

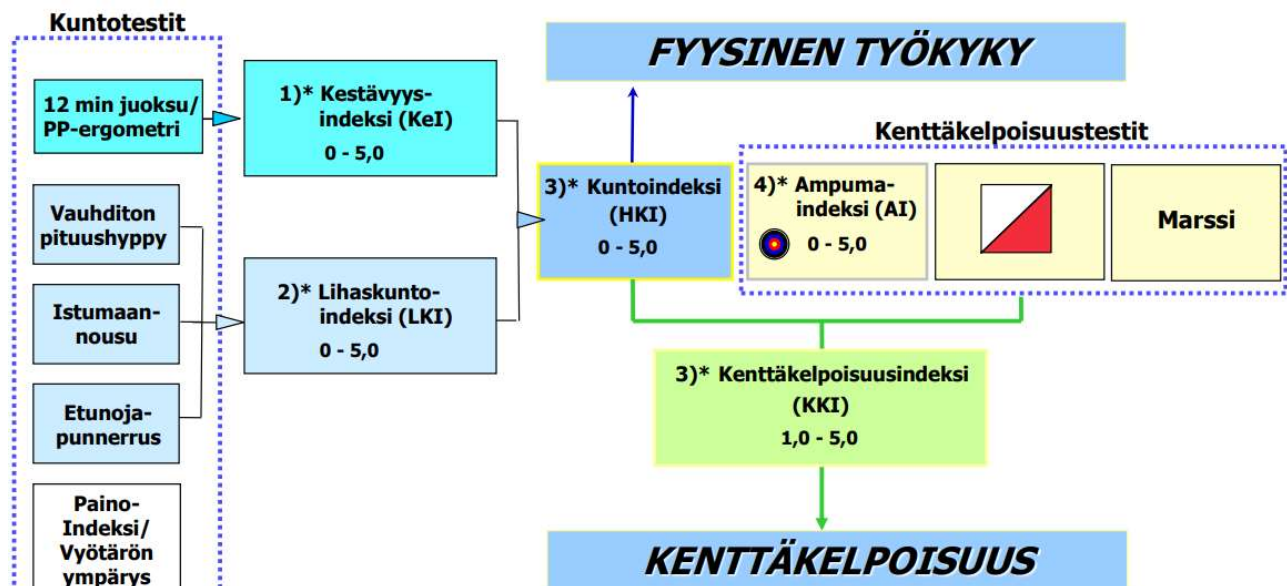
Operaatio HABA on ARU:n hanke, joka on käynnissä vuoden 2018. Tässä dokumentissa kuvataan lyhyesti testitapahtumien suoritus ja yleiset vaatimukset. HABA:n taustalla on Puolustusvoimien henkilöstön [määräys HL1175](#). Kuntotestien [viitearvotaulukot](#) on esitetty erillisessä dokumentissa.

## KENTTÄKELPOISUUS

Kenttäkelpoisuus muodostuu neljästä osa-alueesta, joiden suoritusjärjestys on vapaa:

- kuntotestit (kuntoindeksi)
- suunnistus
- marssi
- palvelusammunnat (ampumaindeksi)

→ muodostuneista kuntotestien ja palvelusammunnan indeksistä lasketaan kenttäkelpoisuusindeksi, joka on voimassa, kun täydentävät testit suunnistus ja marssi ovat suoritettu onnistuneesti



- 1) Kestävyyssindeksi määräytyy suoraan testituloksen perusteella viitearvotaulukosta
- 2) Lihaskuntoindeksi lasketaan lihaskuntotestitulosten viitearvopisteiden keskiarvona
- 3) Kuntoindeksi lasketaan lihaskuntoindeksin ja kestävyssindeksin keskiarvona
- 4) Ampumaindeksi määräytyy neljän palvelusammunnan luokkapisteiden keskiarvona (koskee vain ammattisotilaita)
- 5) Kenttäkelpoisuusindeksi määritetään kertomalla kuntoindeksi kahdella ja lisäämällä tulokseen ampumaindeksipisteet. Yhteenlaskettu summa jaettuna kolmella on kenttäkelpoisuusindeksi. Indeksien laskemiseen edellytetään, että kaikki kenttäkelpoisuustestit on suoritettu. (koskee vain ammattisotilaita)

Kuva 1. Kenttäkelpoisuuden muodostaminen testitapahtumista.

Taulukko 1. Kuntoindeksin (HKI) ja koko kenttäkelpoisuusindeksin (KKI) luokitus.

Luokka	Indeksi (HKI tai KKI), asteikko 0-5
Erinomainen	4,5
Kiitettävä	3,5
Hyvä	2,5
Tyydyttävä	1,5
Välttävä	1,0
Heikko	



## 1. KUNTOTESTIT

Kuntotestit käsittävät kaksi kunnon mittaamisen osa-aluetta: kestävyys ja lihasvoima. Kuntotestien tulosten perusteella määritetään [viitearvotaulukoihin](#) tukeutuen kuntoindeksi (kuva 1, taulukko 1).

### 1) Kestävyystesti

- 12 minuutin juoksutesti (ns. Cooperin testi)
- tai UKK-kävelytesti (suositellaan heikkokuntoisille tai yli 45-vuotiaille)
- pääasiassa yhdistys järjestää juoksutestejä, mutta pyynnöstä myös kävelytestejä

### 2) Lihaskuntotesti

- vauhditon pituushyppy (3 yritystä)
- istumaannousu (krt / 60 s)
- etunojapunnerrus (krt / 60 s)

### Huomiot

- kuntoindeksin suorittaneet palkitaan yhdistyksen uudella t-paidalla
- kuntotestit voi suorittaa joko samalla kerralla tai eri kerroilla
- testeihin ei saa tulla kipeänä, krapulassa tai huonovointisena
- ilmoittautumiset: <https://goo.gl/forms/7ivMc2BZn2ZGpcMm2>



## 2. SUUNNISTUS

Vaatumuksena on vähintään 5 km mittainen helpohko suunnistusrata, josta tulee suoriutua hyväksytysti alle 1 h 30 min ajassa. Suunnistusradaksi kelpaavat

- [Suomen Suunnistusliiton](#) jäsenseurojen järjestämät kilpailut
- [Iltarastit](#)
- [Jukolan viestin](#) suunnistusosuus
- ARU:n järjestämä erillinen rata (suunnitteilla kesäksi)

Sopimus Helsingin Suunnistajien Iltarasteille

- ARU:lla on Iltarastit Express Maksusopimus, jonka kautta jäsenet voivat suunnistaa ARU:n piikkiin
- Toiminta on seuraava:
  1. Rekisteröidy hyvissä ajoin osoitteessa: <http://helsinginsuunnistajat.fi/iltarastit-express/>
    - a. Jos sinulla ei ole omaa emit-leimasinta, täytä 000000
    - b. Tilauskoodiksi kirjoita ARU
  2. Mene Iltarasteilla ilmoittautumispisteen Express-kaistalle
    - a. Jos sinulla on oma emit, näytä emit-korttisi
    - b. Jos sinulla ei ole emitä, kerro palvelutunnuksesi ja saat lainaemitin
  3. Mene karttapisteen kautta radalle

**ILTARASTIT**  
**EXPRESS**

Rekisteröidy palveluun

Pääset nopeammin metsään

Nimi *	<input type="text" value="Etunimi Sukunimi"/>
Sähköposti *	<input type="text" value="etunimi.sukunimi@domain.fi"/>
Puhelin *	<input type="text" value="045 678 1234"/>
Emit *	<input type="text" value="123456"/>
Syntymävuosi	<input type="text" value="vvvv"/>
Tilauskoodi	<input type="text"/>

Huomiot

- suunnistusvarustuksena tulee olla kartta ja kompassi. Kartta tulee kilpailun järjestäjän puolesta ja kompassin voi tarvittaessa lainata ARU:lta
- minimissään tavallinen ulkoiluasu kelpaa, mutta parhaaseen tulokseen pääsee suunnistuslenkkareilla ja ihonmyötäisellä puvulla.
- ilmoittautumislinkki ARU:n koordinoimiin tapahtumiin: <https://goo.gl/forms/4Q5XZIGzKyONo3vA3>



### 3. MARSSI

Marssin suorittamiseen on kolme eri vaihtoehtoa. Suoritusvaatimus on aina alle 6 tuntia.

1) Perinteinen järjestetty marssi

- 25 km jalkamarssi
- 80 km polkupyörämarssi
- 30 km hiihtomarssi

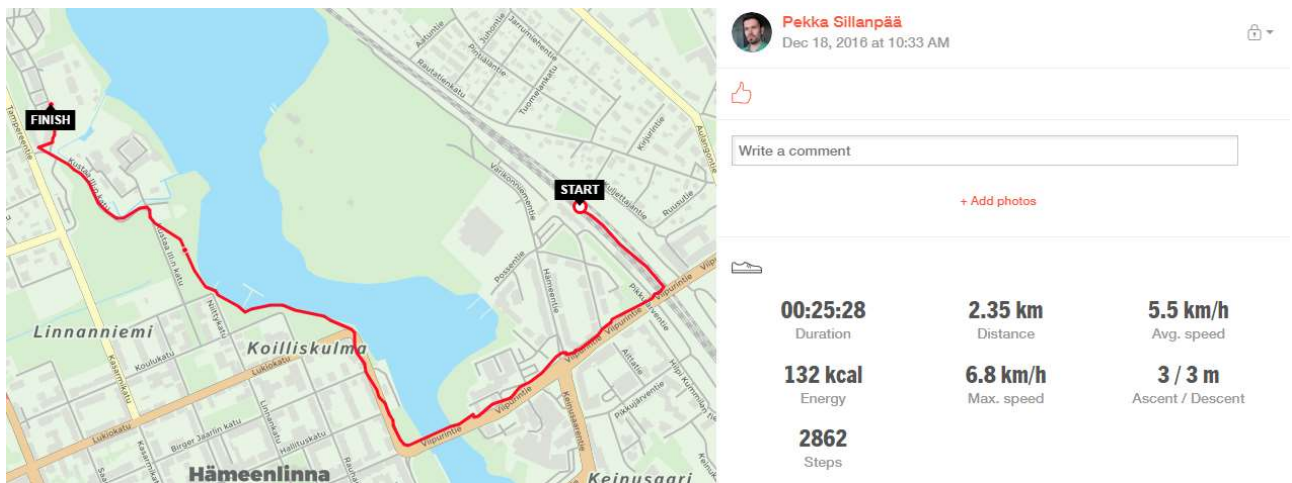
2) Massaliikuntatapahtumat

- Kesäyön marssi sotilassarjassa, vähintään 30 km
- Nijmegenin marssi, vähintään 40 km
- maratonjuoksu 42,195 km
- vähintään 50 km hiihto
- vähintään 100 km polkupyörätapahtuma

→ Suoritus pitää olla todennettavissa jälkikäteen tuloluettelosta, kunniakirjasta tms.

3) Digitaalijalan marssi

- suoritustapa valittavissa kohdan 1 lajeista
- reitti ja eteneminen tulee tallentaa gps-sensoria käyttämällä (kuva 2)
- ruutukaappaus suorituksesta lähetetään [yhteys@aru.fi](mailto:yhteys@aru.fi) osoitteeseen



Kuva 2. Havainnekuva ilmoitettavista tiedoista: vähintään reitti, kesto, nopeus ja matka vaaditaan.

Varusteet ja muut huomiot

- koskee kohdan 1 ja 3 suorituksia
- maasto- tai ulkoiluasu
- maastokengät
- reppu
- tarvittava ruoka ja juoma
- MPK:n järjestämällä kursseilla voi olla lisävaatimuksia painojen suhteen, PV:n määräys ei näitä kuitenkaan edellytä
- vakuutusurva on voimassa MPK:n järjestämällä kursseilla



#### 4. PALVELUSAMMUNNAT

Palvelusammunnat käsittävät neljä eri ammuntaa, joista kaksi on kiväärillä ja kaksi pistoolilla.

- 1) Palvelusammunta 1 (RK 2)
  - 150 m, ammunta makuuasennosta
  - kymmenen laukausta omaan tahtiin, ampumataulu nro 03
- 2) Palvelusammunta 2 (RK 7)
  - 150 m, nopeat laukaukset makuuasennosta, 3 eri vaihetta
  - kussakin vaiheessa on kaksi lipasta, joista kummassakin on kaksi patruunaa
    1. Taulu on näkyvässä 5 s, jolloin ammutaan yksi laukaus. Taulu on poissa näkyvistä 15 s, jolloin aseeseen perään on koskettava maahan. Toistuu, kunnes kaikki neljä patruunaa on ammuttu.
    2. Kuten vaihe 1, mutta taulu on näkyvässä vain 3 s.
    3. Kuten vaihe 1, mutta kummatkin lippaan patruunat ammutaan 5 s aikana.
- 3) Palvelusammunta 3 (pist n:o 2)
  - 25 m, seisten, ampumataulu 04
  - ammutaan 10 laukausta kuuden minuutin aikana, käydään taululla ja ammutaan sama uudestaan
  - parempi tulos jää voimaan
- 4) Palvelusammunta 4 (pist n:o 7)
  - 25 m, seisten
  - lipastetaan yhteen lippaaseen 6 patruunaa ja toiseen 4 patruunaa
  - taulu on näkyvässä 3 sekuntia ja poissa näkyvistä 7 sekuntia
  - aina kun taulu on näkyvässä, ammutaan 2 laukausta, välissä seuraa lippaan vaihto
  - kun taulu on poissa näkyvistä ase lasketaan valmiusasentoon 45 asteen kulmaan
  - ammunta suoritetaan vähintään kaksi kertaa, ja tulos kirjataan parhaasta sarjasta

Taulukko 2. Ampumaindeksin laskeminen.

Luokka ja pisteet	Palvelusammunta 1	Palvelusammunta 2	Palvelusammunta 3	Palvelusammunta 4	Ampumaindeksi
5	93–100 pist	12os	89–100 pist	9–10 os	Ammunnasta saatavien luokkapisteiden summa (4–20) jaetaan neljällä. Ampumaindeksi voi olla 0–5,0 pistettä.
4	86–92 pist	10–11 os	77–88 pist	7–8 os	
3	79–85 pist	8–9 os	65–76 pist	5–6 os	
2	72–78 pist	6–7 os	53–64 pist	3–4 os	
1	65–71 pist	5 os	41–52 pist	1–2 os	
0	0–64 pist	0–4 os	0 - 40 pist	0 os	

#### Huomiot

- kivääriammuntaosuudet järjestetään Lopella ja Padasjoella ARU:n toimesta
- pistooliammuntaosuudet järjestetään urheilutalolla ARU:n toimesta, mahdollisesti myös kivääripäivien yhteydessä
- MPK järjestää palvelusammuntoja Santahaminassa, jotka on erikseen merkitty HABA:n kalenteriin
- ilmoittautumiset erikseen HABA:n kalenterista

Kun kaikki testitapahtumat on suoritettu, on henkilö oikeutettu ARU:n urheilupukuun. Ne, jotka saavat kenttäkelpoisuusindeksiksi vähintään välttävän palkitaan lisäksi mitalilla lokakuun vuosijuhlissa.