



## Naisten telinevoimistelun Alueminorien fyysiset testit 2024

Kunkin suorituksen saa tehdä kaksi kertaa

### 1. Paikalta pituushyppy (mittanauha)

- Mitataan voimistelijan pituus selinmakuulla kantapäätä sormenpäihin (OP)
- Hypyn pituus mitataan lähtöviivalta viivaa lähinnä olevaan kehon osaan 0,5 cm tarkkuudella ja tuloksesta vähennetään oma pituus (OP)
- Tasaponnistus lähtöviivan takaa, vauhdinotto käsillä on sallittu
- Suoritetaan kanveesilla

1 piste	2	3	4	5
OP-4,5 cm	5-9,5 cm	10-14,5 cm	15-24,5 cm	25 cm

### 2. 20 m juoksu (sekuntikello)

- Lähtö paikalta lähtöviivan takaa, takimmainen jalka ponnistuslaudan päällä

1 piste	2	3	4	5
4,01 - 4,2 s	3,81 - 4,0 s	3,61 - 3,8 s	3,41 - 3,6 s	-> 3,4 s

### 3. Jalannostot puolapuilla, tuloksiin merkataan enintään 20

- Lähtö riipunnasta myötäotteella, ei vauhdinottoa
- Rannetuki jalkaterien/polvien välissä
- Polvet suorina suorituksen aikana
- Jalat koskettavat puolaa nostossa ja riipunnassa
- Suoritus päättyy, mikäli tauko yli 2 s riipunnassa tai rannetuki putoaa
- Ei aikarajaa

1 piste	2	3	4	5
8-9	10-11	12-15	16-19	20

### 4. Köysikiipeily ilman jalkatukea 4 m (sekuntikello)

- Köyteen merkataan alkumerkki (käsien paikka), josta 4 m ylöspäin (loppumerkki)
- Lähtö taitto- / haaraistunnasta
- Jalat joko auki haara-asennossa tai yhdessä
- Jalat suorina (virhe + 1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran) ja vaakatasossa (virhe + 1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran)
- Suoritus päättyy, mikäli voimistelija käyttää jalkoja kiipeämiseen

1 piste	2	3	4	5
ylös	16,1 - 20 s	12,1 - 16 s	8,1 - 12 s	-> 8 s



**5. Käsinsenonta (sekuntikello), tuloksiin merkataan enintään 30 s**

- Maassa (permanto tai kova alusta) tai käsinsenontapuilla
- Ajanotto alkaa, kun voimistelija on käsinsenonnassa jalat yhdessä
- Ajanotto katkeaa, jos suora linja rikkoutuu (yli 20 astetta) tai askel kädellä

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5 – 9,9 s</b>	<b>10 – 14,9 s</b>	<b>15 – 19,9 s</b>	<b>20 – 29,9 s</b>	<b>30 s</b>

**6. Haarapunnerrus käsinsenontaan, tuloksiin merkataan enintään 7**

- Maassa (permanto tai kova alusta) tai käsinsenontapuilla
- Lähtö haarakulmanojasta
- Suoritus katkeaa, jos jalan tai takapuolen kosketus maahan tai askel kädellä

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>0,5 - 1,5</b>	<b>2 - 2,5</b>	<b>3 - 4,5</b>	<b>5 - 6,5</b>	<b>7</b>

**7. Spagaatit (oikea, vasen ja sivuttain) (+ 10 cm matto / koroke)**

- Eteenpäin spagaatti etujalka 10 cm korokkeella + 2 p, spagaatti maassa + 1 p
- Spagaatti lantio suorana
- Kädet kevyesti lattialla vartalon vieressä
- Takimmaisen jalan koukistus irti lattiasta ylöspäin noin 10 cm
  
- Sivuttain spagaatti maassa + 1 p
- Rintakehä lattiassa, kädet vartalon jatkeena
  
- Lasketaan pisteet yhteen: oikea (2) + vasen (2) + sivuttain (1) -> max 5

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------------	----------	----------	----------	----------

**8. Aktiivinen hartialiikkuvuus polvi-istunnassa (keppi ja viivoitin)**

- Polvi-istunnassa jalat yhdessä, takareidet kiinni pohkeissa
- Otsa maassa, kädet vartalon jatkeena, ote kepeistä, peukalot koskettavat toisiaan, kynnrpäät ja ranteet suorina
- Keppi nostetaan mahdollisimman korkealle ja sen on pysyttävä paikallaan 2 s
- Mitataan etäisyys maasta kepin alareunaan 0,5 cm tarkkuudella
- Lapojen käänntö ei ole sallittu

<b>1 pist.</b>	<b>2 pist.</b>	<b>3 pist.</b>	<b>4 pist.</b>	<b>5 pist.</b>
<b>0,5 - 9,5 cm</b>	<b>10 - 14,5 cm</b>	<b>15 - 19,5 cm</b>	<b>20 - 24,5 cm</b>	<b>25 cm</b>

**9. Silta 5 s puomilla**

- Hartiat ranteiden yli + 2 p, ranteiden päällä + 1 p, ranteiden takana 0 p
- Jalat yhdessä + 1 p, suorina + 1 p
- Kädet suorina + 1 p
- Keppi merkinä ranteiden etupuolella

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------------	----------	----------	----------	----------



**10. Eteentaivutus (penkki, keppi, mittanauha, teippi ja tussi) tuloksiin merkataan enintään 16 cm**

- Lähtöasento on perusasento, kädet vartalon jatkeena, keppi käsissä
- Tiukka ote kepeistä, peukalot koskettavat toisiaan
- Mitataan penkin reunasta alaspäin 0,5 cm tarkkuudella
- Eteentaivutuksessa pysyttävä 2 s

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>0 - 3,5 cm</b>	<b>4 - 7,5 cm</b>	<b>8 - 11,5 cm</b>	<b>12 - 15,5 cm</b>	<b>16 cm</b>

➤ **YHTEENSÄ**

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5 - 14,5</b>	<b>15 - 24,5</b>	<b>25 - 34,5</b>	<b>35 - 44,5</b>	<b>45 - 50</b>