



Naisten telinevoimistelun Minorit-, Talent- ja Bemarit-valmennusryhmien fyysiset testit 2026

Kunkin suorituksen saa tehdä kaksi kertaa

1. Paikalta pituushyppy kanveesilla (mittanauha)

- Voimistelija makaa selinmakuulla kantapäät lähtöviivalla, kädet suorina vartalon jatkeena. Merkataan tarranauhalla voimistelijan pituus sormenpäiden kohdalle (= OP)
- Hypyn pituus mitataan tarranauhan takareunasta lähinnä olevaan kehon osaan 0,5 cm tarkkuudella
- Tasaponnistus lähtöviivan takaa, vauhdinotto käsillä

0,5 pist.	1 pist.	1,5 pist.	2 pist.	2,5 pist.	3 pist.	3,5 pist.	4 pist.	4,5 pist.	5 pist.
OP	1 - 2,5 cm	3 - 4,5 cm	5 - 9,5 cm	10 - 14,5 cm	15 - 19,5 cm	20 - 24,5 cm	25 - 29,5 cm	30 - 34,5 cm	35 cm

2. Jalkojen nostot riipunnassa puolapuilla

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

0,5 pist.	1 pist.	1,5 pist.	2 pist.	2,5 pist.	3 pist.	3,5 pist.	4 pist.	4,5 pist.	5 pist.
8 - 9	10 - 12	13 - 14	15 - 17	18 - 19	20 - 22	23 - 24	25 - 27	28 - 29	30

3. Köysi 4 m (sekuntikello)

- Köyteen merkataan alkumerkki, josta 4 m ylöspäin loppumerkki
- Lähtö taittoistunnasta, yläkäsi alkumerkillä
- Rannesuoja ym. jalkaterien/polvien välissä
- Köysikiipeilyn aikana säilytettävä vartalon oikea asento
 - 1) Jalat suorina
 - 2) Jalat yhdessä
 - 3) Jalat vähintään vaakatasossa
- Vartalon asennon virheestä lisätään kerran 1 s / kohta kokonaisaikaan
- Suoritus päättyy, mikäli voimistelija käyttää jalkoja kiipeämiseen

0,5 pist.	1 pist.	1,5 pist.	2 pist.	2,5 pist.	3 pist.	3,5 pist.	4 pist.	4,5 pist.	5 pist.
Ylös	14 - 14,99 s	13 - 13,99 s	12 - 12,99 s	11 - 11,99 s	10 - 10,99 s	9 - 9,99 s	8 - 8,99 s	7 - 7,99 s	alle 6,99 s



4. Viisi selinheittoa käsinseisontaan

- Suoritukset peräkkäin hyvällä rytmillä
- Lähtö palikalta seisten kädet aisassa
- Hyppy oikonojaan, josta suoraan selinheitto käsinseisontaan
 - Minorit ja Tulokkaat jalat yhdessä
 - Bemarit oman valinnan mukaan jalat yhdessä tai avaten
- Alastulo hallitusti takaisin lähtöasentoon
- 1 suoritus: selinheilahdus käsinseisontaan hyvällä tekniikalla ja suorituspuhtaudella, käsinseisonnassa hetkellinen pysähdys, josta paluu lähtöasentoon
- ½ suoritusta: selinheilahdus käsinseisontaan (enintään 10 astetta yli tai vajaa pystytasosta), joka ei täytä 1 pisteen kriteereitä

0,5 pist.	1 pist.	1,5 pist.	2 pist.	2,5 pist.	3 pist.	3,5 pist.	4 pist.	4,5 pist.	5 pist.
0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5

5. Käsinseisonta (sekuntikello)

- Maassa, puomilla tai käsinseisontapuilla
- Ajanotto alkaa, kun voimistelija on käsinseisonnassa jalat yhdessä
- Aika katkeaa, kun suora linja rikkoutuu (yli 20 astetta) tai askel kädellä
- Säilytettävä käsinseisonnassa oikea asento
 - 1) Vartalo tiukkana - kädet ja jalat suorina, pakarat jännitettyinä
 - 2) Maksimaalinen työntö hartioista, pää käsien välissä ja katse sormiin
 - 3) Hyvä vartalon linjaus - hartialinja ja lantio suorina, rintakehä sisässä

0,5 pist.	1 pist.	1,5 pist.	2 pist.	2,5 pist.	3 pist.	3,5 pist.	4 pist.	4,5 pist.	5 pist.
10 - 19 s	20 - 24,5 s	25 - 29,5 s	30 - 34,5 s	35 - 39,5 s	40 - 44,5 s	45 - 49,5 s	50 - 54,5 s	55 - 59,5 s	60 s

6. Haarapunnerrus käsinseisontaan

- Maassa, puomilla tai käsinseisontapuilla
- Lähtö haarakulmanojasta suorin käsin ja jaloin
- Suoritus katkeaa, kun jalka tai pakara koskettaa maata tai askel kädellä
- Haarapunnerruksen oikea tekniikka
 - Kädet ja jalat suorina koko liikkeen ajan
 - Rintakehä sisässä
 - Hartialinja suoristuu ja korvat jäävät piiloon, kun lantio on kohti kattoa
 - Käsinseisonnassa oikea linjaus: hartialinja ja lantio suorina, rintakehä sisässä
 - Hallittu lasku haarakulmanojaan

0,5 pist.	1 pist.	1,5 pist.	2 pist.	2,5 pist.	3 pist.	3,5 pist.	4 pist.	4,5 pist.	5 pist.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



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

- Spagaatti etujalka 10 cm korokkeella 2 p, spagaatti maassa 1 p
- Spagaattiasennon vaatimus
 - Lantio lähes suorana
 - Kädet kevyesti lattialla vartalon vieressä
 - Takimmaisen jalan koukistus irti lattiasta ylöspäin noin 10 cm
- Sivuspagaatti maassa, 1 p
- Sivuspagaatissa rintakehä lattiasa, kädet vartalon jatkeena
- Lasketaan pisteet yhteen: oikea (2) + vasen (2) + sivuttain (1) → enintään 5 pistettä

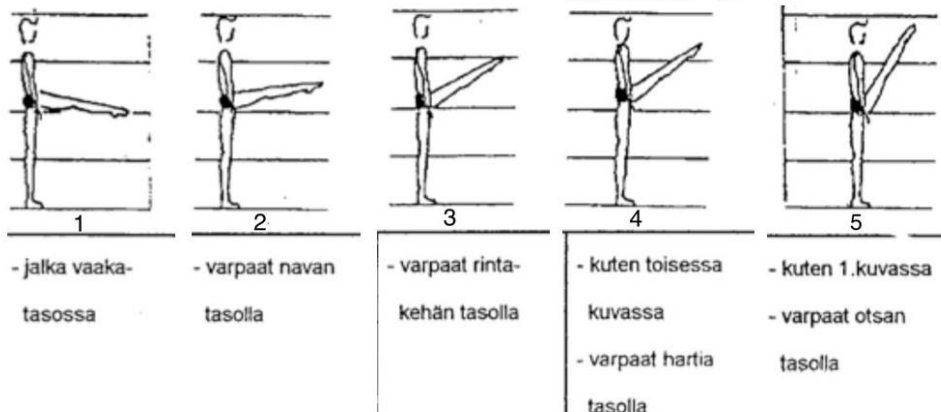
1 pist.	2 pist.	3 pist.	4 pist.	5 pist.
---------	---------	---------	---------	---------

8. Jalannostot eteenpäin ja sivulle (puolapuut tai tanko)

- Molempien jalkojen ja suuntien keskiarvo → enintään 5 pistettä

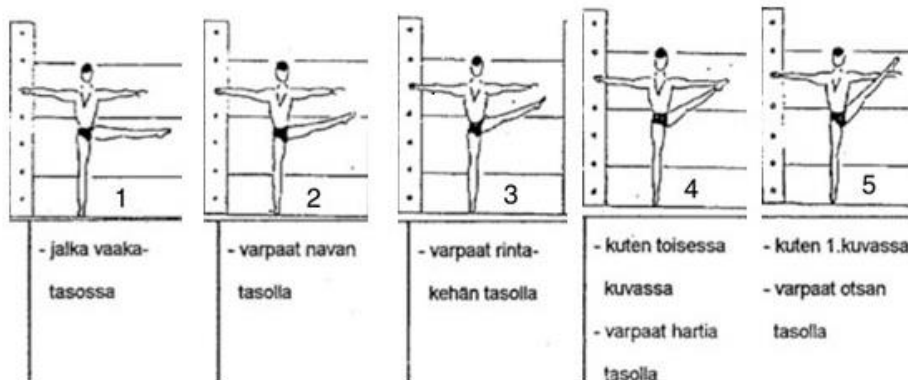
Jalannostot eteenpäin

- Seistään selkä tankoon päin, kädet sivuilla, käsiote puolasta/tangosta
- Jalannosto suorana tai *développé*-tekniikalla eteenpäin ja pito 5 s
- Lantio suorassa, tukijalka suorana



Jalannostot sivulle

- Seistään sivuttain kylki tankoon päin, käsiote puolasta/tangosta
- Jalannosto suorana tai *développé*-tekniikalla sivulle ja pito 5 s
- Lantio suorassa, tukijalka suorana



1 pist.	2 pist.	3 pist.	4 pist.	5 pist.
---------	---------	---------	---------	---------



9. Aktiivinen hartialiikkuvuus polvi-istunnassa (keppi ja mittanauha)

- Polvi-istunnassa jalat yhdessä, nilkat ojennettuina, 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
- Lapojen kääntö ei ole sallittu
- Mitataan etäisyys maasta kepin alareunaan 0,5 cm tarkkuudella
- Lapojen kääntö ei ole sallittu

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

10. 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

1 pist.	2 pist.	3 pist.	4 pist.	5 pist.
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

11. Juoksunopeus 20 m

- Paikalta lähtö
- Paljain jaloin, sukat, voimistelutossut tai lenkkarit jalassa

1 pist.	2 pist.	3 pist.	4 pist.	5 pist.
3:50 - 3:56 s	3:42 - 3:49 s	3:34 - 3:41 s	3:27 - 3:33 s	3:26 s tai nopeammin

12. Kestävyys

- Juoksu 2000 m (6 min/km), jonka jälkeen 800 m, josta aika

1 pist.	2 pist.	3 pist.	4 pist.	5 pist.
3:45 - 3:59 min	3:30 - 3:44 min	3:15 - 3:29 min	3:00 - 3:14 min	2:59 min tai nopeammin

➤ **YHTEENSÄ 60 pist.**

0 - 24,99	25 - 34,99	35 - 44,99	45 - 54,99	55 - 60
------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------