

URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Rytminen voimistelu

Voimistelija voi saada pisteet 5 ao. liikkeestä:

1) Fouette-piruetti

6 kierrosta

0 pistettä: ei tunnistettavaa tekniikkaa, alle 6 kierrosta toteutuu.

1 piste: ei tunnistettavaa tekniikkaa, 6 kierrosta toteutuu.

1 piste: oikea tekniikka, 6 kierrosta ei toteudu.

2 pistettä: oikea tekniikka, 6 kierrosta toteutuu.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

2) Pallon vieritys sivulta kädestä käteen etukautta

6 vieritystä

Lasketaan suurin käsin oikealla tekniikalla suoritettut vieritykset, joissa kädet ovat sivuilla. 20-25 asteen vaihtelu käsien suunnassa suhteessa sivulinjaan sallitaan.

0 pistettä: 0-2 vieritystä onnistuu.

1 piste: 3-4 vieritystä onnistuu.

2 pistettä: 5-6 vieritystä onnistuu.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

3) Heitto, kuperkeikka, kiinni jalkoihin

5 heittoa

0 pistettä: 0 tai 1 heitto kiinni.

1 piste: 2 tai 3 heittoa kiinni.

2 pistettä: 4 tai 5 heittoa kiinni.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

4) Penchee: selkä vaakatasossa kädet puolalla

Kriteerit

A) Selän ja käsien asento ovat lajin sääntöjen mukaiset.

B) Jalka vähintään spagaatilinjassa.

0 pistettä: Kumpikaan kriteereistä ei toteudu

1 piste: Toinen kriteereistä toteutuu, toinen ei. Jalka ei voi kuitenkaan jäädä vajaaksi spagaatilinjasta 20 astetta enempää.

2 pistettä: Kumpikin kriteeri toteutuu.

Vain yksi puoli mitataan. On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

5) Keilatekniikka (myllyt) ja selän aktiivinen liikkuvuus

Seisten rullaus sillan kautta B-flexiin. B-flexissä myllyt keiloilla 3 kertaa edestä ja takaa.

Kriteerit

A) Myllyt suoritetaan lajin sääntöjen mukaisesti.

B) Selän asento B-flexissä on lajin sääntöjen mukainen.

0 pistettä: Kumpikaan kriteereistä ei toteudu.

1 piste: Toinen kriteereistä toteutuu, toinen ei.

2 pistettä: Kumpikin kriteeri toteutuu

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.



6) "Tötsä" nauhalla ja laskeutuminen seisomasta istumaan

"Tötsän" on oltava lajin sääntöjen mukainen.

Kriteerit

A) "Tötsä" näytetään seistessä ennen laskeutumista istumaan.

B) "Tötsä" näytetään istuessa perusistunnassa.

0 pistettä: Kumpikaan kriteereistä ei toteudu.

1 piste: Toinen kriteereistä toteutuu, toinen ei.

2 pistettä: Kumpikin kriteeri toteutuu.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.