Nurmon yläasteen liikuntaluokkien soveltuvuuskoe 16.-17.2.2022 sisältää mm. seuraavia osioita:

-         Rytmiikka. Liikkeet kerrotaan soveltuvuustesteissä

-  Telinevoimistelu / keskivartalon hallinta:

Kieppi rekillä <https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/kieppiklinikka> ja päähyppy <https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/12>

-          Heitto-kiinniottoyhdistelmä <https://www.youtube.com/watch?v=KgAtYsyowas&feature=youtu.be>

-          20 m viivajuoksu <https://www.youtube.com/watch?v=jUZ0YwFp08Q&feature=youtu.be>

- Ketteryys-/koordinaatiorata ajanotolla. Rataa saa kokeilla soveltuvuustesteissä ennen suoritusta

-          Haastattelu / työskentelytaidot

Tule vain terveenä soveltuvuuskokeeseen. Mukaan sisäliikuntavarustus, sisäliikuntakengät/lenkkarit, juomapullo, eväitä ja mahdollinen oma lääkitys.