



Naisten telinevoimistelu

VALMENNUSRYHMÄTESTISTÖ päivitetty 30.9.2019

2019 naisten ja tyttöjen A-maajoukkue

Perusliiketestit yksi yritys

- tehdään ensimmäisessä telinekierrossa

Nojapuut 30 p / 3 = nojapuiden loppupisteet, enintään 10 p

1. 10* Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan, 1 = 1 p, ..., 10 = 10 p
 - tytöt jalat yhdessä
 - vain käsinseisontaan päättyvät lasketaan
2. 10* Pyörähdysliike käsinseisontaan, 1 = 1 p, ..., 10 = 10 p
 - vain käsinseisontaan päättyvät lasketaan
3. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – pyörähdys käsinseisontaan – toinen, erilainen pyörähdysliike käsinseisontaan - puikkaus – kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – jättiläinen – jättiläinen (½ käännös) – voltillinen alastulo
 - 10 liikettä, yhteensä 10 p
 - puuttuva liike -1 p
 - pyörähdysliikkeet voi tehdä myös yläaisalla
 - arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet



Puomi 10 p tehdään sarjana

Huomioidaan tekniikka- ja suoritusvirheet

1. Kolme flikkiä peräkkäin, yhteensä 4 p

- 1 flikki = 1 p
- 2 flikkiä = 2 p
- 3 flikkiä (putoaminen) = 3 p
- 3 flikkiä = 4 p

2. Siltakaato eteenpäin – kärrynpyörä – siltakaato taaksepäin,

1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p

3. Kolme voimistelullista liikettä, jotka sisältävät piruetin ja hypyn, jossa jalkojen avaus 180°,

1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p

Permanto 10 p tehdään sarjana

- 5 liikettä a´ 2 p, yhteensä 10 p
- puuttuva liike -2 p
- arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet

1. Tuplapiruetti, 2p

a. arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet

2. Dance passage (vähintään 1*B-osa ja 1*C-osa), 2p + 2p

a. arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet

3. Valinnainen kahden voltin yhdistelmä, 2 p + 2 p



2019 B-maajoukkue

Perusliiketestit kaksi yritystä

Nojapuut 30 p / 3 = nojapuiden loppupisteet, enintään 10 p

Kaikki samalla suorituksella, hyväksytysti tehdyt liikkeet lasketaan.

1. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan, 1 = 1 p, ..., 10 = 10 p
2. Toinen pyörähdysliike käsinseisontaan, 1 = 1 p, ..., 10 = 10 p
3. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – pyörähdys käsinseisontaan – toinen, erilainen pyörähdysliike käsinseisontaan – puikkaus – kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – jättiläinen – jättiläinen (½ käännös) – voltillinen alastulo
 - 10 liikettä, yhteensä 10 p
 - puuttuva liike -1 p
 - pyörähdysliikkeet voi tehdä myös yläaisalla
 - arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet

Puomi 10 p tehdään sarjana

Huomioidaan tekniikka- ja suoritusvirheet

1. Kolme flikkiä peräkkäin, yhteensä 4 p
 - 1 flikki = 1 p
 - 2 flikkiä = 2 p
 - 3 flikkiä (putoaminen) = 3 p
 - 3 flikkiä = 4 p



2. Siltakaato eteenpäin – kärrynpyörä – siltakaato taaksepäin,
1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p
3. Kolme voimistelullista liikettä, jotka sisältävät piruetin ja hypyn, jossa jalkojen avaus 180°,
1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p

Permanto 10 p tehdään sarjana

- 5 liikettä a´ 2 p, yhteensä 10 p
 - puuttuva liike -2 p
 - arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet
1. Tuplapiruetti, 2p
 - a. arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet
 2. Dance passage (vähintään 1*B-osa ja 1*C-osa), 2p + 2p
 - a. arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet
 3. Valinnainen kahden voltin yhdistelmä, 2 p + 2 p

2019 Minorien TTR

Perusliiketestit kaksi yritystä

Nojapuut 30 p / 3 = nojapuiden loppupisteet, enintään 10 p

Kaikki samalla suorituksella, hyväksytysti tehdyt liikkeet lasketaan.

1. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan, 1 = 1 p, ..., 10 = 10 p
 - jalat yhdessä
2. Toinen pyörähdysliike käsinseisontaan, 1 = 1 p, ..., 10 = 10 p
3. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – pyörähdys käsinseisontaan – toinen, erilainen pyörähdysliike käsinseisontaan – vapaavalintainen siirtyminen yläaisalle – kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – jättiläinen – jättiläinen (½ käännös) – voltillinen alastulo
 - 10 liikettä, yhteensä 10 p
 - puuttuva liike -1 p
 - pyörähdysliikkeet voi tehdä myös yläaisalla
 - arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet

Puomi 10 p tehdään sarjana

Huomioidaan tekniikka- ja suoritusvirheet

1. Kolme flikkiä peräkkäin, yhteensä 4 p
 - 1 flikki = 1 p
 - 2 flikkiä = 2 p
 - 3 flikkiä (putoaminen) = 3 p
 - 3 flikkiä = 4 p



2. Siltakaato eteenpäin – kärrynpyörä – siltakaato taaksepäin,
1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p
3. harppaushyppy-sissone -yhdistelmä ja vapaavalintainen piruetti
1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p

Permanto 10 p tehdään sarjana

- 10 liikettä a´ 1 p, yhteensä 10 p
 - puuttuva liike -1 p
 - arvostellaan Coden mukaan > E-pisteet
1. Dance passage ja tuplapiruetti, 1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p
 2. Puolivoltti etp. yhdelle jalalle – puolivoltti etp. kahdelle jalalle – tasaponnistuksesta flikki etp. – kerävoltti etp., 1 p + 1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 4 p
 3. Arabialainen 3 flikkiä tksp. 1 p + 1 p + 1 p, yhteensä 3 p

2019 Bematit ja Minorit

Perusliiketestit kaksi yritystä

- Arvostelu: hyväksytty/hylätty

Nojapuut

Yksi lähes virheetön suoritus - 0,1 p virhe sallitaan per liike

1. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan
 - tytöt jalat yhdessä
2. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – pyörähdys käsinseisontaan
3. Kippi – selinheilahdus käsinseisontaan – myötäjättiläinen

Puomi

Yksi lähes virheetön suoritus - 0,1 p virhe sallitaan per liike

1. Yksi flikki
2. Siltakaato eteenpäin – kärrynpyörä – siltakaato taaksepäin
3. Tasaspagaattihyppy – Sissonne

NTV valmennusryhmien fyysiset testit, erillinen liite