

## Testit

1. 60 m:n juoksu
2. vauhditon 5-loikka
3. 6-kulmio hyppely
4. 30 m:n pujottelujuoksu
5. 1000 m:n juoksu

### Testit 1.

#### 60 metrin juoksu

- Kaksi suoritusta, parempi huomioidaan
- Juoksijoita 1-4 yhtä aikaa. Kaikille saatava aika
- Lähettäjä lähettää "Paikoillenne, valmiit, nyt"
- Kello pysähtyy, kun rintakehä ylittää maaliviivan

### Testi 2.

#### Vauhditon 5-loikka

- Kaksi suoritusta, parempi huomioidaan, (2-3 harjoitushyppyä ennen)
- Vuorolokat
- Lähtö tapahtuu tasajalkaa
- Viimeisen loikan alastulo kahdelle jalalle. Mittaus takimmaisesta jalgasta

### Testi 3.

#### 6-kulmiohyppely

- Kaksi suoritusta, parempi huomioidaan
- Hyppely tasajalkaa
- Lähtö 6-kulmion keskeltä, lähettäjä lähettää "Valmista - Nyt" → Kello käyntiin
- Hyppely: Hypätään yhtäjaksoisesti edeten vuoroin kehikon ulkopuolelle, vuoroin sisäpuolelle.
- Maali: Kun jalat osuvat maahan kolmannen kierroksen jälkeen kehikon sisällä - kello seis
- Suorituspuhtaus: Jokaisesta kehiikkoon osuneesta hypystä lisätään aikaan 0,1 sekuntia. Mikäli hyppy ei mene ollenkaan kehikon toiselle puolelle eli jää kehikon päälle, lisätään aikaan 0,5 sekuntia.

### Testi 4.

#### 30 metrin pujottelujuoksu

- Kaksi suoritusta, parempi huomioidaan
- Lähtö Tasajalka
- Lähetys "Valmiina - Nyt" → kello käyntiin
- Pujottelujuoksu, jossa kierretään kaikki kartiot
- Maali: Jalan tulee osua maahan maaliviivalla tai viivan takana → kello seis
- Suorituspaikka: Pituus 30 metriä, merkitään 3 metrin välein viivat, josta mitataan 90 asteen kulmassa sivulle kahden metrin merkit vuoroin vasemmalle vuoroin oikealle. Merkin kohdalle kartio.

### Testi 5.

#### 1000 metrin juoksu

- yksi suoritus
- 5-10 hengen ryhmissä, kaikille saatava aika

# Aku Ankan kuntotestin pisteytystaulukko

Saadut pisteet	Lajintulokset					Saadut pisteet	Lajintulokset				
	60 m juoksu	5-loikka	6-kulmio hyppy	30 m pujot-telujuoksu	1000 m juoksu		60 m juoksu	5-loikka	6-kulmio hyppy	30 m pujot-telujuoksu	1000 m juoksu
100	7,5	15.05	6.5	14.0	2,49	50	10.5	9.85	9.5	18.0	4.09
99		14.90			2.50	49	10.6	9.75	9.6	18.1	4.11
98		14.75		14.1	2.51	48	10.7	9.65	9.7	18.2	4.13
97	7.6	14.60	6.6		2.52	47	10.8	9.55	9.8	18.3	4.15
96		14.45		14.2	2.53	46	10.9	9.45	9.9	18.4	4.17
95		14.35			2.54	45	11.0	9.35	10.0	18.5	4.19
94	7,7	14..25	6.7	14.3	2.55	44	11.1	9.25	10.1	18.6	4.21
93		14.15			2.56	43	11.2	9.15	10.2	18.7	4.23
92		14.05		14.4	2.57	42	11.3	9.05	10.3	18.8	4.25
91	7,8	13.95	6.8		2.58	41	11.4	8.95	10.4	18.9	4.27
90		13.85		14.5	2.59	40	11.5	8.85	10.5	19.0	4.29
89		13.75			3.00	39	11.6	8.75	10.6	19.2	4.31
88	7.9	13.65	6.9	14.6	3.01	38	11.7	8.65	10.7	19.4	4.33
87		13.55			3.02	37	11.8	8.55	10.8	19.6	4.35
86		13.45		14.7	3.03	36	11.9	8.45	10.9	19.8	4.37
85	8.0	13.35	7.0		3.04	35	12.0	8.35	11.0	20.0	4.39
84		13.25		14.8	3.05	34	12.2	8.25	11.2	20.2	4.41
83	8.1	13.15	7.1		3.06	33	12.4	8.15	11.4	20.4	4.43
82		13.05		14.9	3.07	32	12.6	8.05	11.6	20.6	4.45
81	8.2	12.95	7.2		3.08	31	12.8	7.95	11.8	20.8	4.47
80		12.85		15.0	3.09	30	13.0	7.85	12.0	21.0	4.49
79	8.3	12.75	7.3	15.1	3.11	29	13.2	7.75	12.2	21.2	4.51
78		12.65		15.2	3.13	28	13.4	7.65	12.4	21.4	4.53
77	8.4	12.55	7.4	15.3	3.15	27	13.6	7.55	12.6	21.6	4.55
76		12.45		15.4	3.17	26	13.8	7.45	12.8	21.8	4.57
75	8.5	12.35	7.5	15.5	3.19	25	14.0	7.35	13.0	22.0	4.59
74		12.25		15.6	3.21	24	14.2	7.25	13.2	22.3	5.01
73	8.6	12.15	7.6	15.7	3.23	23	14.4	7.15	13.4	22.6	5.04
72		12.05		15.8	3.25	22	14.6	7.05	13.6	22.9	5.07
71	8.7	11.95	7.7	15.9	3.27	21	14.8	6.95	13.8	23.2	5.10
70		11.85		16.0	3.29	20	15.0	6.85	14.0	23.5	5.13
69	8.8	11.75	7.8	16.1	3.31	19	15.2	6.75	14.2	23.8	5.16
68		11.65		16.2	3.33	18	15.4	6.65	14.4	24.1	5.19
67	8.9	11.55	7.9	16.3	3.35	17	15.6	6.55	14.6	24.4	5.22
66		11.45		16.4	3.37	16	15.8	6.45	14.8	24.7	5.25
65	9.0	11.35	8.0	16.5	3.39	15	16.0	6.35	15.0	25.0	5.28
64	9.1	11.25	8.1	16.6	3.41	14	16.2	6.25	15.2	25.3	5.31
63	9.2	11.15	8.2	16.7	3.43	13	16.4	6.15	15.4	25.6	5.34
62	9.3	11.05	8.3	16.6	3.45	12	16.6	6.05	15.6	25.9	5.37
61	9.4	10.95	8.4	16.9.	3.47	11	16.8	5.95	15.8	26.2	5.40
60	9.5	10.85	8.5	17.0	3.49	10	17.0	5.85	16.0	26.5	5.43
59	9.6	10.75	8.6	17.1	3.51	9	17.2	5.75	16.2	26.8	5.46
58	9.7	10.65	8.7	17.2	3.53	8	17.4	5.65	16.4	27.1	5.49
57	9.8	10.55	8.8	17.3	3.55	7	17.6	5.55	16.6	27.4	5.52
56	9.9	10.45	8.9	17.4	3.57	6	17.8	5.45	16.8	27.7	5.55
55	10.0	10.35	9.0	17.5	3.59	5	18.0	5.35	17.0	28.0	5.58
54	10.1	10.25	9.1	17.6	4.01	4	18.2	5.25	17.2	28.3	6.01
53	10.2	10.15	9.2	17.7	4.03	3	18.4	5.15	17.4	28.6	6.04
52	10.3	10.05	9.3	17.8	4.05	2	18.6	5.05	17.6	28.9	6.07
51	10.4	9.95	9.4	17.9	4.07	1	18.8	4.95	17.8	29.2	6.10