

# Joukkuevoimistelun liikkuvuustestit

# Testiperiaatteet

- Testit ilman lämmittelyä
- Yrityksiä max. 3/testi
- Asteikko 0-2-4
- Pisteytys 0-60 pistettä

## Olkapäiden fleksio



- Pakarat kantapäissä, otsa lattiassa
- Ranne suorassa
- Mitataan kepin etäisyys lattiasta
- Asteikko:
  - 4 = > 20
  - 2 = 14-20
  - 0 = < 1

# Olkapäiden kierto



- Peukalo nyrkkiin
- Yhdellä rauhallisella liikkeellä
- Asteikko
  - 4 = Nyrkit yhteen
  - 2= Yksi nyrkki tai vähemmän väliin
  - 0 = Yli yksi nyrkki väliin

## Rangan kierto



- Risti-istunnassa
- Keppi pysyy kiinni lapaluissa, kyynärpäät vartalossa kiinni
- Asteikko
  - $4 = > 2/3$
  - $2 = 1/3-2/3$
  - $0 = < 1/3$

## Eteentaivutus



- Jalat yhdessä
- Kädet hauksissa
- Asteikko, kyynärpäiden etäisyys lattiasta
  - 4 = < 10
  - 2 = 10-15
  - 0 = > 15

## Nilkan koukistus



- Molempien jalkojen varpaat eteenpäin
- Molemmat sisäsyrrät kiinni kepissä
- Polvi suorassa linjassa varpaiden kanssa
- Asteikko:
  - 4 = > 12 cm
  - 2 = 8-12 cm
  - 0 = < 8 cm

## Nilkan ojennus

- Seisten varpaille nousu
- 2 jalalla seisominen, 1 jalan mittaus
- Paino tasaisesti molemmilla jaloilla
- Kantapää päkiästä etäisyys
- Keppi 2 -varpaaseen
- 0,5 cm tarkkuudella
- Asteikko:
  - 4 = < 3
  - 2 = 3-5
  - 0 = > 5





## Lonkan ojennus



- Mittaus suoliluun harjusta
- Vartalon asento!
- Asteikko:
  - 4 = < 18
  - 2 = 18-25
  - 0 = > 25

## Selän ojennus



- Liukuasento, keppi hartioissa
- Jalat lukittuna yhdessä
- Rauhallinen nosto
- Asteikko:
  - 4 = Keppi haaroissa ja hartiakeppi osuu mittauskeppiin
  - 2 = Keppi haaroissa kädet osuvat keppiin
  - 0 = Keppi haaroissa; kädet ei osu keppiin

## Lonkan ulkokierto



- Molemmat pakarat seinässä
- Pari tukee koukussa olevaa jalkaa pysymään seinässä
- Mittaus isovarpaasta
- Asteikko:
  - 4 =  $\frac{1}{4}$
  - 2 =  $\frac{1}{2}$
  - 0 =  $\frac{3}{4}$