



Poikien taitotestit 9-12-vuotiaat

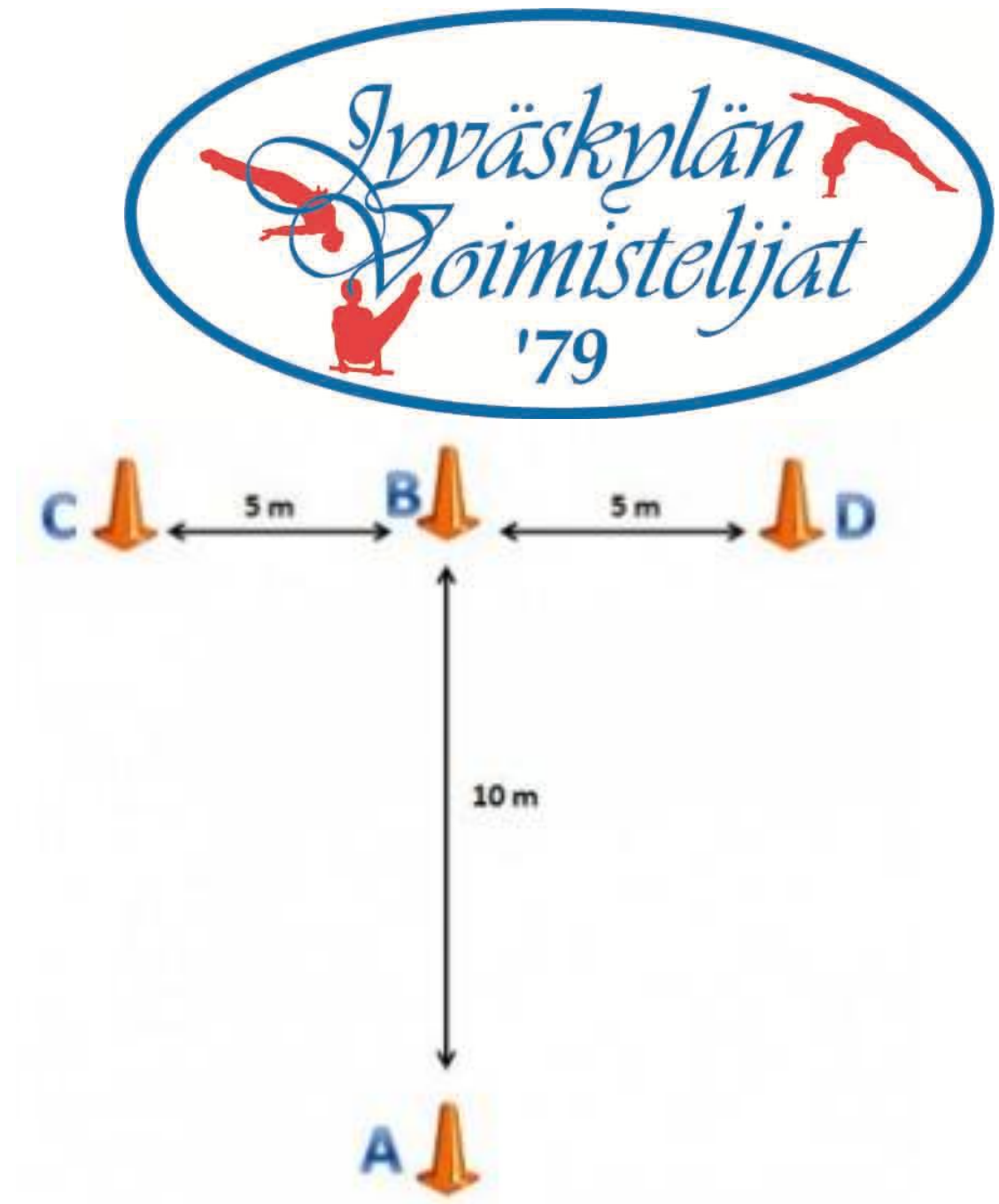
YLEISTÄ TAITORYHMISTÄ



- Taitoryhmiin haetaan Taitotestien kautta
- Poikien taitoryhmät on suunnattu motivoituneille ja voimistelusta innostuneille 5-15-vuotiaille lapsille ja nuorille.
- Kaikki poikien taitoryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. (2 x 1,5h)
- Taitoryhmissä on tavoitteena kehittää liikkuvuutta, voimaa, kehonhallintaa ja voimistelun perusliikkeitä ja -tekniikoita. Harjoitukset ovat leikinomaisia ja tavoitteellisia.
- Poikien Taitoryhmistä on mahdollista edetä kilpavoimisteluryhmiin

Ketteryys – T-juoksu

- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista, sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan läpi siten, että rintamasuunta pysyy kokoajan yhteen suuntaan
- Suorituksesta otetaan aika sekuntikelloa käyttäen



Ketteryys – sivuttaissiirtyminen



- Kaksi kanveesilevyä (25 cm x 25 cm) asetetaan vierekkäin lattialle
- Pisteet muodostuvat 20 sekunnin yrityksestä, joissa levyjä siirretään mahdollisimman monta kertaa sivuttain toistensa yli. Lasketaan suoritettujen siirtymisten määrä.
- Sekä levyn että vartalon siirrot lasketaan 20 sekunnin suorituksen aikana. Yhteispisteisiin lasketaan molemmat suoritukset, ei maksimipistemäärää

Alaraajojen voima - Vauhditon pituushyppy



- Hyppä mitataan ponnistusvoimaa
- Hyppy lähtee varpaat viivalla, tulos mitataan kantapäästä
- Pisteytys 1-5



Liikkuvuus - Eteentaivutus

- tiukka ote kepeistä
hartialeveydellä, taivutus alas
suorin jaloin
- mitataan kepin etäisyys
korokkeen reunasta
- Pisteytys 1-5



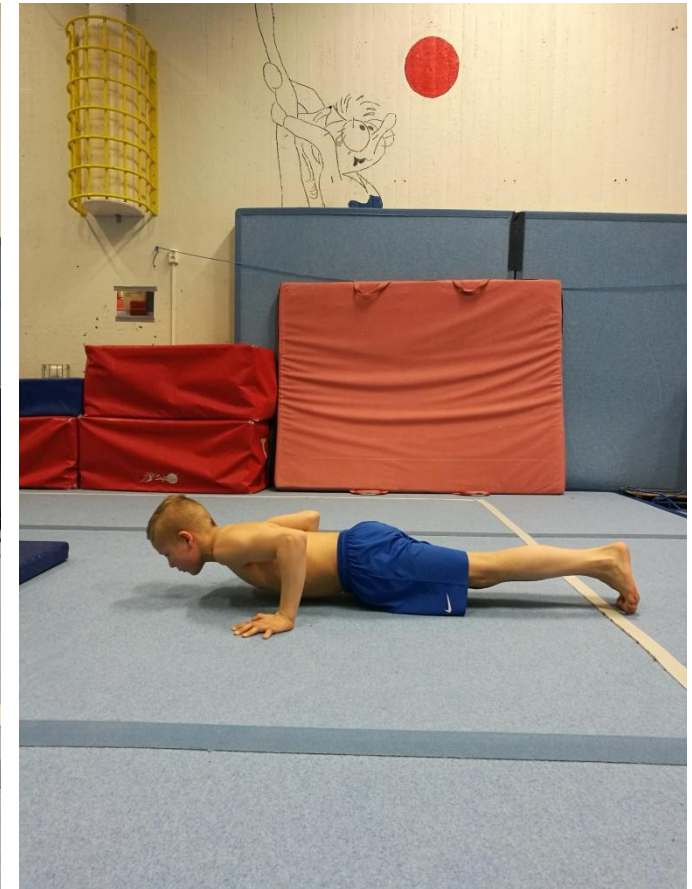
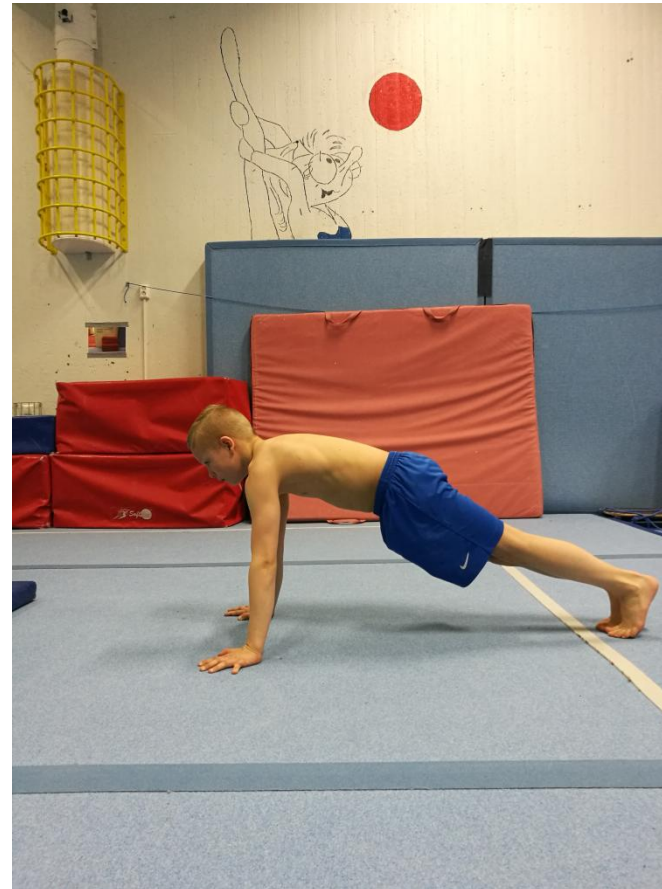
Liikkuvuus - Silta

- liikkeen tulee pysyä 5 sekuntia
- kädet suorina ja hartialeveydellä
- jalat suorina ja yhdessä
- Pisteytys 1-5



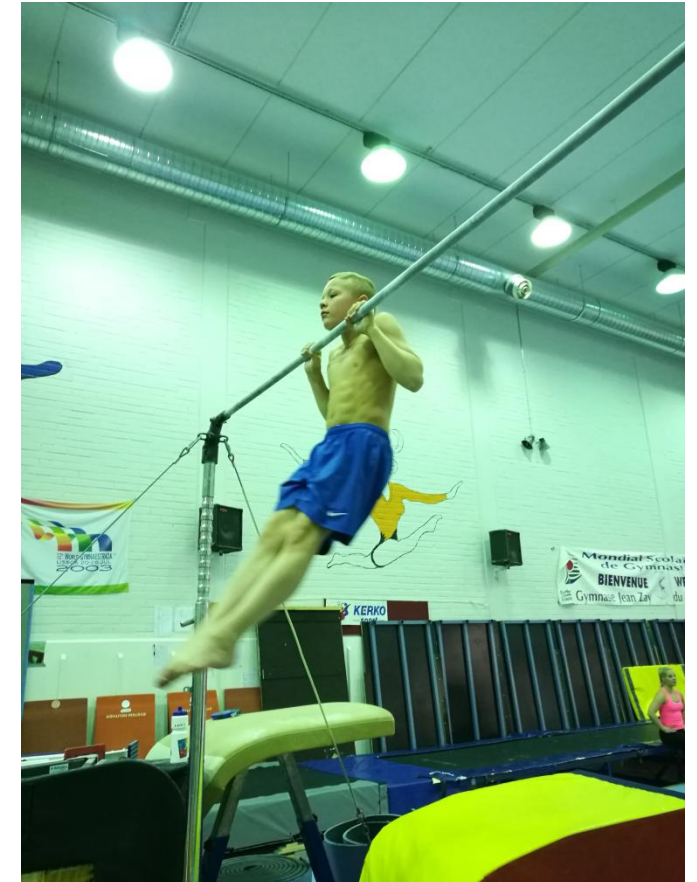
Lihaskvoima – Etunojapunnerrus

- Testillä mitataan työntävien lihasten lihaskvoimaa
- Kädet hartioiden leveydellä
- Vartalo suorana
- Punnerruksen ala-asennossa rinta käy lattiassa ja yläasennossa kädet käyvät suorana
- Pisteytys 1-5



Lihaskvoima – Leuanveto

- Testillä mitataan vartalon vetävien lihasten lihasvoimaa
- Ala-asennossa kädet ovat suorina
- Yläasennossa leuka käy rekkitangon yläpuolella
- Pisteytys 1-5

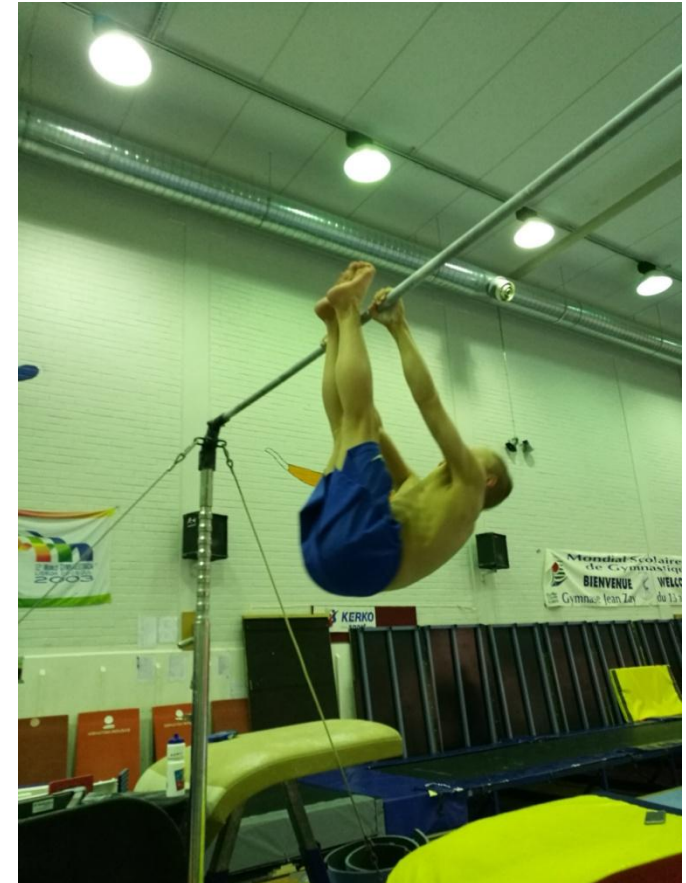
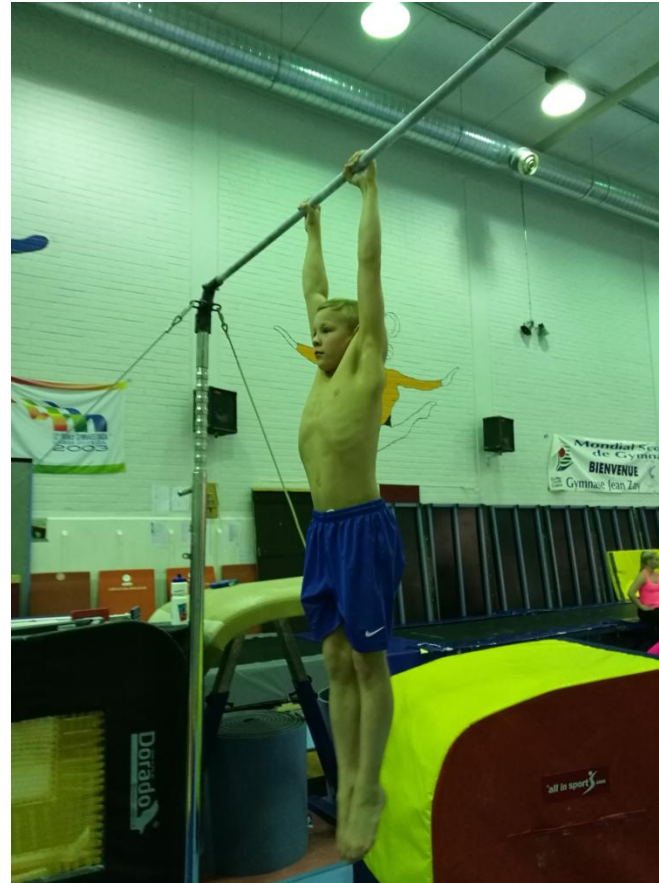


Lihaskvoima – Rekkivatsat/-pito

- Testillä mitataan vatsalihasten, sekä lonkankoukistajien voimaa
- Testattava nostaa jalat riipunnasta suorana rekkitankoon, toistomäärä lasketaan (pisteytys 1-5)

TAI

- Testattava nostaa jalat suorana 90 asteen kulmaan (max 3 pistettä), aika mitataan



Taito - Akrobatiasarja

- Testattava suorittaa permannolla 3 liikkeen sarjan
- 1. Kuperkeikka eteenpäin
- 2. Kärrynpyörä
- 3. Kuperkeikka taaksepäin
- Pisteytys 1-5



Taito - trampoliini

- Trampoliinilla testattava näyttää akrobaattisia liikkeitä
- 1. voltit eteenpäin
- 2. voltit taaksepäin
- 3. tuplavoltit/kierteet
- Pisteytys 1-5

