

Üldfüüsiline test- Terasmees – Reeglid ja alade tutvustus.

2022

SISSEJUHATUS

Terasmees on Norras välja töötatud mäesuusatajatele mõeldud üld-füüsiline test, mida hakati seal tegema juba 2002. aastast. Tuntakse kahte terasmehe testi - Ironman ja Ironman junior.

U14 ja U16 vanused sooritavad noorte Terasmeest (Ironman junior).

U16+ vanused sooritavad Terasmeest (Ironman).

Selleks, et ka meie kõige pisemad sportlased (U12 ja nooremad) saaks testist osa võtta, oleme välja mõelnud Ironman mini (Terasmees mini), kus mõni ala, on vanusele vastavalt lihtsamaks tehtud.

Hindamissüsteem Terasmehe testil- aastate jooksul on välja töötatud punkt tabelid, mille alusel iga ala annab kindla tulemuse eest kindla arvu punkte.

Lõpptulemusena liidetakse kõikide alade punktid kokku ning selle alusel pannakse paika paremusjärjestus.

Alade järjestus:

U16 ja nooremad	juuniorid (U16+) ja vanemad
30m	30m
3000m / 800m	3000m
kuusnurk ja kohalt kaugus	kuusnurk
15 min paus	30 min paus
20 sammu hüpe	kangiga tagakükk 1 maks. kordus kangiga submaksimaalne tagakükk
kätekõverdused	kangiga rinnalt surumine
lõuatõmbed	lõuatõmbed
kõhulihased	kõhulihased
15 min paus	15 min paus
kastihüpe	kastihüpe

30 m JOOKS



SOOJENDUS:

Kiired sprindid, 2-3 tk. Enne seda oleme teinud juba 30 minutit sooja.

PROTSEDUUR:

Eesmärk on saada võimalikult kiire aeg.

Iga sportlane jookseb 3 korda. Kui kolmas sooritus oli parem kui teine, siis saab ka neljanda katse, seda senikaua kuni eelnevat tulemust enam ei paranda.

Aeg käivitub ja peatub laseri läbimisel. Aega mõõdetakse 0.01 sekundi täpsusega. Kirja läheb parim tulemus.

3000/800 m JOOKS

(U14 ja vanemad / U12 ja nooremad)



PROTSEDUUR: Eesmärk on joosta 3000/800 m nii kiiresti kui võimalik.

Jooksjad läbivad 7,5/2 ringi 400-meetrisel jooksurajal.

Stardiprotseduur- TÄHELEPANU- VALMIS-OLLA- LÄKS, aeg käivitub koos sõnaga LÄKS.

Aeg läheb kirja sekundi täpsusega, kujul (min;s)

6-NURK HÜPE

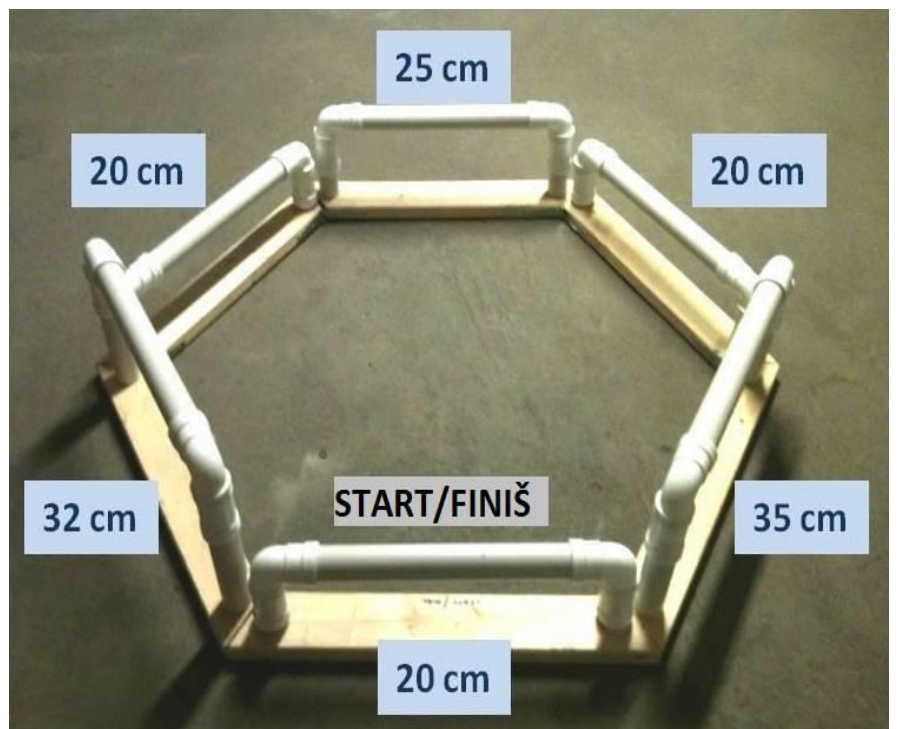


SOOJENDUS: Kuna see on koheselt peale 3000 m jooksu ja sportlased on üldises mõttes juba soojad, siis soojenduseks saab teha 2-4 prooviringi.

PROTSEDUUR: Eesmärk on läbida takistus võimalikult kiiresti. Stardipositsioon asub 20cm toru kõrval, seespool takistust.(vaata joonist)

Stardiprotseduur-
TÄHELEPANU- VALMIS-
OLLA- LÄKS, aeg käivitus koos sõnaga LÄKS.

Sellepeale alustab sportlane sooritusega, hüpates, jalad koos takistustel 2 ringi, aeg peatatakse, kui sportlane hüppab viimast korda üle 32cm või 35cm toru, sõltuvalt liikumise suunast.



Test koosneb maksimaalselt 3-st sooritusest ja minimaalselt 2-st soortiuusest- mõlemas suunas eraldi (kellaga koos ja vastu). Parimad ajad mõlemas suunas liidetakse kokku ja antud summa läheb tulemusena kirja. Kõik katsed sooritatakse kõigepealt kella liikumise suunas seejärel kellale vastu.

Torude puutimine ei ole lubatud- kui torule minnakse niimoodi vastu, et kohtunik selle vibratsiooni näeb, siis loetakse sooritus ebaõnnestunuks. (NB: Erand eelmisele reeglile- esimese kahe hüppe puhul on toru puutumine lubatud, eesmärgiga vältida aegalasi starte.) Valestart ei ole lubatud, kui sportlane stardib enne käsklust, siis seda sama sooritust alustatakse uuesti. Kui sportlane saab ühelt suunalt kõik ebaõnnestunud sooritused, siis loetakse tema 6-nurk hüppe tulemus ebaõnnestunuks ja saab 0 punkti.

HOOTA KAUGUS, 20. SAMMU HÜPE.

(U16 ja nooremad)



SOOJENDUS:

Sportlased saavad 4-5 soojenduskatset.

PROTSEDUUR:

Eesmärk on hüpata nii kaugele kui võimalik. Sportlane saab teha vähemalt 3 sooritust, rohkem sooritusi on lubatud, kui sportlane parandab oma eelmise hüppe tulemust järgmise hüppega.

Distants mõõdetakse hüppejoonest kuni kõige tagumise punktini, kus võistleja puudutas liiva või pinnast- vahet pole, mis kehaosa (käsi, jalg, tagumik jne.) Parim tulemus pannakse kirja. 20-sammu hüppel läheb kohalt tõuge esimese hüppena kirja.

KÄTEKÕVERDUSED

(U16 ja nooremad)



SOOJENDUS:

1-2 seeriat, 5-10 kordust

PROTSEDUUR:

Eesmärk on teha võimalikult palju heaks kiidetud kordusi. Ajapiirangut pole, aga puhkepausid pikemad kui 1-2 sekundit ei ole lubatud. Esimesel pikemal pausil antakse sportlasele hoiatus ja sooritus loetakse lõppenuks teise pikema pausiga.

Stardi positsioon igale kordusele on lamades kõhuli maas, käed maast üles tõstetult. Kui sportlane surub ennast üles, siis kogu keha peab korraga ühes joones tõusma. See tähendab, et reied, puusad, rind ja õlad tõstetakse ühes joones, kuni käed on jõudnud täis-sirutuseni. Käed peavad olema põrandale paigutatud natuke laiemalt kui õlad ja iga korduse vahel tuleb käed korra maast üles tõsta.

Kohtunik jälgib, et kogu sportlase keha oleks joones, kui kehaasend ei ole enam nõuetekohane, siis sportlast teavitatakse, kui probleem jätkub, siis kordused ei loe. Ja kui probleem ikka jätkub, siis sooritus lõpetatakse.

LÕUATÕMBED/RIPPUMINE

(U14 ja U16 / U12 ja nooremad)

SOOJENDUS :

2-5 kordust/korra rippumine.

PROTSEDUUR :

Lõuatõmbed-

Eesmärk on teha võimalikult palju heaks kiidetud kordusi. Aja limiiti ei ole, aga pausid pikemas kui paar sekundit ei ole lubatud. Soorituse alguses sportlane ripub, käed 10 cm laiemalt kui õlad, mõlemalt poolt ja haare pealtpoolt toru. Lõug peab ulatama üle kangi igal kordusel. Sportlane peab liikuma alla kuni käes on täiesti sirged, seejärel loetakse kordus lõppenuks. Iga liigutus peab olema rahulik ja kontrollitud- mitte mingisugused nõksud ei ole lubatud, ka mitte jalgadega. Kui ilmneb probleeme, siis sportlast peab teavitama, kui probleemid jätkuvad, siis kordusi ei arvestata. Ja kui probleem jätkub üle mitme soorituse, siis test loetakse lõppenuks.

Rippumine-

Eesmärk on rippuda kangi küljes nii kaua kui võimalik. Käed on paigutatud torule 10 cm õlgadest, mõlemale poole. Haardeks on pealt haare. Haarde parandamine kehajõnksuga on lubatud. Aeg pannakse käima kohe, kui võistleja on võtnud sisse õige asendi. Aeg peatatakse kui võistleja puudutab uuesti maad. Rippumise asemel on lubatud ka lõuatõmbed. 1 puhtalt sooritatud lõuatõmme on parem kui ükskõik mis aeg rippudes.



BRUTAAL KÕHULIHASED



SOOJENDUS :

2-5 kordust. Tehnika tagasiside.

PROTSEDUUR :

Eesmärk on teha võimalikult palju heakskiidetud sooritus. Aja limiiti ei ole, aga taktikaline puhkamine nii all kui ka üleval ei ole lubatud (<1 s korduste vahel).

Kui paus on pikem kui 1 s siis sportlast teavitatakse, järgmine kord kui viga kordub loetakse test lõppenuks. Sportlane peab nööriõngast kinni mõlema käe kahe sõrmega, käsi hoitakse kukla taga.

Stardipositsioon on üleval- iga kordusega peab selg puudutama pinki ja küünarnukid põlvi. Liigutused peavad olema rahulikud ja kontrollitud. Sportlase puus peab olema kogu aeg vastu pinki. Sportlase nelipea lihas peab olema meelega lõdvestatud asendis. Kui mõne reegli vastu eksitakse, siis sportlast teavitatakse ühe korra, kui probleem jätkub, siis test peatatakse.



60/90 s Kastihüpe



SOOJENDUS:

Hea soojendus on selle ala puhul tähtis- soovituslikult teha 15-20 s täiskiirusel hüppeid ja peale seda väike paus

PROTSEDUUR :

Eesmärk on teha võimalikult palju heaks kiidetuid hüppeid 90 s jooksul. Sportlane alustab testi kasti pealt. Aeg läheb käima sportlase esimese hüppe peale. Võistleja hüppab kasti ühele küljel, seejärel tagasi peale ning seejärel teisele küljele. Igat korda kui võistleja maandub kastile, loetakse seda hüppena. Seda, kas 90 sekundi piiril viimane sooritus läheb arvesse otsustab ajamõõtja. Kasti otsest külgedele tõmmatud mõttelisest joonest ei tohi välja ette-taha poole hüppata.

U14 ja vanemad teevad kõrgemal kastil 90s.

U12 ja nooremad teevad madalamal kastil 60s.

Kangiga tagakükk 1 maks. kordus

(U16 + vanused)



SOOJENDUS:

Hea soojendus on selle ala puhul tähtis - soovituslikult teha soojenduseks 5 - 6 seeriat vastavalt tasemele raskustega. Rõhk tehnikal.

PROTSEDUUR :

4-5 katset kus tõstetakse raskust vastavalt tasemele

Lubatud on kasutada seljatuge

Hea tehnika on prioriteet

Katse läheb arvesse juhul kui puusad on paralleelsed põrandaga (vt. pildilt).

Kangiga submaksimaalne tagakükk

(U16 + vanused)



SOOJENDUS:

Hea soojendus on selle ala puhul tähtis - soovituslikult teha soojenduseks 5 - 6 seeriat vastavalt tasemele raskustega. Rõhk tehnikal.

PROTSEDUUR :

Kangi raskus: naised - 1.2 * kehakaal ja mehed - 1.5 * keharaskus

Lubatud on kasutada seljatuge

Hea tehnika on prioriteet

Eesmärk on maksimaalne korduste arv, mis läheb ka kirja tulemusena.

Kordus läheb arvesse juhul kui puusad on paralleelsed põrandaga (vt. pildilt).

Kangiga rinnalt surumine 1 maks.

kordus

(U16 + vanused)



SOOJENDUS:

Hea soojendus on selle ala puhul tähtis - soovituslikult teha 3- 4 seeriat vastavalt tasemele raskustega. Rõhk tehnikal.

PROTSEDUUR :

Sooritatakse laia haardega rinnalt surumist
Rõhk tehnikal - selg vastu pinki ja jalad maas
tulemusena läheb kirja parima korduse raskus