

KOORDINATSIOONITEST

Üle joone vahelduvalt kolmesed hüpped külgsuunas ühel jalal 20 s jooksul

Lähteasendi kirjeldus: Seis ühel jalal, kui paremal jalal, siis paremal pool ca 5 cm laiust joont (joonega küljetsi), vasak jalg kõverdatult õhus

Katse kirjeldus: Kõik hüplemised toimuvad ühel jalal. Katse sooritaja peab suutma hüpelda 20 sekundi vältel kirjeldatud jalavahetustega üle sirge maha märgitud joone.

Katset alustatakse käskluse peale paremal jalal hüppega üle joone joonest vasakule, siis tagasi paremale poole joont ja uuesti vasakule poole joont. Pärast kolme maandumist paremale jalale, toimub järgmine maandumine üle joone paremale poole hüpates vasakule jalale (vasak jalg tuuakse jalavahetuseks parema eest risti üle) ning järgneb kaks külgsuunas edasi-tagasi üle joone hüppamist vasaku jalaga. Pärast kolme maandumist vasakule jalale jätkatakse eest risti jalavahetusega üle joone hüplemist parema jalaga, korrates hüppeid ülalkirjeldatud järjekorras.

Katse loetakse mittesooritatuks, kui:

- 1) Jalga ei vahetata eest ristiga üle viimisega
- 2) Maandutakse valele jalale
- 3) Hüpendakse ühel jalal vähem või rohkem kui 3 korda järjest
- 4) Hüpatakse joonele
- 5) Ei suudeta hüpelda järjestikku 20 sekundit

Hüplemiseks võib enne katse sooritusalasse tulekut vastavalt vajadusele treenida ning tulla katset sooritama, kui harjutus on selgeks saadud.

Juhul, kui katse mingil põhjusel ebaõnnestus, on võimalik sooritada üks lisakatse.