

Puopellon yläkoulu Telinevoimistelutestit 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 rekkitangolla
 - suoritus tapahtuu myötä/vastaotteella
 - urheilija aloittaa liikkeen riipunnasta jalat ojennettuina
 - urheilijan tulee saada leuka tangon päälle
 - suorituksen tulee tapahtua ojennetuina 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

- Haraistunnassa 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 kokonaisuorituksen 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 puolivolttia 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 volttti 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 + volttti 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 kainaloriipun taan 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 suurin jaloin ja suurin 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 määritely
 - 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 pisteytetään suorituksen mukaan.
- Liiketesti 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.