

Naisten telinevoimistelun ja TeamGymn 9 vuotiaiden ja sitä vanhempien taitotestiliikkeet

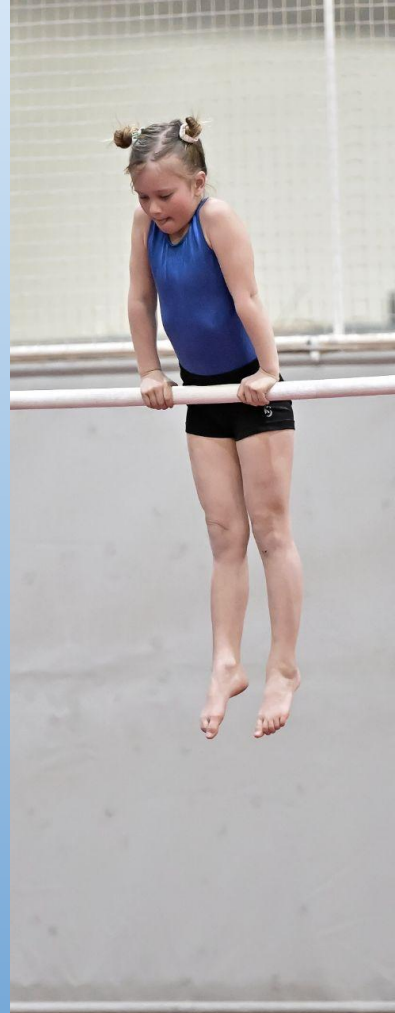
Syksy 2024



Kuva: Esa Jokinen

YLEISTÄ TAITORYHMISTÄ

- Taitoryhmiin haetaan taitotestien kautta
- Taitoryhmät on suunnattu voimistelusta innostuneille lapsille ja nuorille
- Taitoryhmät harjoittelevat 1,5 h–2 h kerrallaan kahdesta kolmeen kertaan viikossa
- Taitoryhmissä on tavoitteena kehittää ja harjoitella monipuolisesti voimistelun perusliikkeitä ja -tekniikoita sekä syventää lajiosaamista
- Taitoryhmistä on mahdollista edetä kilparyhmiin



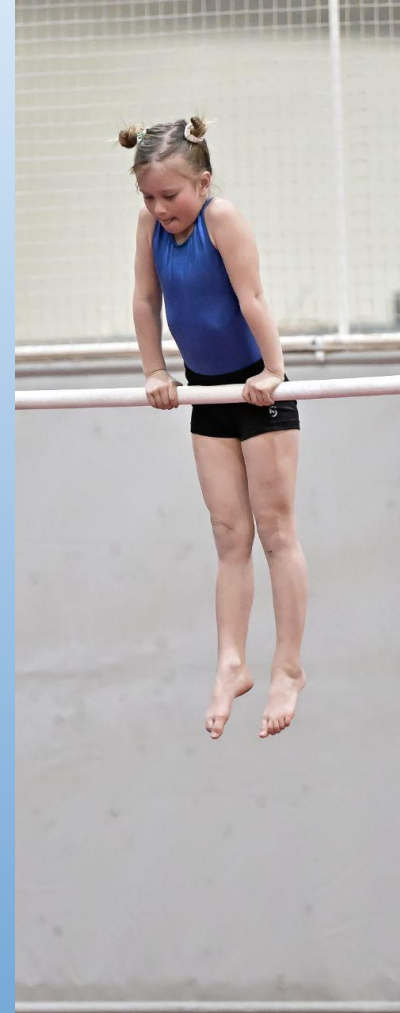
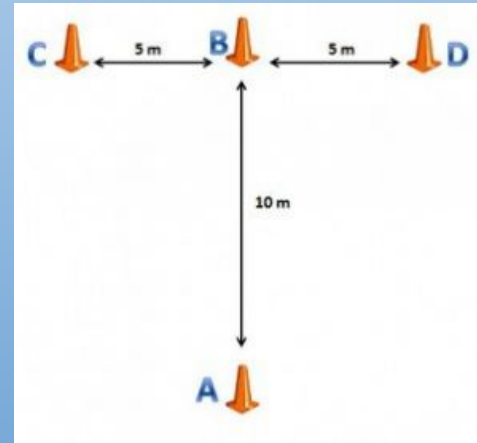
TAITOTESTILIIKKEET



Kuva: Esa Jokinen

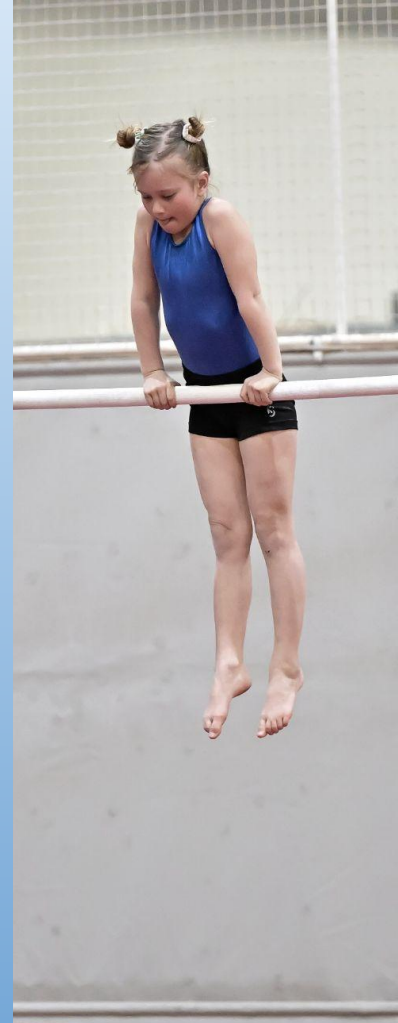
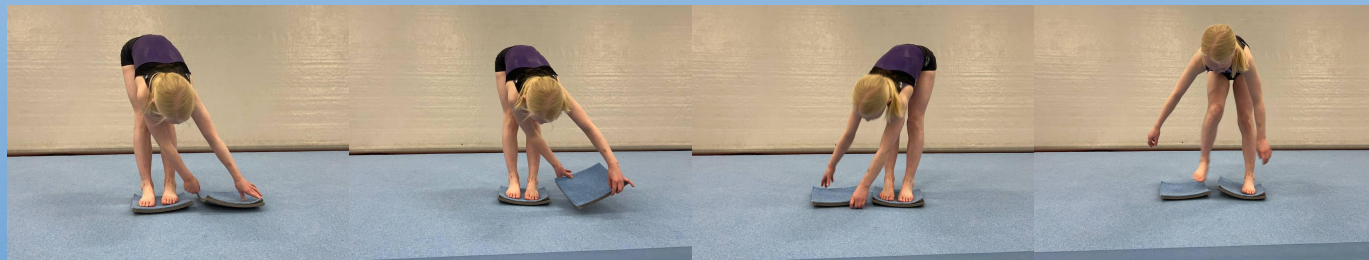
1. T-JUOKSU

- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan niin, että rintamasuunta pysyy koko suorituksen ajan samaan suuntaan (juoksu eteen, vasemmalle, oikealle, taakse)
- Suorituksesta otetaan aika ja tavoitteena on liikkua mahdollisimman nopeasti
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa
- Maksimi 5 pistettä = alle 12 sekuntia



2. SIVUTTAISSIIRTYMINEN

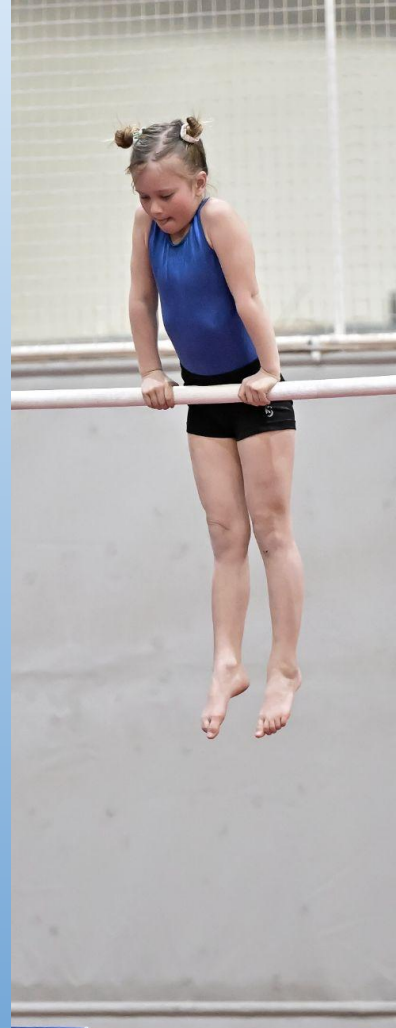
- Testissä mitataan ketteryyttä
- Kaksi kanveesilevyä (25 cm x 25 cm) asetetaan vierekkäin lattialle
- Testisuoritus muodostuu 20 sekunnin yrityksestä, jossa levyjä siirretään mahdollisimman monta kertaa sivuttain toistensa yli ja astutaan sivusuunnassa siirretylle levylle
- Sekä levyn siirrot että levylle astuminen molemmilla jaloilla lasketaan tulokseen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa
- Maksimi 5 pistettä = 42 siirtoa / levyn päälle astumista tai enemmän



Kuva: Esa Jokinen

3. VAUHDITON PITUUSHYPPY

- Vauhdittomalla pituushypyllä mitataan jalkojen lihasvoimaa ja nopeaa voimantuottoa
- Testissä hypätään tasajalkaa mahdollisimman pitkälle
- Hyppy lähtee varpaat viivalla ja tulos mitataan kantapäästä
- Tulos suhteutetaan testattavan pituuteen (kädet vartalon jatkeena)
- Testattavalla on kaksi yritystä
- Maksimi 5 pistettä = yli 12 cm oman pituuden yli



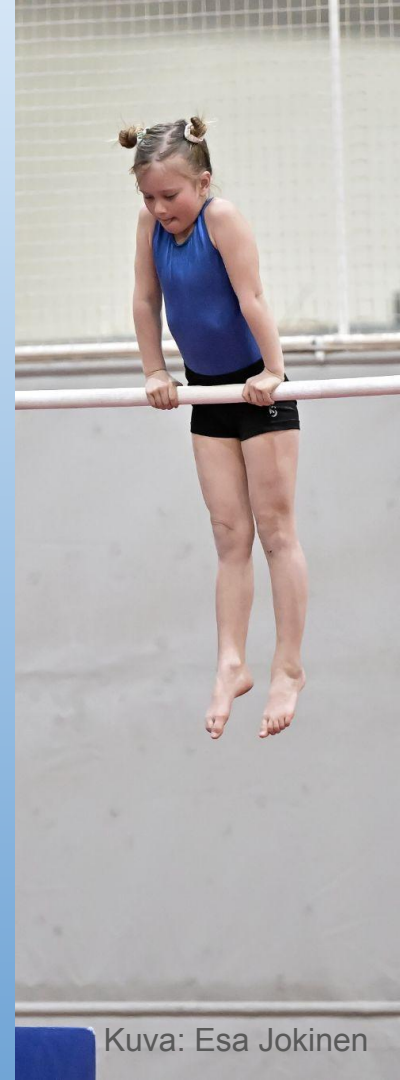
Kuva: Esa Jokinen

4. AKROBATIA

- Akrobatiatestillä mitataan voimistelutaitoja
- Testissä arvioidaan liikkeiden sujuvuutta sekä suorituspuhautta
- Testattava suorittaa permannolla kolme seuraavaa liikettä:

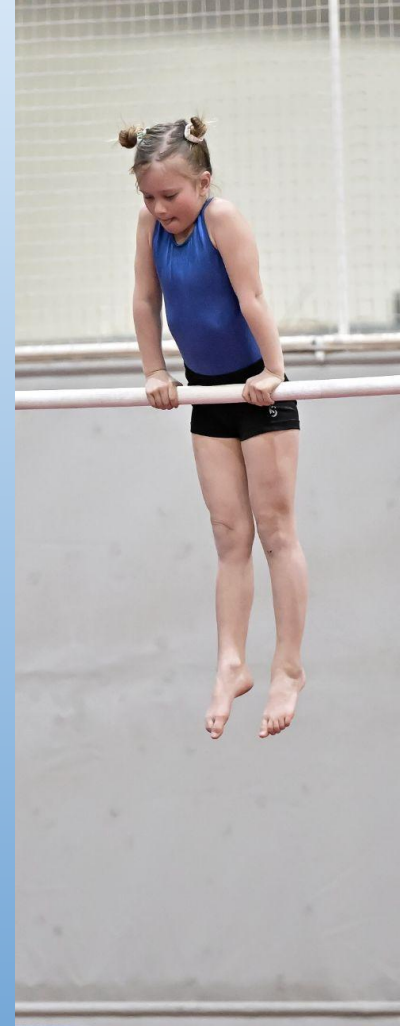
Käsinseisontakuperkeikka	1,5 p.
Kärrynpyörä	2 p.
Kuperkeikka taaksepäin kuppiasentoon	1,5 p.

- Maksimi 5 pistettä / voimistelija suorittaa kaikki liikkeet onnistuneesti ja siistillä tekniikalla



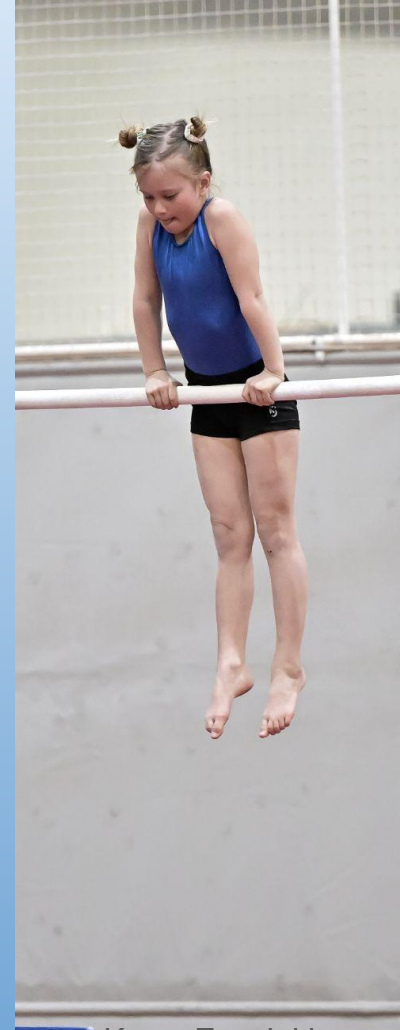
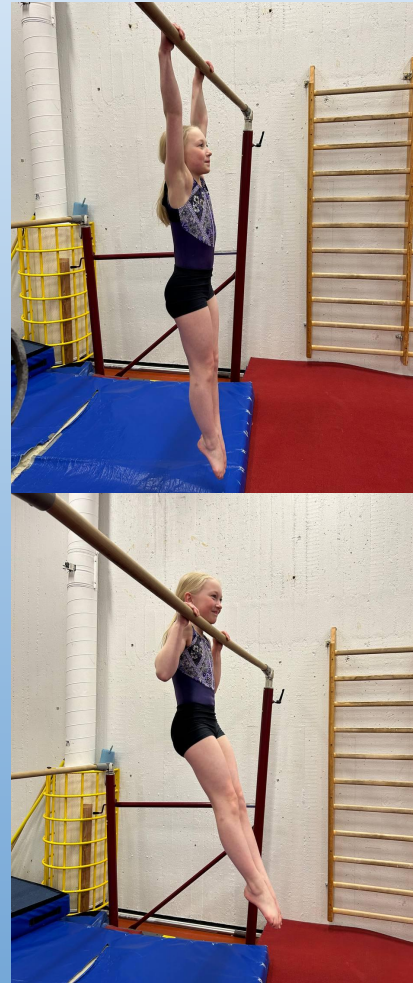
5. ETUNOJAPUNNERRUS

- Testillä mitataan ylävartalon lihasvoimaa
- Käsien tulee olla hartioiden leveydellä ja käsien väliin maahan laitetaan merkkikartio
- Punnerruksen ala-asennossa rinta osuu merkkikartioon ja yläasennossa kädet käyvät suorana. Vartalo pidetään suorana.
- Maksimi 5 pistettä = 13 punnerrusta tai enemmän



6. LEUANVETO

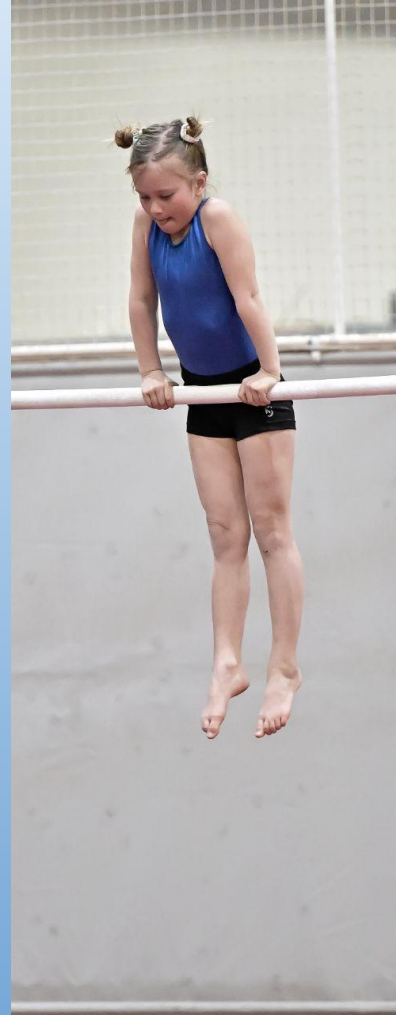
- Testillä mitataan ylävartalon lihasvoimaa
- Testattava vetää itsensä riipunta-asennosta leuan yläasentoon niin monta kertaa kuin jaksaa
- Ala-asennossa kädet käyvät suorina, yläasennossa leuka käy rekkitangon yläpuolella
- Maksimi 5 pistettä = 8 leuanvetoa tai enemmän



Kuva: Esa Jokinen

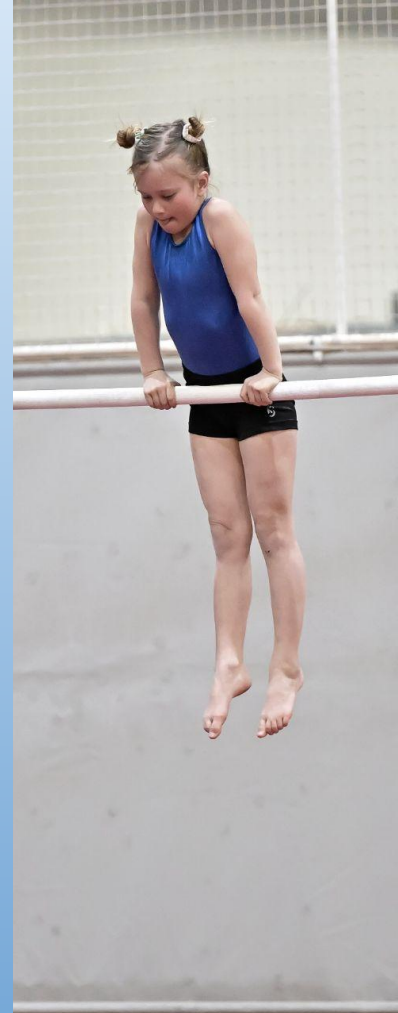
7. REKKIVATSAT

- Testillä mitataan vatsalihasten, sekä lonkankoukistajien lihasvoimaa
- Testattava nostaa jalat suorana yläasentoon niin, että jalat osuvat tankoon
- Välissä palataan suoraan riipuntaan
- Tavoitteena koskettaa jaloilla tankoa niin monta kertaa kuin jaksaa
- Jalkojen tulee jokaisella toistolla koskettaa tankoon sekä pysyä suorina
- Maksimi = 7 toistoa tai enemmän



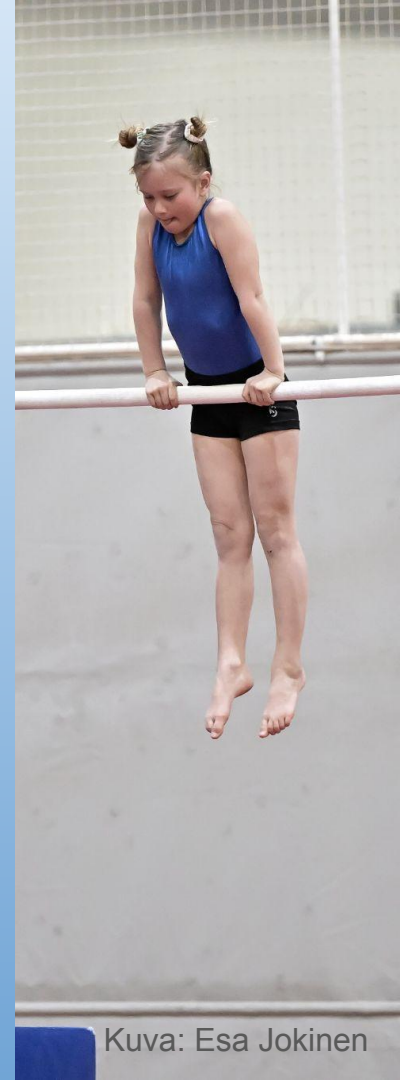
8. HARTIALIIKKUVUUS

- Testissä mitataan aktiivista hartioden liikkuvuutta
- Testissä istutaan selkä seinää vasten jalat suorina
- Kädet nostetaan edestä suorana ylös ja kosketetaan peukaloilla seinää
- Testin aikana testattavan selän tulee pysyä kiinni seinässä
- Maksimi 3 pistettä



9. ETEENTAIVUTUS

- Eteentaivutuksella mitataan alavartalon liikkuvuutta
- Eteentaivutus tehdään palikan reunalta mahdollisimman alas jalat suorana
- Ala-asennossa tulee pysyä paikallaan 3 sekuntia, jotta tulos keretään mitata
- Tulokseen mitataan sormenpäiden etäisyys palikan reunasta
- Maksimi 5 pistettä = 17 cm tai enemmän



10. SILTA

- Sillalla testataan liikkuvuutta
- Suoritus tehdään jalat korokkeella ja kädet lattialla
- Asennossa tulee pysyä 5 sekuntia
- Käsien tulee olla suorat ja hartioden leveydellä
- Jalat tulee olla suorina ja yhdessä
- Maksimi 5 pistettä = kuvan mukainen asento

