



URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Voimistelulajit: joukkuevoimistelu

Lajinomainen liikkuvuus sisältää etuspagaatin molemmin puolin takajalka koukussa, varpaat osoittavat kohti kattoa. Testattava saa itse valita kummalla jalalla suorittaa liikkeen ensin.

Kädet saavat olla maassa spagaatiin menon ja sieltä poistulon ajan. Spagaatissa tulee näyttää pysähtynyt hallittu asento, joka pysyy kolme sekuntia. Takajalan varpaiden tulee olla kohti kattoa koko vaaditun 5 sekunnin ajan. Kädet tulee ojentaa sivuille. Lonkkien on oltava puhtaassa asennossa koko suorituksen ajan!

Välineenkäsittely- sekä rytmi-, erottelu- ja yhdistelykykytesti suoritetaan yhdistämällä kolme erilaista ja tempoista hyppynaruhyppelyä toisiinsa.

- 1. liike: tasa-ristiin -hyppely, 5-10 sarjaa (tasahyppy ja ristihyppy yhdessä muodostavat yhden sarjan)
- 2. liike: tuplahyppy polvet rintaan, 5-10 hyppyä
- 3. liike: tuplahyppy jalat ja vartalo suorana, 5-10 hyppyä

Testin lopuksi osallistuja saa valita seuraavista kolmesta liikkeestä kaksi pisteytettäväksi:

- penche (pystyspagaatti) amplitudi 180 astetta, molemmin puolin (pysyy 5 sekuntia)
- illusion amplitudi 180 astetta, molemmin puolin
- etutasapaino kallistuksella amplitudi 180 astetta, molemmin puolin (pysyy 5 sekuntia)

Testipisteytys

Lajitestistä voi saada yhteensä 10 pistettä.

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

1. Lajinomainen liikkuvuus, 0-4 pistettä

- puhdas ja hallittu asento (pysyy 5 sekuntia), spagaatti on pohjassa, lonkat puhtaassa asennossa, nilkat ja polvet ojennettuina ja takajalan varpaat ovat kohti kattoa 2 pistettä/puoli
- spagaatti pohjassa, mutta takajalan varpaat eivät osoita kohti kattoa, 1 piste/puoli
- spagaatti on pohjassa, mutta asento ei muutoin pysy vadittavaa 3 sekuntia, 1 piste/puoli
- spagaatti ei ole pohjassa ja asento ei ole hallittu, 0 pistettä

2. Välineenkäsittely- sekä rytmi-, erottelu- ja yhdistelykykytesti, 0-2 piste

- 1. liike: tasa-risti -hyppely 0-0.5 pistettä
 - 2. liike: tuplahyppy polvet rintaan 0-0.5 pistettä
 - 3. liike: tuplahyppy jalat ja vartalo suorana 0-1 pistettä
- Mikäli suorituksessa tulee stiplu, saa suoritusta kokeilla kerran uudelleen. Suoritus hyväksytään, kun hyppelyvaiheet seuraavat sulavasti toisiaan ja laatu säilyy koko sarjan ajan.



-
3. Kaksi vapaavalintaista lajiliikettä 0-4 pistettä. Urheilija valitsee kolmesta liikkeestä kaksi, joista suorittaa molemmat puolet.
- hyvä ja hallittu suoritus, amplitudi 180 astetta toteutuu 2 pistettä (1 piste/puoli).
 - mikäli liikkeestä vain toinen puoli toteuttaa amplitudin ja keston kriteerit 1 piste