
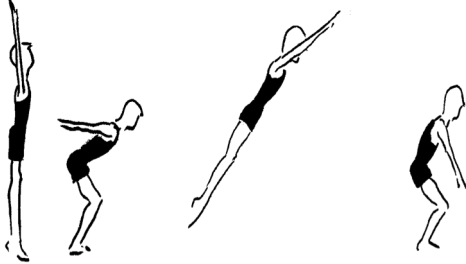

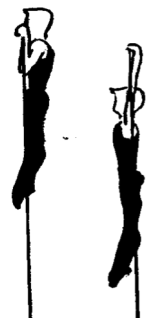

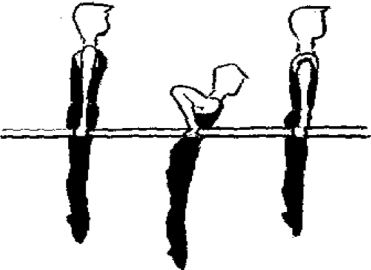


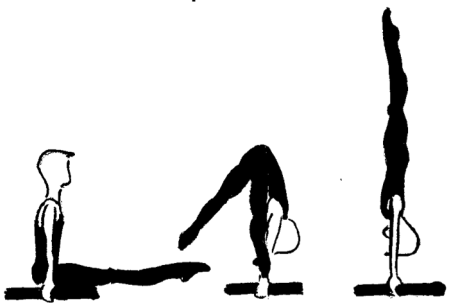

POIKIEN TELINEVOIMISTELU
OMINAISUUSTESTIT
10-17-vuotiaat

Kääntänyt ja muokannut:
Matti Parojärvi

NOPEUS			20 m juoksu	Vauhditon pituushyppy			
							
#	Points	Time/ sec	<p>Suoritusohjeet:</p> <p>Suoritus alkaa etummaisien jalojen varpaat lähtöviivalla</p> <p>Ajanotto loppu voimistelijan rinnan ylittäessä maaliviivan</p> <p>Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla</p>	#	Points	cm	<p>Suoritusohjeet</p> <p>Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla</p> <p>Suoritus tapahtuu permannolla</p> <p>Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäältä lähtöviivaan. Käytä jalkapojissa magnesiumia.</p> <p>Kaksi yritystä joista parempi lasketaan</p> <p>Ponnistus ja alastulo on tapahduttava tasajalkaa</p>
1	10.0	3.2		1	10.0	200	
2	9.5	3.3		2	9.5	198	
3	9.0	3.4		3	9.0	196	
4	8.5	3.5		4	8.5	194	
5	8.0	3.6		5	8.0	192	
6	7.5	3.7		6	7.5	190	
7	7.0	3.8		7	7.0	185	
8	6.0	3.9		8	6.5	180	
9	5.0	4.0		9	6.0	175	
10	4.0	4.1		10	5.0	170	
11	3.0	4.2		11	4.0	165	
12	2.0	4.3		12	3.0	160	
13	1.0	4.4	13	2.0	155		


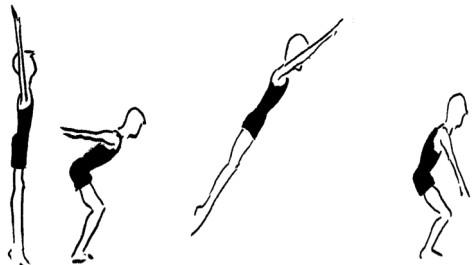
STAATTINEN Kulmanoja (nojapuilla)				DYNAAMINEN Leuanveto			
							
#	Points	Time/sec	Suoritusohjeet	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	40	Ajanotto alkaa kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon	1	10.0	20	Suoritus tehdään rekkitangolla. Koko suoritus tulee tehdä myötäotteella.
2	9.5	38	<u>Vähennykset:</u>	2	9.5	19	
3	9.0	36	Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti	3	9.0	18	Voimistelijat leuka tulee nousta tangon yläpuolelle ja käsien tulee suoristua suoraksi alas tullessa.
4	8.5	34		4	8.5	17	
5	8.0	32	Pieni koukistus -1 piste Suuri koukistus: suoritus hylätään	5	8.0	16	
6	7.5	30	Jalat auki: suoritus hylätään	6	7.5	15	Toistot tulee olla jatkuvia
7	7.0	25		7	7.0	14	Voimistelijan vartalo ja jalat tulee olla suorana koko suorituksen ajan
8	6.0	20	Jalat nojapuiden alla: suoritus hylätään	8	6.5	13	<u>Vähennykset:</u>
9	5.0	15		9	6.0	12	1. Suuri taitto ja kaari vartalossa: suoritus hylätään
10	4.0	10		10	5.0	10	2. Jalat koukussa tai erillään: toisto hylätään
11	3.0	8		11	4.0	8	3. Suuri tauko suorituksessa: suoritus hylätään
12	2.0	6		12	3.0	6	
13	1.0	4		13	2.0	5	

Jalannostot puolapuilla				Dippi nojapuilla			
							
#	Points	Reps	Suoritusohjeet	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	25	Voimistelija aloittaa riipunnasta jalat ojennettuina	1	10.0	25	Voimistelija aloittaa oikonojasta nojapuilla
2	9.5	24	Voimistelijan tulee koskettaa puolapuihin noston päätteeksi	2	9.5	23	Voimistelijan tulee laskea olkapäänsä kyynärpäiden tason alapuolelle ja jokaisen toiston päätteeksi tulee kädet suoristua suoraksi.
3	9.0	23	Voimistelijan tulee suorittaa liike jalat ja nilkat ojennettuina	3	9.0	21	Voimistelijan lantio ja jalat tulee olla suorana.
4	8.5	22	Toistot tulee olla jatkuvia	4	8.5	19	Toistot tulee olla jatkuvia.
5	8.0	21	<u>Vähennykset:</u>	5	8.0	17	<u>Vähennykset:</u>
6	7.5	20	Jalat koukussa tai erillään : toisto hylätään	6	7.5	15	Suuri lantion tai jalkojen taitto: toisto hylätään
7	7.0	19	Yli kahden sekunnin tauko: suoritus hylätään	7	7.0	14	Jalat koukussa tai levällään: toisto hylätään
8	6.5	18		8	6.0	13	Yli kahden sekunnin tauko: suoritus hylätään
9	6.0	16		9	5.0	12	
10	5.0	14		10	4.0	11	
11	4.0	12		11	3.0	10	
12	3.0	10					
13	2.0	8					

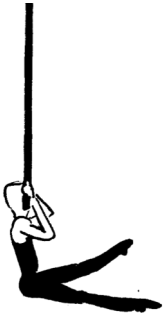


Haarapunnerrus käsinseisontaan			KESTÄVYYS	Myllyt tatilla		
						
#	Points	Reps	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	8	1	10.0	35	Suoritus tapahtuu matalalla tatilla
2	9.0	7	2	9.5	32	Myllyt alkavat ja päättyvät etunojassa
3	8.0	6	3	9.0	30	<u>Vähennykset:</u> Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti:
4	7.0	5	4	8.5	28	Vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti, ei yksittäisen myllyn perusteella
5	5.0	4	5	8.0	26	Pieni taitto vartalossa: -1 pistettä Suuri taitto vartalossa: -2 pistettä
6	4.0	3	6	7.5	24	Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti:
7	2.0	2	7	7.0	22	Pieni koukistus: -1 pistettä
8	1.0	1	8	6.5	20	Suuri koukistus: -2 pistettä
			9	5.0	18	Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä
			10	3.0	16	
			11	1.0	14	

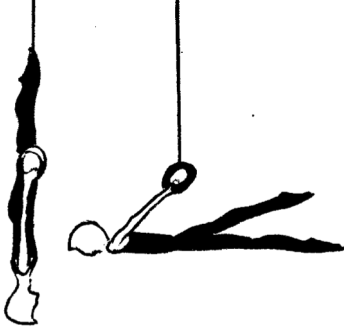
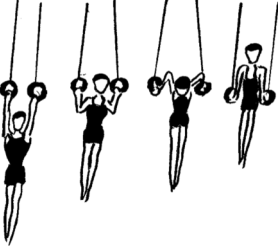
UUS!!!Lisäksi käsilläseisonta maanojapuilla (Piiros ja viitearvot tulossa)

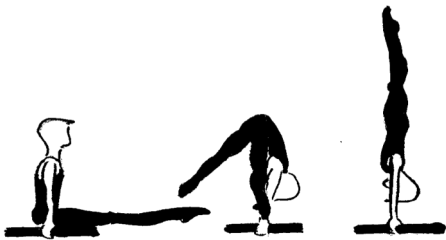
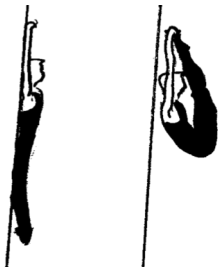
Ominaisuustestit – 12-13-vuotiaat



NOPEUS				Vauhditon pituushyppy			
20 m juoksu							
							
#	Points	time/sec	Suoritusohjeet:	#	Points	cm	Suoritusohjeet
1	10.0	3.20	Suoritus alkaa etummaisien jalan varpaat lähtöviivalla	1	10.0	220	Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla
2	9.5	3.22		2	9.5	218	
3	9.0	3.24	Ajanotto loppuu voimistelijan rinnan ylittäessä maaliviivan	3	9.0	216	Suoritus tapahtuu permannolla
4	8.5	3.26	Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla	4	8.5	214	Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäästä lähtöviivaan. Käytä jalkapojissa magnesiumia.
5	8.0	3.28		5	8.0	212	Kaksi yritystä joista parempi lasketaan
6	7.5	3.30	6	7.5	210	Ponnistus ja alastulo on tapahduttava tasajalkaa	
7	7.0	3.32	7	7.0	205		
8	6.5	3.34	8	6.5	200		
9	6.0	3.36	9	6.0	195		
10	5.5	3.38	10	5.5	190		
11	5.0	3.40	11	5.0	185		
12	4.0	3.42	12	4.5	180		
13	3.0	3.44	13	4.0	175		
14	2.0	3.46	14	3.5	170		
15	1.0	3.48	15	3.0	165		

Ominaisuustestit – 12-13-vuotiaat

Köysi				STAATTINEN		Teräväkulma/yliterävä	
							
#	Points	time/sec	Suoritusohjeet	#	Points	time	Suoritusohjeet:
1	10.0	6.30	Köyden pituus 4m	1	10.0	8.0	Suoritetaan nojapuilla tai maanojapuilla
2	9.5	6.40	Lähtö haaraistunnasta	2	9.0	7.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon
3	9.0	6.50	Jalat voivat olla kiivetessä kuinka tahansa	3	8.0	7.0	<u>Vähennykset:</u>
4	8.5	7.00	Ajanotto alkaa kun voimistelijat aloittaa kipeämisen	4	7.0	6.5	Vähennykset jalkojen asennoista:
5	8.0	7.20		5	6.0	5.0	Jalat vaakatasosta - 175° - ei vähennystä
6	7.5	7.40		6	5.0	4.5	Jalat 174°-160° - 1 pistettä
7	7.0	7.60		7	4.0	4.0	Jalat 159°-145° - 2 pistettä
8	6.5	7.80		8	3.0	3.5	Jalat 144°-130° - 3 pistettä
9	6.0	8.00		9	2.0	3.0	Pieni koukistus: -1 pistettä
10	5.5	8.20		10	1.0	2.5	Suuri koukistus -2 pistettä
11	5.0	8.30					Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä
12	4.0	8.40					
13	3.0	8.50					
14	2.0	8.60					
15	1.0	8.70					

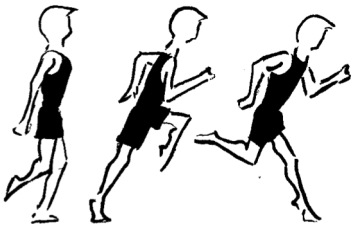
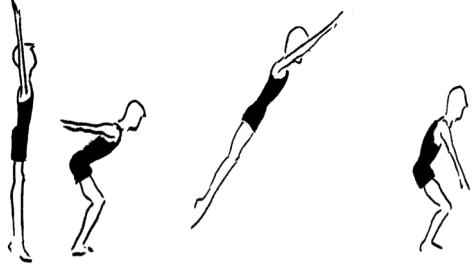
Takavaaka renkailla (jalat levittäen)				DYNAAMINEN Voimanosto renkailla			
							
#	Points	time/sec	Suoritusohjeet	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	8.0	Voimistelija aloittaa turmariipunnasta	1	10.0	10	Voimistelija aloittaa riipunnasta.
2	9.5	7.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon	2	9.0	9	Voimistelijan tulee suorittaa liike suorille käsille asti
3	9.0	7.0		3	8.0	8	Olkapäiden tulee laskeutua kyynärpäinen alle alavaiheessa
4	8.5	6.5	<u>Vähennykset:</u> Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti	4	7.0	7	<u>Vähennykset:</u>
5	8.0	6.0		5	6.0	6	Jalat koukussa tai erillään: toisto hylätään
6	7.5	5.5	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä	6	5.0	5	Kädet eivät suoristu ylhäällä: toisto hylätään
7	7.0	5.0	Suuri taitto tai kaari -2 pistettä	7	4.0	4	
8	6.5	4.5	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti:	8	3.0	3	
9	6.0	4.0	15° - 1 pistettä	9	2.0	2	
10	5.5	3.5	16° - 30° - 2 pistettä	10	1.0	1	
			31° - 45° - 4 pistettä				
			yli 45° - 5 pistettä				
11	5.0	3.0					
12	4.0	2.5					
13	3.0	2.0					
14	2.0	1.5					
15	1.0	1.0					

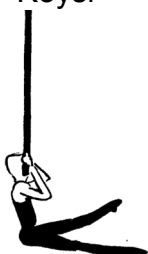
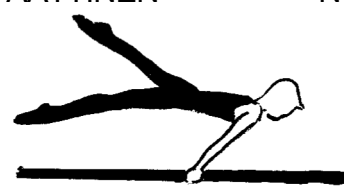
Haarapunnerrus käsinseisontaan				Jalannostot puolapuilla			
							
#	Points	Reps	Suoritusohjeet	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	10	Voimistelija aloittaa kulmanojasta	1	10.0	30	Voimistelija aloittaa riipunnasta jalat ojennettuina
2	9.0	9	Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa hylkää toiston	2	9.5	29	Voimistelijan tulee koskettaa puolapuihin noston päätteeksi
3	8.0	8		3	9.0	28	Voimistelijan tulee suorittaa liike jalat ja nilkat ojennettuina
4	7.0	7	Vähennykset.	4	8.5	27	Toistot tulee olla jatkuvia
5	6.0	6	Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti:	5	8.0	26	Vähennykset:
6	5.0	5	Pieni koukistus: -1 pistettä	6	7.5	25	Jalat koukussa tai erillään: toisto hylätään
7	4.0	4	Suuri koukistus: -2 pistettä	7	7.0	24	Yli kahden sekunnin tauko: suoritus hylätään
8	3.0	3		8	6.5	23	
9	2.0	2		9	6.0	22	
10	1.0	1		10	5.5	20	

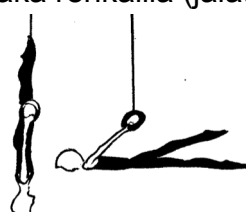
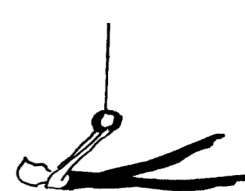
Käsilläseisonta				KESTÄVYYS			
				Myllyt tatilla 			
#	Points	Time	Suoritusohjeet	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0		Suoritetaan nojapuilla tai maanojapuilla	1	10.0	40	Suoritus tapahtuu matalalla tatilla
2	9.0		Ajanotto alkaa kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon	2	9.0	38	Myllyt alkavat ja päättyvät etunojassa
3	8.0			3	8.0	36	Vähennykset:
4	7.0			4	7.0	34	Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti:
5	6.0			5	6.0	30	Vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti, ei yksittäisen myllyn perusteella
6	4.0			6	5.0	28	Pleni taitto vartalossa: -1 pistettä
7	2.0			7	4.5	26	Suuri taitto vartalossa: -2 pistettä
8	1.0			8	4.0	24	Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti:
				9	3.5	22	Pieni koukistus: -1 pistettä
			10	3.0	20	Suuri koukistus: -2 pistettä	
			11	2.5	18	Erittäis suuri koukistus: -4 pistettä	
			12	2.0	16		
			13	1.5	14		
			14	1.0	12		

**VIITEARVOT
TULOSSA!**

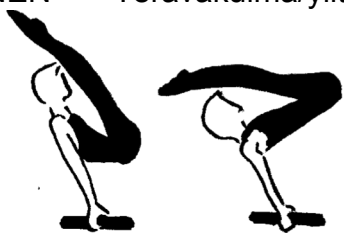

Ominaisuustestit – 14-15-vuotiaat



NOPEUS				20 m juoksu				Vauhditon pituushyppy			
											
#	Points	time/sec	Suoritusohjeet:	#	Points	cm	Suoritusohjeet				
1	10.0	3.10	Suoritus alkaa etummaisien jalan varpaat lähtöviivalla	1	10.0	230	Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla				
2	9.5	3.20		3	9.0	226					
3	9.0	3.30	Ajanotto loppuu voimistelijan rinnan ylittäessä maaliviivan	4	8.5	224	Suoritus tapahtuu permannolla				
4	8.5	3.40		5	8.0	222					
5	8.0	3.50	Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla	6	7.5	220	Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäästä lähtöviivaan. Käytä jalkapojissa magnesiumia.				
6	7.5	3.60		7	7.0	218					
7	7.0	3.70		8	6.5	216	Kaksi yritystä joista parempi lasketaan				
8	6.5	3.80		9	6.0	214					
9	6.0	3.90		10	5.5	210	Ponnistus ja alastulo on tapahduttava tasajalkaa				
10	5.5	4.00		11	5.0	212					
11	5.0	4.20		12	4.5	208					
12	4.5	4.30		13	4.0	206					
13	4.0	4.40		14	3.5	205					
14	3.5	4.50		15	3.0	204					
15	3.0	4.60		16	2.5	203					
16	2.5	4.70		17	2.0	202					
17	2.0	4.80		18	1.5	201					
18	1.5	4.90		19	1.0	200					
19	1.0	5.00									

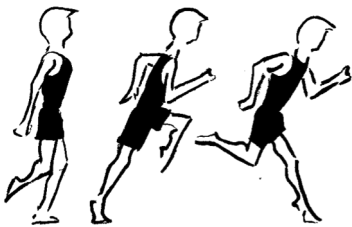
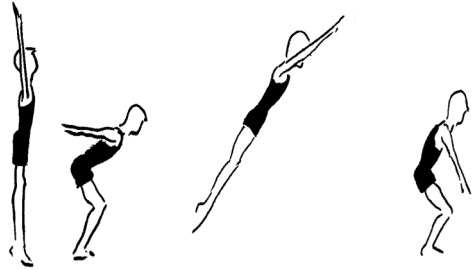
Köysi				STAATTINEN Nojajaaka (haara)			
							
#	Points	time/ sec	Suoritusohjeet	#	Points	time /sec	Suoritusohjeet
1	10.0	5.30	Köyden pituus 4m	1	10.0	8.0	Suoritetaan nojapuilla tai maanojapuilla
2	9.5	5.40	Lähtö haaraistunnasta	2	9.0	7.0	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon
3	9.0	5.50	Jalat voivat olla kiivetessä kuinka tahansa	3	8.0	6.0	<u>Vähennykset:</u>
4	8.5	5.60	Ajanotto alkaa kun voimistelija aloittaa kiipeämisen	4	7.0	5.0	Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti
5	8.0	5.70		5	6.0	4.0	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä Suuri taitto tai kaari -2 pistettä
6	7.5	5.80		6	5.0	3.0	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti:
7	7.0	5.90		7	4.0	2.0	
8	6.5	6.00		8	3.0	1.0	15° - 1 pistettä 16° - 30° - 2 pistettä 31° - 45° - 4 pistettä yli 45° - 5 pistettä
9	6.0	6.10					
10	5.5	6.20					
11	5.0	6.30					
12	4.5	6.40					
13	4.0	6.50					
14	3.5	6.60					
15	3.0	6.80					
16	2.5	7.00					
17	2.0	7.20					
18	1.5	7.40					
19	1.0	7.60					

Takavaaka renkailla (jalat levittäen)				Etuvaaka renkailla (jalat levittäen)			
							
#	Points	time/sec	Suoritusohjeet	#	Point s	time/second	Suoritusohjeet
1	10.0	10.0	Voimistelija aloittaa turmariipunnasta	1	10.0	7.0	Voimistelija aloittaa turmariipunnasta
2	9.5	9.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon	2	9.0	6.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon
3	9.0	8.5		3	8.0	6.0	
4	8.5	8.0	<u>Vähennykset:</u> Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti	4	7.0	5.5	<u>Vähennykset:</u> Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti
5	8.0	7.5		5	6.0	5.0	
6	7.5	7.0	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä	6	5.0	4.5	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä
7	7.0	6.5	Suuri taitto tai kaari -2 pistettä	7	4.0	4.0	Suuri taitto tai kaari -2 pistettä
8	6.5	6.0	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti:	8	3.0	3.5	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti:
9	6.0	5.5	15° - 1 pistettä	9	2.0	3.0	15° - 1 pistettä
10	5.5	5.0	16° - 30° - 2 pistettä	10	1.0	2.0	16° - 30° - 2 pistettä
11	5.0	4.5	31° - 45° - 4 pistettä				31° - 45° - 4 pistettä
12	4.5	4.0	yli 45° - 5 pistettä				yli 45° - 5 pistettä
13	4.0	3.5					
14	3.5	3.0					
15	3.0	2.5					
16	2.0	2.0					
17	1.0	1.0					

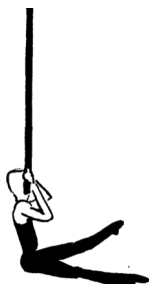
Ominaisuustestit – 14-15-vuotiaat

STAATTINEN				Teräväkulma/yliteräväkulma		DYNAAMINEN			Taittopunnerrus			
							#	Points	time/ sec	Suoritusohjeet:		
							1	10.0	10.0	Suoritetaan nojapuilla tai maanojapuilla		
2	9.0	9.0	Ajanotto alkaa kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon			2	9.0	9.0	Vähennykset:			
3	8.0	8.0	Vähennykset jalkojen asennoista:			3	8.0	8.0	Jalat vaakatasosta - 175° - ei vähennystä			
4	7.0	7.0	Jalat 174°-160° - 1 pistettä			4	7.0	7.0	Jalat 159°-145° - 2 pistettä			
5	6.0	6.0	Jalat 144°-130° - 3 pistettä			5	6.0	6.0	Pieni koukistus: -1 pistettä			
6	5.0	5.0	Suuri koukistus: -2 pistettä			6	5.0	5.0	Suuri koukistus: -2 pistettä			
7	4.0	4.0	Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä			7	4.0	4.0	Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä			
8	3.0	3.0				8	3.0	3.0	Pieni koukistus: -1 pistettä			
9	2.0	2.0				9	2.0	2.0	Suuri koukistus: -2 pistettä			
10	1.0	1.0				10	1.0	1.0	Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä			
									Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa hylkää toiston			
									Vähennykset.			
									Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti:			
									Pieni koukistus: -1 pistettä			
									Suuri koukistus: -2 pistettä			
									Jalkojen levittäminen: toisto hylätään			

Jalannostot puolapuilla				KESTÄVYYS		Päätymyllyt	
							
#	Points	Reps	Suoritusohjeet	#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	35	Voimistelija aloittaa riipunnasta jalat ojennettuina	1	10.0	40	Suoritus tapahtuu kaarettoman hevosen päädyssä.
2	9.5	34		2	9.9	39	Myllyt alkavat ja päättyvät etunojassa
3	9.0	33	Voimistelijan tulee koskettaa puolapuihin noston päätteeksi	3	9.8	38	
4	8.5	32		4	9.7	37	
5	8.0	31	Voimistelijan tulee suorittaa liike jalat ja nilkat ojennettuina	5	9.6	36	<u>Vähennykset:</u>
6	7.5	30		6	9.5	35	Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti:
7	7.0	29	Toistot tulee olla jatkuvia	7	9.4	34	
8	6.5	28	<u>Vähennykset:</u>	8	9.3	33	Vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti, ei yksittäisen myllyn perusteella
9	6.0	27	Jalat koukussa tai erillään: toisto hylätään	9	9.2	32	
10	5.5	26		10	9.1	30	Pleni taitto vartalossa: -1 pistettä Suuri taitto vartalossa: -2 pistettä
11	5.0	24	Yli kahden sekunnin tauko: suoritus hylätään	11	9.0	29	
12	4.5	22		12	8.5	28	Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti:
13	4.0	20		13	8.0	27	
14	3.5	18		14	7.5	26	Pieni koukistus: -1 pistettä
15	3.0	16		15	7.0	25	
16	2.5	14		16	6.5	24	Suuri koukistus: -2 pistettä
17	2.0	12		17	6.0	23	Erittäis suuri koukistus: -4 pistettä
18	1.5	10		18	5.5	22	
19	1.0	8		19	5.0	21	
				20	4.5	20	
				21	4.0	19	
				22	3.5	18	
				23	3.0	17	
				24	2.5	16	
				25	2.0	15	

NOPEUS				Juoksu 20m			
							
#	Points	time/sec	Suoritusohjeet:				
1	10.0	3.0	Suoritus alkaa etummaisena jalan varpaat lähtöviivalla				
2	9.5	3.1	Ajanotto loppuu voimistelijan rinnan ylittäessä maaliviivan				
3	9.0	3.2					
4	8.5	3.3	Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla				
5	8.0	3.4					
6	7.5	3.5					
7	7.0	3.6					
8	6.5	3.7					
9	6.0	3.8					
10	5.5	3.9					
11	5.0	4.0					
12	4.5	4.1					
13	4.0	4.2					
14	3.5	4.3					
15	3.0	4.4					
16	2.5	4.5					
17	2.0	4.6					
18	1.5	4.7					
19	1.0	4.8					
#	Points	cm	Suoritusohjeet				
1	10.0	250	Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla				
2	9.5	248	Suoritus tapahtuu permannolla				
3	9.0	246					
4	8.5	244	Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäältä lähtöviivaan. Käytä jalkapojissa magnesiumia.				
5	8.0	242					
6	7.5	240					
7	7.0	238					
8	6.5	236	Kaksi yritystä joista parempi lasketaan				
9	6.0	234					
10	5.5	232	Ponnistus ja alastulo on tapahduttava tasajalkaa				
11	5.0	230					
12	4.5	225					
13	4.0	220					
14	3.5	215					
15	3.0	210					
16	2.5	200					
17	2.0	190					
18	1.5	180					
19	1.0	170					

Köysi

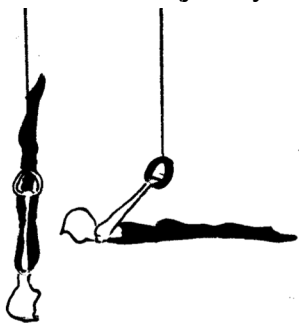
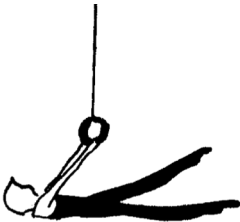


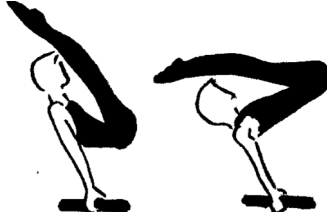
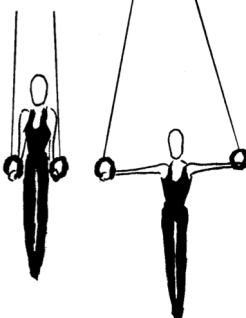
#	Points	Time (sec)	Suoritusohjeet
1	10.0	4.0	Köyden pituus 4m
2	9.5	4.1	Lähtö haaraistunnasta
3	9.0	4.2	
4	8.5	4.3	Jalat voivat olla kiivetessä kuinka tahansa
5	8.0	4.4	
6	7.5	4.5	Ajanotto alkaa kun voimistelijat aloittaa kiipeämisen
7	7.0	4.6	
8	6.5	4.7	
9	6.0	4.8	
10	5.5	4.9	
11	5.0	5.0	
12	4.0	5.2	
13	3.0	5.4	
14	2.0	5.6	
15	1.0	5.8	

Nojavaaka (jalat yhdessä)

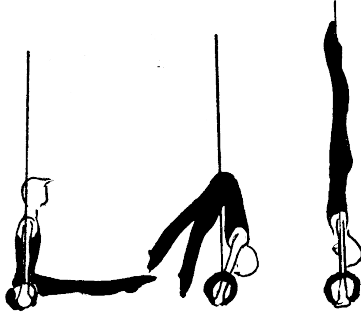


#	Points	time/ sec	Suoritusohjeet
1	10.0	5.0	Suoritetaan nojapuilla tai maanojapuilla
2	9.0	4.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon
3	8.0	4.0	
4	7.0	3.5	Vähennykset: Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti
5	6.0	3.0	
6	5.0	2.5	
7	4.0	2.0	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä Suuri taitto tai kaari -2 pistettä
8	2.0	1.5	
9	1.0	1.0	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti: 15° - 1 pistettä 16° - 30° - 2 pistettä 31° - 45° - 4 pistettä yli 45° - 5 pistettä

Takavaaka renkailla (jalat yhdessä)				Etuvaaka renkailla (jalat levittäen)			
							
#	Points	Time/ sec	Suoritusohjeet	#	Points	Time (sec)	Suoritusohjeet
1	10.0	10.0	Voimistelija aloittaa turmariipunnasta	1	10.0	10.0	Voimistelija aloittaa turmariipunnasta
2	9.5	9.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon	2	9.5	9.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija pysähtyy vaakatasoon
3	9.0	9.0		3	9.0	9.0	
4	8.5	8.5	Vähennykset:	4	8.5	8.5	Vähennykset:
5	8.0	8.0	Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti	5	8.0	8.0	Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti
6	7.5	7.5		6	7.5	7.5	
7	7.0	7.0	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä	7	7.0	7.0	Pieni taitto tai kaari: -1 pistettä
8	6.5	6.5	Suuri taitto tai kaari -2 pistettä	8	6.5	6.5	Suuri taitto tai kaari -2 pistettä
9	6.0	6.0	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti:	9	6.0	6.0	Poikkeavuudet vaakatasosta vähennetään seuraavasti:
10	5.5	5.5		10	5.5	5.5	
11	5.0	5.0	15° - 1 pistettä	11	5.0	5.0	15° - 1 pistettä
12	4.5	4.5	16° - 30°- 2 pistettä	12	4.5	4.5	16° - 30°- 2 pistettä
13	4.0	4.0	31° - 45°- 4 pistettä	13	4.0	4.0	31° - 45°- 4 pistettä
14	3.5	3.5	yli 45° - 5 pistettä	14	3.5	3.5	yli 45° - 5 pistettä
15	3.0	3.0		15	3.0	3.0	
16	2.5	2.5		16	2.5	2.5	
17	2.0	2.0		17	2.0	2.0	
18	1.5	1.5		18	1.5	1.0	
19	1.0	1.0					

Teräväkulma/yliteräväkulma				Ristiriipunta			
							
#	Points	time /sec	Suoritusohjeet:	#	Points	Time (sec)	Suoritusohjeet:
1	10.0	10.0	Suoritetaan nojapuilla tai maanojapuilla	1	10.0	5.0	Liike suoritetaan nojasta laskeutumalla ristiriipuntaan.
2	9.5	9.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon	2	9.0	4.5	Ajanotto alkaa kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon
3	9.0	9.0		3	8.0	4.0	
4	8.5	8.5	<u>Vähennykset:</u>	4	7.0	3.5	<u>Vähennykset:</u>
5	8.0	8.0	Vähennykset jalkojen asennoista:	5	6.0	3.0	
6	7.5	7.5	Jalat vaakatasosta - 175° - ei vähennystä	6	5.0	2.5	Poikkeavuudet ristiriipunnan tasosta vähennetään seuraavasti:
7	7.0	7.0	Jalat 174°-160° - 1 pistettä	7	4.0	2.0	
8	6.5	6.5	Jalat 159°-145° - 2 pistettä	8	3.0	1.5	
9	6.0	6.0	Jalat 144°-130° - 3 pistettä	9	2.0	1.0	
10	5.5	5.5	Pieni koukistus: -1 pistettä				15° - 1 pistettä
11	5.0	5.0	Suuri koukistus -2 pistettä				16° - 30° - 2 pistettä
12	4.5	4.5	Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä				31° - 45° - 4 pistettä
13	4.0	4.0					Käsien koukistamisesta vähennetään seuraavasti:
14	3.5	3.5					
15	3.0	3.0					Pieni koukistus: -1 pistettä Suuri koukistus -2 pistettä Erittäin suuri koukistus: -4 pistettä
16	2.5	2.5					
17	2.0	2.0					
18	1.5	1.5					
19	1.0	1.0					

Haarapunnerrus renkailla



#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	8	Voimistelija aloittaa kulmanojasta
2	9.0	7	Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa hylkää toiston
3	8.0	6	
4	7.0	5	
5	6.0	4	<u>Vähennykset.</u>
6	5.0	3	Koukkukäsinpunnerruksia ei lasketa.
7	3.0	2	
8	1.0	1	Vajereihin koskeminen jaloilla tai muilla kehon osilla vähennetään seuraavasti (joka toistosta): Pieni virhe: -0,2 Keskisuuri virhe: -0,3 Suuri virhe: -0,5

Ominaisuustestit – 16-17-vuotiaat

KESTÄVYYS

Päätymyllyt



#	Points	Reps	Suoritusohjeet
1	10.0	35	Suoritus tapahtuu kaarellisen hevosen päädyssä.
2	9.9	34	
3	9.8	33	Myllyt alkavat ja päättyvät etunojassa
4	9.7	32	
5	9.6	31	<u>Vähennykset:</u> Poikkeavuudet suorasta vartalosta vähennetään seuraavasti:
6	9.5	30	
7	9.4	29	Vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti, ei yksittäisen myllyn perusteella
8	9.3	28	
9	9.2	27	Pleni taitto vartalossa: -1 pistettä Suuri taitto vartalossa: -2 pistettä
10	9.1	26	
11	9.0	25	Suoritusvirheistä kuten koukkukäsistä ja jaloista vähennetään seuraavasti:
12	8.5	24	
13	8.0	23	Pieni koukistus: -1 pistettä
14	7.5	22	
15	7.0	20	Suuri koukistus: -2 pistettä
16	6.5	19	
17	6.0	18	Erittäis suuri koukistus: -4 pistettä
18	5.5	17	
19	5.0	16	
20	4.0	15	
21	3.0	14	
22	2.0	13	
23	1.0	12	

Spagaatit



Pitkittäin spagaatit

- Lantion ja olkapäiden tulee olla poikittain voimistelijan jalkoihin nähden.
- Jalkojen linjan tulee olla suora (Lantio käännettynä).
- Jalkojen ja nilkkojen oltava täysin ojennetut.
- Kädet saa laittaa maahan vain lantion taakse.
- Asento tulee säilyttää 5 sekuntia.

Arvostelu

10 p = Lantio maassa ja poikittain, etummaisien jalojen alla kaksi Gymnovan punaista mattoa.

9 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa, etummaisien jalojen alla kaksi Gymnovan punaista mattoa.

8 p = Lantio maassa ja poikittain, etummaisien jalojen alla yksi Gymnovan punainen matto.

7 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa, etummaisien jalojen alla yksi Gymnovan punainen matto.

6 p = Lantio maassa ja poikittain.

5 p = Lantio (lähes) maassa ja poikittain, kädet lantion takana maassa.

4 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa.

3 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa, kädet lantion takana maassa.

2 p = Lantio 5-10cm ilmassa ja poikittain, kädet lantion takana maassa.

1 p = Lantio 5-10cm ilmassa ja 60-80 asteen kulmassa, kädet lantion takana maassa.

Sivuspagaati

- Ylävartalon tulee olla suoraan lantion päällä.
- Molempien polvien tulee osoittaa kattoa kohti.
- Jalkojen ja nilkkojen oltava täysin ojennetut.
- Jalkojen linjan tulee olla suora.
- Asento tulee säilyttää 5 sekunta.

Arvostelu

10 p = Lantio maassa ja suorana, molempien jalkojen alla Gymnovan punainen matto.

9 p = Lantio maassa ja hieman taitossa, molempien jalkojen alla Gymnovan punainen matto.

8 p = Lantio maassa ja suorana.

7 p = Lantio maassa ja hieman taitossa.

6 p = Lantio maassa ja hieman taitossa, polvet kääntyneenä hieman eteenpäin.

5 p = Kädet ja lantio maassa, lantio taitossa ja polvet kääntyneenä hieman eteenpäin.

4 p = Kädet ja lantio maassa, lantio selvästi taitossa ja polvet kääntyneenä hieman eteenpäin.

3 p = Kädet maassa ja lantio 5cm ilmassa.

2 p = Kädet maassa ja lantio 10cm ilmassa.

1 p = Kädet maassa ja lantio 15cm ilmassa.

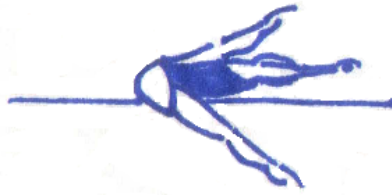
Polvet eivät lukossa = -1 piste

Huono ryhti = -1 piste

Polvet koukussa = suoritus hylätään

Huono ryhti = -1 piste

Haaraistunnassa eteentaivutus



Suoritus

- Jalkojen kulma 90-110 astetta.
- Lukituissa käsissä keppi jonka tulee olla ilmassa suorituksen ajan.
- Polvien tulee olla kattoa kohti suorituksen ajan.
- Nilkkojen ja polvien tulee olla täysin ojennetut.
- Asennon tulee säilyä 5 sekuntia.

Arvostelu

10 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa, molempien jalkojen alla kaksi gymnovan mattoa.

9 p = Rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa, molempien jalkojen alla kaksi gymnovan mattoa.

8 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa.

7 p = Rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa.

6 p = Leuka maassa, keppi ilmassa.

5 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, voimistelija vetää itsensä käsillä asentoon.

4 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, voimistelija pitää itsensä käsillä asennossa.

3 p = Rinta ja leuka maassa, voimistelija pitää itsensä käsillä asennossa.

2 p = Leuka maassa, voimistelija pitää itsensä käsillä asennossa.

1 p = Otsa maassa

Polvet eivät lukossa = -1 piste

Polvet koukussa = Suoritus hylätty

Polvet kääntyneenä etuviistoon = -1 piste

Polvet kääntyneenä eteenpäin = Suoritus hylätty

Kyynärpäät eivät lukossa = -1 piste

Jalat yhdessä eteentaivutus



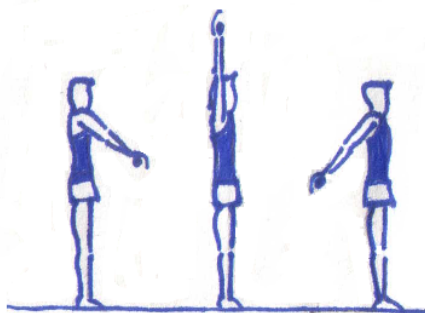
Suoritus

- Voimistelija seisoo korokkeella jalat yhdessä ja varpaat korokkeen reunalla.
- Polvien tulee olla lukossa.
- Ääriasento tulee säilyttää 5 sekuntia.
- Tulos mitataan keskisormesta.

P	T
10	20 cm
9	18 cm
8	16 cm
7	14 cm
6	12 cm
5	10 cm
4	7 cm
3	5 cm
2	3 cm
1	1 cm

Mikäli polvet eivät ole lukossa ja yhdessä suoritus hylätään.

Lapakääntö

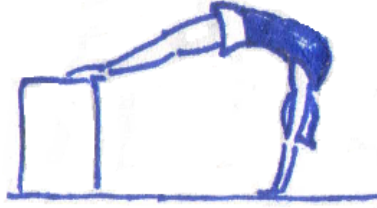


Suoritus

- Liikkeen on oltava sujuva kokonaisuus, ei vauhtia.
- Molempien olkapäiden tulee muljahtaa samanaikaisesti.
- Hartialeveys mitataan kämmenien ulkosyrjistä käsien ollessa pystysuorassa ylöspäin.
- Toinen käsi liikkuu 5 cm kerrallaan kunnes voimistelija pystyy suorittamaan lapakäännön puhtaasti.

P	T
10	Hartialeveys
9	5 cm yli hartialeveyden
8	10 cm yli hartialeveyden
7	15 cm yli hartialeveyden
6	20 cm yli hartialeveyden
5	25 cm yli hartialeveyden
4	30 cm yli hartialeveyden
3	35 cm yli hartialeveyden
2	40 cm yli hartialeveyden
1	45 cm yli hartialeveyden

Silta



Suoritus

- Voimistelijan jalat ovat korkeella noin 10 cm alle hartiakorkeuden.
- Kädet saavat olla maksimissaan 10 cm yli hartialeveyden.
- Jalkojen on oltava yhdessä.

Arvostelu

10 p = Olkapäät yli 90 asteen, kädet ja jalat lukossa.

9 p = Olkapäät 90 asteessa, kädet ja jalat lukossa

8 p = Olkapäät yli 80 asteen, kädet ja jalat lukossa

7 p = Olkapäät 80 asteessa, kädet ja jalat lukossa

6 p = Olkapäät yli 70 asteen, kädet ja jalat lukossa

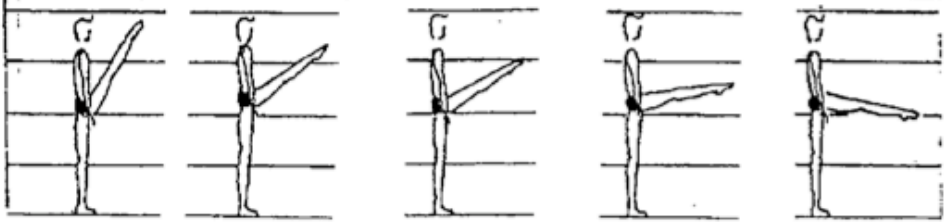
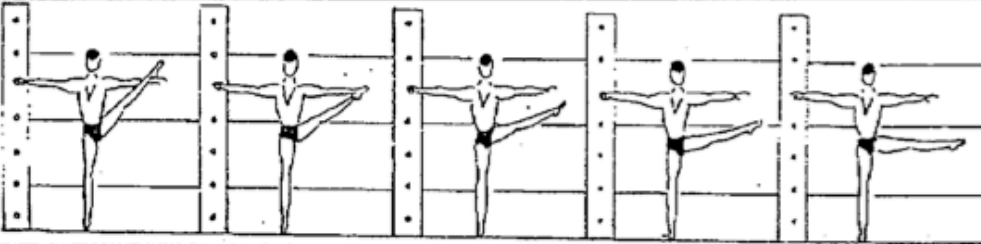
5 p = Olkapäät 90 asteessa, kädet tai jalat eivät lukossa

4 p = Olkapäät 90 asteessa, kädet ja jalat eivät lukossa

3 p = Olkapäät yli 80 asteen, kädet tai jalat eivät lukossa

2 p = Olkapäät yli 80 asteen, kädet ja jalat eivät lukossa

1 p = Olkapäät 80 asteessa, kädet tai jalat eivät lukossa.

Jalannosto eteenpäin					
- pito asennossa 10 s					
- nostotyylillä vapaa					
Asento	- kuten 1.kuvassa - varpaat otsan tasolla	- kuten toisessa kuvassa - varpaat hartia tasolla	- varpaat rintakehän tasolla	- varpaat navan tasolla	- jalka vaakatasossa
Pisteet	10	8	6	4	2
Jalannosto sivuttain					
- pito asennossa 10 s					
- nostotyylillä vapaa					
Asento	- kuten 1.kuvassa - varpaat otsan tasolla	- kuten toisessa kuvassa - varpaat hartia tasolla	- varpaat rintakehän tasolla	- varpaat navan tasolla	- jalka vaakatasossa
Pisteet	10	8	6	4	2

