

Talenttest Speerwurf, Finnischer LA Verband**Testreihe [Jahr]**

[Athlet/in, Jg, Alter]	Rekord Vorjahr	Test 1 [Datum]	Test 2 [Datum]	Test 3 [Datum]	Test 4 [Datum]
20m fliegend					
Schocken rückwärts 3kg					
Schocken vorwärts 3kg					
Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand					
10er Sprunglauf					
5er Froschhüpfen					
5er Sprunglauf					
3er Froschhüpfen					
Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)					
Reissen (3x oder 6x oder 2x)					
Kniebeuge (Hantel hinten)					
Kniebeuge (Hantel vorn)					
Bankdrücken					
Überzüge					

Deutsch	Suomi	English
20m fliegend	20m lentävä	20m flying sprint
Schocken rückwärts 3kg	P.Y.T 3kg	Back Throw Test 3kg
Schocken vorwärts 3kg	A.E. 3kg	Front Throw Test 3kg
Überkopfwurf 1kg aus Stand beidbeinig	P.Y.E 1kg	Overhead Medicine Ball 1kg (standing pos.)
10er Sprunglauf	10-loikka	10 run long-jumps (app. 5m inrun)
5er Froschhüpfen	5-tasaloikka	5 rabbit jumps
5er Sprunglauf	5-loikka	5 run long-jumps (app. 5m inrun)
3er Froschhüpfen	3-tasaloikka	3 rabbit jumps
Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)	R-veto	Clean
Reissen (3x oder 6x oder 2x)	Tempaus	Snatch
Kniebeuge (Hantel hinten)	Takakyykky	Back Squat
Kniebeuge (Hantel vorn)	Etukyykky	Front Squat
Bankdrücken	Penkkipunnerrus	Bench Press
Überzüge	Yliveto	Pull Over

Talenttileiritys /Keihäs
Testituloksia 2009

Jenni Kangas -92	Lähdöt	31.10-2.11 16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09				
	syksy -08					
20m lentävä	2.75		* kotitestit	2.67		20m fliegend
P.Y.T 3kg	16.65		17.50	16.60		Schocken rückwärts 3kg
A.E. 3kg	11.15		14.20	14.70		Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 1kg	17.80		15,90/2kg	20.85		Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka	24.55					10er Sprunglauf
5-tasaloikka						5er Froschhüpfen
5-loikka	10.45		12.60	12.60		5er Sprunglauf
3-tasaloikka	7.00		755	730		3er Froschhüpfen
R-veto	3x55	6x50,3x55	2x65	3x62,5		Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus	3x37,5		2x42,5	3x40		Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky	3x60	6x50	2x85	3x80		Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)
Penkkipunnerrus	2x55			2x60		Bankdrücken

Sanna-Mari Salonen -91	syksy -08		16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09			
20m lentävä	2.54		2.64		2.58	20m fliegend
P.Y.T 3kg	14.00		13m05cm		13.5	Schocken rückwärts 3kg
A.E. 3kg	12.10		11.95			Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 1kg/2kg	17.65		19.10		18,20/14,2	Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka	24.15		23.90			10er Sprunglauf
5-tasaloikka						5er Froschhüpfen
5-loikka	11.75				10.58	5er Sprunglauf
3-tasaloikka	700		685		640	3er Froschhüpfen
R-veto	2x57,5		6x50		3x60	Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus	3x37,5		6x35			Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky	3x80		6x60		3x70,1x75	Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)

Vilma Rantalainen -92	syksy -08		31.10-2.11 16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09			
20m lentävä		2.52	2.48	2.50		20m fliegend
P.Y.T 3kg		16.35	15.25	15.15		Schocken rückwärts 3kg
A.E. 3kg		14.50	14.10	14.45		Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 1kg			17.85	17.70		Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka		27,85/as.v	28,65/as.v			10er Sprunglauf
5-tasaloikka		11.60				5er Froschhüpfen
5-loikka				15,00/4as.		5er Sprunglauf
3-tasaloikka			705	660		3er Froschhüpfen
R-veto		6x45,4x50				Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus						Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky		6x50				Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)

Jonna Löfhjelm -93	31.10-2.11		16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09			
20m lentävä		2.53	2.52		2.53	20m fliegend
P.Y.T 3kg		14.85	15.00	14.60	14.35	Schocken rückwärts 3kg
A.E. 3kg		12.75	13.20	13.15		Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 1kg			17.50	17.30	16.90	Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka		23.70	25.00			10er Sprunglauf
5-tasaloikka		11.40				5er Froschhüpfen
5-loikka				12.30	12.18	5er Sprunglauf
3-tasaloikka			690	720	721	3er Froschhüpfen
R-veto		6x30	6x35	3x42,5	3x47,5	Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus			6x20	3x32,5		Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky		ei tehnyt	6x50	3x60/2x65	3x60	Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)

Talenttileiritys /Keihäs
Testituloksia 2009

Jani-Juhani Hautanen -92 syksy -08 31.10-2.11 16-19.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09

20m lentävä	2.23	2.16	2.16	2.19	2.23	20m fliegend
P.Y.T 4kg	16.75	17.80	16.55	16.50	16.20	Schocken rückwärts 3kg
A.E. 4kg	15.30	15.00	14.95	15.20		Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 2kg	13.35			12.65	13.45	Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka	27.00	28.35	29.05			10er Sprunglauf
5-tasaloikka	13.30	13.45				5er Froschhüpfen
5-loikka				13.80	13.41	5er Sprunglauf
3-tasaloikka	8.30		830	820	832	3er Froschhüpfen
R-veto		6x55			3x65	Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus						Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky						Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)

Mikko Martinmäki -92 syksy -08 31.10-2.11 16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09

20m lentävä	2.26	2.25	2.25		2.19	20m fliegend
P.Y.T 4kg	18.75	19.30	19.90	20.00	20.15	Schocken rückwärts 3kg
A.E. 4kg	15.70	17.30	18.00	17.95		Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 2kg	19.50		19.35	19.95	21.00	Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka	29.90		29.00			10er Sprunglauf
5-tasaloikka						5er Froschhüpfen
5-loikka	13.75			14.25	14.11	5er Sprunglauf
3-tasaloikka	8.75		885	870	873	3er Froschhüpfen
R-veto	6x45	6x65				Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus			6x55	3x55	2x65	Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky		6x90	6x120	3x130		Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)

Henry Kontio -92 syksy-08 31.10-2.11 16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09

20m lentävä			2.54	2.58	2.51	20m fliegend
P.Y.T 4kg			14.35	14.60	15.40	Schocken rückwärts 3kg
A.E. 4kg			14.65	14.50		Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 2kg			17.50	18.70	18.45	Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka			25.15			10er Sprunglauf
5-tasaloikka						5er Froschhüpfen
5-loikka				12.50	12.48	5er Sprunglauf
3-tasaloikka			740	715	745	3er Froschhüpfen
R-veto			6x50			Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus			6x35	3x45		Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky			6x60	3x75		Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)
Yliveto			6x38	3x45/rin		Überzüge

Artturi Erjala -93 syksy -08 31.10-2.11 16-18.1-09 27-29.3-09 15-17.5-09

20m lentävä		2.33	2.31			20m fliegend
P.Y.T 4kg		14.80	14.05			Schocken rückwärts 3kg
A.E. 4kg		14.00	14.10			Schocken vorwärts 3kg
P.Y.E 2kg			12.40			Überkopfwurf 1kg, Beidbein-Stand
10-loikka		25.35	25.45			10er Sprunglauf
5-tasaloikka		12.80				5er Froschhüpfen
5-loikka						5er Sprunglauf
3-tasaloikka			765			3er Froschhüpfen
R-veto		6x50				Umsetzen (3x oder 6x oder 2x)
Tempaus						Reissen (3x oder 6x oder 2x)
Takakyykky		6x50				Kniebeuge (Hantel hinten)
Etukyykky						Kniebeuge (Hantel vorn)