

IRONMAN-TESTI

Ski Sport Finland
Varalan Urheiluopisto



varala.fi

Johdanto

- ” Ironman-testipatteristo perustuu Norjan Hiihtoliiton ja Olympiatoppenin käyttämään testistöön ja sen ohjeistukseen (Ironman Testbatteri, versjon 4.2, 15.8.2013).
- ” Ironman-testi on kehitetty Norjassa 2002 ja sitä toteutetaan seuratasolta aina maailmancup-tasolle saakka.
- ” **Ironman-testin tarkoitus ja tavoite:**
 - ” testata alppihiihdossa huipulle nousemisen kannalta tärkeitä perusominaisuuksia
 - ” ohjata erityisesti nuorten alppihiihtäjien harjoittelua perusominaisuuksien kehittämiseen
 - ” harjoitusmotivaation lisääminen ja työvälineen tarjoaminen harjoittelun ohjelmointiin ja tavoitteen asetteluun
 - ” harjoittelukulttuurin vahvistaminen
 - ” perspektiivin lisääminen: ei harjoitella pelkästään urheilua vaan koko elämää varten
 - ” testaustietokannan kerääminen

HUOM!



- ” testipäivä on nähtävä hyvänä harjoituspäivänä
- ” testit on helppo ja yksinkertainen toteuttaa kenttäolosuhteissa ympäri maata

Ironman-testi

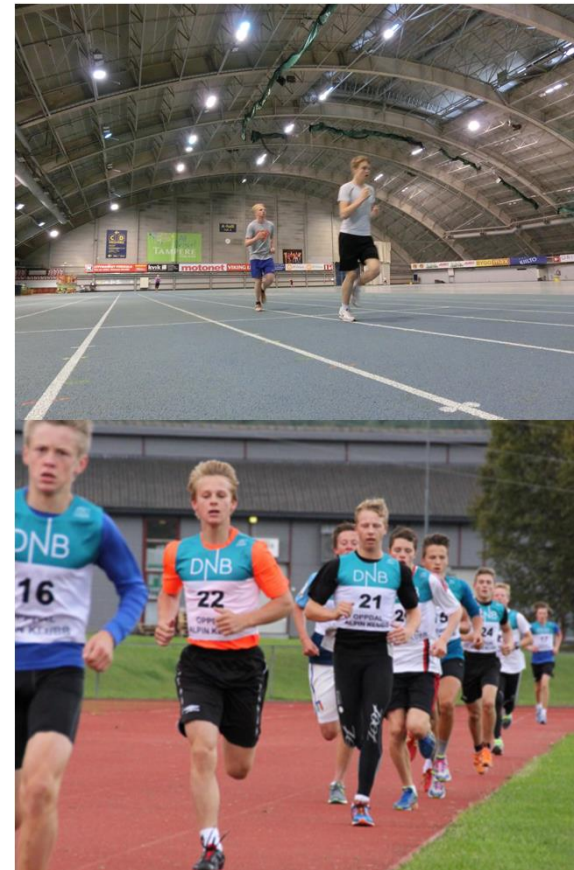
	Ironman Junior (12-16-vuotiaat)	Ironman (17-vuotiaat ja vanhemmat)	Testin kesto (hh:min)
Alkulämmittely	Omatoiminen alkuverryttely: yleislämmittely 30 min + nousujohteinen juoksuosio 10-15 min		00:45
Kestävyys	1. 3000 m juoksu	1. 3000 m juoksu	01:15
Nopeustaitavuus Nopeusvoima	2. 6-kulmiohyppely 3. Vauhditon pituus	2. 6-kulmiohyppely	02:00
Aktiivinen palautus	15 min	30 min	02:15
Voima (jalat)	4. Vauhditon 20-loikka	3. Syväkyökky 1RM 4. Submaksimaalinen syväkyökky " Naiset 1.2 x kehonpaino " Miehet 1.5 x kehonpaino	02:45
Voima (ylävartalo)	5. Etunojapunnerrus (toistomaksimi) 6. Leuanveto (toistomaksimi) 7. Brutal-vatsat (toistomaksimi)	5. Penkkipunnerrus 1RM 6. Leuanveto (toistomaksimi) 7. Brutal-vatsat (toistomaksimi)	03:15
Aktiivinen palautus	15 min	15 min	03:30
Nopeuskestävyys	8. Laatikkohyppely 90 s Syväkyökkytekniikka	8. Laatikkohyppely 90 s	04:00



Siirtyminen Ironman Junior-testistä Ironmaniin tapahtuu kaudella, jonka aikana urheilija täyttää 17-vuotta. Siirtymässä on kuitenkin otettava huomioon biologinen kehittyminen, fyysisten ominaisuuksien taso, harjoitustausta ja kehonhallinta/nostotekniikat. Näiden perusteella siirtyminen voi tapahtua myöhemminkin!

1. 3000 m (Ironman Junior ja Ironman)

- ” **Ominaisuudet:** aerobinen teho, fyysinen ja psyykkinen kapasiteetti
- ” **Välineet:** standardi 400m juoksurata (tartan-pinnoite), sekuntikello
- ” **Lämmittely:** yleinen lämmittely 30 min + nousujohteinen juoksuosio 10-15 min
- ” **Toteutus:** tavoitteena on juosta 3000 m niin nopeasti kuin mahdollista
 - ” lähtö tapahtuu komennoilla +VALMIINA . NYT+
 - ” kello käynnistetään +NYT+komennolla
- ” **Lopputulokset:** Loppuaika (min:sek) määrää lajista saatavan pistemäärän.



2. 6-kulmiohyppely (Ironman Junior ja Ironman)

- ” **Ominaisuudet:** nopeustaitavuus lajinomaisessa liikesuorituksessa
- ” **Välineet:** standardi 6-kulmio (katso ohjeet), kova ja pitävä alusta (tartan-pinnoite), sekuntikello
- ” **Lämmittely:** 1-2 harjoituskierrosta / puoli



2. 6-kulmiohyppely (Ironman Junior ja Ironman)

” **Toteutus:** lähtö tapahtuu 6-kulmion keskeltä (20 cm korkeudella olevan esteen kohdalta, joka on 32/35 cm olevien esteiden välissä)

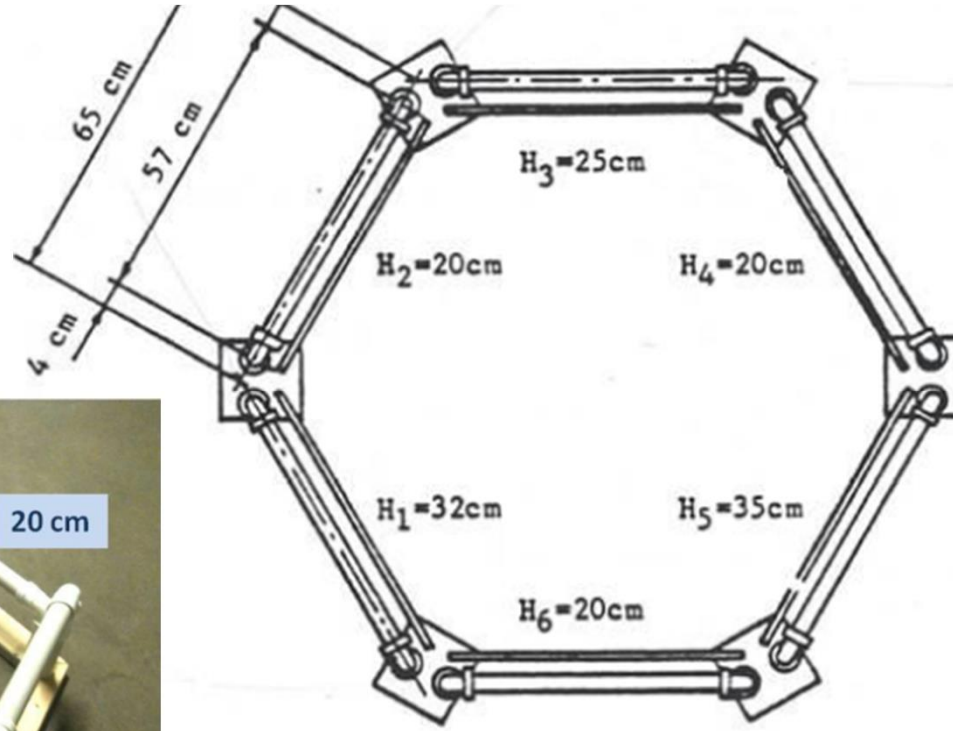
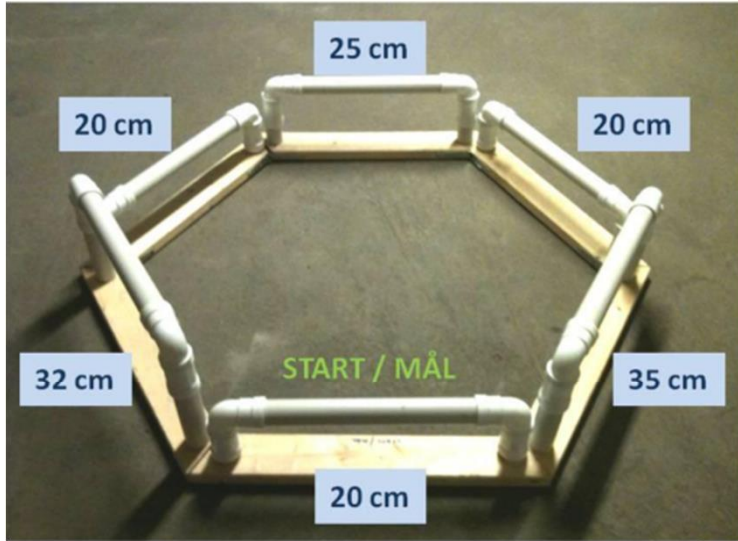
- ” lähtö tapahtuu komennoilla +VALMIINA . NYT+
- ” kello käynnistetään +NYT+komennolla
- ” urheilija kiertää kaksi kierrosta
- ” ensin tehdään 2-3 yritystä myötöpäivään ja sen jälkeen 2-3 yritystä vastapäivään
- ” kello pysäytetään, kun urheilija laskeutuu takaisin keskelle 32 tai 35 cm olevan aidan ylityksen jälkeen
- ” mikäli 6-kulmioon tulee osuma ensimmäisellä kahdella esteellä, saa urheilija uuden yrityksen.
- ” mikäli 6-kulmioon tulee osuma kolmannella tai jollakin sen jälkeisellä esteellä, on suoritus hylätty
- ” mikäli urheilija ei saa tulosta 3 yrityksellä, tulee tulokseksi 0 pistettä



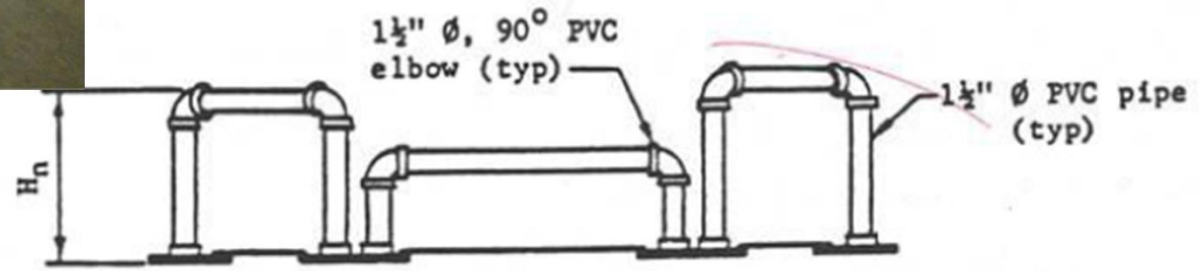
” **Lopputulokset:** molemmilta suunnilta saadut parhaat ajat summataan yhteen ja summa kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



6-kulmion mitat



TOP



FRONT



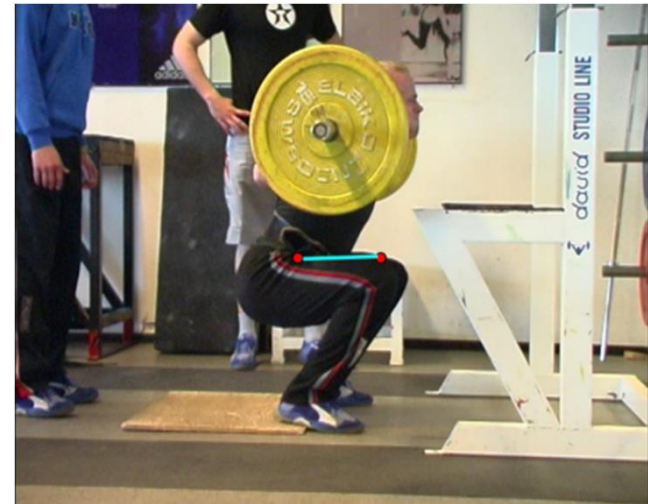
3. Vauhditon pituus (Ironman Junior)

- ” **Ominaisuudet:** nopeusvoima (jalat)
- ” **Välineet:** mittanauha, hiekkakasa (yleisurheilukenttä)
- ” **Lämmittely:** 4-5 lämmittelytoistoa (tekniikan opettaminen)
- ” **Toteutus:** tavoitteena on hypätä tasajalkaponnistuksella niin pitkälle kuin mahdollista
 - ” lähtö on tasaiselta varpaat viivan takana
 - ” alastulo tapahtuu hiekkakasaan, mitataan ponnistuspaikkaa lähimmästä olevasta alastulojäljestä
 - ” vähintään 3 yritystä, lisäyritykset sallittuja mikäli parantaa tulosta
- ” **Lopputulokset:** pisin hyppy kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



3. Syväkyökky 1RM (Ironman)

- “ **Ominaisuudet:** maksimivoima (jalat)
- “ **Välineet:** nostotelineet, 20kg standardi levytanko, levypainoja, 4 avustajaa (3 varmistajaa ja 1 tekniikan valvoja)
- “ **Lämmittely:** omatoiminen, tuttu lämmittely sis. Mielellään koko kehon lämmittelyn ja 5-6 nousujohteista lähestymissarjaa (tekniikan valvonta)
- “ **Toteutus:** tavoitteena nostaa niin suuri kuorma syväkyökystä kuin mahdollista hyvällä tekniikalla:
 - “ 4-5 yritystä nousujohteisilla kuormilla
 - “ nostovyötä voi käyttää, polviremmejä ym. ei saa käyttää
 - “ hyvä tekniikka on prioriteetti
 - “ hyväksytyssä syväkyökässä reisi on vaakatasossa (suoliluun etuyläkäarki polilumpion tasolla)
 - “ ei ole välttämätöntä mennä epäonnistuneeseen nostoon saakka
- “ **Lopputulokset:** yhdellä toistolla nostettu maksikuorma kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



4. Submaksimaalinen syväkyökky (Ironman)

- ” **Ominaisuudet:** perusvoima (jalat)
- ” **Välineet:** nostotelineet, 20kg standardi levytanko, levypainoja, 2-4 avustajaa (1-3 varmistajaa ja 1 tekniikan valvoja)
- ” **Lämmittely:** omatoiminen koko kehon lämmittely ja 5-6 nousujohteista lähestymissarjaa (tekniikan valvonta) mikäli alla ei ole maksimikykkytestiä, mikäli maksimikykkytesti on alla ei erillistä lämmittelyä tarvita
- ” **Toteutus:** tavoitteena nostaa niin monta toistoa kuin mahdollista hyvällä tekniikalla:
 - ” naiset 1.2 x kehonpaino, miehet 1.5 x kehonpaino
 - ” voi käyttää kehityksen seurannan vuoksi myös alhaisempia painoja mikäli ko. painot ovat yli 1RM, mutta tällöin lopputulos on 0 p
 - ” nostovyötä voi käyttää, polviremmejä ym. ei saa käyttää
 - ” hyvä tekniikka on prioriteetti
 - ” hyväksytyssä syväkyökkyssä reisi on vaakatasossa (suoliluun etuyläkäarki polilumpion tasolla)



Lopputulos: hyväksytyjen toistojen määrä kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.

4. Vauhditon 20-loikka (Ironman Junior)

- ” **Ominaisuudet:** kesto/perusvoima (jalat), vartalon hallinta ja koordinaatio
- ” **Välineet:** mittanauha, juoksurata (yleisurheilukenttä)
- ” **Lämmittely:** 1-3 lämmittelytoistoa (tekniikan opettaminen)
- ” **Toteutus:** tavoitteena päästä 20:llä vuoroloikalla mahdollisimman pitkälle:
 - ” lähtö lähtöviivalta tasaiselta varpaat viivan takana
 - ” lähtöponnistus tapahtuu kahdella jalalla, jonka jälkeen siirrytään vuoroloikkaan
 - ” alastulo tapahtuu radalle joko tasajalkaa tai yhdellä jalalla, mitataan ponnistuspaikkaa lähimmästä olevasta kohdasta
 - ” vähintään 3 yritystä, lisäyritykset sallittuja mikäli parantaa tulosta
- ” **Lopputulokset:** pisin hyppy kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



5. Etunojapunnerrus (Ironman Junior)

- ” **Ominaisuudet:** kestovoima (ylävartalo, rintalihas/kolmipäinen olkalihas), keskivartalon pito
- ” **Välineet:** tasainen alusta
- ” **Lämmittely:** 1-2 x 5-10 toistoa (tekniikan opetus)
- ” **Toteutus:** tavoitteena on tehdä niin monta toistoa kuin mahdollista hyvällä tekniikalla:
 - ” ei aikarajaa, mutta yli 1-2 sekunnin pysäytyksiä ei hyväksytä (ensimmäisestä varoitus ja toisesta hylkäys)
 - ” lähtö alhaalta
 - ” hyväksytyssä toistossa koko vartalo (jalat, lantio, ylävartalo) nousee yhtä aikaa ylös ja laskeutuu alas (selkä ja lantio neutraaliasennossa) koskettaen rinnan kohdalla testaajan maassa olevaan nyrkkiin
 - ” mikäli tekniikka hajoaa, siitä huomautetaan ja mikäli urheilija ei pysty korjaamaan tekniikkaa, pysäytetään suoritus kahden huomautuksen jälkeen



Lopputulokset: Hyväksytyjen toistojen määrä kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän



5. Penkkipunnerrus 1RM (Ironman)

- “ **Ominaisuudet:** maksimivoima (ylävartalo)
- “ **Välineet:** standardi penkkipunnerruspenkki, 20 kg levytanko, levypainoja
- “ **Lämmittely:** omatoiminen, tuttu alkulämmittely sis. mielellään 3-4 nousujohteista lähestymissarjaa . varsinainen testi seuraa loogisesti nousujohteista lämmittelyä
- “ **Toteutus:** tavoitteena on nostaa niin suuri kuorma penkkipunnerruksesta kuin mahdollista hyvällä tekniikalla:
 - “ oteleveys saa olla maksimissaan 81 cm
 - “ hyväksytyssä toistossa selkä pysyy kiinni penkissä ja jalat kiinni alustassa
- “ **Lopputulokset:** yhdellä toistolla nostettu maksikuorma kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



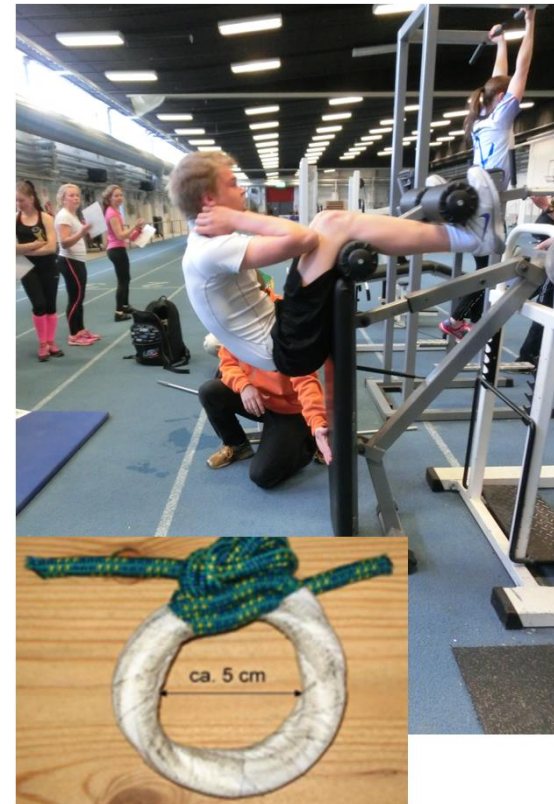
6. Leuanveto (Ironman Junior ja Ironman)

- “ **Ominaisuudet:** kestovoima (ylävirtalo, leveä selkälihas)
- “ **Välineet:** leuanvetotanko
- “ **Lämmittely:** 2-5 toistoa (tekniikan opetus)
- “ **Toteutus:** tavoitteena on tehdä niin monta toistoa kuin mahdollista hyvällä tekniikalla:
 - “ ei aikarajaa, mutta yli 2 sekunnin pysäytyksiä ei hyväksytä
 - “ lähtö alhaalta suorin käsin, oteleveys korkeintaan 10 cm hartianlevyistä otetta leveämpi
 - “ tehdään **myötäotteella**
 - “ hyväksytyssä toistossa kädet käyvät alhaalla suorina ja ylhäällä leuka nousee tangon yläpuolelle, tietoista kippausta tai jalkojen heilautusta ei hyväksytä
- “ **Lopputulokset:** Hyväksytyjen toistojen määrä kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



7. Brutal-vatsat (Ironman Junior ja Ironman)

- ” **Ominaisuudet:** kestovoima (vatsalihakset)
- ” **Välineet:** vatsapenkki käännettynä pystyyn tms., köysi (halkaisija 5 cm)
- ” **Lämmittely:** 2-5 toistoa (tekniikan opetus)
- ” **Toteutus:** tavoitteena on tehdä niin monta toistoa kuin mahdollista hyvällä tekniikalla:
 - ” ei aikarajaa, mutta yli 1 sekunnin pysäytyksiä ei hyväksytä (ensimmäisestä varoitus ja toisesta hylkäys)
 - ” lähtö alhaalta, käsissä niskan takana pidetään n. 5cm halkaisijaltaan olevaa köyttä
 - ” hyväksytyssä toistossa yläselkä osuu alhaalla alustaan ja kyynärpäät ylhäällä polviin, takapuoli ei saa nousta alustasta suorituksen aikana
- ” **Lopputulos:** Hyväksytyjen toistojen määrä kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



8. Laatikkohyppely 90 s (Ironman Junior ja Ironman)

- ” **Ominaisuudet:** anaerobinen nopeuskestävyys (jalat)
- ” **Välineet:** sekuntikello, standardi penkki (korkeus 40cm, leveys 51cm, pituus 60cm) → penkin pituus voi olla pidempikin, mutta korkeus ja leveys tulee olla oikeita. Vähintään 2 avustajaa (toinen ottaa aikaa ja laskee intervaleja, toinen kannustaa)
- ” **Lämmittely:** 15-20 s kovalla tempolla (hyvä alkuverryttely tärkeä)



8. Laatikkohyppely 90 s (Ironman Junior ja Ironman)

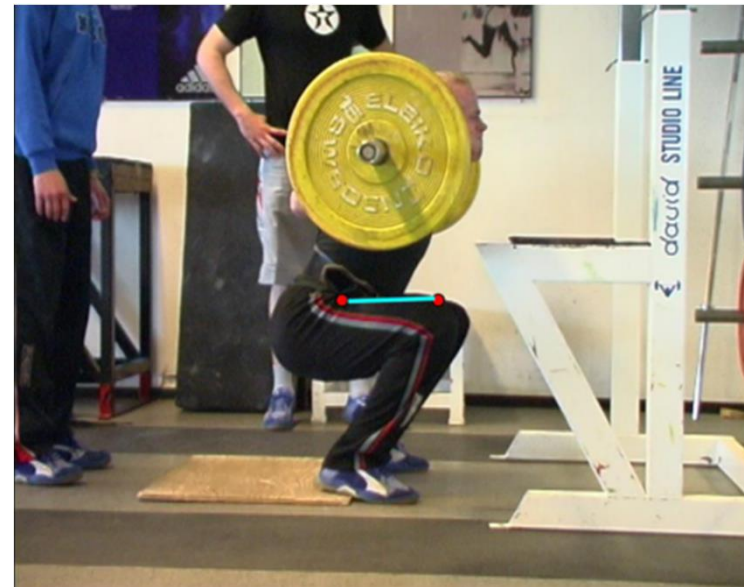
- ” **Toteutus:** tavoitteena on tehdä niin monta toistoa kuin mahdollista 90 sekunnin aikana:
 - ” testi alkaa laatikon päältä ja yksi suoritus on aina hyppy laatikolta alas sivulle ja takaisin ylös
 - ” hyppely tapahtuu laatikon päältä vuorotellen molemmille puolille
 - ” hyväksytyssä toistossa laatikon päälle hypätään kahdella jalalla (yhdellä jalalla tapahtuvia astumisia ei hyväksytä)
 - ” hyppely tapahtuu sivusuunnassa, mutta ylävartalon kierto on sallittu
 - ” avustaja laskee ja merkitsee hyppyjen lukumäärän 15 sekunnin välein seuranta varten
- ” **Lopputulos:** 90 sekunnin aikana tehtyjen hyväksytyjen hyppyjen määrä kirjataan ylös lopputulokseksi, mikä määrää lajista saatavan pistemäärän.



Opetustilanne

Syväkyykkytekniikka (Ironman Junior)

- ” **Ominaisuudet:** nostotekniikka ja perusvoima (jalat)
- ” **Välineet:** nostotelineet, 20kg standardi levytanko, levypainoja, vähintään 2 avustajaa (1 varmistaja ja 1 tekniikan valvoja)
- ” **Lämmittely:** standardi alkulämmittely
- ” **Vaihe 1: kevyt kuorma**
 - ” askelkyykky sivulle ilman painoa x(10+10): korkea kyykky, lyhyt askel
 - ” askelkyykky sivulle ilman painoa x(10+10): syvempi kyykky, pidempi askel
 - ” askelkyykky sivulle ilman painoa x(10+10): syväkyykky, pitkä askel
 - ” syväkyykky x10 x levytanko
 - ” tempausvala 2x5 x levytanko



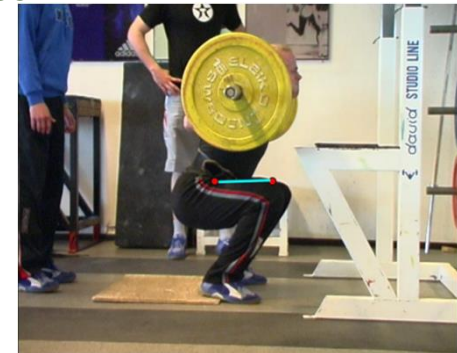
Vaihe 2: nousujohteinen lisäkuorma

2x4-6 + 1x2-4 + 1x2-3 + 1x1-2 + 1x1

Opetustilanne

Syväkyykkytekniikka (Ironman Junior)

- ” **Toteutus:** tavoitteena on antaa palautetta nostotekniikasta 4-5 nousujohtaisen toistosarjan aikana
- ” Tavoitetasot:
 - ” 12-14-vuotiaat: 20 toistoa x 20 kg
 - ” 15-vuotiaat: oma kehonpaino x 20 toistoa
 - ” 16-vuotiaat: oma kehonpaino + 10 kg x 20 toistoa
- ” Hyvä tekniikka on prioriteetti . lisäkuorma tulee soveltaa ottaen huomioon harjoitustausta, voimataso ja nostotekniikka
- ” Hyväksytyssä syväkyykyssä reisi on vaakatasossa (suoliluun etuyläkärki polvilumpion tasolla)
- ” Tavoitteena siirtyä nousujohteisesti kohti 17-vuotiaana tehtävää submaksimaalista syväkyykyttestä.
- ” On sallittua käyttää nostovyötä, mutta ei pakollista . polviremmejä ym. ei saa käyttää
- ” **Lopputulokset:** hyväksytyjen toistojen määrä nostetulla kuormalla kirjataan ylös, mutta kyseessä on opetustilanne, josta ei anneta erillisiä pisteitä eikä testi vaikuta Ironman Juniorin kokonaispistemäärään.



Yhteispistemäärä

- ” Osalajeista annetaan pisteitä tuloksen mukaan pistetaulukosta katsomalla kuten yleisurheilun moniotteluissa.
 - ” **Yhteispistemäärä kuvaa fyysisten perusominaisuuksien tasoa ja ominaisuuskapasiteettia**
 - ” Pisteiden määräytyminen (kertoimet sisältyvät valmiisiin pistetaulukoihin)
 - ” Lajin kannalta tärkeimmät ominaisuudet = kerroin 1.4 (submaksimaalinen syväkyökky ja laatikkohyppely)
 - ” Lajin kannalta tärkeät perusominaisuudet = kerroin 1.0 (3000 m juoksu, 6-kulmiohyppely, vauhditon pituus/syväkyökky 1RM, brutal-vatsat)
 - ” Lajin kannalta vähemmän merkitykselliset perusominaisuudet = kerroin 0.6 (etunojapunnerrus/penkkipunnerrus 1RM, leuanveto)
 - ” Pistetaulukko alkaa nolasta → kaikki sitä heikommat tulokset antavat 0 pistettä
- Kronman-testissä (17-vuotiaat ja vanhemmat) hyväksytyn kokonaispistemäärän saadakseen vähintään kuusi lajia kahdeksasta tulee suorittaa läpi

