

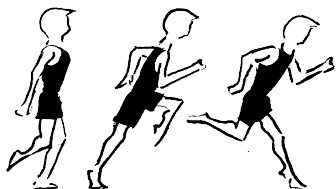
**POIKIEN TELINEVOIMISTELUN
OMINAISUUSTESTIT
10-17 -VUOTIAAT**

HUOM: Suorituksissa kaksi yritystä, joista voimistelijan kannalta parempi yritys hyväksytään!

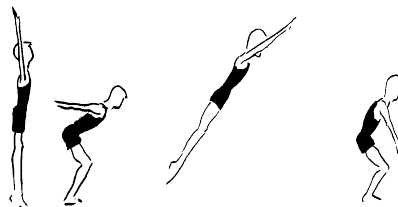
10-11 -vuotiaat

NOPEUS

20 m juoksu



Vauhditon pituushyppy



Pisteet	Aika (s)
10.0	3.20
9.5	3.25
9.0	3.30
8.5	3.35
8.0	3.40
7.5	3.45
7.0	3.50
6.5	3.55
6.0	3.60
5.5	3.70
5.0	3.80
4.0	3.90
3.0	4.00
2.0	4.10
1.0	4.20

Suoritusohjeet

Suoritus alkaa etummaisensa jalan varpaat lähtöviivalla.

Ajanotto loppuu voimistelija rinnan ylittäessä maaliviivan.

Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla.

Pisteet	Pituus (cm)
10.0	220
9.0	216
8.0	212
7.0	208
6.0	204
5.0	200
4.0	196
3.0	192
6.0	188
2.0	184
1.0	180

Suoritusohjeet

Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla.

Suoritus tapahtuu permannolla.

Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäältä lähtöviivaan.

Jalkapohjissa käytetään magnesiumia.

Ponnistus ja alastulo tapahtuvat tasajalkaa.

10-11 -vuotiaat

STAATTINEN

kulmanoja



DYNAAMINEN

Leuanveto



Pisteet	Aika (s)
10.0	40
9.5	38
9.0	36
8.5	34
8.0	32
7.5	30
7.0	28
6.5	26
6.0	24
5.5	22
5.0	20
4.0	16
3.0	12
2.0	8
1.0	4

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Pieni jalkojen tai käsien koukistus: 2 pistettä

Suuri jalkojen tai käsien koukistus: Suoritus hylätään

Jalat auki: Suoritus hylätään

Jalat nojapuiden alapuolella: Suoritus hylätään

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	20
9.5	19
9.0	18
8.5	17
8.0	16
7.5	15
7.0	14
6.5	13
6.0	12
5.5	11
5.0	10
4.0	9
3.0	8
2.0	6
1.0	4

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään rekkitangolla. Koko suoritus tehdään myötäotteella.

Voimistelijan leuka tulee nousta tangon yläpuolelle ja käsien tulee suoristua toistojen välillä.

Suoritus on tehtävä pysähtymättä.

Vähennykset

Suuri taitto tai kaari vartalossa: Suoritus hylätään

Jalat koukussa tai auki: Toisto hylätään

Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

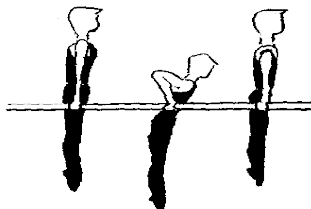
Leuka ei käy rekin yläpuolella: Toisto hylätään

10-11 -vuotiaat

Puolapuuvatsat



Dipit nojapuilla



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	25
9.5	24
9.0	23
8.5	22
8.0	21
7.5	20
7.0	19
6.5	18
6.0	17
5.5	16
5.0	14
4.0	12
3.0	10
2.0	8
1.0	6

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan riipunnasta jalat suoraksi ojennettuina.

Voimistelijan tulee koskettaa puolapuihin noston päätteeksi

Voimistelijan tulee suorittaa liike jalat ja nilkat ojennettuina.

Suoritus on tehtävä pysähtymättä.

Vähennykset

Jalat koukussa tai auki: Toisto hylätään

Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

Jalat eivät koske puolapuita: Toisto hylätään

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	25
9.5	24
9.0	23
8.5	22
8.0	21
7.5	20
7.0	19
6.5	18
6.0	17
5.5	16
5.0	14
4.0	12
3.0	10
2.0	8
1.0	6

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan nojapuilla oikonojasta

Suorituksessa voimistelijan tulee laskea olkapäät kyynärpäiden tasolle tai alemmas. Jokaisen toiston päätteeksi kädet tulee suoristaa suoraksi.

Voimistelijan lantio ja jalat tulee olla suorana (pystysuorassa).

Suoritus on tehtävä pysähtymättä.

Vähennykset

Suuri lantion tai jalkojen taitto: Suoritus hylätään

Jalat koukussa tai auki: Suoritus hylätään

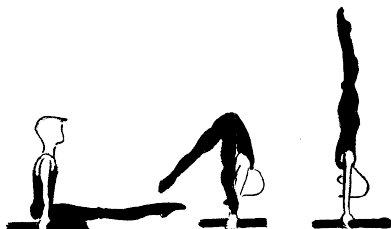
Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

Voimistelijan olkapäät eivät saavuta kyynärpäiden tasoa: Toisto hylätään

10-11 -vuotiaat

KESTÄVYYS

Haarapunnerrus käsilläseisontaan



Myllyt tatilla



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	8
9.0	7
8.0	6
7.0	5
6.0	4
5.0	3
3.0	2
1.0	1

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään nojapuilla.
 Suoritus aloitetaan kulmanojasta.
 Jokainen toisto päättyy ohimenevään käsilläseisontaan. Käsilläseisonnasta laskeudutaan taiton kautta kulmanojaan.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus: -1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus: -2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa: Toisto hylätään

Suoritus ei käy ohimenevässä käsilläseisonnassa: Toisto hylätään

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	35
9.5	34
9.0	33
8.5	32
8.0	31
7.5	30
7.0	28
6.5	26
6.0	24
5.5	22
5.0	20
4.0	18
3.0	16
2.0	14
1.0	12

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu matalalla tatilla.
 Myllyt alkavat ja päättyvät etunojaan.

Vähennykset

Seuraavat vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti:

Jalkojen tai käsien pieni koukistus: -1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus: -2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Käsilläseisonta maanojapuilla

Pisteet	Aika (s)
10.0	45
9.0	40
8.0	35
7.0	30
6.0	25
5.0	20
3.0	15
2.0	10
1.0	5

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

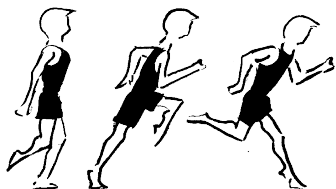
Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni tai kaari taitto: -1 pistettä

NOPEUS

20 m juoksu



Pisteet	Aika (s)
10.0	3.10
9.5	3.15
9.0	3.20
8.5	3.25
8.0	3.30
7.5	3.35
7.0	3.40
6.5	3.45
6.0	3.50
5.5	3.55
5.0	3.60
4.0	3.65
3.0	3.70
2.0	3.75
1.0	3.80

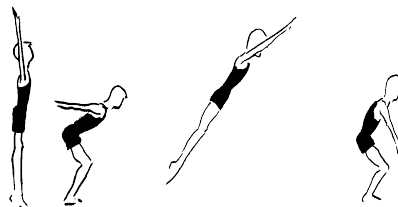
Suoritusohjeet

Suoritus alkaa etummaisensa jalan varpaat lähtöviivalla.

Ajanotto loppuu voimistelija:n rinnan ylittäessä maaliviivan.

Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla.

Vauhditon pituushyppy



Pisteet	Pituus (cm)
10.0	230
9.0	226
8.0	222
7.0	218
6.0	214
5.0	210
4.0	206
3.0	202
2.0	198
1.0	194

Suoritusohjeet

Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla.

Suoritus tapahtuu permannolla.

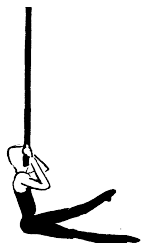
Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäältä suhteessa lähtöviivaan. Jalkapohjissa käytetään magnesiumia.

Ponnistus ja alastulo tapahtuvat tasajalkaa.

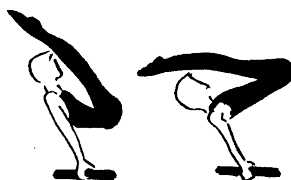
12-13 -vuotiaat

STAATTINEN

Köysi



Terävä kulmanoja / Yliterävä kulmanoja



Pisteet	Aika (s)
10.0	6.30
9.5	6.50
9.0	6.70
8.5	6.90
8.0	7.10
7.5	7.30
7.0	7.50
6.5	7.70
6.0	7.90
5.5	8.10
5.0	8.30
4.0	8.50
3.0	8.70
2.0	8.90
1.0	9.10

Suoritusohjeet

Köyden pituus 4 m.

Lähtö tapahtuu haaraistunnasta.

Jalkojen asento kiivetessä vapaa.

Ajanotto alkaa voimistelijan aloittaessa kiipeämisen.

Pisteet	Aika (s)
10.0	8.0
9.0	7.5
8.0	7.0
7.0	6.5
6.0	6.0
5.0	5.0
4.0	4.0
3.0	3.0
2.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalat yli pystysuoran tason: Ei vähennyksiä.

Jalat 0°-15° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen pieni koukistus: -1 pistettä

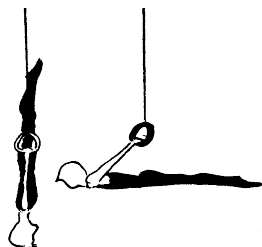
Jalat 16°-30° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen suuri koukistus: -2 pistettä

Jalat 31°-45° pystysuorasta tasosta: -3 pistettä

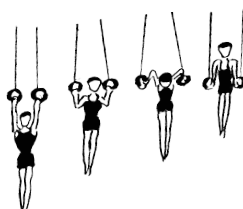
Jalat yli 45° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään.

DYNAAMINEN

Takavaaka (jalat yhdessä)



Voimannosto renkailla



Pisteet	Aika (s)	Suoritusohjeet
10.0	6.0	
9.0	5.5	
8.0	5.0	Suoritus aloitetaan turmariipunnasta.
7.0	4.5	
6.0	4.0	Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.
5.0	3.5	
4.0	3.0	
3.0	2.5	Vähennykset
2.0	2.0	
1.0	1.0	Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 pistettä

Pisteet	Toistot (kpl)	Suoritusohjeet
10.0	10	
9.0	9	
8.0	8	Suoritus aloitetaan riipunnasta.
7.0	7	
6.0	6	Nojavaiheessa käsien on ojennuttava suoraksi.
5.0	5	
4.0	4	
3.0	3	Roikuntavaiheessa 0°-15° hyväksyttävä käsien koukistus.
2.0	2	
1.0	1	Vähennykset

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

Jalat koukussa tai erillään: Toisto hylätään

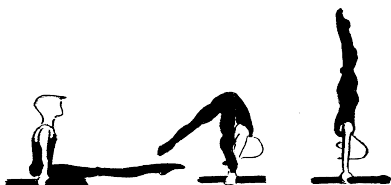
Kädet eivät suoristu nojassa: Toisto hylätään

Roikuntavaiheen koukistus yli 15°: Toisto hylätään

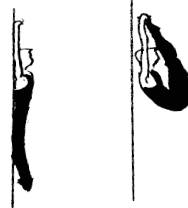
Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

12-13 -vuotiaat

Haarapunnerrus käsilläseisontaan



Puolapuuvatsat (1kg + 1kg nilkkapainot)



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	10
9.0	9
8.0	8
7.0	7
6.0	6
5.0	5
4.0	4
3.0	3
2.0	2
1.0	1

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään nojapuilla.

Suoritus aloitetaan kulmanojusta.

Jokainen toisto päättyy ohimenevään käsilläseisontaan. Käsilläseisonnasta laskeudutaan taiton kautta kulmanojaan.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus: -1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus: -2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa: Toisto hylätään

Suoritus ei käy ohimenevässä käsilläseisonnassa: Toisto hylätään

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	25
9.5	24
9.0	23
8.5	22
8.0	21
7.5	20
7.0	19
6.5	18
6.0	17
5.5	15
5.0	13
4.0	11
3.0	9
2.0	7
1.0	5

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan riipunnasta jalat suoraksi ojennettuina.

Voimistelijan tulee koskettaa puolapuihin noston päätteeksi

Voimistelijan tulee suorittaa liike jalat ja nilkat ojennettuina.

Suoritus on tehtävä pysähtymättä.

Vähennykset

Jalat koukussa tai auki: Toisto hylätään

Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

Jalat eivät koske puolapuita: Toisto hylätään

KESTÄVYYS

Käsilläseisonta maanojapuilla



Pisteet	Aika (s)
10.0	60
9.0	55
8.0	50
7.0	45
6.0	40
5.0	35
4.0	30
3.0	25
2.0	20
1.0	15

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni tai kaari taitto: -1 pistettä

Myllyt



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	45
9.5	43
9.0	41
8.5	39
8.0	37
7.5	35
7.0	33
6.5	31
6.0	29
5.5	27
5.0	25
4.0	23
3.0	21
2.0	19
1.0	17

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu matalalla tatilla.

Myllyt alkavat ja päättyvät etunojaan.

Vähennykset

Seuraavat vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti:

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni taitto: -1 pistettä

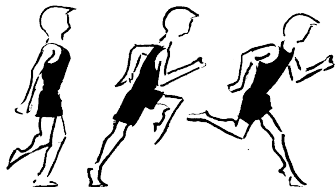
Vartalon suuri taitto: -2 pistettä

Vartalon erittäin suuri taitto: Suoritus hylätään

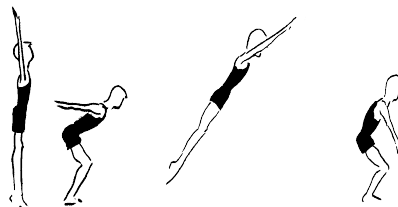
14-15 -vuotiaat

NOPEUS

20 m juoksu



Vauhditon pituushyppy



Pisteet	Aika (s)
10.0	2.90
9.5	2.93
9.0	2.96
8.5	2.99
8.0	3.02
7.5	3.05
7.0	3.08
6.5	3.11
6.0	3.14
5.5	3.17
5.0	3.20
4.0	3.23
3.0	3.26
2.0	3.29
1.0	3.32

Suoritusohjeet

Suoritus alkaa etummaisien jalan varpaat lähtöviivalla.

Ajanotto loppuu voimistelijan rinnan ylittäessä maaliviivan.

Suoritus tapahtuu hypyn juoksuradalla.

Pisteet	Pituus (cm)
10.0	250
9.0	246
8.0	242
7.0	238
6.0	234
5.0	230
4.0	226
3.0	222
2.0	214
1.0	212

Suoritusohjeet

Suoritus alkaa molempien jalkojen varpaat lähtöviivalla.

Suoritus tapahtuu permannolla.

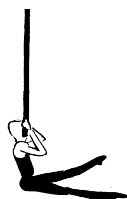
Etäisyys mitataan lähimmän jalan kantapäätä suhteessa lähtöviivaan. Jalkapohjissa käytetään magnesiumia.

Ponnistus ja alastulo tapahtuvat tasajalkaa.

14-15 -vuotiaat

STAATTINEN

Köysi



Pisteet	Aika (s)
10.0	5.30
9.5	5.50
9.0	5.70
8.5	5.90
8.0	6.10
7.5	6.30
7.0	6.50
6.5	6.70
6.0	6.90
5.5	7.10
5.0	7.30
4.0	7.50
3.0	7.70
2.0	7.90
1.0	8.10

Suoritusohjeet

Köyden pituus 4 m.

Lähtö tapahtuu haaraistunnasta.

Jalkojen asento kiivetessä vapaa.

Ajanotto alkaa voimistelijan aloittaessa kiipeämisen.

Nojavaaka (jalat levittäen)



Pisteet	Aika (s)
10.0	8.0
9.0	7.0
8.0	6.0
7.0	5.0
6.0	4.0
5.0	3.0
3.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään nojapuilla tai maanojapuilla.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 piste

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

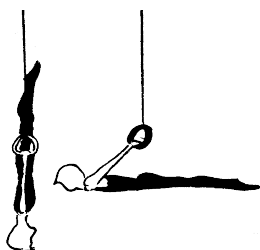
Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

14-15 -vuotiaat

Takavaaka (jalat yhdessä)



Pisteet	Aika (s)
10.0	10.0
9.0	9.5
8.0	8.5
7.0	8.0
6.0	7.0
5.0	6.0
3.0	5.0
1.0	4.0

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan turmariipunnasta.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 pistettä

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

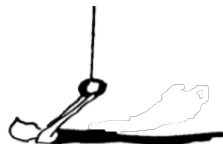
Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

Jalat leviävät: suoritus hylätään

Etuvaaka (jalat yhdessä)



Pisteet	Aika (s)
10.0	6.0
9.0	5.5
8.0	5.0
7.0	4.5
6.0	4.0
5.0	3.0
3.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan turmariipunnasta.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 pistettä

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

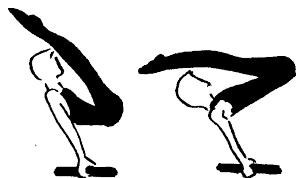
Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

Jalat leviävät: suoritus hylätään

14-15 -vuotiaat

DYNAAMINEN

Terävä kulmanoja/Yliterävä kulmanoja



Taittopunnerrus



Pisteet	Aika (s)
10.0	10.0
9.0	9.0
8.0	8.0
7.0	7.0
6.0	6.0
5.0	5.0
4.0	4.0
3.0	3.0
2.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalat yli pystysuoran tason: Ei vähennyksiä.

Jalat 0°-15° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen pieni koukistus: -1 pistettä

Jalat 16°-30° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen suuri koukistus: -2 pistettä

Jalat 31°-45° pystysuorasta tasosta: -3 pistettä

Jalat yli 45° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään.

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	10.0
9.0	9.0
8.0	8.0
7.0	7.0
6.0	6.0
5.0	5.0
4.0	4.0
3.0	3.0
2.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään nojapuilla.

Suoritus aloitetaan kulmanojasta.

Jokainen toisto päättyy ohimenevään käsilläseisontaan. Käsilläseisonnasta laskeudutaan taiton kautta kulmanojaan.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus: -1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus: -2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

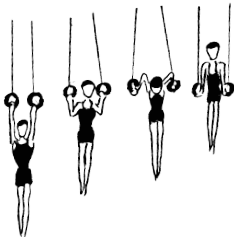
Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa: Toisto hylätään

Suoritus ei käy ohimenevässä käsilläseisonnassa: Toisto hylätään

Jalkojen levittäminen: Toisto hylätään

14-15 -vuotiaat

Voimannosto renkailla



Puolapuuvatsat (2kg + 2kg nilkkapainot)



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	12
9.0	11
8.0	10
7.0	9
6.0	8
5.0	7
4.0	6
3.0	5
2.0	4
1.0	3

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan riipunnasta.

Nojavaiheessa käsien on ojennuttava suoraksi.

Roikuntavaiheessa 0°-15° hyväksyttävä käsien koukistus.

Vähennykset

Jalat koukussa tai erillään: Toisto hylätään

Kädet eivät suoristu nojassa: Toisto hylätään

Roikuntavaiheen koukistus yli 15°: Toisto hylätään

Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	20
9.5	19
9.0	18
8.5	17
8.0	16
7.5	15
7.0	14
6.5	13
6.0	12
5.5	11
5.0	10
4.0	9
3.0	8
2.0	7
1.0	6

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan riipunnasta jalat suoraksi ojennettuina.

Voimistelijan tulee koskettaa puolapuihin noston päätteeksi

Voimistelijan tulee suorittaa liike jalat ja nilkat ojennettuina.

Suoritus on tehtävä pysähtymättä.

Vähennykset

Jalat koukussa tai auki: Toisto hylätään

Yli 2 sek tauko: Suoritus katkeaa

Jalat eivät koske puolapuita: Toisto hylätään

KESTÄVYYS

Käsilläseisonta renkailla



Pisteet	Aika (s)
10.0	30
9.0	25
8.0	20
7.0	15
6.0	12
5.0	10
4.0	8
3.0	6
2.0	4
1.0	2

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu renkailla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni tai kaari taitto: -1 pistettä

Renkaat sisäkierrossa ja renkasiin nojaus: - 3 pistettä

Päätymyllyt



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	40
9.5	39
9.0	38
8.5	37
8.0	36
7.5	35
7.0	33
6.5	31
6.0	29
5.5	27
5.0	25
4.0	23
3.0	21
2.0	19
1.0	17

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu kaarettomalla hevosella.

Myllyt alkavat ja päättyvät etunojaan.

Vähennykset

Seuraavat vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti:

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni taitto: -1 pistettä

Vartalon suuri taitto: -2 pistettä

Vartalon erittäin suuri taitto: Suoritus hylätään

Käsilläseisonta maanojapuilla

Pisteet	Aika (s)
10.0	75
9.0	65
8.0	60
7.0	55
6.0	50
5.0	45
4.0	40
3.0	35
2.0	30
1.0	25

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

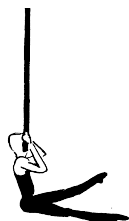
Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni tai kaari taitto: -1 pistettä

16-17 -vuotiaat

STAATTINEN

Köysi



Nojavaaka (jalat yhdessä)



Pisteet	Aika (s)
10.0	4.00
9.5	4.10
9.0	4.20
8.5	4.30
8.0	4.40
7.5	4.50
7.0	4.60
6.5	4.70
6.0	4.80
5.5	4.90
5.0	5.00
4.0	5.20
3.0	5.40
2.0	5.60
1.0	5.80

Suoritusohjeet

Köyden pituus 4 m.

Lähtö tapahtuu haaraistunnasta.

Jalkojen asento kiivetessä vapaa.

Ajanotto alkaa voimistelijan aloittaessa kiipeämisen.

Pisteet	Aika (s)
10.0	5.0
9.0	4.5
8.0	4.0
7.0	3.5
6.0	3.0
5.0	2.5
3.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään nojapuilla tai maanojapuilla.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 pistettä

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

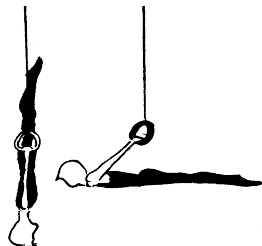
Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

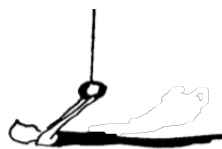
Jalkojen levitys: Suoritus hylätään

16-17 -vuotiaat

Takavaaka (jalat yhdessä, 1kg + 1kg nilkkapainot)



Etuvaaka (jalat yhdessä)



Pisteet	Aika (s)
10.0	6.0
9.0	5.5
8.0	5.0
7.0	4.5
6.0	4.0
5.0	3.0
3.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan turmariipunnasta.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 pistettä

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

Jalkojen levitys: Suoritus hylätään

Pisteet	Aika (s)
10.0	6.0
9.0	5.5
8.0	5.0
7.0	4.5
6.0	4.0
5.0	3.0
3.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan turmariipunnasta.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Vartalo pienellä taitolla tai kaarella (1°-15°): -1 pistettä

Suuri taitto tai kaari (16°-30°): -2 pistettä

Erittäin suuri taitto tai kaari (yli 30°): Suoritus hylätään

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

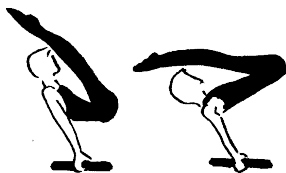
Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

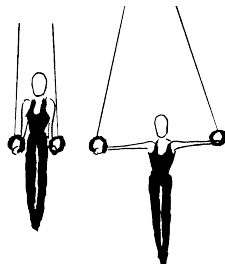
Kokonaisasento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

16-17 -vuotiaat

Terävä kulmanoja / Yliterävä kulmanoja



Ristiriipunta



Pisteet	Aika (s)
10.0	10.0
9.0	9.0
8.0	8.0
7.0	7.0
6.0	6.0
5.0	5.0
4.0	4.0
3.0	3.0
2.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu nojapuilla tai maanojapuilla

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Jalat yli pystysuoran tason: Ei vähennyksiä.

Jalat 0°-15° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen pieni koukistus: -1 pistettä

Jalat 16°-30° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen suuri koukistus: -2 pistettä

Jalat 31°-45° pystysuorasta tasosta: -3 pistettä

Jalat yli 45° pystysuorasta tasosta TAI jalkojen erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään.

Pisteet	Aika (s)
10.0	5.0
9.0	4.5
8.0	4.0
7.0	3.5
6.0	3.0
5.0	2.5
3.0	2.0
1.0	1.0

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan nojasta.

Ajanotto alkaa voimistelijan saavuttaessa pysyvän asennon.

Vähennykset

Käsien asento poikkeaa vaakatasosta 1°-15°: -1 pistettä

Käsien asento poikkeaa vaakatasosta 16°-30°: -2 pistettä

Käsien asento poikkeaa vaakatasosta 31°-45°: -4 pistettä

Käsien asento poikkeaa vaakatasosta yli 45°: Suoritus hylätään

Käsien pieni koukistus: -1 pistettä

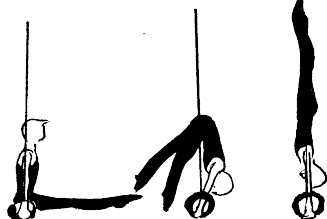
Käsien suuri koukistus: -2 pistettä

Käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Ranteiden "köyryote": -1 pistettä

DYNAAMINEN

Haarapunnerrus renkailla



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	8
9.0	7
8.0	6
7.0	5
6.0	4
5.0	3
3.0	2
1.0	1

Suoritusohjeet

Suoritus aloitetaan kulmanojasta.

Jokainen toisto päättyy ohimenevään käsilläseisontaan. Käsilläseisonnasta laskeudutaan taiton kautta kulmanojaan.

Vähennykset

Jalkojen tai käsien pieni koukistus: -1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus: -2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

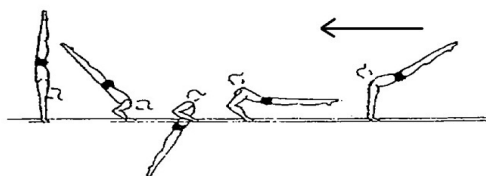
Heilahdus nousu- tai laskuvaiheessa: Toisto hylätään

Suoritus ei käy ohimenevässä käsilläseisonnassa: Toisto hylätään

Kädet koskevat vajereihin: -2 pistettä

Kädet tukevat vajereihin: Toisto hylätään

Koukkukäsiheilaus nojapuilla



Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	10
9.0	9
8.0	8
7.0	7
6.0	6
5.0	5
4.0	4
3.0	3
2.0	2
1.0	1

Suoritusohjeet

Suoritus tehdään nojapuilla.

Suoritus on tehtävä pysähtymättä.

Jokainen toisto päättyy ohimenevään käsilläseisontaan. Käsilläseisonnasta heilahdetaan takaisin etuheilaukseen.

Vähennykset

Vartalon suuri taitto tai kaari: Toisto hylätään

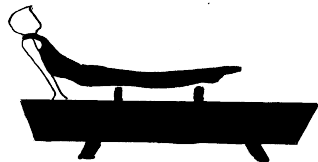
Jalkojen pieni koukistus: -1 pistettä

Jalkojen suuri koukistus: -2 pistettä

Jalkojen erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Suoritus ei käy ohimenevässä käsilläseisonnassa: Toisto hylätään

Jalkojen levitys: Suoritus hylätään

KESTÄVYYS**Päätymyllyt**

Pisteet	Toistot (kpl)
10.0	35
9.5	34
9.0	33
8.5	32
8.0	31
7.5	30
7.0	28
6.5	26
6.0	24
5.5	22
5.0	20
4.0	18
3.0	16
2.0	14
1.0	12

Suoritusohjeet

Suoritus tapahtuu kaarellisella hevosella.

Myllyt alkavat ja päättyvät etunojaan.

Vähennykset

Seuraavat vähennykset tehdään suorituksen kokonaisilmeen mukaisesti:

Jalkojen tai käsien pieni koukistus:
-1 pistettä

Jalkojen tai käsien suuri koukistus:
-2 pistettä

Jalkojen tai käsien erittäin suuri koukistus: Suoritus hylätään

Vartalon pieni taitto: -1 pistettä

Vartalon suuri taitto: -2 pistettä

Vartalon erittäin suuri taitto:
Suoritus hylätään

PASSIIVINEN LIIKKUVUUS

Spagaatit vasen jalka & oikea jalka



Suoritusohjeet

Lantion ja olkapäiden tulee olla poikittain voimistelijan jalkoihin nähden.

Jalkojen linjan tulee olla suora (lantio käännettynä).

Suorituksessa kädet saavat olla lantion takana tai sivulle levitettyinä.

Asennon on pysyttävä 5 sekuntia, lähtien siitä kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon.

Arvostelu

10 p = Lantio maassa ja poikittain, etummaisen jalan alla 20 cm koroke.

9 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa, etummaisen jalan alla 20 cm koroke.

8 p = Lantio maassa ja poikittain, etummaisen jalan alla 10 cm koroke.

7 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa, etummaisen jalan alla 10 cm koroke.

6 p = Lantio maassa ja poikittain.

5 p = Lantio maassa mutta 60-80 asteen kulmassa.

3 p = Lantio 5-10cm ilmassa ja poikittain, kädet lantion takana maassa.

1 p = Lantio 5-10cm ilmassa ja 60-80 asteen kulmassa, kädet lantion takana maassa.

Vähennykset

Polvet koukussa: Suoritus hylätään

Huono ryhti: -1 pistettä

Spagaatti sivuttain



Suoritusohjeet

Ylävartalon tulee olla lantion päällä.

Molempien polvien tulee olla käännettyinä ylöspäin.

Jalkojen ja nilkkojen on oltava ojennettuna suoraksi.

Suorituksessa kädet on oltava ojennettuina sivuille (korotetulla matolla yksi käsi maassa).

Asennon on pysyttävä 5 sekuntia, lähtien siitä kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon.

Arvostelu

10 p = Lantio maassa ja suorana, molempien jalkojen alla 10 cm koroke.

9 p = Lantio maassa ja hieman notkolla, molempien jalkojen alla 10 cm koroke.

8 p = Lantio maassa ja suorana.

7 p = Lantio maassa ja hieman notkolla.

6 p = Kädet ja lantio maassa, lantio notkolla ja polvet kääntyneenä hieman eteenpäin.

5 p = Kädet maassa ja lantio 5cm ilmassa.

3 p = Kädet maassa ja lantio 10cm ilmassa.

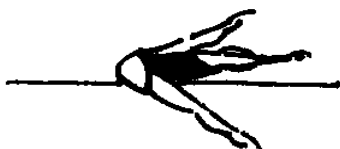
1 p = Kädet maassa ja lantio 15cm ilmassa.

Vähennykset

Polvet koukussa: Suoritus hylätään

Huono ryhti: -1 pistettä

Haaravenytys



Suoritusohjeet

Jalkojen kulma 90-110 astetta.

Lukituissa käsissä keppi, joka tulee olla ilmassa suorituksen ajan.

Polvien tulee olla ojennettuina ylöspäin suorituksen ajan.

Nilkkojen ja polvien tulee olla ojennetut suoraksi.

Asennon on pysyttävä 5 sekuntia, lähtien siitä kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon.

Arvostelu

10 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa, molempien jalkojen alla 20 cm koroke.

9 p = Rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa, molempien jalkojen alla 20 cm koroke.

8 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa, molempien jalkojen alla 10 cm koroke

7 p = Rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa, molempien jalkojen alla 10 cm koroke.

6 p = Vatsa, rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa.

5 p = Rinta ja leuka maassa, keppi ilmassa.

3 p = Leuka maassa, keppi ilmassa.

1 p = Otsa maassa, keppi ilmassa.

Vähennykset

Polvet eivät ole ojennettuna ylöspäin: -1 pistettä

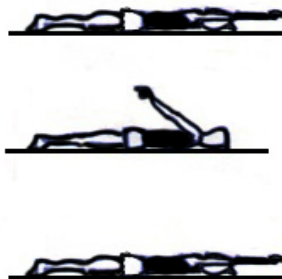
Polvet koukussa: Suoritus hylätään

10-17 -vuotiaat

Jalat yhdessä eteentaivutus



Lapakääntö



Points	cm	Suoritusohjeet
10.0	20.0	
9.5	19.0	Suoritus tapahtuu 20 cm korkealta korokkeelta.
9.0	18.0	
8.5	17.0	Suorituksen aikana polvet on oltava ojennettu suoraksi.
8.0	16.0	
7.5	15.0	
7.0	14.0	Asennon on pysyttävä 5 sekuntia, lähtien siitä kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon.
6.5	13.0	
6.0	12.0	
5.5	11.0	
5.0	10.0	Suorituksen tulos mitataan voimistelijan keskisormesta korokkeen yläreunaan.
4.0	8.0	
3.0	6.0	
2.0	4.0	
1.0	2.0	

Asennon on pysyttävä 5 sekuntia, lähtien siitä kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon.

Vähennykset

Polvet koukussa: Suoritus hylätään

Points	cm	Suoritusohje
10.0	Hartia- leveys	Suoritus tehdään permannolla mahallaan.
9.0	5cm yli hartiat	
8.0	10cm yli hartiat	Suorituksessa kyynerpäät pysyvät suorina. Molemmat hartiat muljautetaan yhtäaikaisesti.
7.0	15cm yli hartiat	
6.0	20cm yli hartiat	Suorituksessa keppi koskettaa takareisiä tai -pakaroita.
5.0	25cm yli hartiat	
4.0	30cm yli hartiat	Suorituksen mittaus tapahtuu käsien ulkosyrjistä.
3.0	35cm yli hartiat	
2.0	40cm yli hartiat	Asennon on pysyttävä 5 sekuntia, lähtien siitä kun voimistelija saavuttaa pysyvän asennon.
1.0	45cm yli hartiat	

Silta



Suoritusohjeet

Suorituksessa kädet ovat hartialeveydellä ja suorassa, jalat yhdessä ja suorassa sekä leuka rinnassa.

Arvostelu

10 p = Olkapäät yli 90°, kädet ja jalat lukossa.

9 p = Olkapäät jäävät 0°-15° pystysuorasta tasosta, kädet ja jalat lukossa

8 p = Olkapäät jäävät 15°-30° pystysuorasta tasosta, kädet ja jalat lukossa

7 p = Olkapäät yli 90°, kädet ja jalat lukossa, koroke 20 cm

6 p = Olkapäät jäävät 0°-15° pystysuorasta tasosta, kädet ja jalat lukossa, koroke 20 cm

5 p = Olkapäät jäävät 30°-45° pystysuorasta tasosta, kädet ja jalat lukossa

3 p = Olkapäät jäävät 15°-30° pystysuorasta tasosta, kädet ja jalat lukossa, koroke 20 cm

1 p = Olkapäät jäävät 30°-45° pystysuorasta tasosta, kädet ja jalat lukossa, koroke 20 cm

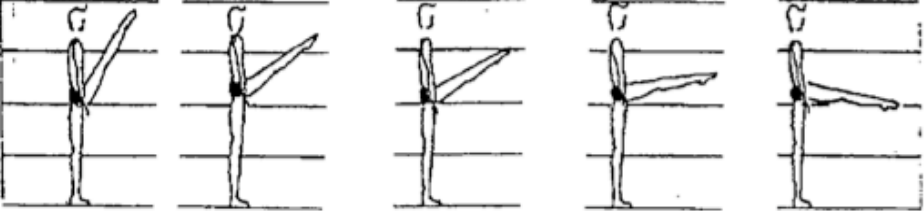
Vähennykset

Käsissä tai jaloissa pieni koukku: Suoritus hylätään

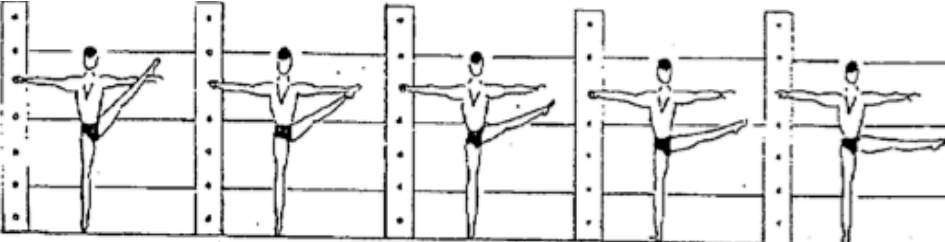
Kädet yli hartialeveyden suorituksen aikana: Suoritus hylätään

AKTIIVINEN LIIKKUVUUS

Jalannosto eteenpäin

Jalannosto eteenpäin					
- pito asennossa 10 s - molempien jalkojen keskiarvo - nostotyylillä vapaa					
Asento	- kuten 1.kuvassa - varpaat otsan tasolla	- kuten toisessa kuvassa - varpaat hartia tasolla	- varpaat rintakehän tasolla	- varpaat navan tasolla	- jalka vaakatasossa
Pisteet	10	8	6	4	2

Jalanosto sivuttain

Jalanosto sivuttain					
- pito asennossa 10 s - molempien jalkojen keskiarvo - nostotyylillä vapaa					
Asento	- kuten 1.kuvassa - varpaat otsan tasolla	- kuten toisessa kuvassa - varpaat hartia tasolla	- varpaat rintakehän tasolla	- varpaat navan tasolla	- jalka vaakatasossa
Pisteet	10	8	6	4	2