

## URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Naisten telinevoimistelu

### Pysyvä käsinseisonta 30 sekuntia

1 p.

- liikkeen voi suorittaa tasaisella alustalla tai käsinseisonta-aisoilla
- jalkojen (polvet, nilkat) ja käsien tulee olla suorina koko liikkeen ajan
- liikkeen tulee olla pysyvä, askelluksia ja korjauksia ei sallita
- testaaja (tuomari) arvioi kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Spagaatit (pitkittäin, sivuttain)

1 p.

- jalkojen ja nilkkojen oltava täysin ojennetut
- jalkojen linjan tulee olla suora
- asento tulee säilyttää 5 sekuntia
- testaaja (tuomari) katsoo kolmen liikkeen kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Voimistelulliset hyppy (Dance passage)

- **kaksi erilaista (vähintään B-osa) voimistelullista hyppyä, joissa jalkojen avaus 1 p.**
- testaaja (tuomari) arvioi kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Hyppy

- **urhohyppy / tsukaharan alku / jurtsenkon alku 120 cm arkulta mattokasalle** 1 p.
- juoksutekniikka huomioidaan myös suoritteissa
- hyppy suoritetaan ponnistuslaudalta
- testaaja (tuomari) arvioi kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Eritasonojapuut

- **kippi, selinheilahdus käsinseisontaan, pyörähdysliike käsinseisontaan** 1 p.
- **kippi, selinheilahdus käsinseisontaan, jättiläinen, voltillinen alastulo** 1 p.
- liikkeet suoritetaan eritasonojapuilla (saa tehdä monttuaisalla)
- testaaja arvioi kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Puomi

- **akrobaattinen lentovaiheinen liike eteenpäin/sivuttain, vähintään B-osa** 1 p.
- **akrobaattinen lentovaiheinen liike taaksepäin, vähintään B-osa** 1 p.
- liikkeet suoritetaan puomilla
- testaaja (tuomari) arvioi kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Permanto

- **akrobaattinen sarja, jossa suoravoltti eteenpäin** 1 p.
- **akrobaattinen sarja, jossa suoravoltti taaksepäin** 1 p.
- liikkeet suoritetaan permannolla
- valmentaja arvioi jokaisen liikkeen puhtauden ja suoritustekniikan
- liikkeet tulee suorittaa hallittuun alastuloon
- testaaja (tuomari) arvioi kokonaissuorituksen ja pisteyttää sen mukaan

### Kaikkien testattavien liikkeiden yhteispisteet 10 pistettä

Testit pisteytetään 0,5 pisteen tarkkuudella testaajan (NTV tuomarin) arvion mukaan (esim. eteenpäin volteissa testaaja arvioi liikkeen hallinnan, puhtauden, lennokkuuden sekä suoritusvarmuuden ja arvioi pistemäärän tämän perusteella).

Jokaisen testiliikkeen saa suorittaa maksimissaan kaksi kertaa ja paras tulos huomioidaan testitulokseen.