

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Naisten telinevoimistelu

Minoriryhmän testit

päivitetty 10.12.2011

Valmentajan varmistus kaikissa testeissä on sallittu!
Puomin liikkeissä ei avustusta, valmentaja saa seistä vieressä.
Liikkeiden arvostelussa painotetaan oikeaa tekniikkaa ja suorituspuhtautta.
Testistä koostuu sekä liikeyhdistelmistä / sarjoista että yksittäisistä liikkeistä.

Vuonna 2012

- 10–11 -vuotiaat, 2001–2002 syntyneet
- 12 -vuotiaat, 2000 syntyneet
- 13 -vuotiaat, 1999 syntyneet

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Hyppy

10-11-vuotiaat

hyppy (5 p)

noin 20 m juoksusta, ponnistuslaudalta voltti etp suorin vartaloin – alastulo seisomaan noin 30 cm matolle

12-vuotiaat

hyppy (5 p)

Yurchenkon alku 100–110 cm mattokasalle - alastulo seisomaan matoille

13-vuotiaat

hyppy (5 p)

Yurchenkon alku 100–110 cm mattokasalle - alastulo seisomaan + 30 cm matoille

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Nojapuut

10-11-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (3 p) nojapuuaisalla

kippi – selinheilahdus jalat yhdessä 45° - kippi – selinheilahdus jalat yhdessä 45°

2. liike (3 p) ala-aisan tasolla, remmeillä

pyörähdysliike tksp vaakatasoon – alastulo kuppiasentoon aisan korkeudella olevalle matolle

3. liikeyhdistelmä (4 p) yläaisan tasolla, remmeillä

kippi – selinheilahdus - 5* myötäjättiläinen

12-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (4 p) yläaisan tasolla, remmeillä

kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – pyörähdysliike tksp käsinseisontaan - 3* myötäjättiläinen – 1-3 heilahdusta – 3* vastajättiläinen

2. liike (3 p) ala-aisan tasolla, remmeillä

toinen, erilainen pyörähdysliike tksp vaakatasoon – alastulo kuppiasentoon aisan korkeudella olevalle matolle

3. liike (3 p) saa tehdä monttuaisalla

alastulo: voltti suorin vartaloin tksp TAI etp

13-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (4 p) saa tehdä monttuaisalla

kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – pyörähdysliike tksp käsinseisontaan – myötäjättiläinen – alastulo: voltti tksp suorin vartaloin (merimiesvoltti) TAI erikseen alastulo: voltti etp suorin vartaloin (hollantilainen)

2. liike (3 p) ala-aisan tasolla, remmeillä

toinen ja kolmas erilainen pyörähdysliikettä **etp/tksp** vaakatasoon – alastulo kuppiasentoon aisan korkeudella olevalle matolle

3. liikeyhdistelmä (3 p) saa tehdä monttuaisalla

selinheilahdus käsinseisontaan - 2* vastajättiläinen

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Puomi: voimistelullinen

Liikkeyhdistelmät suoritetaan peräkkäin yhtenä sarjana korkealla puomilla

10-11-vuotiaat

liikkeyhdistelmä (4 p)

(liikkeet suoritetaan liikkuen eteenpäin korkeilla päkiöillä seisten ilman taukoja)

2 peräkkäistä korkeaa jalannostoa eteen (oikea ja vasen)

2 peräkkäistä korkeaa jalannostoa sivulle (oikea ja vasen)

2 peräkkäistä korkeaa jalannostoa taakse (oikea ja vasen)

jalanheitto taakse ja samanaikaisesti ylävartalon lasku alas, kädet puomiin, josta ylävartalon nosto takaisin ylös ja paluu päkiäseisontaan askeleita puomin pätyyn ja käänös päkiäseisonnassa

sissonne-hyppy – jännehyppy – tasaspagaattihyppy (ponnistus ja alastulo tasajalkaa)

12-vuotiaat

liikkeyhdistelmä (4 p)

sissonne-hyppy – jännehyppy – tasaspagaattihyppy (ponnistus ja alastulo tasajalkaa)

piruetti tasapaino, tukijalka päkiöillä (molemmilla jaloilla)

jalan pito suorana edessä, vaakatasossa (molemmilla jaloilla)

13-vuotiaat

liikkeyhdistelmä (4 p)

sissonne-hyppy – jännehyppy – tasaspagaattihyppy (ponnistus ja alastulo tasajalkaa)

piruetti 360°

piruetti tasapaino, tukijalka päkiöillä (molemmilla jaloilla)

jalan pito suorana edessä, vaakatasossa, tukijalka päkiöillä (molemmilla jaloilla)

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Puomi: akrobaattinen

Liikkeet ja liikeyhdistelmät voidaan suorittaa korkealla tai matalalla puomilla, mattojen käyttö puomin alla, sivulla ja päällä sallittu, avustus ei ole sallittua, mutta vieressä saa seistä ja varmistaa. Kaikki liikkeet tulee tehdä hyvään loppuasentoon.

10-11-vuotiaat

1. liike (2 p)

vaa'asta käsinseisonta, tasapaino 2 s jalat yhdessä, jalkojen avaus ja tasapaino

2. liikeyhdistelmä (3 p)

siltakaato tksp - jännehyppy

3. liike (2 p)

flikki jalat yhdessä TAI jalat avaten

12-vuotiaat

1. liike (2 p)

vaa'asta käsinseisonta, tasapaino 2 s jalat yhdessä, jalkojen avaus ja jalkojen yhteen vienti käsinseisontaan

2. liike (2 p)

volti tksp

4. liikeyhdistelmä (3 p)

siltakaato tksp – flikki jalat yhdessä TAI jalat avaten

13-vuotiaat

1. liike (2 p)

vaa'asta käsinseisonta, tasapaino 2 s jalat yhdessä, jalkojen avaus ja yhteen ja avaus toiseen suuntaan tasapaino

2. liike (2 p)

perhonen etp / siv TAI voltti **etp / tksp**

4. liikeyhdistelmä (3 p)

flikki jalat yhdessä TAI jalat avaten - flikki jalat yhdessä TAI jalat avaten

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Permanto: voimistelullinen

Liikkeet ja liikeyhdistelmät suoritetaan peräkkäin yhtenä sarjana

10-11-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (2 p)

piruetti 540°

2. liikeyhdistelmä (2 p)

tasaspagaattihyppy - tasaspagaattihyppy (molemmilla jaloilla)

12-vuotiaat

1. liike (2 p)

piruetti 720°

2. liikeyhdistelmä (2 p)

tasaspagaattihyppy - tasaspagaattihyppy (molemmilla jaloilla)

13-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (2 p)

piruetti 360° jalka suorana edessä, vaakatasossa

2. liikeyhdistelmä (2 p)

Z läpilyöntihyppy (etujalka suorana) - harppaushyppy (ponnistus yhdeltä jalalta) - kadettihyppy (järjestys vapaavalintainen)

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Permanto: akrobaattinen

Liikkeet ja liikeyhdistelmät suoritetaan peräkkäin yhtenä sarjana

10-11-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (3 p)

puolivoltti - puolivoltti tasajalkaponnistuksella
TAI puolivoltti – voltti etp kerien

2. liikeyhdistelmä (3 p)

hyppyaskel arabialainen – 3* flikki - jännehyppy seisomaan n. 30 cm matolle

3. liike (3 p)

kuperkeikka tksp suorin käsin käsinseisontaan (fritti)

12-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (3 p)

(puolivoltti) – voltti etp suorin vartaloin

2. liikeyhdistelmä (3 p)

hyppyaskel arabialainen – 2* flikki - voltti tksp suorin vartaloin n. 30 cm matolle

3. liike (3 p)

kuperkeikka tksp suorin käsin käsinseisontaan (fritti) ½ käännöksellä

13-vuotiaat

1. liikeyhdistelmä (3 p)

(puolivoltti) - voltti etp suorin vartaloin - voltti etp kerien TAI suorin vartaloin

2. liikeyhdistelmä (3 p)

arabialainen - flikki – voltti tksp suorin vartaloin 1/1 kierteellä

3. liike (3 p)

kuperkeikka tksp suorin käsin käsinseisontaan (fritti) 1/1 käännöksellä

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Voima

maksimi 6 x 5 = 30 p

- 1. liike** **Köysikiipeily 4 m / aika**
jalat vaakatasossa
- ylös, ajasta riippumatta 1 p
 - ≤ 17 s 1,5 p
 - ≤ 16 s 2 p
 - ≤ 15 s 2,5 p
 - ≤ 14 s 3 p
 - ≤ 13 s 3,5 p
 - ≤ 12 s 4 p
 - ≤ 11 s 4,5 p
 - ≤ 10 s 5 p

- 2. liike** **Leuanvedot, määrä / 20 s**
ei vartaloa retkauttamalla
- 7 kpl 1 p
 - 8 kpl 1,5 p
 - 9 kpl 2 p
 - 10 kpl 2,5 p
 - 11 kpl 3 p
 - 12 kpl 3,5 p
 - 13 kpl 4 p
 - 14 kpl 4,5 p
 - 15 kpl 5 p

- 3. liike** **Jalkojennostot vastotteella, määrä / 20 s**
jalat oltava suorina, kosketus puolapuuhun / puolapuun alle
- 7 kpl 1 p
 - 8 kpl 1,5 p
 - 9 kpl 2 p
 - 10 kpl 2,5 p
 - 11 kpl 3 p
 - 12 kpl 3,5 p
 - 13 kpl 4 p
 - 14 kpl 4,5 p
 - 15 kpl 5 p

- 4. liike** **Käsinseisonta maassa / aika**
- 5 s 0,5 p
 - 10 s 1 p
 - 15 s 2 p
 - 20 s 3 p
 - 25 s 4 p
 - 30 s 5 p

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

5. liike

Haarapunnerrus / määrä

pakarat saavat käväistä maassa punnerruksien välillä

- haarapunnerrus ylös $\frac{1}{2}$ p + lasku alas $\frac{1}{2}$ p >> 1 = 1 p
- 2 = 2 p
- 3 = 3 p
- 4 = 4 p
- 5 = 5 p

6. liike

20 m juoksu

mittaus kennoilla mikäli mahdollista

$\leq 3,10$ s	5 p
$\leq 3,15$ s	4,5 p
$\leq 3,20$ s	4 p
$\leq 3,25$ s	3,5 p
$\leq 3,30$ s	3 p
$\leq 3,35$ s	2,5 p
$\leq 3,40$ s	2 p
$\leq 3,45$ s	1,5 p
$\leq 3,50$ s	1 p
$\leq 3,55$ s	0,5 p
$> 3,55$ s	0 p

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Liikkuvuus maksimi 14 p

- 1. liike** **Hartiat (3 p)**
päinmakuulla otsa kiinni alustassa kädet pään jatkeena ranteet suorina pidetään kiinni kepeistä, jota nostetaan mahdollisimman korkealle
- 40 – 49 cm 1 p
 - 50 – 59 cm 2 p
 - \geq 60 cm 3 p
- 2. liike** **”Vapaa” eteentaivutus (3 p)**
seisten, ilman käsitukea, kädet mahdollisimman kauas jalkojen taakse
- kaksinkerroin, selvä rako 1 p
 - kaksinkerroin, pieni rako 2 p
 - täysin kaksinkerroin, ei rakoa 3 p
- 3. liike** **Spagaatit kaikkiin suuntiin erikseen, eteen-taakse maksimi 3 p / suunta ja sivuttain maksimi 2 p, yhteensä (8 p)**
- ei spagaattia 0 p
 - spagaatti maassa 1 p
 - spagaatti maassa, koukistettu takajalka nousee ylöspäin 2 p
 - 1 AB mattoa 3 p

 - sivuspagaatti, pieni rako 1 p
 - sivuspagaatti maassa 2 p