**Itsearviointi Perustestiarviointiharjoittelustani**

|  |  |
| --- | --- |
| Harjoittelijan nimi |  |
| Ylituomarin/kontrollerin nimi |  |
| Testin päivämäärä ja paikka |  |
| Harjoittelukerta (virallinen), monesko tapahtuma | [ ]  1. [ ]  2. [ ]  3. |
| Perustestitasoittain osallistujamäärät, merkitse "viivalle" luistelijalukumäärä | Alkeistestiluistelijaa: koko rata  osasuorituksia  PT1 luistelijaa: koko rata  osasuorituksia PT2 luistelijaa: koko rata  osasuorituksia PT3 luistelijaa: koko rata  osasuorituksia PT4 luistelijaa: koko rata  osasuorituksia  |

* ***Kirjoita niin pitkästi kuin haluat ja palauta testin ylituomarille/kontrollerille***
* ***Arvioi sanallisesti miten onnistuit omasta mielestäsi, jokainen arvioimasi perustestitaso***
* ***Osasuoritusten osalta, kirjoita mitkä liikkeet arvioit (esim. kolmoset, vastakäänteet jne.)***
* ***Anna lopuksi numeerinen arvio asteikolla 1-5 jokaisesta arvioimastasi perustestitasostasi***

*Arviointiskaala: 5 - erittäin hyvä, 4 - hyvä, 3 - kohtalainen, 2 - heikko, 1 - erittäin heikko*

* ***Kerro yhteenvetona kuinka hyvin testiradat ja testiliikkeiden suorittamisperusteet ovat "hallussa"***

|  |  |
| --- | --- |
| **Alkeistesti, sanallinen arvio**koko rata [ ]  osasuoritus [ ]   |  |
| **Osasuoritus, liikkeet** |  |
| **numeerinen arvio 1-5** | Valitse arvosana |

|  |  |
| --- | --- |
| **Perustesti 1, sanallinen arvio**koko rata [ ]  osasuoritus [ ]   |  |
| **Osasuoritus, liikkeet** |  |
| **numeerinen arvio 1-5** | Valitse arvosana |

|  |  |
| --- | --- |
| **Perustesti 2, sanallinen arvio**koko rata [ ]  osasuoritus [ ]   |  |
| **Osasuoritus, liikkeet** |  |
| **numeerinen arvio 1-5** | Valitse arvosana |

|  |  |
| --- | --- |
| **Perustesti 3, sanallinen arvio**koko rata [ ]  osasuoritus [ ]   |  |
| **Osasuoritus, liikkeet** |  |
| **numeerinen arvio 1-5** | Valitse arvosana |

|  |  |
| --- | --- |
| **Perustesti 4, sanallinen arvio**koko rata [ ]  osasuoritus [ ]   |  |
| **Osasuoritus, liikkeet** |  |
| **numeerinen arvio 1-5** | Valitse arvosana |

|  |  |
| --- | --- |
| **Testiradat ja suoritettavat liikkeet "hallussa", sanallinen arvio** |  |
| **numeerinen arvio 1-5** | Valitse arvosana |