

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

GYM SKILLS

• NÄYTÄ TAITOSI •

HAASTEPAKKI

VOIMISTELLEN LÄPI ELÄMÄN



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HAASTEPAKKI

Haastepankkiin on kerätty erilaisia haasteita, joita voi hyödyntää Gym Skills -tapahtumaa järjestäessä. Haasteita voi soveltaa tapahtumapaikan olosuhteisiin sopiviksi. Myös uusia haasteita on mahdollista (ja jopa toivottua) ideoida omaan Gym Skills -tapahtumaan. Muistathan tällöin myös jakaa ideoimasi haasteen [Gym Skills haastepankkilomakkeen](#) kautta.

Haasteet on jaoteltu viiteen kategoriaan: liikkuvuus, nopeus & ketteryys, tasapaino, voima ja lajiliikkeet. Yksi haaste voi kuitenkin soveltua samanaikaisesti useampaan kategoriaan. Kategoriat on merkitty alla olevilla tunnuksilla. Kunkin kategorian otsikkosivuilla on linkit kategorian haastevideoihin.



Liikkuvuus



Nopeus & ketteryys



Tasapaino



Voima



Lajiliikkeet

SISÄLLYS

Liikkuvuus

[100: Mobility master](#)

[101: Palikan työntö eteentaivutuksella](#)

[102: Limbo](#)

Nopeus & ketteruus

[200: Kuperkeikkaralli](#)

[201: Hyppynaruhaaste – Speed rope 30 sec](#)

[202: Hyppynaruhaaste – Tuplahypyt 60 sec](#)

[203: Reaktiojuoksut](#)

[204: Esterata](#)

[205: Touch N' Go](#)

[206: Peppusprintti](#)

[207: Liaanilinko](#)

[208: Pallot hallussa](#)

[209: Throw N' Roll](#)

[210: Heitto + burpee](#)

[211: Joogablock/muotopala karhukävely](#)

Tasapaino

[400: Paikkakisa](#)

[401: Tasapainomestari](#)

[402: Vaakamaraton](#)

[403: Piruettispinneri](#)

[404: Kässärimestari](#)

[405: Palakurotus](#)

Voima

[600: Kottikärryrata](#)

[601: Vauhditon pituushyppy](#)

[602: Vauhditon pituushyppy yhdellä jalalla](#)

[603: Vauhditon pituushyppy taaksepäin](#)

[604: Post-it seinäjuoksu](#)

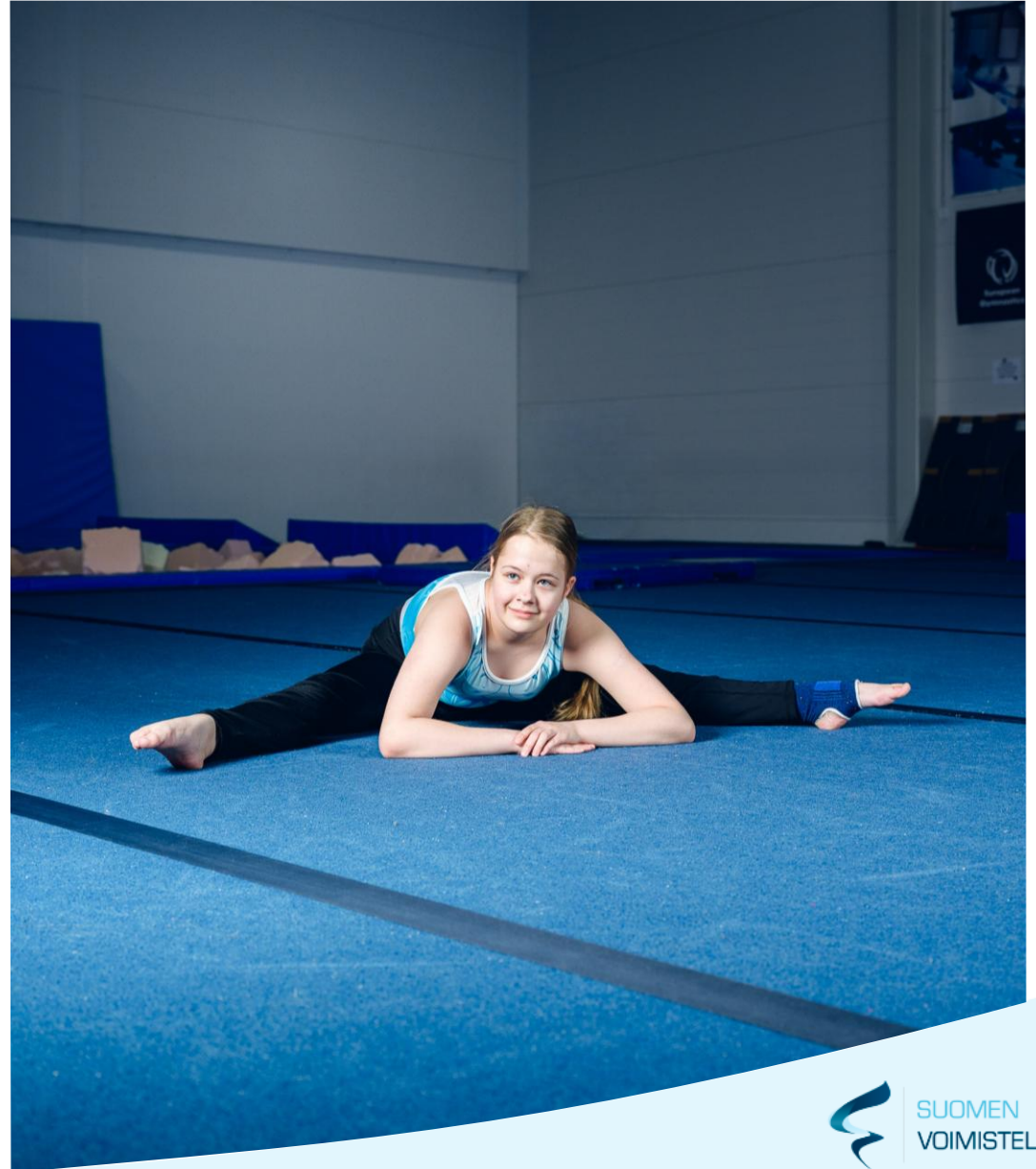
[605: Slaideri kiito](#)

[606: Stack the plates](#)

LIKKUVUUS



Videot liikkuvuushaasteista



001: MOBILITY MASTER

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka monta liikkuvuutta saat tehtyä? Mobility masteriin valitaan viisi eri liikkuvuutta, ja jokaisen läpäisemisestä saa yhden pisteen. Liikkuvuuden läpäiseminen voi tapahtua staattisena (esim. rapu-asento) tai liikkeessä (rapukävely / taittohyppy).</p>	1 piste per läpäisty asento			<p>Muutamia esimerkkejä erilaisista liikkuvuuksista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapu / karhu / sisilisko • Silta • Spagaatti • Taittoasento • Haarataitto(hyppy) <p>Gym Skills Pro –tasolla liikkuvuuksien tulee olla haastavampia, kuten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ylispagaatti • Linnunpesä • Silta jalat suorina ja yhdessä
	5 pistettä	5 läpäistyä asentoa		
	4 pistettä	4 läpäistyä asentoa		
	3 pistettä	3 läpäistyä asentoa		
	2 pistettä	2 läpäistyä asentoa		
	1 piste	1 läpäisty asento		
	Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!		

OOI: MOBILITY MASTER LIKKUVUUKSIA

- Olkapäiden liikkuvuus – keppipujotus vartaloa kiertäen
- Kepin yli astuminen
- Jalkojen pujotus kepin ja käsien välistä sekä takaisin
- Kyykyssä kyynäpäiden kosketus maahan
- Kyykyssä otsan kosketus peukkuun (käsi nyrkissä maata vasten)
- Käsien kurkotus reiden alta ja selän takaa, ja ylös
- Keppi niskan takana maassa ja siitä ylös
- Mahalta polvilleen nilkoista kiinni pitäen
- Varpaista kiinni pitäen ylös seisomaan

002: PALIKAN TYÖNTÖ ETEENTAIVUTUKSELLA HAARAISTUNNASSA

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT		
<p>Kuinka pitkälle saat työnnettyä palikan eteentaivutuksella haaraistunnassa neljällä työnnöllä?</p> <p>Aloituksessa osallistujalla on haaraistunnassa kantapäät lähtöviivan takana. Osallistuja siirtää esinettä/palikkaa eteen taivuttaen. Seuraava eteentaivutustyöntö aloitetaan taas kantapäiden ollessa palikan kohdalla (kuvitteellista viivaa pitkin).</p> <p>Neljän työnnän jälkeen mitataan palikan etäisyys lähtöviivalta.</p>	Mitataan palikan työnnöillä kulkema matka		<ul style="list-style-type: none"> • Teippiä yms. merkitsemään lähtöviiva • Palikka / vaahtomuovipala / muu esine • Mittanauha 			
	Gym Skills	Gym Skills Pro				
	5 pistettä	Yli 3,40 metriä			Yli 4 metriä	
	4 pistettä	2,70 – 3,40 m			3,40 – 4,00 m	
	3 pistettä	2,00 – 2,69 m			2,70 – 3,39 m	
	2 pistettä	1,30 – 1,99 m			2,00 – 2,69 m	
	1 piste	Alle 1,30 m			Alle 2,00 m	
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>					

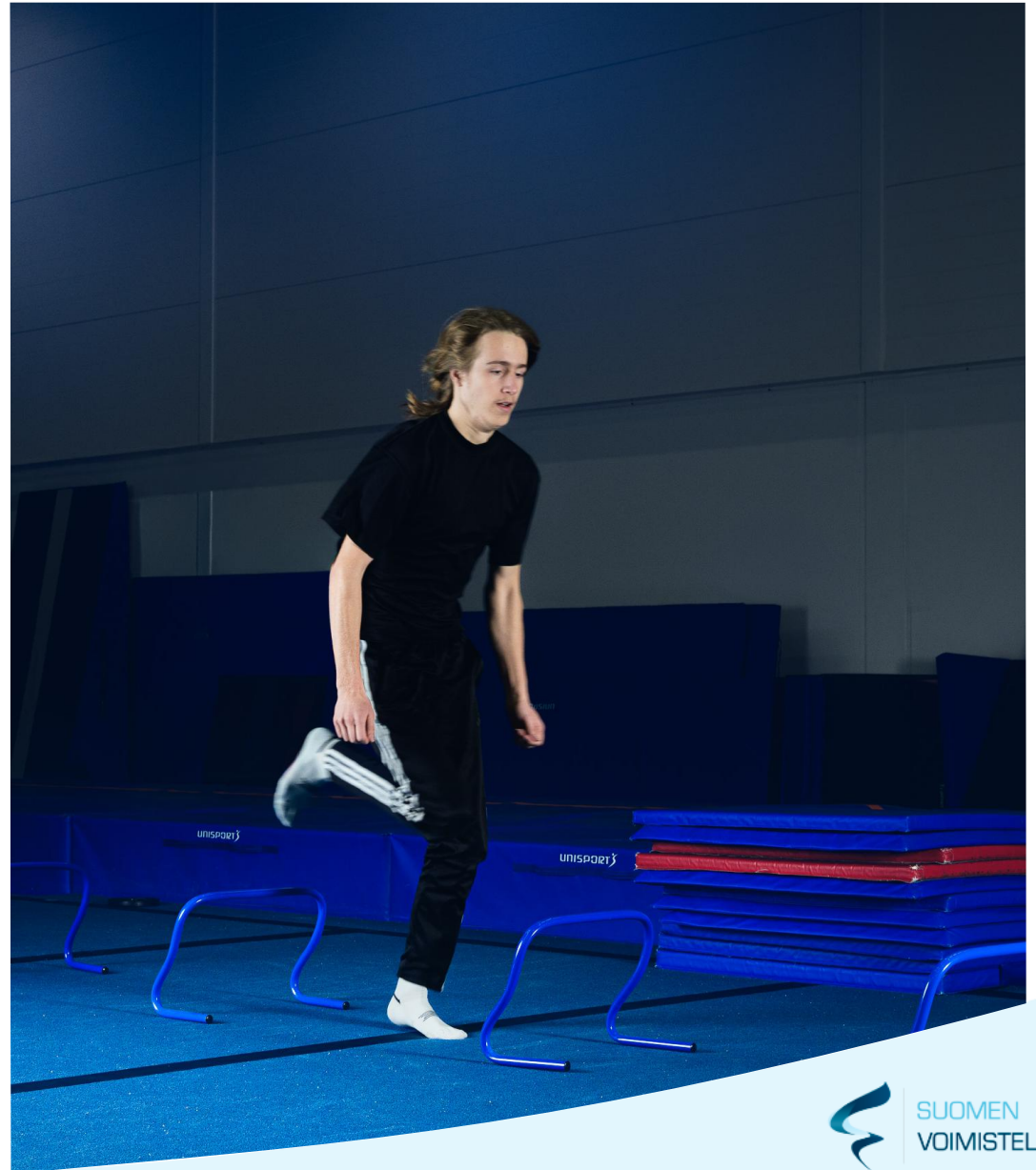
102: LIMBO

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT										
<p>Kuinka matalalta pystyt alittamaan kepin selkää kaartaan?</p> <p>Osallistuja pyrkii alittamaan riman selkää kaartaan ilman, että hän osuu rimaan. Kädet (tai muu kehon osa kuin jalkaterät) eivät saa osua maahan.</p>	Alitetut rimat / pelissä pysyt kierrokset		<ul style="list-style-type: none"> • Keppi / naru tms. limborimana • Mitta 	<ul style="list-style-type: none"> • Kepin alitus takaperin 										
	Gym Skills	Gym Skills Pro												
	5 pistettä	100 cm												
	4 pistettä	110 cm												
	3 pistettä	120 cm												
	2 pistettä	130 cm												
	1 piste	150 cm												
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!													

NOPEUS & KETTERYYS



Linkki päivittyy lähiaikoina!



200: KUPERKEIKKARALLI



OHJE	ARVIOINTI			VÄLINEET	VARIAATIOT
<p>Kuinka nopeasti pääset liikkumaan 10 metriä permantopätkällä kuperkeikoin?</p> <p>Permantopätkällä on merkitty lähtöviiva ja maaliviiva, joiden välimatka on 10 metriä. Suoritus alkaa lähtöviivan takaa haastehoustin antamasta merkistä.</p>	Ajanotto			<ul style="list-style-type: none"> • Teippiä yms. merkitsemään lähtöviiva ja maaliviiva • Permantorulla / mattoalusta vähintään 10 metriä • Mittanauha • Sekuntikello 	<ul style="list-style-type: none"> • Sivukuperkeikka • Peppupyörähdys • Takaperinkuperkeikka • Haarakuperkeikka • Fritti • Kuperkeikka yhdellä jalalla • Ralliradan pituus voi myös vaihdella ja siellä voi olla myös patjoja/kiiloja ym. esteitä vaikeuttamassa rataa <p>Huom! Tämän taulukon ajanotot eivät päde automaattisesti variaatioiden kohdalla.</p>
	Gym Skills		Gym Skill Pro		
	5 pistettä	Alle 4 sekuntia	Alle 3 sekuntia		
	4 pistettä	Alle 6 sekuntia	Alle 4 sekuntia		
	3 pistettä	Alle 8 sekuntia	Alle 5 sekuntia		
	2 pistettä	Alle 10 sekuntia	Alle 7 sekuntia		
	1 piste	10+ sekuntia	7+ sekuntia		
	Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!			

201: HYPPYNARUHAASTE – SPEED ROPE 30 SEC



OHJE	ARVIOINTI			VÄLINEET	VARIATIOT		
<p>Kuinka monta hyppyä ehdit hyppiä 30 sekuntin aikana? Suoritus lähtee haastehoustin merkistä. Tasahyppyjä hyppiessä kaikki hyppyt lasketaan. Vuorojaloin hyppelyssä oikealla jalalla tehdyt hyppyt lasketaan.</p> <p>Tässä voi hyödyntää myös englanninkielistä valmisnauhoitusta (https://ijru.sport/rules/timing-tracks-and-score-sheets).</p>	Hyppyjen lukumäärä			<ul style="list-style-type: none"> • Hyppynaru • Sekuntikello • Tukeva alusta • Valmisnauhoitusta käytettäessä pieni kaiutin 	<ul style="list-style-type: none"> • Erilaiset hyppynarut haastavat erilailla <ul style="list-style-type: none"> • Paksumpi naru raskaampi • Monorope mahdollistaa yhdellä kädellä hyppimisen • Pyörätuolissa oleva voi esim. pyöräyttää naruja ja rullata sen yli (tällöin taulukon hyppyt jaetaan viidellä) 		
	Gym Skills		Gym Skills Pro				
	5 pistettä	71+ hyppyä	81+ hyppyä				
	4 pistettä	61-70 hyppyä	71-80 hyppyä				
	3 pistettä	41-60 hyppyä	51-70 hyppyä				
	2 pistettä	21-40 hyppyä	31-50 hyppyä				
	1 piste	20 hyppyä tai alle	30 hyppyä tai alle				
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!						

202: HYPPYNARUHAASTE – TUPLAHYPYT 60 SEC



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT			
Kuinka monta tuplahyppyä ehdit hyppiä 60 sekunnin aikana? Suoritus lähtee haastehoustin merkistä.	Hyppyjen lukumäärä		<ul style="list-style-type: none"> • Hyppynaru • Sekuntikello • Tukeva alusta 	<ul style="list-style-type: none"> • Erilaiset hyppynarut haastavat erilailla <ul style="list-style-type: none"> ○ Paksumpi naru raskaampi ○ Monorope mahdollistaa yhdellä kädellä hyppimisen 			
	Gym Skills	Gym Skills Pro					
	5 pistettä	40+ hyppyä			55+ hyppyä		
	4 pistettä	30-39 hyppyä			40-54 hyppyä		
	3 pistettä	15-29 hyppyä			25-40 hyppyä		
	2 pistettä	5-14 hyppyä			10-24 hyppyä		
	1 piste	Alle 5 hyppyä			Alle 10 hyppyä		
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!						

203: REAKTIOJUOKSUT

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT		
<p>Kuinka nopeasti saat itsesi liikkeelle?</p> <p>Haastehoustin antamasta ääni-/liikemerkistä lähtö. Haasteen suorittajan on reagoitava mahdollisimman nopeasti merkkiin ja sprintattava 12 metrin matka. Haastehousti mittaa aikaa.</p> <p>Reaktiojuoksuja tehdään kolme kierrosta erilaisista lähdöistä.</p>	Reaktiojuoksujen yhteenlaskettu aika		<ul style="list-style-type: none"> • Teippi/tarranauha lähdön ja maalin merkitsemiseen. • Mittanauha • Sekuntikello 	<ul style="list-style-type: none"> • Erilaisia lähtöjä: <ul style="list-style-type: none"> ○ Istualteen ○ Selinmakuulta pää menosuuntaan päin ○ Mahaltaan pää pois menosuunnasta ○ Seisaaltaan + kuperkeikka ○ Rapu-asennosta 		
	Gym Skills	Gym Skills Pro				
	5 pistettä					
	4 pistettä					
	3 pistettä					
	2 pistettä					
	1 piste					
	Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>				

204: ESTERATA

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka nopeasti saat läpäistyä esteradan?</p> <p>Rata voi koostua erilaisista ylityksistä ja alituksista ja suunnanmuutoksista. Radassa on hyvä olla pituutta vähintään 20 metriä.</p> <p>Inspiraatiota esterataan voi hakea esim. Temppusankareiden freegym-radasta.</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • Teippi/tarranauha lähdön ja maalin merkitsemiseen. • Sekuntikello • Erikokoisia palikoita • Hyppynaru / voimistelukeppi alitusrimaksi / rekki • + Penkki / paavopuomi • + Koordinaatitikkaat • + Muotopalat, tötsät yms. 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

205: TOUCH N' GO

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka nopeasti ehdit koskea jokaista alueen merkkiä? Hio taktiikkasi kuntoon!</p> <p>Pisteen alueella (mitä isompi sen parempi) on aseteltu merkkejä, joita kilpailijan tulee koskettaa. Kun aika alkaa, kilpailija käy koskemassa jokaista merkkiä kerran hänen itse päättämässä järjestyksessä.</p> <p>Alueella olevien merkkien lukumäärä tulee olla kilpailijan tiedossa.</p> <p>Merkkejä voi asetella esimerkiksi eri korkeuksiin.</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • Sekuntikello • Vaahtomuovipalat / muotopalat / värikkäät laput merkeiksi • Alueella liikkumista voi haastaa erilaisten esteiden avulla. Esteiden tarkoitus on korostaa taktiikan merkitystä. 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

206: PEPPUSPRINTTI

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT	
<p>Kuinka nopeasti pääset liikkumaan trampparadan/airtrackin päästä päähän istualtaan pomppien?</p> <p>Osallistuja sprinttaa pepullaan pomppien eteenpäin. Jaloilla saa auttaa eteenpäin liikkumista, mutta käsillä ei saa avustaa. Liikkumisessa tulee olla selkeä ilmalento/pomppu, eli peppua ei voi laahata.</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • Sekuntikello • Vaahtomuovipalat / muotopalat / värikkäät laput merkeiksi • Alueella liikkumista voi haastaa erilaisten esteiden avulla. Esteiden tarkoitus on korostaa taktiikan merkitystä. 		
		Gym Skills			Gym Skills Pro
	5 pistettä	Alle 9 sekuntia			Alle 7 sekuntia
	4 pistettä	9 – 14,99 sekuntia			7 – 12,99 sekuntia
	3 pistettä	15 – 19,99 sekuntia			13 – 17,99 sekuntia
	2 pistettä	20 – 25 sekuntia			18 – 23 sekuntia
	1 piste	Yli 25 sekuntia			Yli 23 sekuntia
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!				

207: LIAANILINKO

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka pitkälle saat heilautettua itsesi köydellä?</p> <p>Osallistuja lähtee korotetulta palikalta, joka on asetettu köyden taakse. Hänen tehtävänä on heilauttaa itsensä köyden avulla mahdollisimman pitkälle ja hypätä turvallisesti alas köydeltä. Hypyn pituus lasketaan köyden kohdasta alastulon lähimpään kohtaan.</p>	Heilautuksen/hypyn pituus		<ul style="list-style-type: none"> • Katosta roikkuva köysi (noin X m) • Korkea palikka (mitat) • Rullamatto yms. alastuloalueelle. 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

208: PALLOT HALLUSSA



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka monta koppia saat yhdellä kädellä kiinni, kun pomputtelet samaan aikaan toisella kädellä palloa?</p> <p>Pomputtelun tulee olla jatkuvaa, jotta koppi lasketaan.</p> <p>Heiton tulee nousta nenän korkeudelle. Gym Skills Pro – tasolla yli pään.</p> <p>Aikaa on 1 min.</p>	Koppien lukumäärä		<ul style="list-style-type: none"> • 2 palloa • Sekuntikello / ajastin 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

209: THROW N' ROLL



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT		
<p>Saatko heitettyä pallon ilmaan, pyörähdettyä selällä ympäri, ja otettua kopin?</p> <p>Osallistuja aloittaa haasteen selällään maaten. Hän heittää pallon ilmaan, kierähtää kyljen kautta ympäri ja ottaa pallon kiinni.</p> <p>Onnistuneesta kopista saa yhden pisteen (max 5).</p> <p>Suoritusaikaa on 1 minuutti.</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla yrityksiä on 6.</p>	Koppien lukumäärä		<ul style="list-style-type: none"> • Pallo 			
	Gym Skills	Gym Skills Pro				
	5 pistettä	5				
	4 pistettä	4				
	3 pistettä	3				
	2 pistettä	2				
	1 piste	0-1				
	Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>				

210: HEITTO + BURPEE

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT		
<p>Saatko heitettyä pallon ilmaan, käytyä mahallasi sekä nousta ylös ottamaan pallo kiinni?</p> <p>Osallistuja aloittaa haasteen pystyasennosta. Hän heittää pallon ilmaan, käy vatsallaan maassa ja nousee ylös ottaakseen kopin.</p> <p>Onnistuneesta kopista saa yhden pisteen (max 5).</p> <p>Suoritusaikaa on 30 sekuntia.</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla yrityksiä on 6.</p>	Koppien lukumäärä		<ul style="list-style-type: none"> • Pallo 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaihtoehtoisesti suoritusaikaa voi olla 1 min ja kaikki onnistuneet kopit lasketaan yhteen. (Suositeltavaa erityisesti voimahaasteena) 		
	Gym Skills	Gym Skills Pro				
	5 pistettä	5				
	4 pistettä	4				
	3 pistettä	3				
	2 pistettä	2				
	1 piste	0-1				
	Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>				

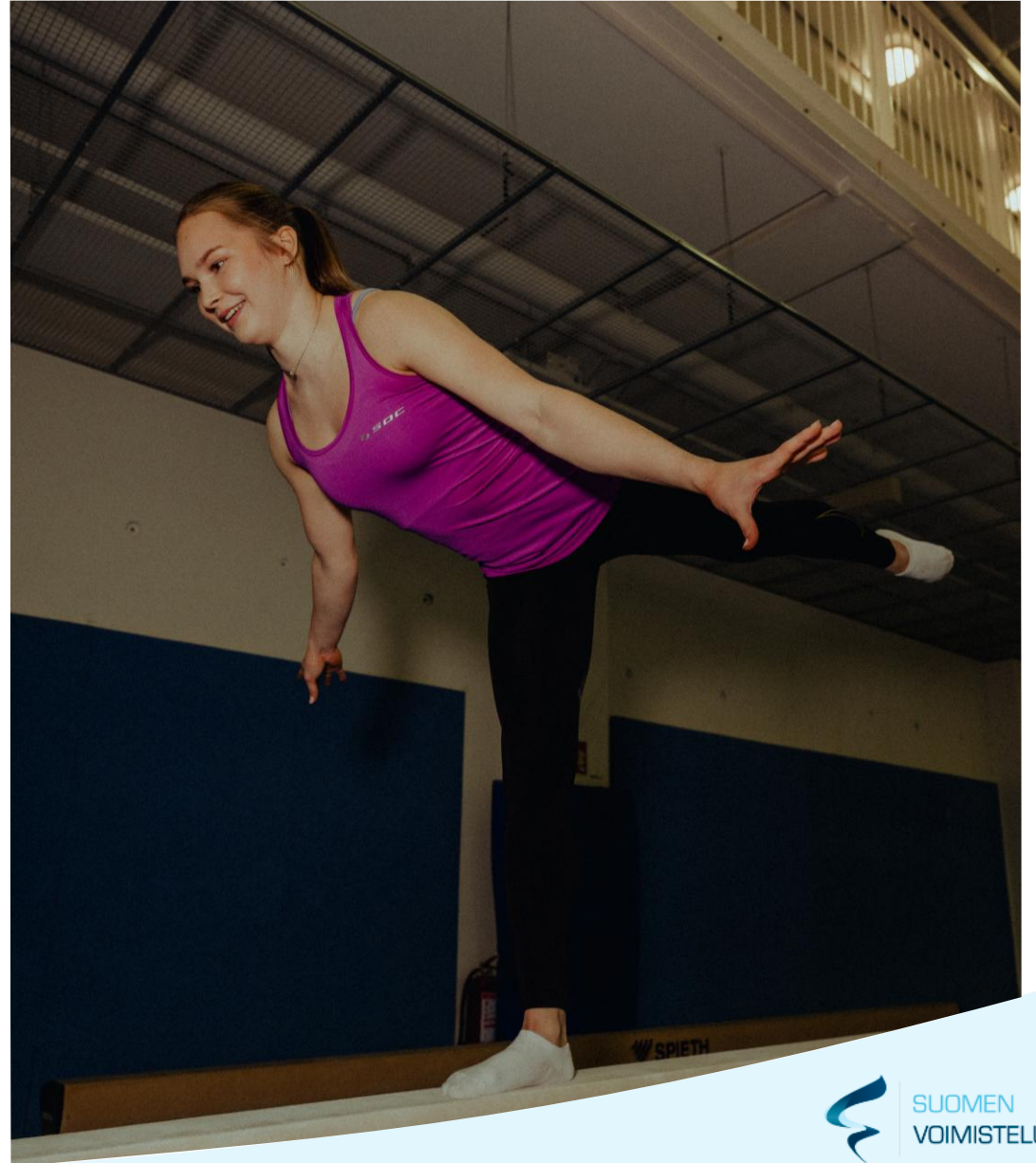
21: JOOGABLOCK/MUOTOPALA KARHUKÄVELY

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka nopeasti pääset liikkumaan karhukävelyllä kolmen joogablockin/muotopalan päällä?</p> <p>Osallistuja aloittaa haasteen viivan takaa haastehoustin merkistä. Hän liikkuu 5 metrin matkan karhukävelyasennossa siten, että jokainen askel otetaan muotopalan/joogablockin päällä. Koska paloja on vain 3, tehtävä vaatii teräviä hoksottimia palojen siirtelyyn.</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla matka on 8 metriä ja käytössä on vain joogablockit.</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • Muotopalat / joogablockit • Sekuntikello • Teippiä merkitsemään lähtö- ja maaliviiva. 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

TASAPAINO



Linkki päivittyy lähiaikoina



400: PAIKKAKISA



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka monta tempua saat täysin paikalleen ilman tukiaskelta tai hyppyä?</p> <p>Osallistuja ottaa juoksuvauhdin ja hyppää ponnulta/trampetilta alastulopatjalle. Täysin paikkaan kahdelle jalalle tulleesta tempusta saa yhden pisteen. Osallistuja tekee joka kierroksella eri tempun. Kierroksia on yhteensä viisi.</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla tempuat ovat haastavampia.</p>	Paikoilleen tulleet alastulot		<ul style="list-style-type: none">• Ponnistuslauta / trampetti• Alastulopatja<ul style="list-style-type: none">○ Noin ponnun / trampetin tasoon○ Tarpeeksi jäykkä, mutta ei kova!	<p>Esimerkkejä tempuista:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kerähyppy• Jännehyppy• Taittohyppy• Haarataittohyppy• Kaurishyppy• Spagaattihyppy• ½ kierrehyppy• Kokokierrehyppy <p>Gym Skills Pro –tasolla tempujen tulee olla haastavampia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Esim. erilaisia voltteja• Rengashyppy• Enemmän kierrettä
	5 pistettä	5 liikettä paikkaan		
	4 pistettä	4 liikettä paikkaan		
	3 pistettä	3 liikettä paikkaan		
	2 pistettä	2 liikettä paikkaan		
	1 piste	1 liike paikkaan		
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!			

401: TASAPAINOMESTARI

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka monta tasapainoa läpäiset?</p> <p>Kisailijan tehtävänä on yrittää läpäistä viisi eri tasapainoa. Tasapainon läpäisee pysymällä paikoillaan liikkeessä 5 sekuntia tai läpäisemällä liikkuvan tasapainon (esim. piruetit).</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla pidon kesto on 8 sekuntia ja liikkeet haastavampia.</p>	Läpäistyjen tasapainojen lukumäärä (1 piste / tasapaino)		<p>Tasapainoa voi haastaa erilaisten välineiden avulla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paavopuomi / puomi • Tasapainolauta • Tasapainotyyny <p>Lisähaastetta saa myös häiritsemällä muita aisteja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauhan pyöritys • Pallon pomputus / kopittelu • Silmät kiinni 	<p>Esimerkkejä tasapainoista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yhdellä jalalla seisominen (varpaillaan) • Vaaka / etuvaaka / Y-vaaka / sivuvaaka / penche • Niskaseisonta • Päälläseisonta • Käsilläseisonta • Piruetit • Spider • Planche • Pressi
	5 pistettä	5 läpäistyä tasapainoa		
	4 pistettä	4 läpäistyä tasapainoa		
	3 pistettä	3 läpäistyä tasapainoa		
	2 pistettä	2 läpäistyä tasapainoa		
	1 piste	1 läpäisty tasapaino		
	Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Hukea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>		

401: TASAPAINOMESTARI LIIKKEITÄ

- Ninja boksihyppy
 - Hieman epävakaa esine, kuten tussi pystyssä tai pallo teippirullan päällä, bokzilla. Bokseille on hypättävä niin hallitusti, ettei esine kaadu

402: VAAKAMARATON



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIAATIOT
Kuinka pitkään pysyt vaa'assa?	Aika		• Sekuntikello Gym Skills Pro –tasolla haastetta voi vaikeuttaa järjestämällä sen esimerkiksi puomilla.	• Sivuvaaka • Y-vaaka • Etuvaaka • T-vaaka
Kisailijan tehtävänä on yrittää pysyä vaa'assa kokonaisen minuutin. Tämä vaatii keskittymistä ja kestävyyttä!	5 pistettä	1 min		
	4 pistettä	45+ sekuntia		
	3 pistettä	35+ sekuntia		
	2 pistettä	20+ sekuntia		
	1 piste	Alle 20 sekuntia		
	Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!		
Vaa'an asennoksi riittää 90° kulma jaloissa ja keskivartalo mahdollisimman suorana jalan jatkeena. Horjuminen ei haittaa, jos pääsee nopeasti takaisin alk.per. asentoonsa.				
Gym Skills Pro –tasolla jalan tulisi olla selkeästi yli vaakatason.				

403: PIRUETTISPINNERI

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT	
<p>Kuinka monta piruettia/pyörähdystä saat tehtyä yhdellä jalalla?</p> <p>Osallistujan tehtävänä on tehdä mahdollisimman monta pyörähdystä yhdellä jalalla piruettilusikan/slaiderin päällä!</p> <p>Täysien pyörähdysten lukumäärä lasketaan.</p>	Täysien pyörähdysten lukumäärä		<ul style="list-style-type: none"> • Slaideri / piruettilusikka 		
		Gym Skills			Gym Skills Pro
	5 pistettä	5+ pyörähdystä			6+ pyörähdystä
	4 pistettä	4 pyörähdystä			5 pyörähdystä
	3 pistettä	3 pyörähdystä			4 pyörähdystä
	2 pistettä	2 pyörähdystä			3 pyörähdystä
	1 piste	1 pyörähdys tai alle			2 pyörähdystä tai alle
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!				

404: KÄSSÄRIMESTARI

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT			
<p>Kuinka pitkään pysyt käsilläseisonnassa?</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla ei saa ottaa askeleita käsillä.</p> <p>Perustasolla askeleet ovat sallittuja. Askeleet tulee ottaa 1 x 1 metrin alueella.</p> <p>Suoritusaikaa on yhteensä minuutti. Minuutin aikana voi yrittää niin monta kertaa uudelleen kun vain kerkeää.</p> <p>Käsilläseisonnassa pysytyt sekunnit lasketaan lopussa yhteen.</p>	Sekunnit käsilläseisonnassa		<ul style="list-style-type: none"> • Sekuntikello • Teippiä merkitsemään 1 x 1 metrin alue 	<p>Käsilläseisontaa voi tehdä tuettuna esim. hartiat palikkaa vasten</p>			
	Gym Skills	Gym Skills Pro					
	5 pistettä	Yli 45 sekuntia			50+ sekuntia		
	4 pistettä	36-45 sekuntia			35-49 sekuntia		
	3 pistettä	16-35 sekuntia			20-35 sekuntia		
	2 pistettä	5-15 sekuntia			10-19 sekuntia		
	1 piste	Alle 5 sekuntia			Alle 10 sekuntia		
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>						

405: PALAKUROTUS

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
Kuinka pitkälle saat asetettua palan yhdellä jalalla tasapainoillen?	Etäisyys		<ul style="list-style-type: none"> • Pala / esine • Mitta • Teippiä merkitsemään lähtöviiva 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!			

VOIMA



[Videot voimahaasteista](#)



600: KOTTIKÄRRYRATA



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka nopeasti läpäiset kottikärryradan?</p> <p>Kisailija aloittaa radan kädet lähtöviivan takana. Kottikärryradalla voi olla mm. pujottelua, korkeusvaihtelua sekä kapeampaa ja leveämpää käsien asentoa. Ajanotto päättyy, kun molemmat ovat ylittäneet maaliviivan.</p> <p>Rooleja voi vaihtaa kesken radan!</p> <p>Huom! Solo-kisaajille pari haastehoustista tai toisesta osallistujasta.</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • Teippiä / tarranauha lähtö- ja maaliviivan merkitsemiseksi • Sekuntikello • Tötsiä • Muotopaloja • AB-matto • Ponnu • Paavopuomi / penkki • Palikoita ja voimistelukeppi (ylitys) 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

601: VAUHDITON PITUUSHYPPY

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT	
<p>Kuinka pitkälle pystyt hyppäämään tasajalkaa?</p> <p>Kisailija ponnistaa viivan takaa paikaltaan tasajalkaa ja tulee alas kahdelle jalalle.</p> <p>Hypyn pituus lasketaan kantapäätä tai kaatuessa viivaa lähimpänä olevasta kohdasta.</p>	Hypyn pituus		<ul style="list-style-type: none"> Mittanauha Teippi / tarranauha merkitsemään lähtöviivaa Teipillä voi tehdä myös hyppyasteikon <p>Voit myös lainata Voimisteluliitolta vauhdittoman pituushypyn asteikkomattoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Taaksepäin hyppy Sivuttain hyppy Yhdeltä jalalta hyppy kahdelle jalalle <p>Gym Skills Pro -tasolla arvioinnin asteikkoa vaikeutetaan +20 cm (eli 5 pistettä saa yli 2,40m hypyllä).</p>	
		Gym Skills			Gym Skills Pro
	5 pistettä	2,20 metriä tai enemmän			2,40 metriä +
	4 pistettä	2,00-2,19 metriä			2,20-2,39 metriä
	3 pistettä	1,70-1,99 metriä			1,90-2,19 metriä
	2 pistettä	1,40-1,69 metriä			1,60-1,89 metriä
	1 piste	Alle 1,40 metriä			Alle 160 metriä
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>				

602: VAUHDITON PITUUSHYPPY YHDELTÄ JALALTA

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka pitkälle pystyt hyppäämään yhdeltä jalalta kahdelle jalalle?</p> <p>Kisailija ponnistaa viivan takaa paikaltaan yhdeltä jalalta ja tulee alas kahdelle jalalle.</p> <p>Hypyn pituus lasketaan kantapäästä tai kaatuessa viivaa lähimpänä olevasta kohdasta.</p>	Hypyn pituus		<ul style="list-style-type: none"> Mittanauha Teippi / tarranauha merkitsemään lähtöviivaa Teipillä voi tehdä myös hyppyasteikon <p>Voit myös lainata Voimisteluliitolta vauhdittoman pituushypyn asteikkomattoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Taaksepäin hyppy Sivuttain hyppy Yhdeltä jalalta hyppy kahdelle jalalle <p>Gym Skills Pro -tasolla arvioinnin asteikkoa vaikeutetaan +10 cm</p>
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

603: VAUHDITON PITUUSHYPPY TAAKSEPÄIN

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT										
<p>Kuinka pitkälle pystyt hyppäämään tasajalkaa taaksepäin?</p> <p>Kisailija ponnistaa viivan takaa paikaltaan tasajalkaa ja tulee alas kahdelle jalalle.</p> <p>Hypyn pituus lasketaan varpaiden kärjestä tai kaatuessa viivaa lähimpänä olevasta kohdasta.</p>	Hypyn pituus		<ul style="list-style-type: none"> Mittanauha Teippi / tarranauha merkitsemään lähtöviivaa Teipillä voi tehdä myös hyppyasteikon <p>Voit myös lainata Voimisteluliitolta vauhdittoman pituushypyn asteikkomattoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Taaksepäin hyppy Sivuttain hyppy Yhdeltä jalalta hyppy kahdelle jalalle <p>Gym Skills Pro -tasolla arvioinnin asteikkoa vaikeutetaan +5 cm</p>										
	Gym Skills	Gym Skills Pro												
	5 pistettä	Yli 1,50 metriä												
	4 pistettä	1,20 – 1,49 m												
	3 pistettä	1,00 – 1,19 m												
	2 pistettä	0,60 – 0,99 m												
	1 piste	Alle 0,60 m												
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>													

604: (POST-IT) SEINÄJUOKSU



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT												
<p>Kuinka korkealle pääset juoksemaan/ponnistamaan seinää pitkin ylös ja läpsäisemään?</p> <p>Seinää vasten on asetettu patja nojamaan. Patjaan on merkitty pisteskaala esimerkiksi teipillä.</p> <p>Osallistuja ottaa pienen juoksuvauhdin, ponnistaa / juoksee seinää pitkin, ja lätkäisee seinää mahdollisimman korkealle. Lätkäisyksen merkinä voi käyttää esimerkiksi post-it lappua tai magnesiumia kädessä. Tämä ei ole kuitenkaan välttämätöntä, sillä riittää, että haastehousti katsoo mihin kohtaan pisteskaalaa läpsäisy yltää.</p>	Läpsäisyksen korkeus		<ul style="list-style-type: none">• Paksu iso patja (esim. 3000x2000x450 mm)• Mittanauha• Teippiä asteikon tekemiseen• Rullamatto tai muu vastaava alusta juoksuvauhtiin													
	Gym Skills	Gym Skills Pro														
	5 pistettä	Yli 2,70 m														
	4 pistettä	2,40 – 2,70 m														
	3 pistettä	2,00 – 2,39 m														
	2 pistettä	1,70 – 1,99 m														
	1 piste	Alle 1,70 m														
	Bonus 1p	Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!														

605: SLAIDERIKIITO



OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT		
<p>Kuinka nopeasti pääset parin (tai haastehoustin) kanssa kiitämään slaiderilla kuppiasennossa 10 metrin matkan edestakaisin?</p> <p>Lähtö haastehoustin merkistä siten, että sekä slidaaja että työntäjä ovat viivan takana.</p> <p>Haasteessa kuljetaan 10 metrin matka, jonka päädyssä kierretään tötsä täydellä kierroksella ja palataan takaisin takaperin.</p> <p>Rooleja saa vaihtaa missä kohtaa tahansa.</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • Slaiderit • Sekuntikello • Teippiä merkitsemään lähtö- ja maaliviivan • Tötsä yms., mikä kierretään päädyssä 			
	Gym Skills	Gym Skills Pro				
	5 pistettä					
	4 pistettä					
	3 pistettä					
	2 pistettä					
	1 piste					
	Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>				

606: STACK THE PLATE

OHJE	ARVIOINTI		VÄLINEET	VARIATIOT
<p>Kuinka nopeasti saat kasattua levypainot alta eteesi lankkupidosssa?</p> <p>Osallistuja on lankkuasennossa kyynärnojassa siten, että hänen allaan on 5 kevyttä levypainoa (1.25-2.5kg). Haastehoustin merkistä osallistuja saa alkaa pinoamaan painoja yksi kerrallaan 30cm itsensä eteen. Jokaisen painon kohdalla osallistuja vaihtaa kättä (mikäli mahdollista).</p> <p>Ajanotto loppuu, kun kaikki viisi painoa on siististi pinossa.</p> <p>Gym Skills Pro –tasolla levypainot voivat olla painavampia (5kg).</p>	Aika		<ul style="list-style-type: none"> • 5kpl painoja (1.25-5kg) <ul style="list-style-type: none"> • Huom! Haasteen keventäminen mahdollista esim. vaihtamalla painot pikkutötsiin • Teippiä merkitsemään pinopaikka • Ajanottokello 	
	Gym Skills	Gym Skills Pro		
	5 pistettä			
	4 pistettä			
	3 pistettä			
	2 pistettä			
	1 piste			
Bonus 1p	<p>Wau wau – Huippu suoritus! Sinnikästä tekemistä! Huikea fiilis! Upea kannustus! Rohkea veto!</p>			

LAJILIIKKEET

Akrobatiavoimistelu

Joukkuevoimistelu

Kilpa-aerobic

Miesten telinevoimistelu

Naisten telinevoimistelu

Rytminen voimistelu

Tanssillinen voimistelu

TeamGym

Trampoliinivoimistelu





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELLEN
LÄPI ELÄMÄN.

@voimistelu      #voimistelu

