



Naisten telinevoimistelu

2021 BEMARITESTISTÖ

BEMARIT 13 -vuotiaat ja vanhemmat, 2008 syntyneet ja vanhemmat

Testistä koostuu sekä liikeyhdistelmistä / sarjoista että yksittäisistä liikkeistä.

Enintään **kaksi** yritystä!

Valmentajan varmistus kaikissa testeissä on sallittu!

Liikkeissä ei avustusta, valmentaja saa seistä vieressä.

Liikkeiden arvostelussa painotetaan **oikeaa tekniikkaa ja suorituspuhtautta**.

Sarjat arvostellaan suoritusvähennyksin.

Kaatuminen/ putoaminen/ väliheilahdus - $\frac{1}{2}$ p

HUOM.

Osallistumisoikeus Bemaritestileirille 26.-29.8.2021 maajoukkueelinjan ja kilpalinjan F-G -luokan voimistelijoilla, joilla timanttimerkki suoritettuna viimeistään **1.8.2021**

Päivitetty 24.4.2021



NTV valmennusryhmien fyysiset testit 50 p, erillinen liite

Hyppy 10 p

Hyppy 10 p – kaksi erilaista hyppyä oman valinnan mukaan

Alkulento volttiradalla ilman ponnistuslautaa mattokasalle (110-120 cm) TAI hyppytelineelle (125 cm) ponnistuslaudalta. Loppulento seisomaan +30-40 cm mattokasalle.

1. Yurchenkon alku
2. Tsukaharan alku
3. Urhovoltin alku

Nojapuut 15 p

Nojapuusarja 8 p

- AA kippi – selinheilahdus käsinseisontaan 1 p
- pyörähdyksliike käsinseisontaan (fritti-/jalkapohja-/stalderpyörähdys) 2 p
- vapaavalintainen siirtyminen yläaisalle ilman katkoa
- YA kippi – selinheilahdus käsinseisontaan 1 p
- myötäjätkäinen 2 p
- voltillinen alastulo 2 p

Remmisarja 7 p

- kippi – selinheilahdus käsinseisontaan 1 p
- pyörähdyksliike käsinseisontaan (erilainen kuin nojapuusarjassa) 2 p
- jätkäinen 1 p
- 3 x vastajätkäinen kaari-kuppi-kaari-tekniikalla 3 p

Puomi 15 p

Puomisarja 10 p

liikkeet yhdistetään sujuvaksi kokonaisuudeksi alla olevassa järjestyksessä
+ 5 p yleisestä ilmeestä ja voimistelullisuudesta, yhteensä 15 p

1. Rytmi 1 p
2. Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot 1 p
3. Jalkaterät ojentuvat / ulkokierrossa 1 p
4. Liikkuminen korkeassa päkiäasennossa (relevé) 1 p
5. Jalannostojen ja -heittojen laajuus (amplitudi) 1 p

Hyppy-yhdistelmä 2 p

tasaspagaattihyppy (ponnistus ja alastulo tasajalkaa) 1 p

sissonne (järjestys vapaavalintainen) 1 p

- tauko hyppyjen välissä – 0,30 p

Piruetit 2 p

piruetti 360° 1 p

jalanpito suorana edessä vaakatasossa, tukijalka päkiöillä, molemmilla jaloilla 1 p

Z jalanvaihtohyppy 1 p

Käsinseisonta 2 p

käsinseisonta - jalkojen avaus, jalkojen vienti yhteen, jalkojen avaus toiseen suuntaan ja paluu seisontaan

Akrobaattinen YHDISTELMÄ 3 p

kahden lentovaiheisen liikkeen yhdistelmä (saavat olla samat)

Permanto 15 p

Permantosarja 10 p

liikkeet yhdistetään sujuvaksi kokonaisuudeksi alla olevassa järjestyksessä
+ 5 p yleisestä ilmeestä ja voimistelullisuudesta, yhteensä 15 p

1. Rythmi 1 p
2. Pään, vartalon, hartioiden ja käsien asennot 1 p
3. Jalkaterät ojentuvat / ulkokierrossa 1 p
4. Päkiätyöskentely 1 p
5. Jalannostojen ja -heittojen laajuus (amplitudi) 1 p

Dance passage 2 p

Z jalanvaihtohyppy 1 p

joku toinen vähintään B-hyppy 1 p

Piruetti 2 p

piruetti 720° (ylipyöriminen on sallittu) 1 p

toinen erilainen piruetti, vähintään B-osa 1 p

1. akrobaattinen, vähintään kahden lentovaiheisen liikkeen YHDISTELMÄ etp 2 p

- voltti etp suorin vartaloin enintään 2 p
- voltti etp kerien/taittaen enintään 1 p

2. akrobaattinen, vähintään kahden lentovaiheisen liikkeen YHDISTELMÄ tksp 2 p

- voltti tksp suorin vartaloin enintään 2 p
- voltti tksp kerien/taittaen enintään 1 p

3. akrobaattinen, vähintään kahden lentovaiheisen liikkeen YHDISTELMÄ 2 p

- FIG CR kierrevoltti TAI tuplavoltti
- saa tehdä permannolta pehmeille matoille

Trampoliini 5 p

Tupla etp TAI tksp trampan päällä 3 p

- matto trampan päällä – 0,50 p
- trampalta alastulomatoille enintään 1 p

Voltti etp TAI tksp suorin vartaloin 1/1 kierteellä trampan päällä 2 p

- matto trampan päällä – 0,50 p
- trampalta alastulomatoille enintään 1 p