

Move!-vertailuarvot 4.–9. luokkien tytöille

TYTÖT

20 m viivajuoksu

Suorituksen kesto (min:sek)

lk	😊	😊😊	😊😊😊
4	≤ 02:52	02:53–04:32	≥ 04:33
5	≤ 03:15	03:16–04:46	≥ 04:47
6	≤ 03:22	03:23–05:13	≥ 05:14
7	≤ 03:36	03:37–05:20	≥ 05:21
8	≤ 03:36	03:37–05:20	≥ 05:21
9	≤ 03:51	03:52–05:33	≥ 05:34

20 m viivajuoksu

Ylitettyjen viivojen lukumäärä (lkm)

4	≤ 21	22–35	≥ 35
5	≤ 24	25–36	≥ 37
6	≤ 25	26–40	≥ 41
7	≤ 27	28–41	≥ 42
8	≤ 27	28–41	≥ 42
9	≤ 29	30–43	≥ 44

5-loikka

Suorituksen pituus (m)

4	≤ 6,9	7,0–7,7	≥ 7,8
5	≤ 7,2	7,3–8,0	≥ 8,1
6	≤ 7,7	7,8–8,4	≥ 8,5
7	≤ 7,7	7,8–8,5	≥ 8,6
8	≤ 7,9	8,0–8,8	≥ 8,9
9	≤ 8,0	8,1–8,9	≥ 9,0

Punnerrus

Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)

4	≤ 10	11–24	≥ 25
5	≤ 15	16–25	≥ 26
6	≤ 17	18–27	≥ 28
7	≤ 16	17–30	≥ 31
8	≤ 19	20–30	≥ 31
9	≤ 21	22–34	≥ 35

Ylävartalon kohotus

Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)

4	≤ 19	20–32	≥ 33
5	≤ 25	26–44	≥ 45
6	≤ 25	26–45	≥ 46
7	≤ 19	20–32	≥ 33
8	≤ 23	24–36	≥ 37
9	≤ 24	25–38	≥ 39

Heitto-kiinniotto-yhdistelmä

Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)

4	≤ 6	7–10	≥ 11
5	≤ 8	9–13	≥ 14
6	≤ 11	12–15	≥ 16
7	≤ 10	11–14	≥ 15
8	≤ 11	12–15	≥ 16
9	≤ 12	13–16	≥ 17

Liikkuvuus (kyykistys, alaselän ojennus, olkapäiden liikkuvuus)

Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)

4–9	≤ 2	3	4
-----	-----	---	---

Move!-vertailuarvot 4.–9. luokkien pojille

POJAT

	lk	😊	😊	😊
20 m viivajuoksu				
Suorituksen kesto (min:sek)	4	≤ 03:15	03:16–05:33	≥ 05:34
	5	≤ 03:58	03:59–05:59	≥ 06:00
	6	≤ 04:05	04:06–06:25	≥ 06:26
	7	≤ 04:40	04:41–06:43	≥ 06:44
	8	≤ 04:54	04:55–07:21	≥ 07:22
	9	≤ 05:07	05:08–07:27	≥ 07:28
20 m viivajuoksu				
Ylitettyjen viivojen lukumäärä (lkm)	4	≤ 24	25–43	≥ 44
	5	≤ 30	31–47	≥ 48
	6	≤ 31	32–51	≥ 52
	7	≤ 36	37–54	≥ 55
	8	≤ 38	39–60	≥ 61
	9	≤ 40	41–61	≥ 62
5-loikka				
Suorituksen pituus (m)	4	≤ 6,9	7,0–7,7	≥ 7,8
	5	≤ 7,5	7,6–8,3	≥ 8,4
	6	≤ 7,9	8,0–8,7	≥ 8,8
	7	≤ 8,4	8,5–9,4	≥ 9,5
	8	≤ 9,0	9,1–10,1	≥ 10,2
	9	≤ 9,4	9,5–10,5	≥ 10,6
Punnerrus				
Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)	4	≤ 3	4–13	≥ 14
	5	≤ 5	6–17	≥ 18
	6	≤ 7	8–16	≥ 17
	7	≤ 10	11–22	≥ 23
	8	≤ 13	14–26	≥ 27
	9	≤ 16	17–29	≥ 30
Ylävartalon kohotus				
Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)	4	≤ 20	21–31	≥ 32
	5	≤ 25	26–40	≥ 41
	6	≤ 28	29–46	≥ 47
	7	≤ 25	26–40	≥ 41
	8	≤ 27	28–54	≥ 55
	9	≤ 30	31–60	≥ 61
Heitto-kiinniotto-yhdistelmä				
Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)	4	≤ 7	8–12	≥ 13
	5	≤ 10	11–15	≥ 16
	6	≤ 13	14–17	≥ 18
	7	≤ 10	11–14	≥ 15
	8	≤ 12	13–16	≥ 17
	9	≤ 13	14–17	≥ 18
Liikkuvuus (kyykistys, alaselän ojennus, olkapäiden liikkuvuus)				
Onnistuneiden suoritusten lukumäärä (lkm)	4–9	≤ 2	3	4