



## URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Trampoliinivoimistelu

Lajinomainen liikkuvuus sisältää eteentaivutuksen täysistunnassa ja haaraistunnassa

Eteentaivutuksessa voimistelijan pitää saada varpaista kiinni nilkkojen ollessa ojennettuna. Haaraistunnassa jalkojen tulee aueta 90astetta tai enemmän ja käsien pitää kurottaa yli varpaiden muodostaman linjan edessä.

Lähtöasento täysistunnasta / haaraistunnasta, kädet ylhäältä, ja sieltä kurotus eteen molemmissa asennoissa.

Välineenkäsittely- sekä rytm-, erottelu- ja yhdistelykykytesti suoritetaan yhdistämällä kolme erilaista ja tempoista hyppynaruhyppelyä toisiinsa. Testattava saa itse valita montako hypähdystä hän tekee jokaista vaadittua liikettä.

- 1. liike: tasahyppy rauhallisella tempolla, 4-8 hyppyä
- 2. liike: tasahyppy nopealla tempolla, 4-8 hyppyä
- 3. liike: auki-ristiin hyppely, 4-8 hyppyä

Käsinseisonta seinäävasten ja asennon pito vähintään 8 sekuntia:

Käsinseisonta vatsa seinää vasten ja asennon pito suorana 8-10sek.  
Olennaista pää käsien välissä, suora hartiakulma, suora vartalon linja.

### Testipisteitys

Lajitestistä voi saada yhteensä 10 pistettä.

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

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

Eteentaivutus täysistunnassa

- puhdas ja hallittu asento (pysyy 3 sekuntia), 2 pistettä/
- hallittu asento, mutta ei ihan otetta varpaista, asento jää vajaaksi, 1 piste
- asento ei muistuta eteentaivutusta ja asento ei ole hallittu, 0 pistettä

Eteentaivutus haaraistunnassa

- puhdas ja hallittu asento (pysyy 3 sekuntia), 2 pistettä/
- hallittu asento, mutta asento jää vajaaksi jalat alle 90 astetta ja/tai eteen kurotus ei ole varpaiden linjaan asti, 1 piste
- asento ei muistuta haarataivutusta ja asento ei ole hallittu, 0 pistettä

#### 2. Välineenkäsittely- sekä rytm-, erottelu- ja yhdistelykykytesti, 0-4 piste

- 1. liike: tasahyppy rauhallisella tempolla 0-1 pistettä
  - 2. liike: tasahyppy nopealla tempolla 0-1 pistettä
  - 3. liike: auki – ristiin-hyppely 0-2 pistettä
- Mikäli suorituksessa tulee stiplu, saa suoritusta kokeilla kerran uudelleen.  
Suoritus hyväksytään, kun hyppelyvaiheet seuraavat sulavasti toisiaan.



---

3. Käsinsenonta 0-2 pistettä

- hyvä ja hallittu suoritus, asento pysyy vähintään 8 sekunttia, 2 pistettä
- asento on hyvä, mutta ei pysy tarvittavaa aikaa, 1 piste
- aika/toistomäärä on riittävä, mutta asento ei ole täysin puhdas, 1 piste