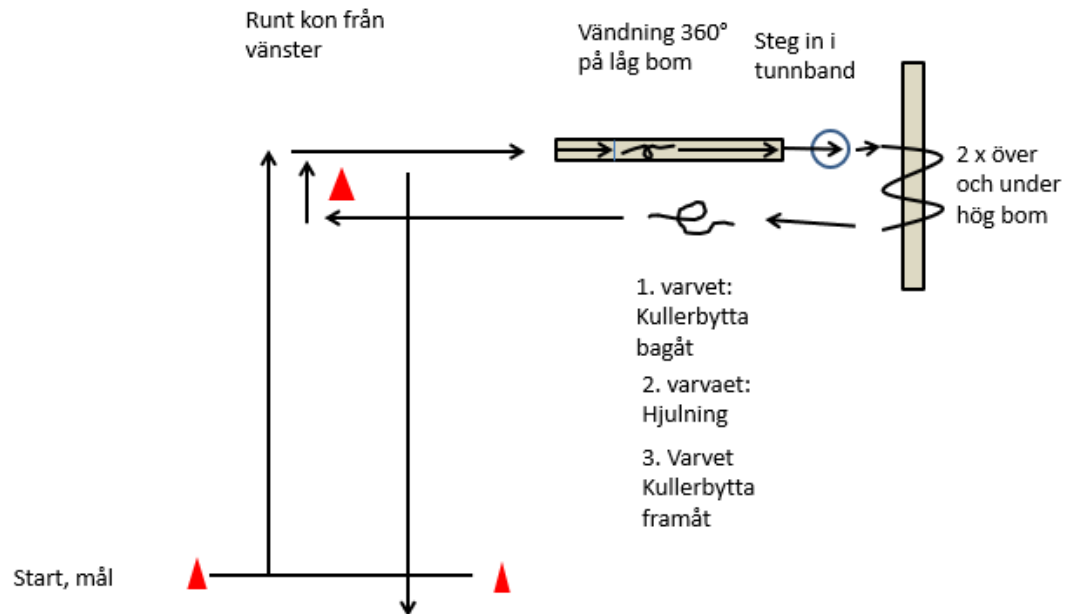
2. SMIDIGHETS- OCH MOTORIKBANA (0–5 poäng)

BESKRIVNING: Start stående bakom det märkta strecket. Från startmärket spring framåt, spring till märkeskonen – 1/4 varv till vänster runt märkeskonen – upp på den låga gymnastikbommen, framåt på bommen, vänd samtidigt 360° till andra ändan av den låga bommen – stig innanför tunnbandet – över, under, över, under den höga bommen – kullerbytta bakåt, vänd 180°, spring till märkeskonen – 1/2 varv runt märkeskonen till vänster – upp på den låga gymnastikbommen, framåt på bommen, vänd samtidigt 360° till den andra ändan av den låga bommen – stig innanför tunnbandet – över, under, över, under den höga bommen – hjulning, spring till märkeskonen – 1/2 varv runt märkeskonen till vänster – upp på den låga gymnastikbommen, framåt på bommen, vänd samtidigt 360° till andra ändan av den låga bommen – stig innanför tunnbandet – över, under, över, under den

höga bommen – kullerbytta framåt, spring till märkeskonen – 3/4 varv runt märkeskonen till vänster, spring i mål.

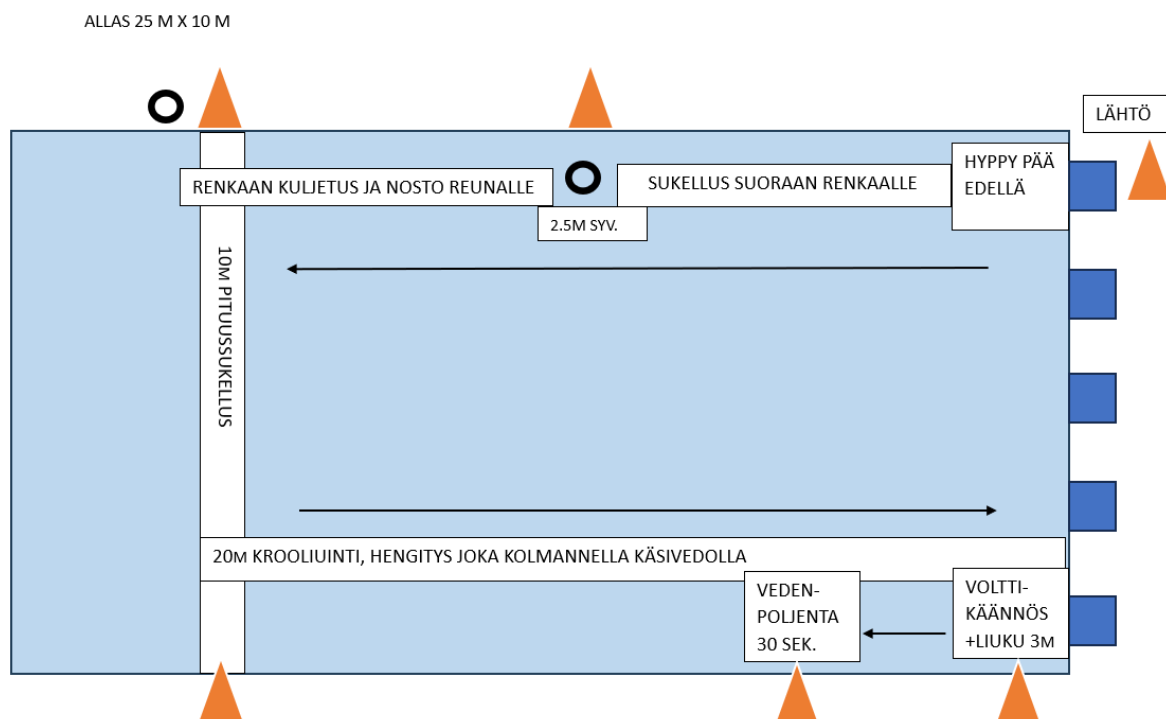
BEDÖMNING: Tiden från startmärket till överskridet målstreck registreras med en tiondels sekunds noggrannhet. För varje utebliven kullerbytta eller hjulning eller fel rörelse läggs +3 sekunder till sluttiden. Vändningen 360° efter uppstigning på den låga bommen får inledas efter strecket på bommen, och efter den fullständiga 360° vändningen ska du ta ytterligare minst 2 steg på bommen och stiga innanför tunnbandet i ändan av bommen. Om du rör vid golvet före ändan av den låga bommen eller inleder vändningen före det märkta strecket, eller om du inte tar minst två steg på bommen efter vändningen ska du gå tillbaka till början av den låga bommen. Poäng på basis av tid 0–5 poäng.

Smidighets- och motorikbana



VATTENSPORTS (0–15 poäng)

Testet utförs i en 25 meter x 10 meter stor bassäng där den djupa kortsidan är 4 meter (start) och den grunda kortsidan är 90 centimeter.



Dykning i bassängen och dykning under vattnet till ringen

Dyk i vattnet från startpallen och dyk rakt ner till ringen på botten av bassängen. Lyft upp ringen från botten med handen. Ringen ligger på ca 2,5 meters djup och ca 13 meter från startsidan.

När du lyfter ringen, får du ta sats från botten, men du får inte röra vid bassängkanten.

Ringtransport och lyft upp på kanten

Dra ringen med sidosimning (bred saxspark) cirka sju (7) meter mot bassängens grunda kortsida. Ringen ska hållas i handen bakom skulderlinjen, och du får inte vidröra bassängkanten medan du drar ringen.

Lyft upp ringen på bassängkanten efter märket på bassängkanten. Under lyftet får fötterna vidröra botten och du får ta stöd av kanten.

10 meters längddykning

Gå under ytan vid märket och ta avstamp från kanten för att dyka till motsatt kant. Vidrör kanten innan du kommer upp till ytan. Avståndet är ca 10 meter. Hela utförandet ska ske under vattenytan.

Crawl

Efter dykningen kan du sätta fötterna på botten. Simma cirka 20 meter mot den djupa delen av bassängen med crawl. Andas var tredje simtag.

Voltvändning

Gör en voltvändning i bassängens djupa kortända direkt efter crawl, glid på rygg med händerna i glidläge under vattenytan minst tre (3) meter.

Trampa vatten

Börja trampa vatten direkt efter glidet. Trampa vatten med bröstsimliknande sparkar växelvis med vardera benet, håll huvudet och handflatorna ovanför vattenytan under 30 sekunder.

Länk till videor: RINGTRANSPORT MED SIDOSIMNING och VATTEN TRAMPNING

<https://moniviestin.jyu.fi/fi/ohjelmat/liikunta/soveltuvuuskokeet-lpe>

Bedömningspunkter:

Teknik och smidighet samt kontinuitet i utförandet
Korrekta utföranden

Ytterligare information:

Det är inte möjligt att träna i bassängen före utförandet.

Det är inte tillåtet att använda dykmask eller näsklämma.

Tillåten utrustning: badkläder, simglasögon, badmössa.

Finsk-svensk översättning av texterna på bilden:

allas 25 m x 10 m = bassäng 25 m x 10 m

lähtö = start

hyppy pää edellä = hopp med huvudet före

sukellus suoraan renkaalle = dykning rakt till ringen

2,5 m syv. = 2,5 m djup

renkaan kuljetus ja nosto reunalle = ringtransport och lyft upp på kanten

10 m pituussukellus = 10 m längddykning

20 m krooliuinti, hengitys joka kolmannella käsivedolla = 20 m crawl, andning vid vart tredje simtag

volttikäännös + liuku 3 m = voltvändning + glidläge 3 m

vedenpoljenta 30 sek. = trampa vatten 30 sek.

PEDAGOGISKT LÄMPLIGHETSTEST (0–100 poäng)

Det pedagogiska lämplighetstestet genomförs inomhus. Testet utförs i träningskläder för inomhusbruk, till exempel träningsbyxor och T-skjorta. Testet genomförs antingen i träningsskor för inomhusbruk eller barfota. Dessutom måste sökande ta med sig en fungerande blyertspenna eller kulspetspenna.

Uppgiftsbeskrivning: Uppgiften består av två delar. I den *praktiska delen* ska de sökande planera och genomföra en aktiv gruppuppgift. Redskap och material för uppgiften finns färdigt på platserna på gymmet. I den *reflekterande delen* beskriver och bedömer de sökande sina förmågor att arbeta som idrottspedagog och att utbilda sig inom området genom gruppdiskussioner och självständigt arbete. Nödvändigt material kommer att delas ut till sökande på uppgiftsplatsen.

Bedömning: Uppgiften bedömer sökandens pedagogiska färdigheter och samarbetsförmåga samt deras förståelse för de krav och ansvarsområden som är förknippade med området.