

Puopellon yläkoulu

Telinevoimistelutestit tytöt

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 nojapuuisalla
 - 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.

- Testiliikkeet pisteytetään suorituksen mukaan.
- Liiketestetit arvioidaan ja pisteytetään liikkeen tekniikan, hallinnan, puhtauden, lennokkuuden, suoritusvarmuuden jne. perusteella. Maksimipistemäärä kunkin liikkeen kohdalla on merkattu testipaperiin.
- Jokaisen testiosion saa suorittaa enintään kaksi kertaa ja parempi tulos huomioidaan testitulokseen.