

Naisten telinevoimistelun ja TeamGymin 9 vuotiaiden ja sitä vanhempien taitotestiliikkeet

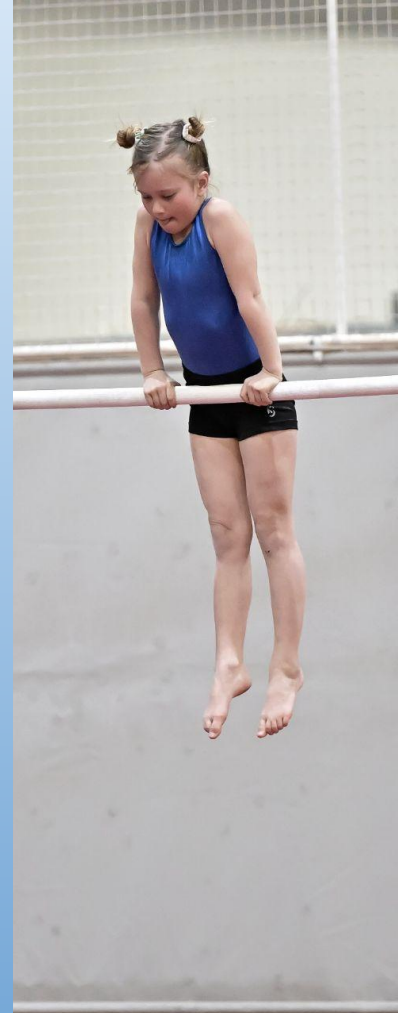
Kevät 2024



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

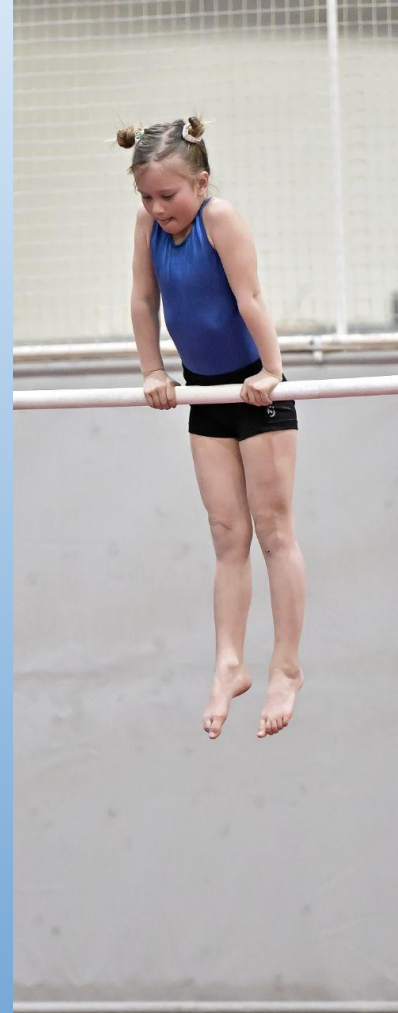
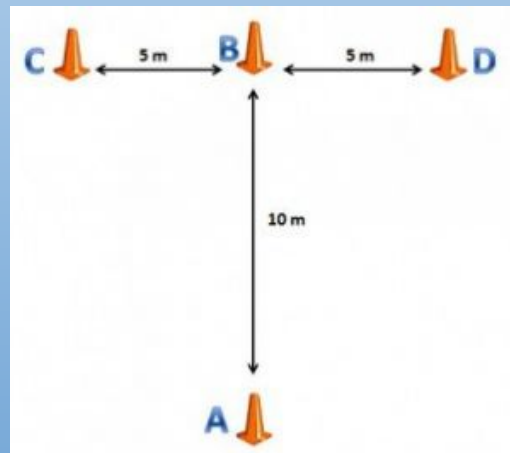


TAITOTESTILIIKKEET



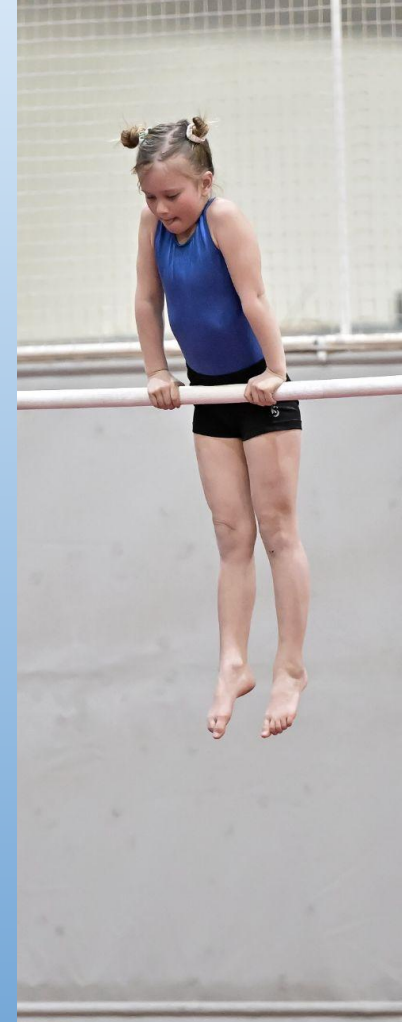
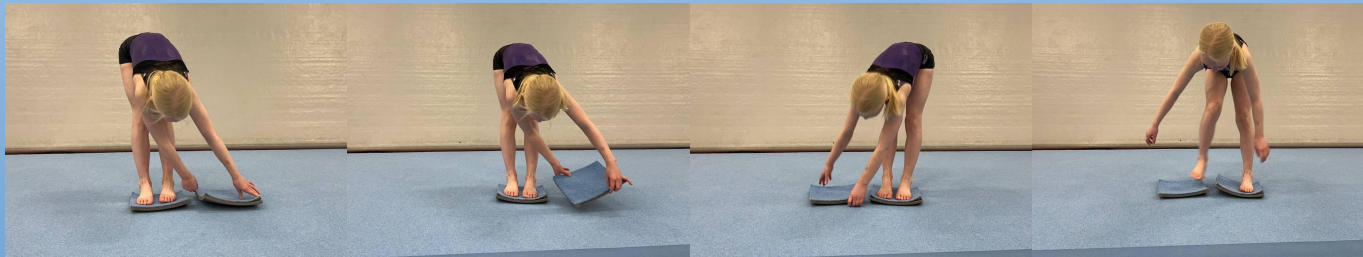
T-JUOKSU

- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan 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



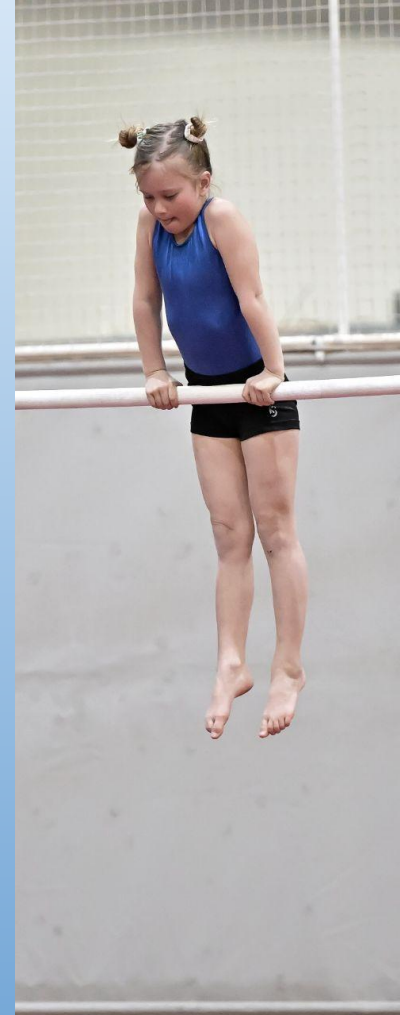
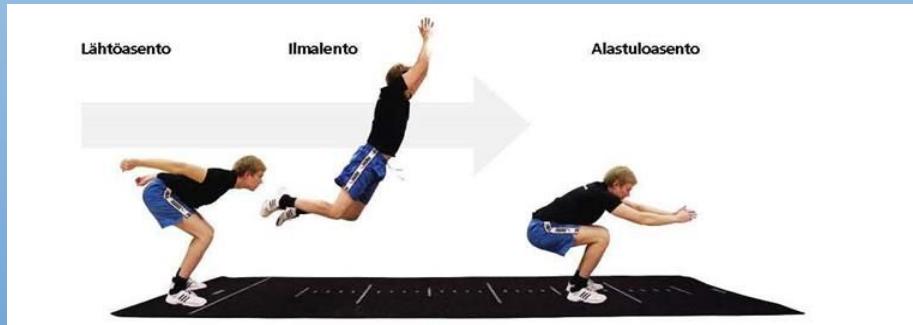
SIVUTTAISSIIRTYMINEN

- 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 levyille
- Sekä levyn siirrot että levyille astuminen molemmilla jaloilla lasketaan tulokseen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa



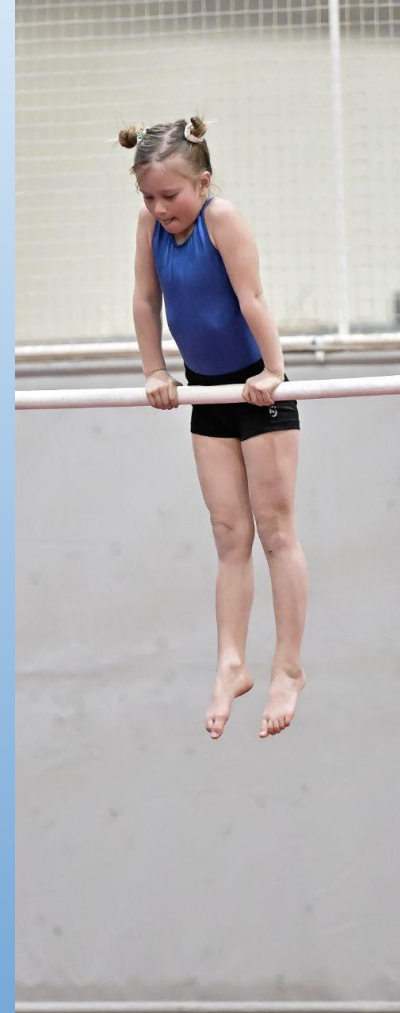
VAUHDITON PITUUSHYPPY

- 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
- Testattavalla on kaksi yritystä



AKROBATIA

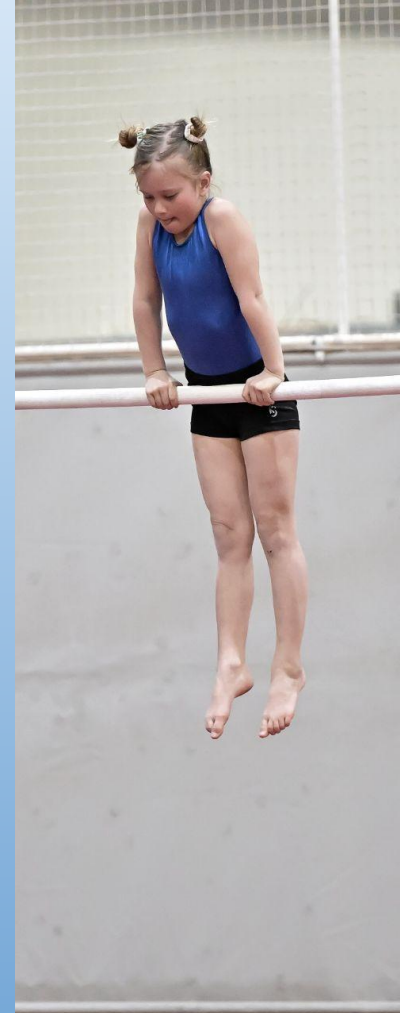
- Akrobatiatestillä mitataan voimistelutaitoja
- Testissä arvioidaan liikkeen sujuvuutta sekä suorituspuhtautta
- Testattava suorittaa permannolla kolme seuraavaa liikettä:
 1. Kuperkeikka eteenpäin
 2. Kärrynpyörä
 3. Kuperkeikka taaksepäin



Kuva: Esa Jokinen

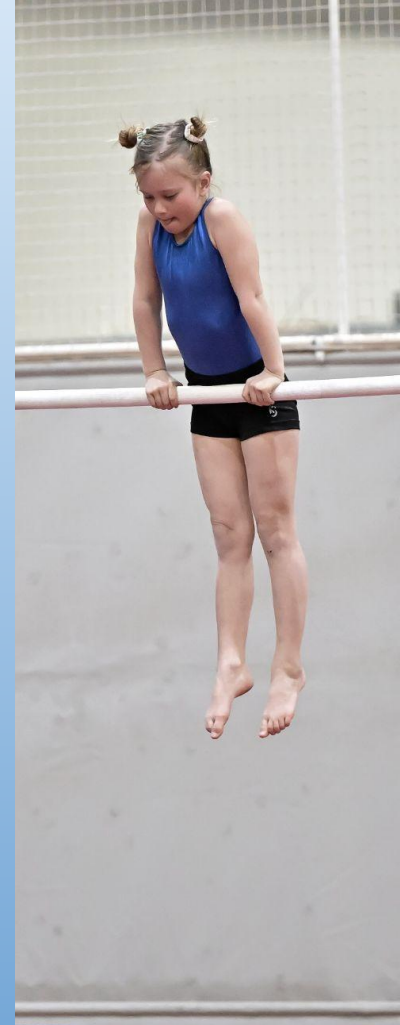
TRAMPOLIINI

- 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



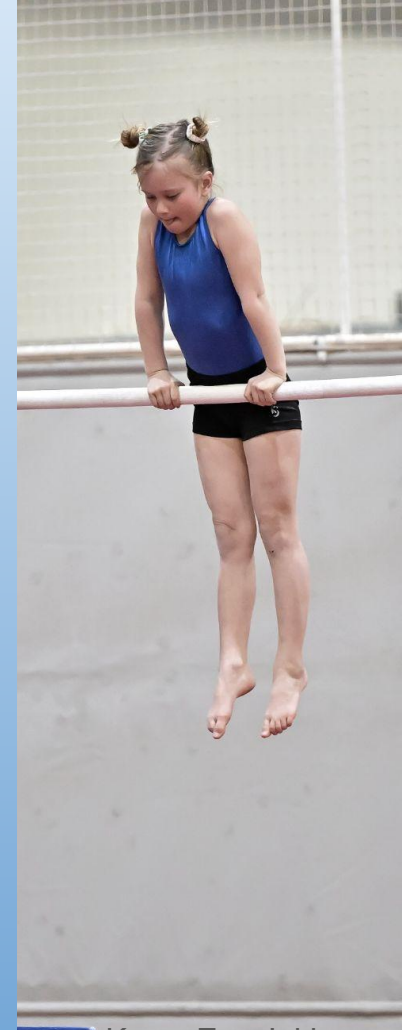
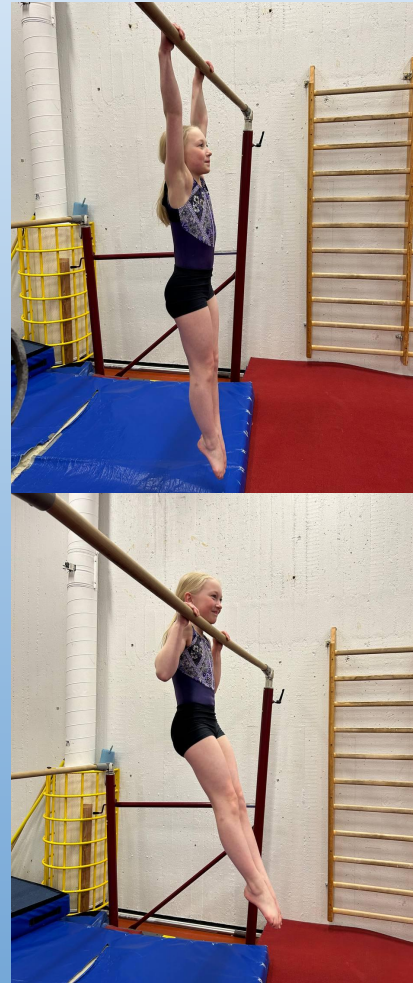
ETUNOJAPUNNERRUS

- Testillä mitataan 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.



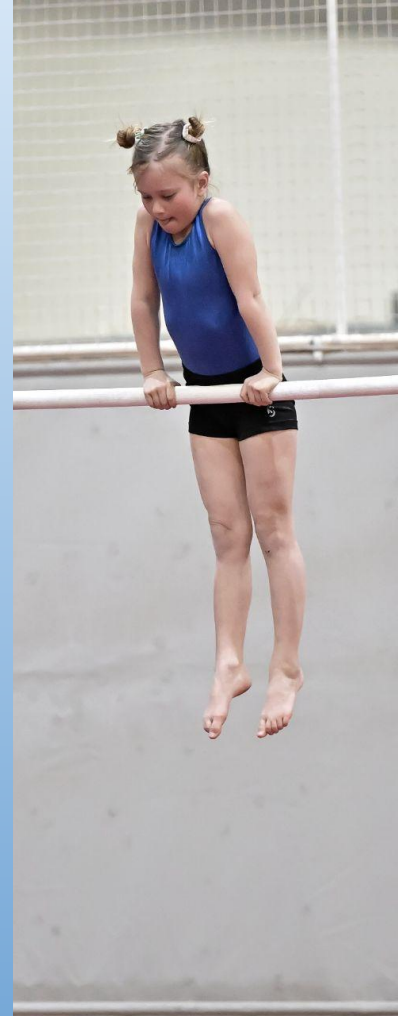
LEUANVETO

- 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



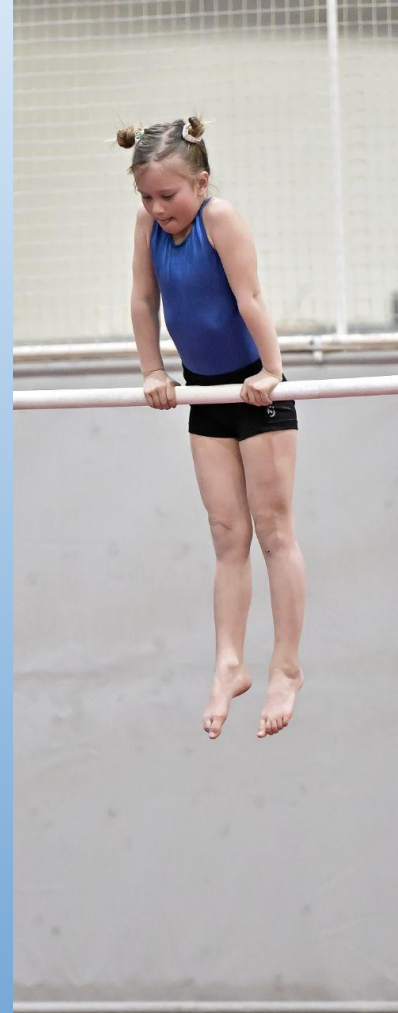
REKKIVATSAT

- 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



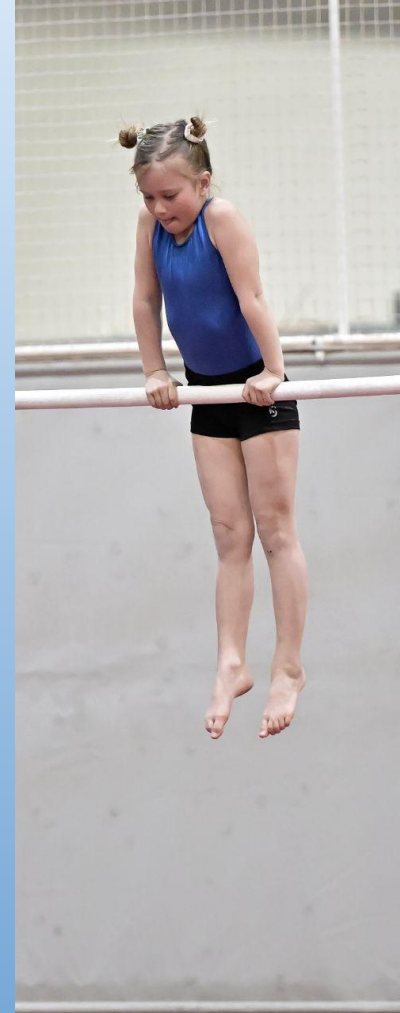
HARTIALIIKKUVUUS

- 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



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



SILTA

- Sillalla testataan liikkuvuutta
- Suoritus tehdään jalat korokkeella ja kädet lattialla
- Asennossa tulee pysyä 5 sekuntia
- Käsien tulee olla suorat ja hartioiden leveydellä
- Jalat tulee olla suorina ja yhdessä

