



Kiekonhallintatesti

Suorituspaikka:

- Kiekonhallintatesti kymmenen kertaa ”kahdeksikkoo” kiertäen paikaltaan tai pienessä liikkeessä tehden (katso kuva)

Mitattava asia:

- Kiekonhallintatesti mittaa pelaajan kykyä hallita kiekkoa sivuttais- ja pystysuunnassa työntäen ja vetäen sekä kämmen- että rystypuolella
- Suorituksen teknisinä asioina tulee havainnoida kiekonhallinnan tapaa ja varmuutta kiekkoa käsiteltäessä
 - Suorituksen rytmisyys
 - Käsien ja jalkojen yhtäaikainen koordinaatio
 - Ala- ja yläkäden liikuttaminen ja käyttö suorituksen aikana
 - Ylävartalon sekä käsien liikelaajuus ja ranteiden käyttö
- Mittaustarkkuus sadannesosantarkkuudella

Suorituskerrat:

- Yksi tai kaksi kertaa suorittaen
- Pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen

Suoritusohjeet:

- Aika otetaan käsiajanotolla
- Kiekkokeilat ovat 2,80 metrin etäisyydellä toisistaan (päätyviiva on keskellä tätä väliä)
 - Keilakiekkoina käytetään erityisesti tätä varten tehtyjä rautakiekkoja, joiden pohjassa on kiinnittymistä tukevat piikit
- Kiekko asetetaan päätyviivalle kiekkokeilojen väliin
- Lähtö suoritetaan omasta lähdöstä

- Suorituksen suunta on keilakiekkojen välistä pelaajaa itseään kohden alas ja keilakiekkojen takaa ylös vieden
 - Leftin puolelta pelaava aloittaa vasemmalle alas rystyllä vetäen
 - Rightin puolelta pelaava aloittaa oikealle alas rystyllä vetäen
 - Suorituksen suunnasta tulee olla tarkkana, koska toiseen suuntaan tehtäessä on kyseessä ihan eri suoritustekniikat ja testi !!!
- Suoritusaika lähtee käymään kun pelaaja liikauttaa kiekkoa
- Kiekon karatessa pelaaja jatkaa suoritusta siitä vaiheesta, missä oli ennen kiekon karkaamista
- Pelaaja suorittaa kymmenen kertaa kokonaisen kahdeksikon
- Aika otetaan siitä kun kiekko tuodaan kymmenen kierroksen jälkeen päätyviivan ylitse
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään (1 ½) minuutin palautus

Muuta huomioitavaa:

- Kiekonhallintatesti suoritetaan kiekonkäsittelyradan kanssa vuoroittain tehtynä
- Yksi suoritusten avustava testihenkilö
- Neljä – kuusi keilakiekkoa
 - Useampi suoritustaikaa valmiina, koska jäähilettä kertyy haittaavasti usean suorituksen aikana
- Suorituspaikan ympäröiminen ja suojaaminen esimerkiksi leijona-liigassa käytettävillä laidoilla (katso kuva)
- Yksi kiekko
- Sekuntikello
- Kirjaamisalusta
- Tulostenkirjaamislomake
- Kynä