

## RYTMINEN VOIMISTELU MINIRINGIN VALINNAN TESTILIIKKEET (perustestit)

Leirin yhtenä osiona on alla olevien liikkeiden testaus. Liikkeet suoritetaan molemmilla puolilla (oik./vas.). Näiden perustestien lisäksi voidaan testata [merkkijärjestelmän testiliikkeitä](#) ja välinetekniikkaa.

### Testiliikkeet, kriteerit ja pisteytys:

#### 1) Spagaatti

Suoritusasento: Takajalka koukussa seinän kulmaa vasten

Pisteytys:

- **1-3p. amplitudi (3p. kun spagaatti on täysin pohjassa)**
  - 1p. ojennettu polvi
  - 1p. ojennettu nilkka
  - 1p. kannatettu ja suora vatsa/selkä (ei notkoa tai kallistusta eteen)
  - 1p. sama vatsa/selkä 2 p.
  - 1p. etujalan aukikierto
  - 1p. lonkat oikein
  - 1p. hartiat vierekkäin (neliö säilyy)
- = 10 pistettä



## 2) Penchee - tasapaino

Suoritustapa: Käsillä kiinni puolapuusta / seinästä lantion kohdalta

Pisteytys:

- **2p. spagaatti, + 1p. ylispaatti**
  - 1p. käsien ja hartioiden linja
  - 1p. keskivartalo ja hartiat suorassa (neliö säilyy)
  - 1p. keskivartalo vaakatasolla (taso)
  - 1p. lonkat suorassa
  - 1p. nilkkojen ja polvien ojennus
  - 1p. aukikierto, tukijalan oikea asento
  - 1p. yläjalka oikeassa linjassa, suoraan takana
- = 10 pistettä



## 3) Passee – tasapaino (sivulla)

Pisteytys:

- 1p. tukijalan aukikierto
  - 1p. tukijalan suora polvi
  - 1p. työjalan polvi sivulla
  - 1p. työjalan reisi vaakatasossa
  - 1p. työjalan nilkka ojennuksessa
  - 1p. vartalon neliö
  - 1p. kädet suorina ja hartian alhaalla
  - 1p. niskan suora linja
- = 10 pistettä

Mitataan aika, joka pysytään korkealla päkiällä. Ajanotto alkaa, kun voimistelija nousee asennossa maksimi releveehen. Ajanotto katkeaa, jos kanta laskee alas (voimistelijan maksimikorkea päkiä) tai vartalo heilahtaa. Käsien pieni korjaava liike sallitaan, jos tasapaino ja asento muuten säilyvät. Vartalossa / jaloissa ei saa olla ylim. liikettä. Kaksi yritystä.

#### 4) Taivutus taakse

Suoritustapa: Päinmakuulta nousu - asentoon lihasvoimalla, keila käsien välissä.

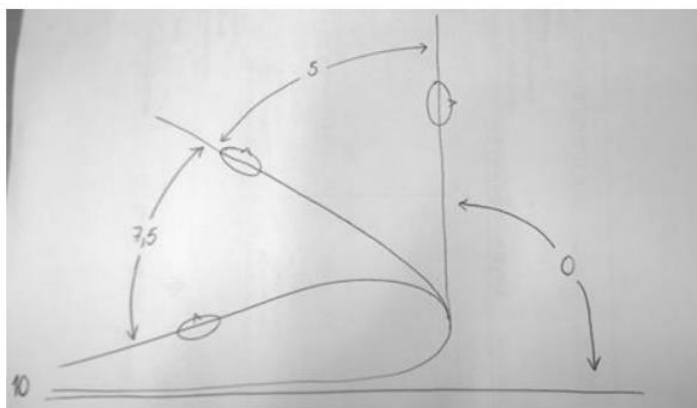
Kriteerit:

- suorat kädet
- ote keilasta hartioiden leveydeltä
- pää käsien välissä
- jalat yhdessä (pari pitää kiinni)

Pisteytys:

Vartalon asento verrattuna lattiatasoon

- 0p. 90\* tai alle
- 5p. Yli 90\*-135\*
- 7,5p. Yli 135\*-179\*
- 10p. 180\*



#### 5) Sivuspagaatti

Suoritustapa: selinmakuu lattialla seinää vasten Mittaus kantapäistä.

