



## Utin jääkäriyrykmentti

### Fyysiset testit

Alla mainitut fyysiset testit suoritetaan Utin jääkäriyrykmentin järjestämissä valintakokeissa, kun hakeudutaan

1. varusmiespalvelukseen laskuvarjojääkärikoulutukseen
2. Puolustusvoimien erikoisjoukkokurssille sopimussotilaan määräaikaiseen virkasuhteeseen (ensimmäisen vaiheen valintakoe).

Fyysiset testit suoritetaan valintakokeissa peräkkäin yhden päivän aikana, mikä lisää testin kokonaisrasittavuutta. Fyysisten testien lajit ja suoritusohjeet on esitetty alla suoritusjärjestyksessä. Jokainen osalaji on läpäistävä hyväksytysti.

#### 1) Koordinaatiotesti (viivajuoksu ja vartalonhallintaliike)

	1 piste	Hylätty
Viivajuoksu 10 suoritusta + vartalonhallinta 10 suoritusta	alle 1min 30s	yli 1min 45s

- Viivajuoksun lähtöasennossa seisotaan sivuttain, käsi toisella viivalla
- Käydään koskettamassa kädellä 10 kertaa toista viivaa, liikkuminen sivuttain
- Viivojen väli neljä metriä
- Heti viivajuoksun perään tehdään 10 kertaa vartalonhallintaliikettä
- Lähtöasennossa seisotaan kädet ylhäällä, vartalo suorana
- Suoritus (yksi liike): laskeudutaan päinmakuulle, kädet suoraksi eteen → noustaan ylös, kädet suoraksi ylös → laskeudutaan selinmakuulle, kädet suoraksi taakse → noustaan ylös, kädet suoraksi ylös.

#### 2) Vatsalihasliike

Suoritus aika 60 s	3 p	2 p	1 p
Vatsalihasliike	48	40	32

- Selinmakuu, kädet niskan takana, sormet ristissä, kyynärpäät eteenpäin



- Jalat 90 asteen kulmassa, avustaja tukee nilkoista
- Noustaan istumaan, kosketetaan kyynärpäillä polvia
- Laskeudutaan alas siten, että hartiat koskettavat alustaa.

Virheet: kädet eivät pysy niskan takana, sormet eivät pysy yhdessä.

### 3) Etunojapunnerrus

Suoritus aika 60 s	3 p	2 p	1 p
Etunojapunnerrus	38	30	22

- Päinmakuu, kädet hartioiden leveydellä, sormet eteenpäin
- Jalat hartioiden leveydellä
- Yläasennossa kädet ja vartalo suorana
- Ala-asennossa kädet ovat 90 asteen kulmassa ja vartalo suorana.

Virheet: vartalo taipuu selästä tai lantiosta, polvet koukistuvat, kädet eivät ojennu suoriksi.

### 4) Selkälihasliike

Suoritus aika 60 s	3 p	2 p	1 p
Selkälihasliike	60	50	40

- Päinmakuulla, kädet niskan takana sormet ristissä
- Avustaja tukee nilkoista
- Nostetaan ylävartaloa 30 cm
- Laskeudutaan alas, siten että rinta koskettaa alustaa.

### 5) Koukistajaliike

Suoritus aika 60 s	3 p	2 p	1 p
Koukistajaliike	14	10	6

- Riiputaan rekissä vastaotteella, jalat ja kädet suorana
- Koukistetaan käsiä, kunnes leuka on rekin yläpuolella
- Lasketaan kädet suoriksi
- Liike toistetaan yhtäjaksoisesti.

Virheet: vartalon heilunta, vartalon taivuttaminen.

### 6) Vauhditon pituushyppy

	3 p	2 p	1 p
Vauhditon pituus m	2,40	2,20	2,00



- Tasaponnistus jalat rinnakkain ja alastulo
- Tulos mitataan takimmaisena jalan kantapäähän kohdalta
- Kaksi suoritusta, parempi tulos jää voimaan.

#### 7) Reppujuoksu

- Lisäpainoa 10 kiloa
- Yhteismatka viisi kilometriä
  - o kaksi kilometriä juostaan johdetusti ajassa 10 min (5 min/km)
  - o kolmen kilometrin testijuoksu, josta otetaan aika
- 12 minuuttia = 20 pistettä (maksimipisteet)
- Pisteporrastus 1 piste/15 sekuntia
- Suoritus hylätty mikäli aika on yli 14min 30s.

#### 8) Sukellus- ja uintitesti

Hyppy 5 metrin korkeudesta	Hyväksytty	Hylätty
Kahden esineen nouto 4 metrin syvyydestä	Hyväksytty	Hylätty
Uinti 200 metriä	Maksimipisteet 3, jos aika alle 3min 15s	Hylätty, jos aika yli 4min 45s

Hyppy viidestä metrillä, jalat edellä.

##### Sukellus

- Lähtö sukellukseen taittaen veden pinnasta
- Kahden esineen nouto 4 metrin syvyydestä
- Uimalasien tai sukellusmaskin käyttö kielletty.

##### Uinti

- Lähtö altaan reunalta hyppämällä
- 200 metriä vapaalla tyylillä (selkäuinti kielletty)
- Käytettävä uimahousuja (ei shortseja)
- Uimalasien käyttö kielletty.

#### 9) Hiihtotesti

- Yhteismatka 10 kilometriä
  - o viisi kilometriä lämmittelyhiihtoa ajassa 30 - 35 min
  - o viiden kilometrin testihiihto, josta otetaan aika (yhteislähtö)
- Maksimipisteet 10, pisteporrastus 1 piste/1 minuutti
- Sään vaikutus hiihtokeliin huomioidaan pisteytyksessä
- Puolustusvoimien sukset, sauvat ja saappaat
- Oma sään mukainen ulkoliikuntavarustus.



## 10) Loppupisteytys

- jokainen osalaji on läpäistävä hyväksytysti
- laskuvarjojääkäriksi pyrkivien on saatava vähintään 29 - 32 pistettä päästäkseen jatkoon fyysisten testien jälkeen (pisteraja vaihtelee vuosittain)
- Puolustusvoimien erikoisjoukkokurssille pyrkivillä vaadittava yhteispistemäärä on korkeampi (pisteraja vaihtelee vuosittain)
- maksimipisteet 49 pistettä.

