



Soudun (klassinen ja rannikkosoutu) fyysisen suorituskyvyn testiohjelma 2025-2026

Testiohjelma pohjautuu World Rowingin testiohjelmaan.

Testiohjelman suoritus on edellytys valinnalle kansainvälisiin kilpailuihin sekä klassiseen että rannikkosoutuun kaikkiin ikäluokkiin (U19, U23, sen).

Kaikki kansainvälisiin kilpailuihin tähtäävät tekevät testipatteriston vähintään kolme (3) kertaa kauden aikana.

Testipatteristo toimii hyvänä harjoittelun seurantavälineenä ja myös erittäin hyvänä harjoituksena. Testipatteriston eri testit mittaavat eri fyysisiä ominaisuuksia. Eri soutulajeissa eri ominaisuuksien painotus on hieman eri, mutta kaikissa soutulajeissa tarvitaan kaikkia ominaisuuksia, joita patteristossa testataan. Kaikissa soutulajeissa pitää myös tehdä patteriston testien kaltaisia harjoituksia, joten testit toimivat hyvinä kontrolliharjoituksina.

Testiajankohdat 2025-2026

Jokainen voi suorittaa testit oman kausisuunnitelmansa mukaisesti. Testit kannattaa suunnitella palvelemaan omaa harjoitussuunnitelmaansa niin, että ensimmäinen testipatteristo on kauden lähtötasotesti uuden harjoituskauden alkupuolella. Sen jälkeen patteristo kannattaa uusua aina tietyn harjoitusjakson jälkeen esimerkiksi kuuden viikon välein. Kolme testipatteristoa tulee olla suoritettuna ennen näyttökilpailuja vesillä.

Testipatteriston suoritus

Testitulosten vertailun mahdollistamiseksi testiä edeltävä päivä ja testiolosuhteet kannattaa vakioida mahdollisimman hyvin.

Tarkista ja laita ylös ergometrin vastuskerroin (drag factor) ennen testin aloitusta. Pidä sama vastuskerroin joka kerta. WR:n suosittelemat vastuskertoimet ovat:

Avoimet miehet	drag 135
Junioripojat ja kevyet miehet	drag 125
Avoimet naiset	drag 120
Junioritytöt ja kevyet naiset	drag 110

Voit käyttää myös muuta vastuskerrointa, jos olet tottunut tiettyyn vastuskertoimeen. Kirjaa oma vastuskertoimesi testituloksiin.





Suomen Melonta- ja Soutuliitto

Testit voi suorittaa joko kiinteällä tai dynaamisella soutuergometrillä (dynaaminen soutuergometri = Concept 2 -soutuergometri slideilla tai RP3/Rowperfect). Kirjaa testituloksiin ergometrin malli.

Testien aikana on hyvä mitata sykettä ja merkitä ylös jokaisen testin maksimisyke. Pidemmistä testeistä suositellaan merkittäväksi lisäksi testin keskisyke. Sykkeen raportointi on vapaaehtoista, mutta antaa soutajalle ja valmentajalle lisätietoa kunnon kehityksestä.

Testipatteristo tehdään kahden päivän aikana seuraavasti:

Juniorit

Päivä 1

Aamu

Lämmittely 20-30 min

150 m maksimi

Aktiivinen palautus 10-20 min

2000 m maksimi

Palauttava 20-30 min

Päivä 2

Aamu

Lämmittely 20-30 min

6 km tahdilla 22 (alle 17-vuotiaat eli B-juniorit ja nuoremmat) **tai**

10 km tahdilla 22 (alle 19-vuotiaat eli A-juniorit)

Palauttava 10 min





Suomen Melonta- ja Soutuliitto

Aikuiset

Päivä 1

Aamu

Lämmittely 20-30 min

150 m maksimi

Aktiivinen palautus 10-20 min

2000 m maksimi

Palauttava 20-30 min

Iltapäivä

Lämmittely 20-30 min

6 km tahdilla 24

Palauttava 20-30 min

Päivä 2

Aamu

Lämmittely 20 min

15 km tahdilla 22

Palauttava 10 min





Suomen Melonta- ja Soutuliitto

Testimatkat eri-ikäisillä taulukoituna

	Päivä 1 aamu	Päivä 1 aamu	Päivä 1 iltapäivä	Päivä 2 aamu
Aikuiset	150 m maksimi	2000 m maksimi	6 km tahdilla 24	15 km tahdilla 22
Alle 19-vuotiaat (A-juniorit)	150 m maksimi	2000 m maksimi	-	10 km tahdilla 22
Alle 17-vuotiaat (B-juniorit ja nuoremmat)	150 m maksimi	2000 m maksimi	-	6 km tahdilla 22
	Anaerobinen suorituskyky	Maksimihapen- otto	Anaerobinen kynnys	Kestävyys

Testeistä ylös kirjattavat ja raportoitavat tulokset

Kirjaa testeistä ylös testin päivämäärä, ergometrin malli, ergometrin vastuskerroin (drag factor), testiaika (tulos), keskivauhti (aika/ 500 m), teho (W) ja tahti. Kirjaa tulokset liitteenä olevaan testitulostaulukkoon.

Testitulokset lähetetään soudun valmennuspäällikölle jokaisen testipatteriston jälkeen. Tulokset lähetetään sähköpostiosoitteeseen: ilona.hiltunen@smsl.fi. Kaikki testitulokset tulee olla lähetettynä ennen ensimmäisiä näyttökilpailuja vesillä.

Testitulosten raportointi on edellytys kansainvälisiin kilpailuihin valintoihin. Testituloksia ei julkaista, eikä jaeta ilman urheilijan lupaa. Jokainen saa tietysti itse halutessaan jakaa tuloksiaan. Urheilija lähettää tuloksensa valmennuspäällikölle, joka tekee koosteen kaikista testituloksista. Ilmoittaessaan tavoittelevansa kansainvälisiin kilpailuihin urheilija suostuu siihen, että soudun huippu-urheilun asiantuntijaryhmä sekä tarvittaessa SMSL:n huippu-urheiluvaliokunta saa tarkastella urheilijoiden tekemiä tuloksia. World Rowingin (WR) EM ja/tai MM-kilpailuihin tavoittelevien tulokset syötetään WR:n tietokantaan. Tietokanta ei ole julkinen ja sinne pääsee vain salasanan turvin. SMSL:sta tietokantaan pääsee soudun valmennuspäällikkö. Tietokannassa tulokset näkevät WR:n valmennuspäällikkö sekä WR:n Development-projektin johtajat. Muut maat eivät näe toisten maiden tuloksia.

Testisuorituksista ei tarvitse ottaa kuvia tai videoita. Tulokset Excel-taulukossa riittävät.

Lisähuomioita

Testejä ei tule koskaan tehdä sairaana tai toipilaana. Jos sairastuu pidempiaikaisesti tai loukkaantuu niin, että joutuu jättämään jonkun testipatteriston väliin, tulee asiasta **viipymättä ilmoittaa** valmennuspäällikölle. Koska testipatteristoja on aikaa suorittaa koko harjoituskausi, mahdollisista





Suomen Melonta- ja Soutuliitto

sairastumisista huolimatta suurin osa testipatteristoista tulee olla suoritettuina ennen kevään näyttökilpailuja.

Harjoituskauden 2025-2026 testituloksia voidaan käyttää kesän 2026 kansainvälisten kilpailujen valintojen tukena arvioimaan venekunnan potentiaalia soutaa kansainvälisesti kilpailukykyistä vauhtia. Pääpainona ovat vesillä annetut näytöt, mutta fyysiset testit antavat lisätietoa tilanteissa, joissa ei jostain syystä ole riittäviä ajankohtaisia kilpailunäyttöjä (esim. näyttökilpailun peruuntuminen, välinerikko kilpailuissa tai muu force majeure -tilanne) tai kilpailunäytöt ovat epäselvät urheilijasta johtumattomista syistä tai useamman urheilijan näytöt menevät ristiin.

On tärkeää ymmärtää, että jokaisesta testistä ei voi odottaa ennätystä joka kerta. Tietty testimatka saattaa mennä tietyssä ajankohtana paremmin tai huonommin harjoitusjakson tavoitteen mukaisesti. Tärkeintä on seurata omia vauhteja, sykkeitä ja tuntemuksia sekä peilata tuloksia tehtyyn harjoitusjaksoon samalla tavalla kuin normaaliin harjoitteluun kuuluvissa kontrolliharjoituksissa. Jos testituloksia käytetään apuna kilpailuvalinnoissa, huomioidaan urheilijan kauden parhaat testitulokset.

Liite: testitulostaulukko tulosten ilmoittamista varten

