

URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Team Gym

Lajinomainen liikkuvuus (0-4p)

Sisältää etuspagaatin molemmin puolin. Testattava saa itse valita kummalla jalalla suorittaa liikkeen ensin.

Testi aloitetaan kyykkyasennosta. Kädet saavat olla maassa spagaatiin menon ja sieltä poistulon ajan. Spagaatissa tulee näyttää pysähtynyt hallittu asento, joka pysyy kolme sekuntia. Kädet tulee ojentaa sivuille.

- puhdas ja hallittu asento (pysyy 3 sekuntia), 2 pistettä/puoli
- hallittu asento, mutta spagaati ei ihan pohjassa, 1 piste/puoli
- spagaati on pohjassa, mutta asento ei pysy vadittavaa 3 sekuntia, 1 piste/puoli
- asento ei muistuta spagaatia ja asento ei ole hallittu, 0 pistettä

Hyppysarja (0-4p):

Laukkahyppy-harppaushyppy-askel-laukkahyppy-harppaushyppy, lopetus päkiäseisontaan

Suoritusohjeet

Kaikissa liikkeissä nilkkojen ja polvien tulee olla ojennettuina, hartioiden tulee pysyä pystyssä ja selän suorana. Harpassa jalka nousee suorana ylös, potku ei ole sallittu. Jalkojen avaus harpan aikana 135 astetta. Hyppysarja tulee lopettaa päkiäseisontaan, jossa hallittu loppuasento ja sarjan vauhti pystähtyy kokonaan.

Pisteytys

0-2p ensimmäinen laukka-harppa on onnistunut kriteereiden mukaisesti

2-3p molemmat laukka-harpat ovat onnistuneet kriteereiden mukaisesti, mutta lopetusta ei saada pysähtymään päkiäseisontaan

3-4p koko pätkä on suoritettu onnistuneesti, lopetus hallittuun päkiäseisontaan

Vapaavalintainen lajiliike (0-2p)

Pressi/pito jalat suorana edessä, pysyy 5 sekuntia

Käsilläseisonta, pysyy 2 sekuntia

Kukkoseisonta korkealla päkiällä, molemmilla jaloilla, pysyy 4 sekuntia

Pressi/pito jalat suorana edessä, pysyy 5 sekuntia

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

Käsinseisonta

Lähtöasentoa ei ole määritelty. Käsinseisontaan nousee vuorojaloin. Käsinseisonnassa pää on käsien välissä, jalat yhdessä, hartioiden ja vartalon liknja suora.

Pisteytys

0p suorittaja ei pääse käsinseisontaan saakka vaan suoritus jää vajaaksi

1p suorittaja pääsee siistiin käsinseisontaan, mutta ei pysy vaadittua aikaa

2p liike suoritettu vaadittujen kriteerien mukaisesti

Kukkoseisonta

Lähtöasentoa ja käsien paikkaa ei ole määritelty. Tukijalan oltava suora, suorittajan noustava korkealle päkiälle. Koukistetun jalan polven tulee olla vaakatasossa.

Pisteytys

0-1p suoritus onnistuu yhdellä jalalla

0-2p suoritus onnistuu molemmilla jaloilla