

# Naisten telinevoimistelun ja TeamGymin yli 9 vuotiaiden taitotestiliikkeet

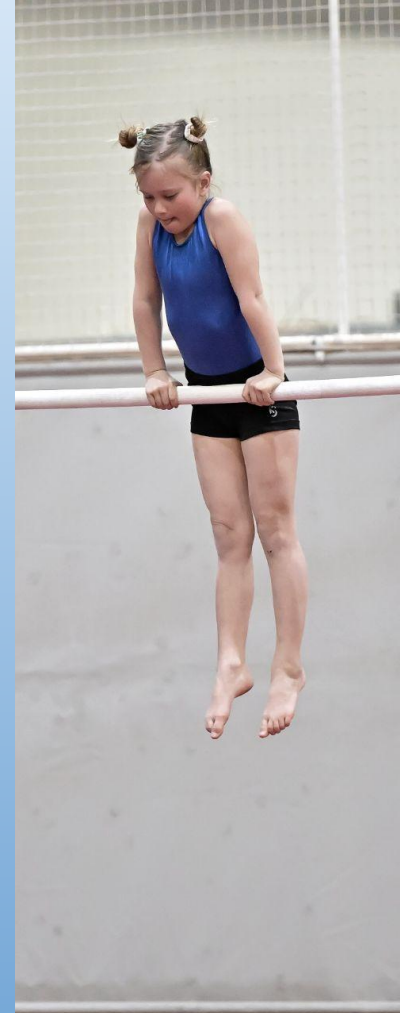
Kevät 2024



Kuva: Esa Jokinen

# Yleistä taitoryhmistä

- Taitoryhmiin haetaan taitotestien kautta
- Taitoryhmät on suunnattu voimistelusta innostuneille lapsille ja nuorille
- Taitoryhmät harjoittelevat 1,5h - 2h kerrallaan kaksi kertaa viikossa
- Taitoryhmissä on tavoitteena kehittää ja harjoitella monipuolisesti voimistelun perusliikkeitä ja -tekniikoita
- Taitoryhmistä on mahdollista edetä kilpavoimisteluryhmiin

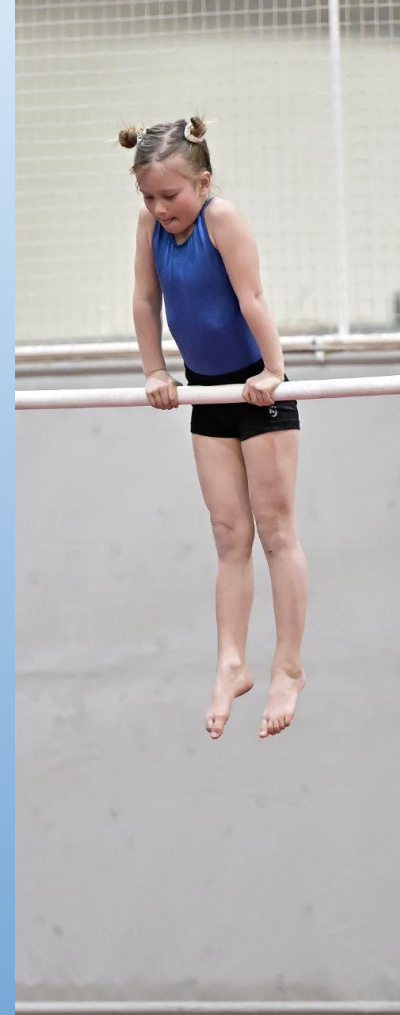
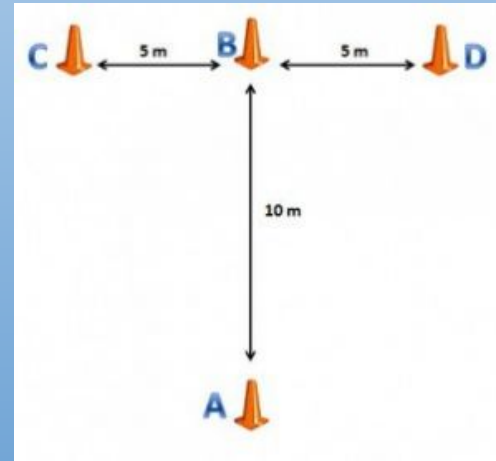


# TAITOTESTILIIKKEET



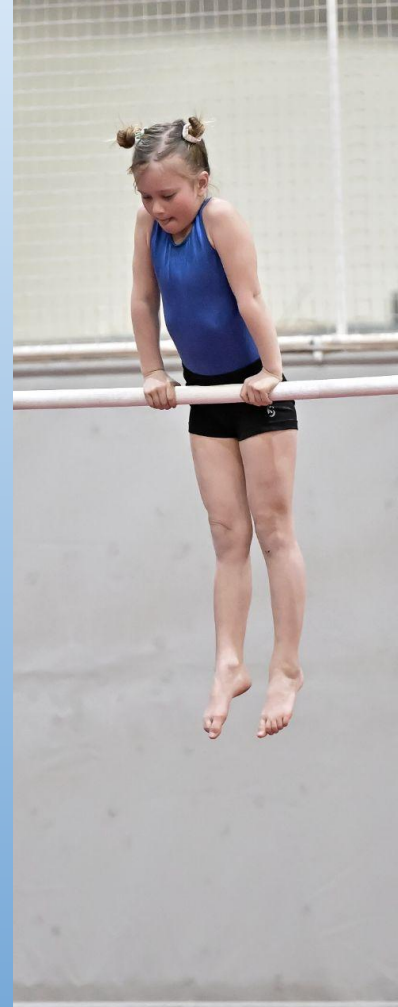
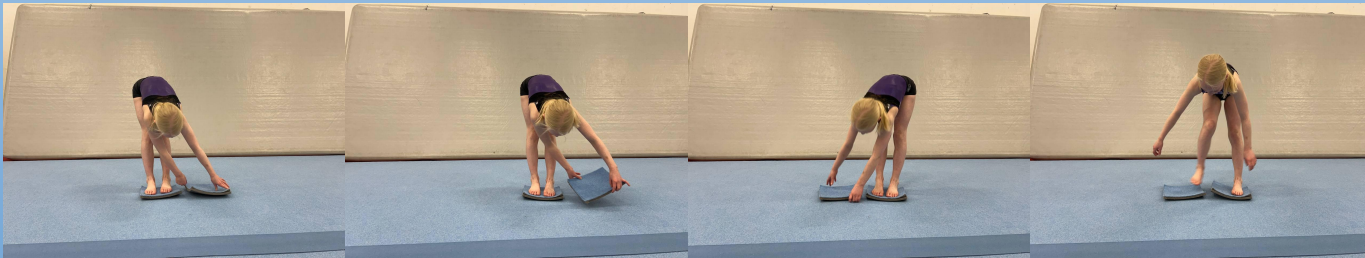
# T-JUOKSU

- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan läpi juosten niin, että rintamasuunta pysyy kokoajan eteenpäin
- Suorituksesta otetaan aika sekuntikelloa käyttäen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa



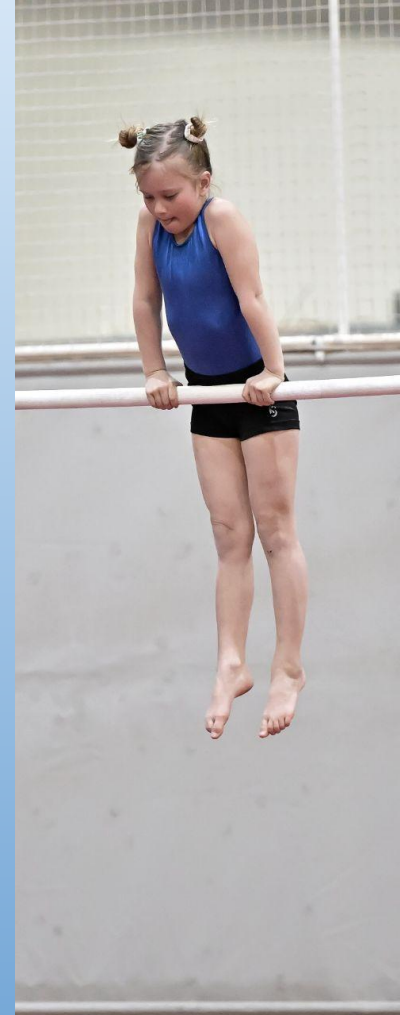
# SIVUTTAISSIIRTYMINEN

- Testissä mitataan ketteryyttä
- Kaksi kanveesilevyä (25 cm x 25 cm) asetetaan vierekkäin lattialle
- Testisuoritus muodostuu 20 sekunnin yrityksestä, jossa levyjä siirretään mahdollisimman monta kertaa sivuttain toistensa yli ja astutaan sivusuunnassa siiretylle levyille
- Sekä levyn siirrot että levyille astuminen molemmilla jaloilla lasketaan tulokseen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa



# VAUHDITON PITUUSHYPPY

- Pomppuradalla mitataan jalkojen lihasvoimaa ja nopeaa voimantuottoa
- Testissä hypätään tasajalkaa mahdollisimman pitkälle
- Hyppy lähtee varpaat viivalla ja tulos mitataan kantapäätä
- Tulos suhteutetaan testattavan pituuteen
- Testattavalla on kaksi yritystä



Kuva: Esa Jokinen

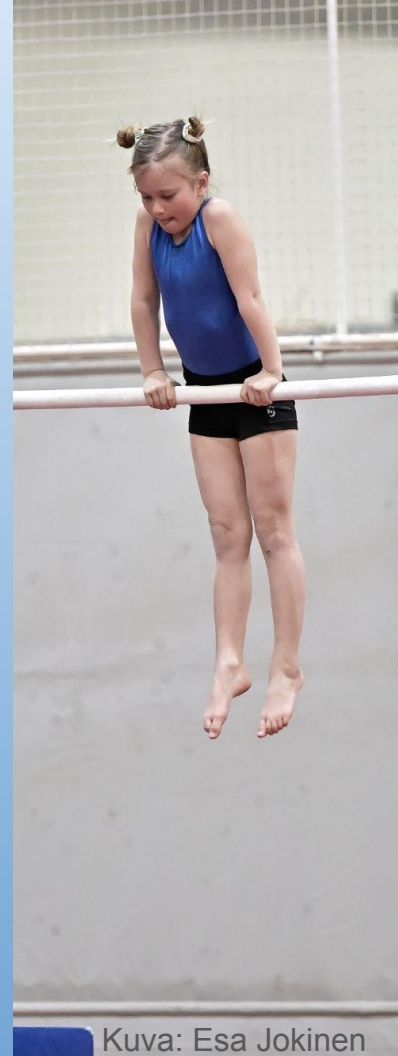
# AKROBATIA

- Akrobatiatestillä mitataan voimistelutaitoja
- Testattava suorittaa permannolla kolme liikettä

1. Kuperkeikka eteenpäin

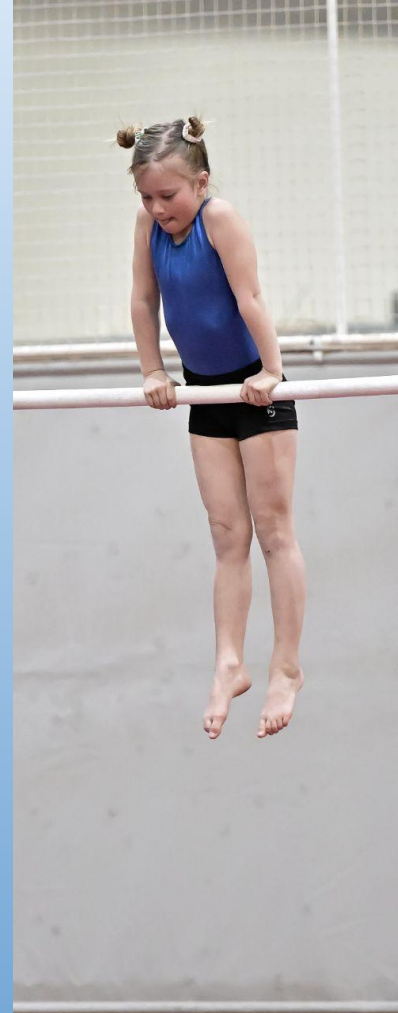
2. Kärrynpyörä

3. Kuperkeikka taaksepäin



# TRAMPOLIINI

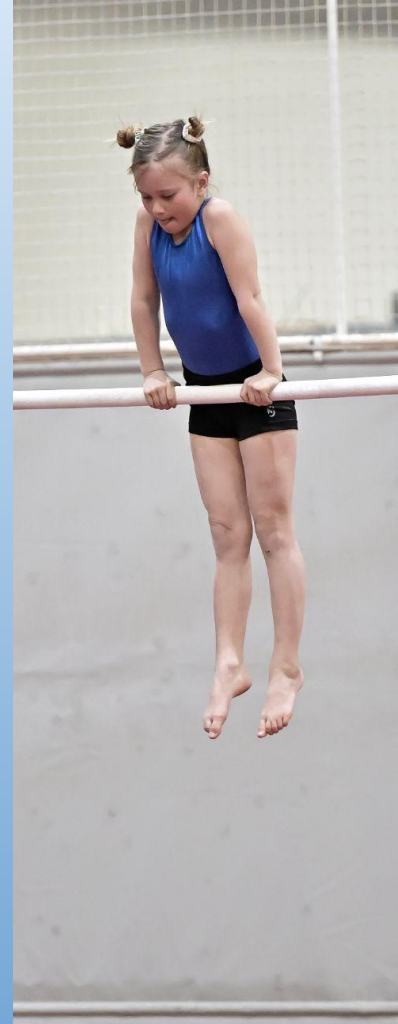
- Trampoliinilla testattava näyttää akrobaattisia liikkeitä
- Jokainen testattava saa näyttää yhden liikkeen eteenpäin ja yhden liikkeen taaksepäin
- Toivomme testattavilta voltteja trampoliinin päällä tai trampoliinilta monttuun
- Muita näytettäviä liikkeitä voi olla esimerkiksi puolivoltti tai flikki





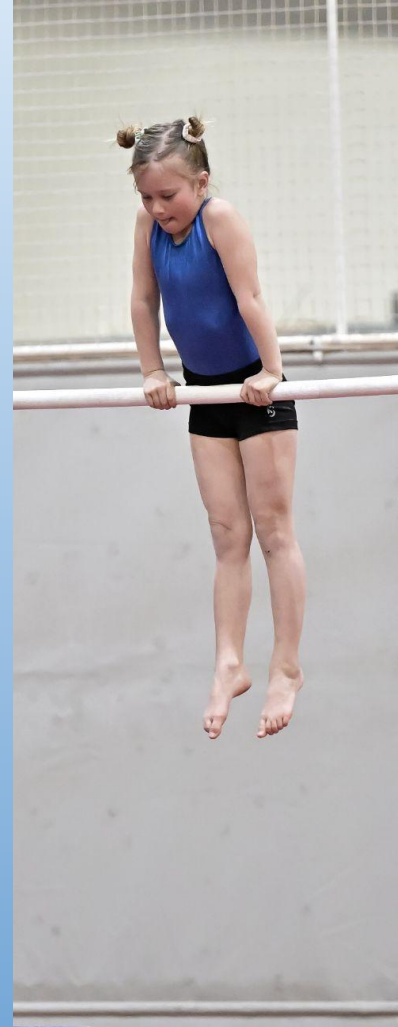
# ETUNOJAPUNNERRUS

- Testillä mitataan työntävien lihasten lihasvoimaa
- Käsien tulee olla hartioden leveydellä ponnistuslaudalla
- Vartalo pidetään suorana
- Punnerruksen ala-asennossa rinta käy korokkeessa ja yläasennossa kädet käyvät suorana



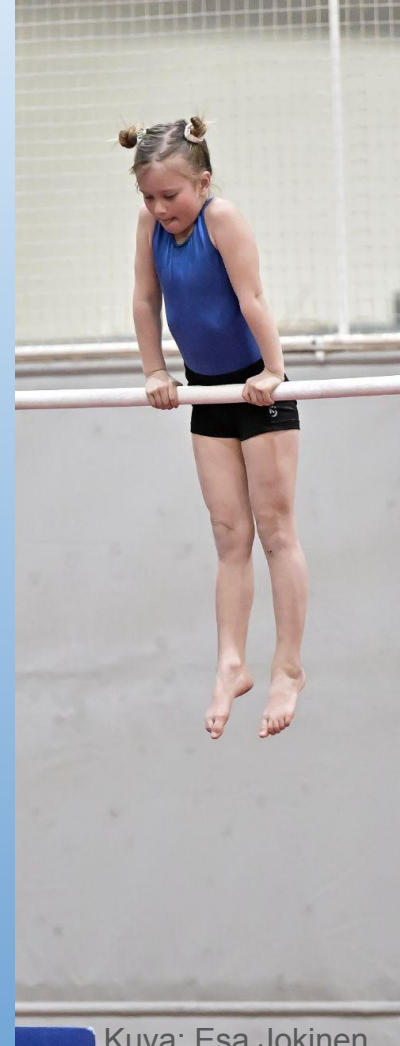
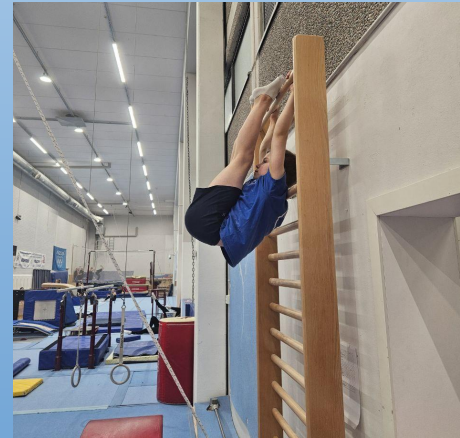
# LEUANVETO

- Testillä mitataan vartalon vetävien lihasten lihasvoimaa
- Testattava vetää itsensä roikkumisasennosta leuan yläasentoon niin monta kertaa kuin jaksaa
- Ala-asennossa kädet ovat suorina
- Yläasennossa leuka käy rekkitangon yläpuolella



# REKKIVATSAT

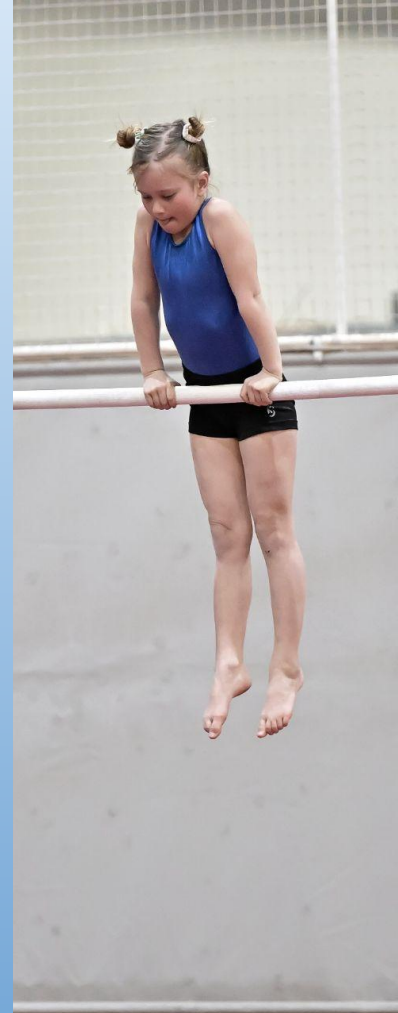
- Testillä mitataan vatsalihasten, sekä lonkankoukistajien voimaa
- Testattava nostaa jalat suorana 90 asteen kulmaan ja koskettaa jaloilla keppiä niin monta kertaa kuin jaksaa
- Jalkojen tulee jokaisella toistolla koskea keppiin sekä pysyä suorina



Kuva: Esa Jokinen

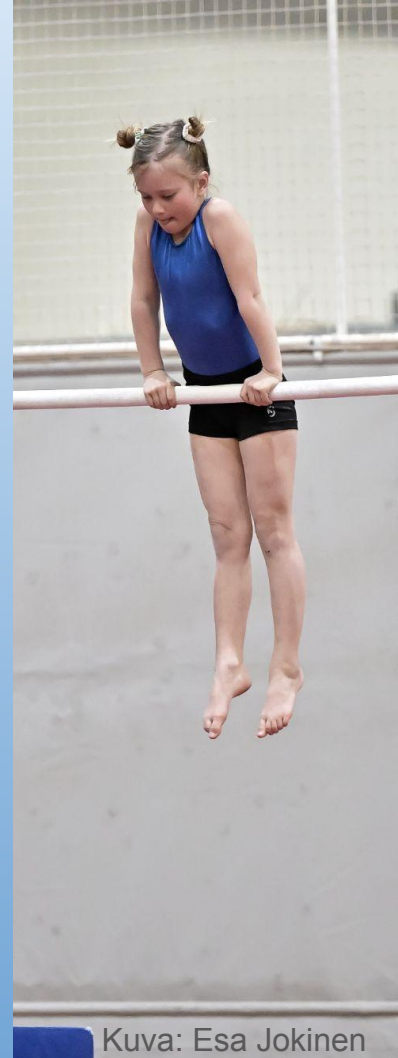
# HARTIALIIKKUVUUS

- Testissä mitataan aktiivista liikkuvuutta
- Testissä istutaan seinää vasten jalat suorina
- Kädet nostetaan edestä suorana ylös ja kosketetaan peukaloilla seinää
- Testin aikana testattavan selän tulee pysyä kiinni seinässä



# ETEENTAIVUTUS

- Eteentaivutuksella mitataan liikkuvuutta
- Eteentaivutus palikan reunalta alas suorin jaloin
- Mitataan sormenpäiden etäisyys palikan reunasta



Kuva: Esa Jokinen

# SILTA

- Sillalla testataan liikkuvuutta
- Asennossa tulee pysyä 5 sekuntia
- Käsien tulee olla suorat ja hartioiden leveydellä
- Jalat tulee olla suorina ja yhdessä

