

## Lajitestien pisteytys lajeittain:

### Jääkiekko:

#### LIKKUMISKYKY LUISTIMILLA

- liikkeellelähdöt, pysähdykset, vauhtikäännökset, lh.käännökset, pakin käännökset ja takaperin ristiaskeleet.

- Arvioidaan loppuaikaa

- Pisteytys 0-8pts.

[https://iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/Lajitekniikka-jataitotestit/Luistelunmonipuolisuus/tabid/571/Default.aspx#/\\_](https://iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/Lajitekniikka-jataitotestit/Luistelunmonipuolisuus/tabid/571/Default.aspx#/_)

#### PELIKÄSITYS JA LAJITAI DOT

- Pienpelit sekä koko kentän peli

- Arvioidaan pelin havainnointi-, ennakointi- ja päätöksentekokykyä ja näiden perusteella tapahtuvaan toimintaa.

- Pisteytys 0-12pts.



## Puopellon Yläkoulu

### Telinevoimistelu testit tytöt 28.11.2020

#### Voima

- Pysyvä käsinseisonta 30 sek.
  - liikkeen voi suorittaa tasaisella alustalla tai käsinseisonta-aisoilla
  - jalkojen (polvet, nilkat) ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - liikkeen tulee olla pysyvä, askelluksia ja korjauksia koukkukäsillä ei sallita
- Kulmanoja tai haarakulmanoja 30 sek.
  - liike suoritetaan tasaisella alustalla tai käsinseisonta aisoilla
  - ajanotto alkaa urheilijan saavuttaessa pysyvän asennon
  - jalkojen ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - jalkojen tulee pysyä vaakatasossa tai yli koko liikkeen ajan
- Leuanveto 10 kpl (valinnainen ote)
  - suoritus tapahtuu nojapuuaisalla
  - urheilija aloittaa liikkeen riipunnasta jalat ojennettuina
  - urheilijan tulee saada leuka aisan päälle
  - suorituksen tulee tapahtua ojennetuina jaloin
  - urheilija ei saa suorittaa liikettä retkauttamalla
- Jalannostot puolapuilla 10 kpl
  - urheilija aloittaa liikkeen riipunnasta jalat ojennettuina

- jalkojen ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
- nostot päätteeksi urheilijan varpaiden tulee koskea aisaan
- toistojen tulee olla jatkuvia, ei pysähdyksiä
- Haaraseisonnasta punnerrukset käsinseisontaan 5 kpl
  - liike alkaa haaraseisonnasta ja päättyy hallittuun käsinseisontaan, lasku takaisin haaraseisontaan
  - jalkojen ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - punnerrukseen lähdetessä jaloilla ei saa ponnistaa

Yhteispisteet 5p.

## Liikkuvuus

- Haaraistunnassa eteen taivutus
  - rinta maassa
  - lukituissa käsissä keppi, jonka tulee olla ilmassa suorituksen ajan
  - jalat (nilkat ja polvet) täysin suorina
  - asennon tulee säilyä 5 sekuntia
- Jalat yhdessä eteentaivutus väh. 10 cm
  - urheilija seisoo korokkeella jalat yhdessä ja varpaat korokkeen reunalla
  - polvien tulee olla lukossa
  - ääriasento tulee säilyttää 5 sekuntia
  - tulos mitataan sormesta
- Spagaatit (pitkittäin, sivuttain)
  - jalkojen ja nilkkojen oltava täysin ojennetut
  - jalkojen linjan tulee olla suora
  - asento tulee säilyttää 5 sekuntia
  - testaaja katsoo kolmen liikkeen kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan
- Lapakääntö väh. 50 cm
  - liikkeen oltava sujuva kokonaisuus, ei vauhtia
  - molempien olkapäiden tulee kääntyä samanaikaisesti
  - käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
- Silta
  - urheilijan jalat oltava ovat korokkeella noin 10 cm alle hartiakorkeuden
  - kädet hartialeveydellä
  - jalat yhdessä ja suorana
  - olkapäät vähintään 90 asteessa

Yhteispisteet 5p.

## NTV Liiketestit

## Permanto

- puolivoltti – kerävoltti etp 0,5 p.
- puolivoltti - suoravoltti etp 1,0 p.
- arabialainen – (flikki) – kerävoltti tksp 0,5 p.
- arabialainen - (flikki) suoravoltti tksp 1,0 p.
- kaksi erilaista voimistelullista hyppyä, joissa jalkojen avaus 1,0 p.

-liikkeet suoritetaan permannolla

-arvioidaan jokaisen liikkeen puhtauden ja suoritustekniikan

-liikkeet tulee suorittaa hallittuun alastuloon

-yhteispisteet 4,0 p.

## Eritasonojapuut

- kippi 0,5 p.
- selinheilahdus käsinseisontaan 0,5 p.
- pyörähdysliike käsinseisontaan 0,5 p.
- jättiläinen 0,5 p.
- voltillinen alastulo 0,5 p.

-liikkeet suoritetaan eritasonojapuilla (saa tehdä monttuaisalla)

-arvioidaan jokaisen liikkeen puhtauden ja suoritustekniikan

-yhteispisteet 2,5 p.

## Puomi

- akrobaattinen lentovaiheinen liike eteenpäin/sivuttain 1,0 p.
- akrobaattinen lentovaiheinen liike taaksepäin 1,0 p.
- piruetti 0,5 p.

-liikkeet suoritetaan puomilla

-liike tulee olla kansainvälisen voimisteluliiton (FIG) hyväksymässä sääntökirjassa

-arvioidaan jokaisen liikkeen puhtauden ja suoritustekniikan

-yhteispisteet 2,5 p.

## Hyppy

- juoksu + voltti etp suorin vartaloin mattokasalle (30-40 cm) 0,5 p.
- juoksu + arabialainen + hyppy selälleen mattokasalle (100 cm) 0,5 p.

-liikkeet suoritetaan ponnistuslaudalta

-arvioidaan jokaisen liikkeen puhtauden ja suoritustekniikan

-juoksutekniikka huomioidaan myös suoritteissa

-yhteispisteet 1,0 p.

Kaikkien testattavien liikkeiden **yhteispisteet 20p.**

- Maksimipistemäärä kunkin testiosion kohdalla on kirjattu testipaperiin
- Testit arvioidaan liikkeen tekniikan, hallinnan, puhtauden, lennokkauden, suoritusvarmuuden jne. perusteella
- Jokaisen testiosion saa suorittaa enintään kaksi kertaa ja parempi tulos huomioidaan testitulokseen

Puopellon Yläkoulu  
Telinevoimistelu testit pojat

### Voima

- Pysyvä käsinseisonta 30 sek. 1p
  - liikkeen voi suorittaa tasaisella alustalla tai nojapuilla/käsinseisonta-aisat
  - ajanotto alkaa urheilijan saavuttaessa pysyvän asennon
  - jalkojen (polvet, nilkat) ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - liikkeen tulee olla pysyvä, askelluksia ja korjauksia koukkukäsillä ei sallita
- Terävä kulmanoja 5 sek. 1p
  - liike suoritetaan nojapuilla/käsinseisonta-aisoilla
  - ajanotto alkaa urheilijan saavuttaessa pysyvän asennon
  - jalkojen ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - terävässä kulmanojassa jalkojen tulee pysyä pystysuorassa koko liikkeen ajan
- Leuanveto 10 kpl 1p
  - suoritus tapahtuu rekkatangolla
  - suoritus tapahtuu myötä/vastaotteella
  - urheilija aloittaa liikkeen riipunnasta jalat ojennettuina
  - urheilijan tulee saada leuka tangon päälle
  - suorituksen tulee tapahtua ojennetuin jaloin
  - urheilija ei saa suorittaa liikettä retkauttamalla
- Jalannostot puolapuilla 10 kpl 1p
  - urheilija aloittaa liikkeen riipunnasta jalat ojennettuina
  - jalkojen ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - noston päätteeksi urheilijan varpaiden tulee koskea puolapuihin
  - toistojen tulee olla jatkuvia, ei pysähdyksiä
- Haarapunnerrukset käsinseisontaan (lähtöasento haaraseisonnasta) 5 kpl 1p
  - liike alkaa haaraseisonnasta -> nosto hallittuun käsinseisontaan ja liike päättyy hallittuun lähtöasentoon
  - jalkojen ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
  - punnerrukseen lähdetessä jaloilla ei saa ponnistaa

Yhteispisteet 5p.

## Liikkuvuus

- Haaraistunnassa eteentaivutus  
1p
  - rinta maassa
  - lukituissa käsissä keppi, jonka tulee olla ilmassa suorituksen ajan
  - jalat (nilkat ja polvet) täysin suorina
  - asennon tulee säilyä 5 sekuntia
- Jalat yhdessä eteentaivutus väh. 10 cm 1p
  - urheilija seisoo korokkeella jalat yhdessä ja varpaat korokkeen reunalla
  - polvien tulee olla lukossa
  - ääriseisonta tulee säilyttää 5 sekuntia
  - tulos mitataan sormesta
- Spagaatit (pitkittäin, sivuttain) 1p
  - jalkojen ja nilkkojen oltava täysin ojennetut
  - jalkojen linjan tulee olla suora
  - asento tulee säilyttää 5 sekuntia
  - testaaja katsoo kolmen liikkeen kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan
- Lapakääntö väh. 50 cm 1p
  - liikkeen on oltava sujuva kokonaisuus, ei vauhtia
  - molempien olkapäiden tulee muljahtaa samanaikaisesti
  - käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
- Silta 1p
  - urheilijan jalat ovat korokkeella noin 10 cm alle hartiakorkeuden
  - kädet saavat olla maksimissaan 10 cm yli hartialeveyden
  - jalat yhdessä ja suorana
  - olkapäät vähintään 90 asteessa

Yhteispisteet 5p.

## Liiketestit

Permanto

- eteen volttti suorin vartaloin 0,5p
  - puolivolttti + volttti 0,5p
  - arabialainen + 2 puolivoltttia taaksepäin 0,5p
  - arabialainen + puolivolttti taaksepäin + volttti taaksepäin 0,5p
- liikkeet suoritetaan permannolla  
– valmentaja arvioi jokaisen liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan  
– liikkeet tulee suorittaa hallittuun alastuloon

yhteispisteet 2p.

## Hevonen

- myllyt väh. 10 kpl (maatatti) 1p
- myllyt väh. 10 kpl (kaareton hevonen) 1p

– liikkeet tulee suorittaa puhtaasti ja hyvällä tekniikalla  
– jos urheilija suorittaa tarvittavan myllymäärän mutta suorituspuhtaus ja tekniikka on heikko, niin tässä tapauksessa testaaja voi hylätä suorituksen

yhteispisteet 2p.

## Renkaat

- 4 heilahdusta + taaksepäin voltti suorin vartaloin 1p
  - liike suoritetaan korkeilla renkailla
  - jokaisen heilahduksen on noustava yli vaakatason
  - alastulo tulee päättyä hallittuun asentoon
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- 3 heilahdusta + 2 taaksepäin muljausta + voltti taaksepäin 1p
  - liike suoritetaan korkeilla renkailla
  - jokaisen heilahduksen on noustava yli vaakatason
  - muljautuksissa olkapäiden tulee nousta renkaiden tasolle
  - alastulo tulee päättyä hallittuun asentoon
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan

yhteispisteet 2p.

## Nojapuut

- 5 heilausta käsinseisontaan 0,5p
  - liike tulee suorittaa jalat ja kädet suorana hallittuun käsinseisontaan (ei tarvitse olla pysyvä)
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- Moy kainaloriipuntaan 0,5p
  - liike suoritetaan nojaheilunnasta, jonka täytyy nousta vähintään yli vaakatason
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- 5 heiluntaa kainaloriipunnassa + takasuni 0,5p
  - heilunta tulee suorittaa jalat suorana yli aisojen tason
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- Puikkaus 0,5p
  - liike lähtee nojasta (saa ponnistaa maasta)
  - liike tulee suorittaa jalat ja kädet suorina
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan

yhteispisteet 2p.

## Rekki

- 5 myötä jättiläistä  
0,5p
  - liike suoritetaan korkealla rekillä
  - liike tulee suorittaa suorin jaloin ja suorin käsin
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- 5 vastajättiläistä 0,5p
  - liike suoritetaan korkealla rekillä
  - jalat tulee olla täysin suorina koko liikkeen ajan
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- Jättiläinen + taaksepäin voltti 0,5p
  - liike suoritetaan korkealla rekillä
  - jättiläisten lukumäärällä ennen voltia ei ole määritelty
  - jalat ja kädet tulee olla täysin suorina koko liikkeen ajan
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan
- 5 heilahdus käännöstä 0,5p
  - liike suoritetaan korkealla rekillä
  - jokaisen heilahduksen tulee nousta yli vaakatason
  - jalat tulee olla täysin suorina ja yhdessä koko liikkeen ajan
  - valmentaja arvioi liikkeen puhtauden ja suoritus tekniikan

yhteispisteet 2p.

Kaikkien testattavien liikkeiden yhteispisteet 20p.

- Testiliikkeet valvoo ja pisteyttää Turun Seudun Urheiluakatemia lajivalmentaja
- Osa testiliikkeistä pisteytetään tuloksen mukaan
- Osa testiliikkeistä pisteytetään puolestaan testin pitäjän arvion mukaan. (Esim. eteenpäin volteissa testaaja arvioi liikkeen hallinnan, puhtauden, lennokkuuden sekä suoritusvarmuuden ja arvioi pistemäärän tämän perusteella). Maksimipistemäärä kunkin liikkeen kohdalla on merkattu testipaperiin
- Jokaisen testiliikkeen saa suorittaa maksimissaan 2 kertaa ja paras tulos huomioidaan testitulokseen

## URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Voimistelulajit: joukkuevoimistelu

Lajinomainen liikkuvuus sisältää etuspagaatin molemmin puolin takajalka koukussa, varpaat osoittavat kohti kattoa. Testattava saa itse valita kummalla jalalla suorittaa liikkeen ensin.

Kädet saavat olla maassa spagaatiin menon ja sieltä poistulon ajan. Spagaatissa tulee näyttää pysähtynyt hallittu asento, joka pysyy kolme sekuntia. Takajalan varpaiden tulee olla kohti kattoa koko vaaditun 5 sekunnin ajan. Kädet tulee ojentaa sivuille.

Välineenkäsittely- sekä rytmi-, erottelu- ja yhdistelykykytesti suoritetaan yhdistämällä kolme erilaista ja tempoista hyppynaruhyppyä toisiinsa.

- 1. liike: tasa-ristiin -hyppely, 5-10 sarjaa (tasahyppy ja ristihyppy yhdessä muodostavat yhden sarjan)
- 2. liike: tuplahyppy polvet rintaan, 5-10 hyppyä
- 3. liike: tuplahyppy jalat ja vartalo suorana, 5-10 hyppyä

Testin lopuksi osallistuja saa valita seuraavista kolmesta liikkeestä kaksi pisteytettäväksi:

- penche (pystyspagaatti) amplitudi 180 astetta, molemmin puolin (pysyy 5 sekuntia)
- illusion amplitudi 180 astetta, molemmin puolin
- etutasapaino kallistuksella amplitudi 180 astetta, molemmin puolin (pysyy 5 sekuntia)

## Testipisteytys

Lajitestistä voi saada yhteensä 10 pistettä.

Testitulokset merkitään urheilijan esitäyttämään lappuun ja pisteytyslappu jää testaajalle testituloksen jälkeen.

### 1. Lajinomainen liikkuvuus, 0-4 pistettä

- puhdas ja hallittu asento (pysyy 5 sekuntia), spagaatti on pohjassa, lonkat puhtaassa asennossa, nilkat ja polvet ojennettuina ja takajalan varpaat ovat kohti kattoa 2 pistettä/puoli
- spagaatti pohjassa, mutta takajalan varpaat eivät osoita kohti kattoa, 1 piste/puoli
- spagaatti on pohjassa, mutta asento ei muutoin pysy vadittavaa 3 sekuntia, 1 piste/puoli
- spagaatti ei ole pohjassa ja asento ei ole hallittu, 0 pistettä

### 2. Välineenkäsittely- sekä rytmi-, erottelu- ja yhdistelykykytesti, 0-2 piste

- 1. liike: tasa-risti -hyppely 0-0.5 pistettä
- 2. liike: tuplahyppy polvet rintaan 0-0.5 pistettä
- 3. liike: tuplahyppy jalat ja vartalo suorina 0-1 pistettä  
Mikäli suorituksessa tulee stiplu, saa suoritusta kokeilla kerran uudelleen.  
Suoritus hyväksytään, kun hyppelyvaiheet seuraavat sulavasti toisiaan ja laatu säilyy koko sarjan ajan.

### 3. Kaksi vapaavalintaista lajiliikettä 0-4 pistettä. Urheilija valitsee kolmesta liikkeestä kaksi, joista suorittaa molemmat puolet.

- hyvä ja hallittu suoritus, amplitudi 180 astetta toteutuu 2 pistettä (1 piste/puoli).
- mikäli liikkeestä vain toinen puoli toteuttaa amplitudin ja keston kriteerit 1 piste