OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

GYMNASIEDIPLOMET I GYMNASTIK

För studerande som inlett sina gymnasiestudier före den 1 augusti 2016

Föreskrifter och anvisningar 2016:10

© Utbildningsstyrelsen

Föreskrifter och anvisningar 2016:10

ISBN 978-952-13-6291-0 (pdf)

ISSN-L 1798-8977
ISSN 1798-8985 (online)

Ombrytning: Grano Oy

www.oph.fi

INNEHÅLL

1 Gymnasiediplomet i gymnastik 4

2 Vad som bedöms och bedömningskriterierna 5

2.1 Fysisk prestationsförmåga 5

Test för bedömning av den fysiska prestationsförmågan 6

2.2 Kunskaper om gymnastik och idrott 6

2.3 Specialkunnande 8

2.4 Intresse och samarbetsfärdigheter 9

2.5 Portfolio 10

Bilagor:

Anvisningar för utförande och motiveringar för bedömningen 11

Bedömning av den fysiska prestationsförmågan: motiveringar och referensvärden 11

Anvisningar for test i gymnasiediplomet 13

Rörelsebehärskning 18

Procentpoäng 19

Bedömningsblankett för läraren 21

Dessa anvisningar för gymnasiediplomet i gymnastik följs då de studerande som avlägger gymnasiediplom har inlett sina gymnasiestudier före den 1 augusti 2016.

1 Gymnasiediplomet i gymnastik

Genom att avlägga gymnasiediplomet i gymnastik ger den studerande prov på fysisk prestationsförmåga, specialkunnande samt intresse och samarbetsfärdigheter. Även den studerandes gymnastikkunskaper bedöms, liksom förmågan att utöver de egna inlärningsprocesserna i gymnastik bedöma gymnastikens betydelse.

För att får avlägga gymnasiediplomet i gymnastik skall den studerande ha avlagt minst fem kurser, av vilka en kan vara diplomkursen i gymnastik. Om det inte är möjligt att avlägga gymnasiediplomet i gymnastik i det gymnasium där den studerande går, rådgör man med gymnastikläraren om hur man skall förfara för att studeranden skall få avlägga diplomet. Samarbete med andra gymnasier rekommenderas.

Gymnasiediplomet i gymnastik är gymnasieverksamhet och diplombetyget en bilaga till avgångsbetyget från gymnasiet. Till gymnasiets studieprogram kan höra en särskild diplomkurs i gymnastik (38h).

Gymnasiediplomet i gymnastik består av följande delområden:
1) *Fysisk prestationsförmåga*
   mäts med olika test.
2) *Gymnastikkunskaper*
   visas i en uppsats som den studerande skriver.
3) *Specialkunnande*
   Specialkunnandet bedöms på basis av prov som studeranden ger inom en vald gren.
4) *Intresse och samarbetsfärdigheter*
   Med intresse avses ett mångsidigt och långsiktigt intresse för gymnastik och idrott. När intresset bedöms beaktas förutom det ovan nämnda också studerandens samarbetsfärdigheter.
5) *Portfolio*
   Den studerande beskriver sitt gymnastikintresse och sitt deltagande i skolans gymnastikverksamhet i en portfölj som utgör en del av provprestationen för gymnastikdiplomet.

Gymnasiediplomet i gymnastik bedöms av en gymnastiklärare i gymnasiet. När specialkunnandet bedöms skall två bedömare delta, av vilka den andra kan vara t.ex. den studerandes tränare, en sakkunnig i ifrågavarande gren eller en annan

gymnastiklärare. Vitsordet för gymnasiediplomet i gymnastik är ett aritmetiskt medeltal för den studerandes fysiska prestationsförmåga, gymnastikkunskaper, specialkunnande och intresse samt samarbetsfärdigheter. Medeltalet beräknas med en hundradels noggrannhet och avrundas till ett helt tal. Betydelsen av varje delområde är således 25 procent då vitsordet bildas. En högklassig portfölj kan inverka höjande på det slutliga vitsordet.

2 Vad som bedöms och bedömningskriterierna

2.1 Fysisk prestationsförmåga

För det vitsord på diplomet som beskriver den fysiska prestationsförmågan skall den studerande ha godkända prestationer från alla nio (9) områden samt ha gett prov på simkunnighet. Med undantag av simkunnigheten bedöms prestationerna med procentpoäng (tabeller för procentpoäng, testnormer och anvisningar finns i bilaga 1, en del av testen finns beskrivna i publikationen Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus). För procentpoängen beräknas ett medeltal som avrundas till närmaste hela tal (0.50 höjs till nästa hela tal). Procentpoängen omvandlas på följande sätt i diplomet:

Procentpoäng	Vitsord som antecknas på diplomet	
98 – 100	Utmärkt	5
62 – 77	God	3
1 – 39	Godkänd	1

Vitsordet antecknas på Gymnasiediplombetyget i punkten ”Fysisk prestationsförmåga” på skalan 1–5: 5 = utmärkt
4 = berömlig
3 = god
2 = nöjaktig och
1 = godkänd.

Kriterierna har angetts på tre nivåer, bedömaren sluter sig till mellannivåerna 2 (nöjaktig) ja 4 (berömlig).

Läraren kan fritt bestämma i vilken ordning testerna av den fysiska prestationsförmågan utförs och vilka delar som skall utföras vid de olika tillfällena. Den studerande har möjlighet att öva sig på deluppgifterna. I de frivilliga deluppgifterna i testet kan den studerande utföra alla testen varvid den bästa prestationen beaktas vid bedömningen.

Test för bedömning av den fysiska prestationsförmågan

Allmän uthållighet

1 a) Mätning av uthållighetskonditionen med ett skyttellöptest(Nupponen m.fl. 1999, 18; ljudsignalerna på CD) eller
   b) Coopers test för både pojkar och flickor eller
   c) 2000 meter löpning för pojkar och 1500 meter löpning för flickor (anvisningar och normpoäng finns i bilaga 1).

Punkterna a, b och c är alternativa. Den studerande kan om han eller hon så önskar utföra alla tre. Den bästa prestationen beaktas vid bedömningen.

Muskelkondition

2 a) Stegvis situp (Nupponen m.fl.1999, 20; ljudsignaler på CD) eller
   b) 30 sekunders situp (anvisningar och normpoäng finns i bilaga 1)
3 Hantellyftning (Nupponen m.fl. 1999,22).

Punkterna a och b är alternativa. Den studerande kan om han eller hon så önskar utföra båda två. Den bättre prestationen beaktas vid bedömningen.

Snabbhet

4 a) 50 meter löpning (anvisningar och normpoäng finns i bilaga 1) eller
   b) Skyttellöpning 4 x 10 meter (anvisningar och normpoäng finns i bilaga 1).

Punkterna a och b är alternativa. Den studerande kan om han eller hon så önskar utföra båda två. Den bättre prestationen beaktas vid bedömningen.

Rörlighet

5 Framåtböjning i sittande ställning (Nupponen m.fl. 1999, 27).

Rörelsebehärskning

6 Fram- och tillbakahopp (Nupponen m.fl. 1999,24).
7 Att dribbla en åtta (1 minut; Nupponen 1999, 29).
8 Flamingostående (1/2 eller 1 minut; Nupponen m.fl. 1999, 28).
9 Femsteg utan ansats (Nupponen 1999, 26).

Simkunnigheten påvisas enligt det nordiska kriteriet för simkunnighet. Prestationen klockas inte.

Det nordiska kriteriet för simkunnighet:
Som simkunnig räknas man om man efter ett fall under vattnet kan ta sig upp till ytan igen och därefter simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.

2.2 Kunskaper om gymnastik och idrott

Studeranden skall påvisa djupa kunskaper i och kännedom om något delområde inom idrottskulturen i en uppsats på 8–15 sidor. Han eller hon skall behandla

gymnastik och idrott och dess betydelse mångsidigt ur en självvald synvinkel. Ämnet kan ansluta sig till området för studerandens specialkunnande eller en gren som studeranden aktivt utövar.

Uppsatsen visar studerandens mognad för att arbeta självständigt. För att kunna arbeta självständigt måste studeranden får handledning när arbetet inleds.

För uppsatsen ges ett vitsord på skalan 1–5. Vid bedömningen av uppsatsen beaktas innehållet samt arbetets uppbyggnad och yttre form.

Bedömningens delområden:
- Hur ämnet behandlas och utvecklas: innehållslig sakkännedom, motiveringar, intresse, konsekvens
- Språklig nivå: språkriktighet och nyansering; arbetets struktur
- Ändamålsenlig användning av källmaterial
- Yttre form: visualitet och finslipning.

Kriterierna har formulerats på tre nivåer, bedömaren får sluta sig till mellannivåerna 2 (nöjaktig) och 4 (berömlig).

Kriterier för vitsordet Utmärkt (5)
Ämnet har utvecklats på ett konsekvent, självständigt och intressant sätt. Studeranden har ingående kunskaper om ämnet. Källorna har använts mångsidigt, ändamålsenligt och riktigt. Uppsatsen är personlig: egna erfarenheter, uppfattningar och åsikter uttrycks. Påståendena motiveras. Argumenteringen är tydlig och stark.

Arbetet visar prov på kreativt och kritiskt tänkande. Språket är utmärkt och nyanserat. Arbetet är väl disponerat och rubricerat. Arbetets yttre är prydligt och visuellt tilltalande: fotografier, teckningar, scheman osv. används mångsidigt och bildar en harmonisk helhet.

Kriterier för vitsordet God (3)
Ämnet för uppsatsen behandlas på ett konsekvent och intressant sätt. Förtrogenheten med ämnet är djup och visar på betydande kunskaper. Egna tankar uttrycks, men resonemangen är ytliga. Argumenteringen är tydlig, men inte särskilt övertygande. I användningen och förteckningen av källorna finns brister. Personliga erfarenheter, uppfattningar och åsikter framförs, men beskrivningen är inte övertygande och argumenteringen är inte särskilt stark. Språket är så gott som felfritt och väl läsligt. Arbetet är väl disponerat och rubricerat. Arbetets yttre är prydligt och visuellt material används ändamålsenligt. Det allmänna intrycket av arbetet är prydligt och balanserat.

Kriterier för vitsordet Godkänd (1)
Utvecklingen av ämnet för uppsatsen är inte slutförd. Syftet med arbetet förmedlas inte. Egna tankar och resonemang framgår inte och för personliga erfarenheter,

uppfattningar och åsikter redogörs mycket knapphändigt. Argumenteringen är svag. Källförteckningen innehåller inexaktheter och fel. Källorna är få.

Språket är läsligt, men ensidigt och fel förekommer i viss mån. Arbetet är ofullbordat till sitt yttre, visuellt material används knapphändigt. Både innehållet och det yttre skulle kräva fördjupning. Arbetet verkar halvfärdigt och är svårt att gestalta.

2.3 Specialkunnande

Specialkunnandet bedöms i en gren som den studerande själv valt. Ämnet för provet på specialkunnande skall ha nära anknytning till något av delområdena inom idrottskulturen så att studerandens personliga specialkunnande kan bedömas på goda grunder. Kunnandet skall bedömas av två personer. Förutom den lärare som fungerar som examinator kan den studerandes tränare, en expert på grenen i fråga eller en annan gymnastiklärare delta i bedömningen.

Den studerandes specialkunnande skall i första hand bedömas i en autentisk situation. Om detta inte är möjligt, kan exempelvis en videofilm användas som hjälp. Bedömningen utförs först av båda bedömarna självständigt, varefter de tillsammans beslutar om det slutliga vitsordet för specialkunnande. Vitsordet ges på skalan 1–5.

Om den studerande redan under gymnasietiden har fungerat som instruktör, domare eller tränare kan han eller hon ge prov på sitt specialkunnande inom ifrågavarande gren. Därutöver kan studeranden ge prov på sin förmåga som instruktör, domare eller tränare. Det sistnämnda bedöms då i gymnasiediplomet i punkten för intresse och samarbetsfärdigheter. I specialkunnandet bedöms således kunnandet inom någon gren och i intresset eventuell verksamhet som instruktör, domare eller tränare.

Den studerande skall kunna bedöma sig själv i samband med provet på specialkunnande. Till bedömarna ger studeranden i samband med provet en kort 1–2 sidor lång utredning av vad han eller hon vill visa i sitt prov på specialkunnande. Självvärderingen sker i form av en utvärderande diskussion med bedömarna efter provet. Dessutom skall den studerande bifoga en skriftlig självvärdering till sin portfolio.

I självvärderingen skall följande beaktas:
- Vilka mål ställde den studerande upp för sig själv och sin verksamhet eller prestation?
- Vilka var den studerandes egna upplevelser av provsituationen?
- Med vilka kriterier bedömde den studerande sin prestation?
- Hur bedömde den studerande att han eller hon uppnådde sina mål?

Den studerandes förmåga att bedöma sin egen prestation beaktas i bedömningen av specialkunnandet.

Kriterierna har formulerats på tre nivåer, bedömaren får sluta sig till mellannivåerna 2 (nöjaktig) och 4 (berömlig).

Kriterier för vitsordet Utmärkt (5)
I provsituationen är studerandens färdighetsnivå utmärkt och vittnar om toppkunnande på nationell nivå. Rörelserna är lätta och lediga, ekonomiska och effektiva och smidigt anpassade till varandra. Studeranden anpassar rörelseprestationerna till situationen. Studeranden är aktiv och hittar personliga och riktiga lösningar under olika förhållanden och i olika situationer.

Studeranden har ett rikligt och mångsidigt rörelseurval och gör bara enstaka småfel i prestationen.

Kriterier för vitsordet God (3)
Studerandens färdighetsnivå är god. Enstaka rörelseprestationer är lediga, men i förmågan att kombinera rörelser och tillämpa dem i olika situationer finns brister.

Basfärdigheterna i grenen behärskas väl. I mer krävande och svåra rörelseprestationer förekommer bristfälligheter och fel.

Kriterier för vitsordet Godkänd (1)
Den tekniska färdighetsnivån är försvarlig, prestationerna är bristfälliga eller färdighetsnivån låg.

Det finns mycket brister och fel i basfärdigheterna, men färdigheterna räcker till för en trygg prestation på basnivån.

2.4 Intresse och samarbetsfärdigheter

Föremål för bedömning är mångsidiga gymnastikkunskaper och färdigheter eller verksamhet som instruktör, domare eller tränare. Även den studerandes samarbetsfärdigheter bedöms.

Studerandens samarbetsfärdigheter bedöms utgående från arbetet under lektionerna och samarbetsfärdigheter som kommit fram i annan gymnastik- och idrotts-utövning i anslutning till skolan. Studeranden bedömer också själv sin samarbetsförmåga och hur den utvecklats samt presenterar den i sin portfolio. Ifall han eller hon avlägger gymnasiediplomet i gymnastik vid något annat gymnasium kan samarbetsfärdigheterna bedömas av den lärare som huvudsakligen undervisat honom eller henne i gymnasiet.

Kriterierna har formulerats på tre nivåer, bedömaren får sluta sig till mellannivåerna 2 (nöjaktig) och 4 (berömlig).

Kriterier för vitsordet Utmärkt (5)
Studeranden påvisar utmärkta färdigheter i flera olika grenar eller behärskar uppgiften som instruktör, tränare eller domare utmärkt. Studeranden deltar aktivt och kommer med egna initiativ. Han förhåller sig positivt till andra, ger råd, hjälper och uppmuntrar.

Studeranden tar ansvar också för de andras arbete och stöder hela gruppen att uppnå sina målsättningar. Han eller hon ordnar och förbereder uppgifterna för egen del och utför det han lovat till punkt och pricka.
Studeranden för fram sina egna idéer, lyssnar till andras förslag och beaktar dem och bidrar till att det gemensamma arbetet löper. Studeranden medverkar till att det uppstår intresse för gymnastik och idrott också utom skoltimmarna.

Kriterier för vitsordet God (3)
Studeranden påvisar goda färdigheter i flera olika grenar eller behärskar uppgiften som instruktör, tränare eller domare väl.

Studeranden deltar i verksamheten enligt programmet. Studeranden förhåller sig neutralt till andra, samarbetar med alla och gör förberedelser och arrangemang på begäran. Studeranden följer gemensamt överenskomna tidtabeller.

Studeranden för fram egna idéer, men lyssnar inte nödvändigtvis till andras förslag och beaktar dem inte.

Kriterier för vitsordet Godkänd (1)
Studerandens påvisar tillräckliga färdigheter i flera olika grenar eller behärskar verksamheten som instruktör, tränare eller domare tillräckligt väl för att bli godkänd i denna del.

Studeranden är inte aktiv i samarbetssituationer och inställningen till samverkan med andra lämnar ännu att önska.

Studeranden för inte fram egna idéer i interaktionssituationer.

2.5 Portfolio

Den sista delen i bedömningen av gymnasiediplomet i gymnastik är portfolion, i vilken studeranden analyserar sina erfarenheter, sin utveckling och sina prestationer vad gäller gymnastik under gymnasietiden. Det viktiga i detta sammanhang är att ställa upp personliga mål och genom självvärdering följa upp hur de förverkligats. Portfolion bedöms inte med siffror. En högklassig portfolio kan inverka höjande på det slutliga vitsordet.

I portfolion gör studeranden ett sammandrag som disponeras enligt följande:
1 Självvärdering av skolans gymnastikkurser
   - erfarenheter och iakttagelser av den egna inlärningen och utvecklingen
   - bedömning av samarbetsfärdigheterna.
2 Beskrivning av den egna träningen eller gymnastik- eller idrottsutövningen
   - träningens natur och mål
   - attityd till träningen och till gymnastik och idrott i allmänhet
   - bedömning av hur målen har uppnåtts.
3 Självvärdering av prestationerna för gymnasiediplomet
   - bedömning av provet på specialkunnande samt av hela processen.

Bilaga: Anvisningar för utförande och motiveringar för bedömningen

Bedömning av den fysiska prestationsförmågan: motiveringar och referensvärden

Testerna, motiveringarna, anvisningarna och referensvärdena har utformats huvudsakligen på basis av två undersökningar:

1) Undersökningen om skolelevernas fysiska prestationer 1998 (sammanlagt över 2 000 skolelever, gymnasieelevernas referensvärden använda).
2) Undersökningen om skolelevernas kondition 2001 (sammanlagt över 1 000 skolelever i samma skolor som 1976, gymnasieelevernas referensvärden använda).

Följande tester har valts från undersökningen om skolelevernas fysiska prestationer för gymnasiediplomet i gymnastik:

- Uthållighetsskyttellöpning
- Stegvis situp
- Hantellyftning
- Framåtböjning sittande
- Fram- och tillbakahopp
- 8-dribbling, 1 minut
- Flamingostående, 1/2 eller 1 minut
- 5-steg utan ansats

Från Undersökningen om skolelevernas kondition valdes till diplomet:

- Löpning 2 000 eller 1 500 meter, från vars tiderreferensvärdena för Coopers test är modifierade
- Situp 30 sekunder
- Löpning 50 meter
- Skyttellöpning 4 x 10 meter

Motiveringar för valet av test:

Uthållighetsskyttellöpning

- Deluppgift i Eurofit-testerna, används också i andra länder
- kan utföras inomhus
- med en signal försäkrar man sig om att prestationen i begynnelseskedet pågår aerobt

Coopers test

- Har länge varit i bruk i Finland, särskilt bland pojkar, referensuppgifter från tidigare år
- används inom försvarsmakten
- löpning alternativt 2 000 eller 1 500 meter, vilken använts i flera skolor och därför är känd

Situp stegvis
- Mäter uthållighet, som man effektivt kan påverka genom träning
- med hjälp av en signal är begynnelseskedet tillräckligt långsamt
- just inga nollprestationer
- man kan kontrollera felaktigt utförande

30 sekunders situp
- Allmänt använd, referensuppgifter från en lång tid
- ingår i Eurofit-testen

Hantellyftning
- Mäter de övre extremiteternas dynamiska uthållighet
- mindre beroende av personens vikt än de traditionella mätarna av de övre extremiteternas dynamiska uthållighet

Löpning 50 meter
- Lätt att utföra
- referensuppgifter från en lång tid

Skyttellöpning 4 x 10 meter
- Kan utföras inomhus.

Sittande framåtböjning
- Den allmännaste spänstighetsmätaren, som länge varit i bruk
- mätresultaten i mätsituationen mycket stabila
- i Eurofit-testen

Hopp fram och tillbaka
- Mäter rörelsehastigheten och den dynamiska balansen
- kräver litet utrymme

8-dribbling
- Mångsidig mätare av rörelsebehärskning
- Resultaten av träningen syns snabbt

Flamingostående
- Mäter den statiska balansen
- i Eurofit-testen

5-steg utan ansats
- Mäter rörelsebehärskningen ytterst mångsidigt, i någon mån också muskelkonditionen
- lätt att göra och träna

Mera motiveringar för de test som valts ut från undersökningarna av skolelevernas fysiska prestationer, anvisningar och referensvärden finns i publikationen:

Nupponen, H., Soini, H. & Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskekus.

Med publikationen följer en cd med ljudsignaler från två alternativa test. Publikationen och cd:n samt en testpärm kan också beställas dvd-version hos forskningscentralen LIKES (014–260 1572) eller hos Liikunnan ja Terveystiedon Opettajien Liitto.

Testanvisningar och referensvärden för undersökningen av skolelevernas kondition har erhållits av dem som gjorde undersökningen.

Ytterligare information vid behov av författarna heimo.nupponen@utu.fi och pertti.huotari@jyu.fi

Anvisningar for test i gymnasiediplomet

Coopers test

Redskap: Stoppur.

Hur man utför testet:
Testet utförs lämpligast på löparbanan på en sportplan, men för prestationen lämpar sig vilken som helst annan jämn och fast bana eller terräng som noggrant har mätts. Studeranden löper eller går allt efter sin kondition i så jämn fart som möjligt under 12 minuter. Sträckan som avverkats på tolv minuter registreras med 10 meters noggrannhet och antecknas på bedömningsblanketten. Procenttalet avläses i tabellen med procentpoäng enligt den avverkade sträckan.

2 000 meter löpning eller 1 500 meter löpning

Hur man utför testet:
Testet utförs genom löpning på en sportplan. Resultatet antecknas i bedömningsblanketten och procenttalet avläses i tabellen med procentpoäng enligt den förbrukade tiden. Pojkar och flickor har egna tabeller.

30 sekunders situp

Redskap: Mattor, stoppur.

Hur man utför testet:
De som skall testas lägger sig på rygg på en matta eller på ett annat, tillräckligt mjukt underlag med fötterna på ca 30 centimeters avstånd från varandra vid vristerna. Knäna böjs i en rät vinkel. Med händerna knäppta tas stöd bakom nacken, inte bakhuvudet (fingrarna trycks ihop tätt). Det är viktigt att armbågarna pekar uppåt. Detta kontrolleras genom en uppmaning att trycka underarmarna mot öronen. Medhjälparna ställer sig på knä bredvid dem som utför testet och trycker deras fotblad mot underlaget med sina händer.

Då allt är klart ger den som utför testet kommandot "tiden börjar – nu", varvid klockan sätts igång.

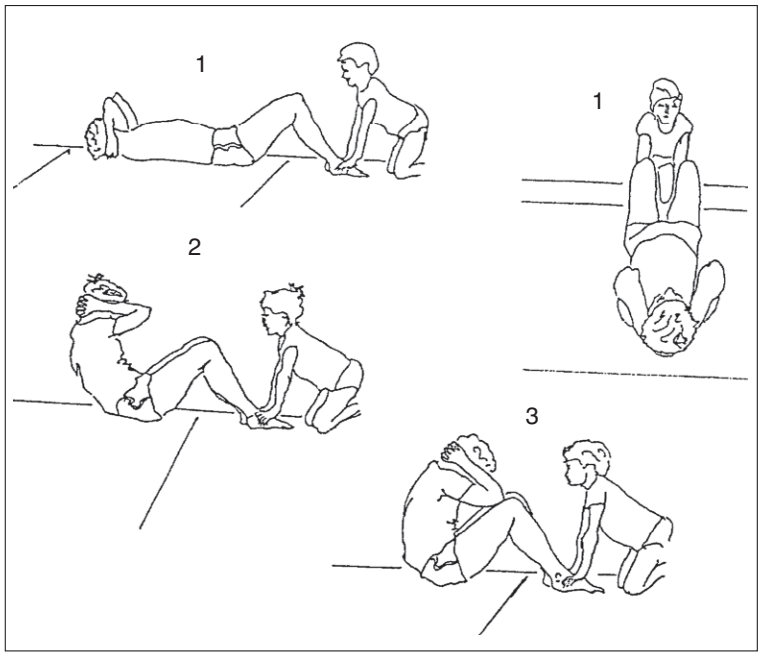
Prestationen utförs under 30 sekunder och efter detta ges kommandot "stopp", varvid klockan stoppas.

De som testas sitter under 30 sekunder upp från sin liggande ställning på rygg i en så snabb takt som möjligt och utan pauser. I en prestation som utförs riktigt rör händerna (fingrarna) vid golvet i liggande ställning utan att underarmarna breds ut och i sittande ställning rör armbågarna på motsvarande sätt vid knäna. Varje person som testas utför prestationen en gång. Resultatet utgörs av antalet fullständiga uppstigningar (där armbågarna rör vid knän eller lår) under 30 sekunder.

Allmänna anvisningar:
Prestationerna utförs så att halva gruppen testas och halva gruppen fungerar som medhjälpare. De som testas byts ut samtidigt. Det är inte tillåtet att använda höfterna vid uppstigningen. En obruten prestation är önskvärd, men om pauser är nödvändiga skall prestationen inte förkastas.

Resultaten antecknas samtidigt för varje grupps del och både de som testas och de som är medhjälpare deltar i räknandet. Alla prestationer bör utföras på en matta eller annat mjukt underlag. Om det inte finns tillräckligt många mattor kan fötterna vila på golvet utanför mattorna. Det är dock viktigt att försäkra sig om att det finns tillräckligt mattyta under huvudet på dem som deltar.

Före testen skall alla de som testas samlas runt mattorna och förevisas det riktiga prestationssättet samt medhjälparnas grepp. Figur 1 åskådliggör det riktiga prestationssättet.



FIGUR 1 *1. Hur man gör situp (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951–790–018–X. 29.)*

50 meter löpning

Redskap: Stoppur för varje tidtagare och en noggrant utmätt 50 meters sträcka.

Hur man utför testet:
På startarens kommando "på era platser" håller startaren ut sina händer rakt åt sidan och den som testas ställer sig bakom startstrecket. På kommandot "färdiga" lyfter startaren sina händer rakt upp på cirka en halv meters avstånd från varandra och den som testas böjer sig ner bakom startstrecket och på kommandot "gå" slår startaren handflatorna mot varandra ovanför sitt huvud och den som testas sätter sig i rörelse. Allas startposition är stående.

Allmänna anvisningar:
Man uppmanar alla som testas att springa sträckan så fort de kan. Startsignalen (startaren klappar ihop sina händer) skall ges exakt samtidigt åt tidtagaren vid mållinjen som starttillstånd ges åt den som testas.

Det är tillåtet att löpa endast en gång. De som testas kan också springa i grupper om 2–3 personer, varvid man bör se till att alla får en exakt tid. Resultatet anges med 0,1 sekunders noggrannhet.

Löparbanan skall vara rak och jämn samt indelad i banor. Vädret går inte att påverka men man strävar till att undvika svåra förhållanden (hårt regn eller köld). Vindens inverkan beaktas så, att man alltid springer i medvind.

Skyttellöpning 4 x 10 meter

Redskap: Stoppur och krita. På gymnastiksalens golv eller på en jämn bana mäts en 10 meters sträcka, i vars båda ändar tecknas parallella skiljelinjer (se figur). I ändarna av skiljelinjerna tecknas halvcirklar (radie = 50 cm) vilkas mittpunkt finns på skiljelinjen. Dessutom behövs två träklossar (4 x 4 x 4 cm eller 5 x 5 x 5 cm). Båda träklossarna placeras i halvcirkeln mittemot startstrecket vid skiljelinjen innanför halvcirkeln på ca 15 centimeters avstånd från varandra.

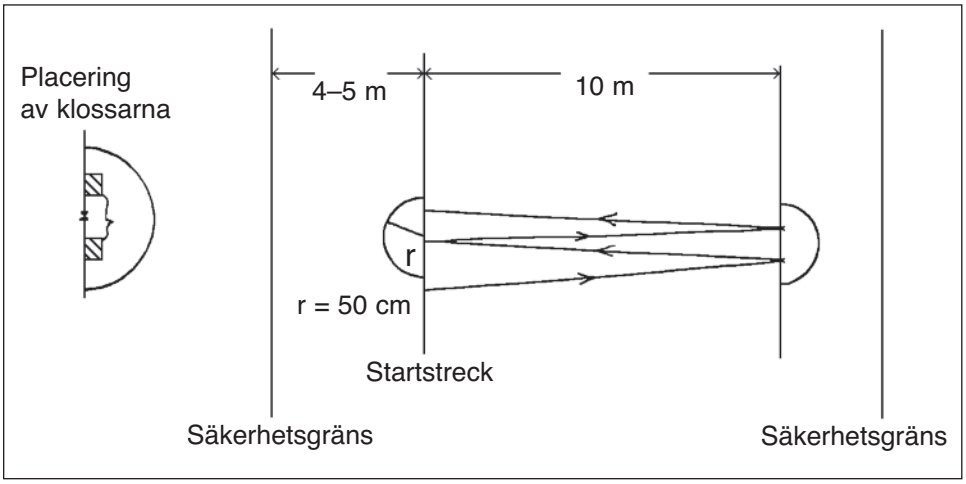
Hur man utför testet:
Efter förevisningen om hur prestationen utförs skall alla som testas turvis ställa sig bakom startstrecket med ena foten framför den andra på kommandot "på era platser" (stående startposition). Då den som testas står stilla ges kommandot "gå" och stoppuret trycks igång.

Den som testas springer så fort han kan mot skiljelinjen mittemot, plockar första gången med sig klossen i halvcirkeln och springer tillbaka till startstrecket och ställer där klossen i halvcirkeln. Utan paus springer den som testas åter tillbaka och för med sig den andra klossen och ställer den i startcirkeln.

Stoppuret stannas då klossen träffar golvet. Om klossen blir kvar i halvcirkeln anger testaren tiden och antecknar den. Tidtagningen pågår från startsignalen till

det ögonblick då den sista klossen ställts i startcirkeln. Tidtagningen sker med 0,1 sekunders noggrannhet.

Allmänna anvisningar:
Alla skall utföra testet antingen barfota eller med skor för inomhusspel. Startstrecket skall dras tillräckligt långt från väggen (4–5 m). Det bör betonas, att klossarna inte får kastas eller fällas i halvcirkeln. Prestationen ogiltigförklaras i sådana fall. En ny prestation tillåts om den som testas halkar, ramlar omkull eller om klossen faller ur handen. Om misslyckandet inträffar alldeles i slutet av löpningen skall prestationen inte upprepas omedelbart, utan först efter en återhämtning på omkring 3 minuter.



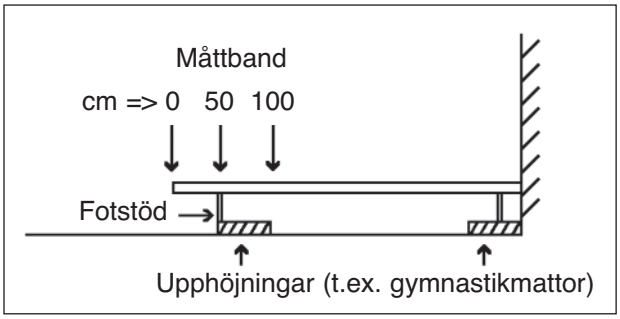
FIGUR 2. *Platsen för skyttelöpning (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951–790–018–X. 37.)*

Framåtböjning i sittande ställning

Redskap: Gymnastikbänk, måttband, målartejp.

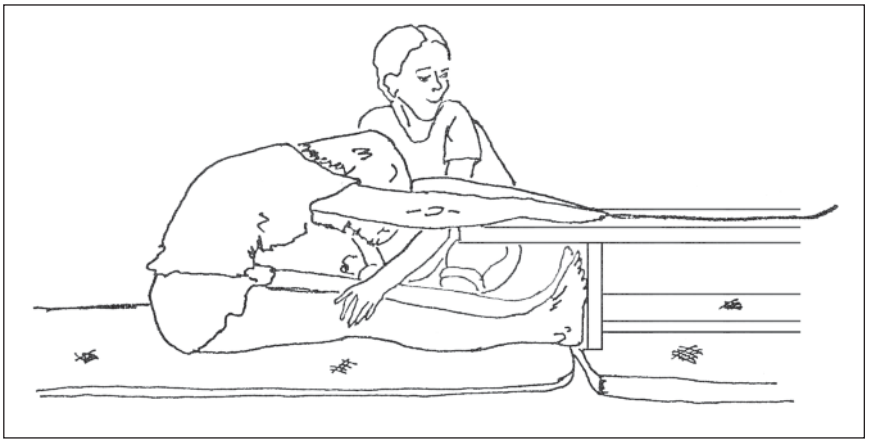
Gymnastikbänken ställs vinkelrätt mot väggen (se figur 3). Det är skäl att höja upp bänken tillräckligt så att allas fötter får rum mot fotstödet under bänken.
På bänken fästs ett måttband med tejp. Måttbandet skall löpa parallellt med bänkens kanter och på ett sådant sätt att 50 centimetersmärket finns exakt vid kanten (mot gaveln) av bänkens ben (i nivå med fotsulorna).

Hur man utför testet:
Den som testas sätter sig på golvet med knäna helt sträckta och placerar fotsulorna mot bänkens fotstöd. Den som testar hjälper den som testas att hitta rätt ställning.



FIGUR 3. *Platsen för framåtböjning i sittande ställning (Nupponen, H., Telama, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951–790– 018–X. 39.)*

Då den som testas är färdig böjer han kroppen framåt och sträcker fram sina händer längs bänken så långt som möjligt. Den yttersta böjställningen bibehålls cirka 2 sekunder. Resultatet upptecknas med en centimeters noggrannhet. Efter detta utförs omedelbart ett försök till och resultatet tecknas upp (Figur 4).



FIGUR 4. *Hur man utför framåtböjning i sittande ställning (Nupponen, H., Tela-ma, R. & Töyli, V-M. 1977. Koulun kuntotestistö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 19. K. J. Gummerus Oy. Jyväskylä. ISBN 951–790–018–X. 40.)*

Allmänna anvisningar:
De studerande samlas vid prestationsplatsen före testet, varvid man visar dem hur prestationen utförs. Man bör betona att knäna hela tiden skall hållas raka och att fram-åtböjningen skall göras lugnt och utan ryck medan händerna rör sig längs bänken på vardera sidan av måttbandet till den yttersta böjställningen. Medhjälparen kan stöda knäna mot golvet hos den som testas. Om dennes händer i den yttersta böjställningen befinner sig på olika nivå antecknas medeltalet av de värden som fingertopparna uppnått.

Rörelsebehärskning

Fram- och tillbakahopp
Nupponen ym. 1999, 24, 42, 54.
Motiveringar för testen: Förutom rörelsesnabbhet mäts den dynamiska jämvikten, kräver föga utrymme.

Att dribbla en åtta
En minut; Nupponen 1999, 29, 43, 55.
Motiveringar för testen: Mäter rörelsebehärskning på ett mångsidigt sätt, övningsresultat märks snabbt.

Flamingostående
Nupponen ym. 1999, 28, 43, 55. I flamingoståendet kan man välja tiden 30 sekunder eller 1 minut.
Motiveringar för testen: Mäter statisk jämvikt, ingår i Eurofit testserien.

Femsteg utan ansats
Nupponen 1999, 26, 42, 54.
Motiveringar för testen: Mäter rörelsebehärskning på ett mycket mångsidigt sätt, i viss mån även muskelkonditionen, lätt att genomföra och utöva.

Simkunnighet
Simkunnigheten påvisas enligt det nordiska kriteriet för simkunnighet. Prestationen klockas inte.

Det nordiska kriteriet för simkunnighet:
Som simkunnig räknas man om man efter ett fall under vattnet kan ta sig upp till ytan igen och därefter simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.

Motiveringar för testen:
En central färdighet som garanterar säkerhet.

Gymnasiediplomet procentpoäng / Kvinnor

Procent-poäng	Cooper test M	1500 meter löpnintg/min,sek	Situp 30 sek/gång	50 meter löpning/sek	Skyttellöpning 4x10 m/sek
100	2740–0000	0,00–6,35	27–	–7,7	–11,1
98	2730	6,36	–	–	–
96	2690–2720	6,37–6,42	–	–	–
94	2650–2680	6,43–6,48	26	–	11,2
92	2630–2640	6,49–6,51	–	7,8	11,3
90	2610–2620	6,52–6,54	–	–	11,4
88	2600	6,55	25	–	11,5
86	2560–2590	6,56–7,03	–	7,9	–
84	2510–2550	7,04–7,11	24	–	–
82	2490–2500	7,12–7,15	–	–	11,6
80	2480	7,16	–	8,0	–
78	–	–	–	8,1	11,7
76	2450–2470	7,17–7,21	23	8,2	–
74	2440	7,22	–	–	11,8
72	2410–2430	7,23–7,28	–	–	–
70	2400	7,29–7,31	–	–	–
68	2390	7,32	22	–	11,9
66	2380	7,33–7,34	–	8,3	12,0
64	–	7,35	21	–	12,1
62	2370	7,36–7,37	–	8,4–8,5	–
60	2360	7,38	–	–	12,2
58	2350	7,39–7,40	–	–	12,3
56	2330–2340	7,41–7,44	–	8,6	12,4
54	2310–2320	7,45–7,48	–	–	–
52	2290–2300	7,49–7,52	20	8,7	–
50	2280	7,53–7,54	–	–	12,5
48	2250–2270	7,55–8,00	–	–	–
46	2220–2240	8,01–8,07	–	8,8	–
44	2190–2210	8,08–8,13	–	–	12,6
42	2170–2180	8,14–8,19	–	–	–
40	2090–2160	8,20–8,39	–	–	–
38	2080	8,40–8,41	–	8,9	12,7
36	2070	8,42–8,44	19	–	–
34	2040–2060	8,45–8,51	–	9,0	–
32	1950–2030	8,52–9,16	–	–	–
30	1940	9,17	18	9,1	12,8
28	1930	9,18–9,20	–	9,2–9,4	–
26	1890–1920	9,21–9,33	–	9,5–9,9	12,9
24	1880	9,34–9,37	–	10,0	–
22	1870	9,38–9,40	–	10,1	–
20	1850–1860	9,41–9,46	17	10,2–10,3	13,0
18	1830–1840	9,47–9,51	–	10,4–10,7	–
16	1810–1820	9,52–9,59	16	10,8–11,0	131
14	1800	10,00	–	11,1–11,2	13,2
12	–	10,01	–	11,3	–
10	1780–1790	10,02–10,07	15	11,4	13,3
8	–	10,08–10,09	–	11,5–11,6	13,4–13,5
6	1700–1770	10,10–10,36	14	11,7–12,0	13,6–13,7
4	1470–1690	10,37–12,23	13	12,1–12,3	13,8–14,0
2	1330–1460	12,24–13,33	8–12	12,4–12,5	14,1–14,2
0	0000–1320	13,34–00,00	–7	12,6–00,0	14,3–00,0

Gymnasiediplomet procentpoäng / Män

Procent-pisteet	Cooper test M	2000 meter löpning/min,sek	Situp 30 sek/gång	50 meter löpning/sek	Skyttellöpning 4x10 m/sek
100	3420–0000	0,00–7,01	34–	–6,6	–9,5
98	3410	7,02	–	–	–
96	3340–3400	7,03–7,11	32–33	–	–
94	3230–3330	7,12–7,26	31	6,7	–
92	3220	7,27–7,28	30	–	9,6
90	3180–3210	7,29–7,33	–	6,8–6,9	9,7
88	3100–3170	7,34–7,45	–	–	9,8
86	3050–3090	7,46–7,52	–	–	–
84	3010–3040	7,53–7,58	–	7,0	–
82	3000	7,59–8,01	29	–	9,9
80	2980–2990	8,02–8,03	–	–	–
78	2920–2970	8,04–8,13	–	–	10,0–10,1
76	2880–2910	8,14–8,20	–	–	–
74	2870	8,21–8,22	28	–	–
72	2860	8,23–8,24	–	7,1	10,2
70	2850	8,25–8,26	–	–	–
68	2840	8,27	–	7,2	10,3
66	2830	8,28–8,29	27	–	–
64	–	8,30	–	–	–
62	2820	8,31	–	–	–
60	2800–2810	8,32–8,35	–	7,3	10,4
58	2770–2790	8,36–8,39	26	7,4	–
56	2750–2760	8,40–8,44	–	–	–
54	–	–	–	–	10,5
52	–	8,45	25	7,5	–
50	2720–2740	8,46–8,51	–	–	–
48	2670–2710	8,52–9,00	–	–	10,6
46	2660	9,01–9,03	–	–	–
44	2640–2650	9,04–9,05	–	7,6	–
42	2600–2630	9,06–9,15	24	–	10,7–10,8
40	2530–2590	9,16–9,31	–	7,7	–
38	2500–2520	9,32–9,36	–	–	–
36	2470–2490	9,37–9,44	–	–	–
34	2430–2460	9,45–9,54	23	–	10,9
32	–	–	–	–	–
30	2390–2420	9,55–10,02	–	7,8	–
28	2370–2380	10,03–10,08	–	–	11,0
26	2320–2360	10,09–10,22	–	7,9	11,1
24	2260–2310	10,23–10,39	22	–	11,2
22	2220–2250	10,40–10,50	–	–	11,3–11,4
20	2120–2210	10,51–11,20	–	8,0	–
18	2060–2110	11,21–11,39	21	–	11,5
16	–	11,40	20	–	–
14	–	–	–	–	12,0
12	2020–2050	11,41–11,55	17–19	–	–
10	1940–2010	11,56–12,25	–	8,1–8,4	12,1–12,2
8	1920–1930	12,26–12,31	16	8,5–8,6	12,3–12,4
6	1880–1910	12,32–12,48	15	8,7–8,8	12,5–12,7
4	1820–1870	12,49–13,12	–	8,9	12,8
2	1700–1810	13,13–14,10	14	9,0–9,7	12,9–13,7
0	0000–1690	14,11–00,00	–13	9,8–00,0	13,8–00,0

Bedömningsblankett för läraren

Gymnasiediplomet i gymnastik/Den studerandes prestationer

Studerande: _____

1 Fysisk prestationsförmåga ( )

Del	Datum/resultat	% -poäng	Vitsord
Allmän uthållighet			
1 a) Skyttellöpning	_____	_____	_____
1 b) Coopers test	_____	_____	_____
1 c) 2000m(p)/1500m(f)	_____	_____	_____
Muskelkondition			
2 a) Stegvis situp	_____	_____	_____
2 b) 30 sekunders situp	_____	_____	_____
3 Hantellyftning	_____	_____	_____
Snabbhet			
4 a) 50 meter löpning	_____	_____	_____
4 b) skyttellöpning 4 x 10 meter	_____	_____	_____
Rörlighet			
5 Framåtböjning i sittande ställning	_____	_____	_____
Rörelsebehärskning			
6 Fram- och tillbakahopp	_____	_____	_____
7 Att dribbla en åtta	_____	_____	_____
8 Flamingostående	_____	_____	_____
9 Femsteg utan ansats	_____	_____	_____
Simkunnighet	Godkänd_____ / Datum _____		

2 Gymnastikkunskaper ( )

Uppsats om följande ämne: _____

_____

3 Specialkunnande ( )

Specialkunnande bedömt: _____

_____

Beskrivning av den nivå på vilken studeranden idrottar eller tävlar:

_____

4 Intresse och samarbetsfärdigheter ( )

Beskrivning av den studerandes intresse och samarbetsfärdigheter

_____

5 Portfolio

En högklassig portfolio kan inverka höjande på det slutliga vitsordet.

Vitsord ( )

Gymnasiediplomet i gymnastik Godkänd _____ / Datum _____

Online
ISBN 978-952-13-6291-0
ISSN 1798-8985

Utbildningsstyrelsen
www.oph.fi