



Naisten telinevoimistelu

2021 MINORITESTISTÖ

MINORIT 10–12 -vuotiaat, 2009–2011 syntyneet

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 -½ p

HUOM.

Osallistumisoikeus Minoritestileirille **2.-5.9.2021**

Timanttimerkki ja D luokan kategoria V tulee olla suoritettuna viimeistään **1.8.2021**

Päivitetty 24.4.2021

NTV valmennusryhmien fyysiset testit 50 p, erillinen liite

Hyppy 10 p

Hyppy 10 p

Volttiradalla ilman ponnistuslautaa:

Yurchenkon alku 80 cm mattokasalle - alastulo polviseisontaan TAI seisomaan mattokasalle

Nojapuut 15 p

Nojapuusarja 7 p

- AA kippi - selinheitto vaakatasoon x 2 (lantio aukeaa heitoissa yläselkä pyöreä) 3 p
- kippi - pomppu yläaisalle (arvioidaan vain mahdollinen putoaminen)
- YA 4 x heilunta viimeisessä käännös ja työntö seisomaan kasvot nojapuihin päin 4 p

Remmisarja 8 p

- kippi - selinheitto (ei KS-vaatimusta asento on tärkein!) - pyörähdysliike käsinseisontaan 2 p
- 3 x jättiläinen 3 p
- 3 x vastajättiläinen kaari-kuppi-kaari-tekniikalla 3 p
 - hyvällä kaari-kuppi-kaari-tekniikalla suoritettavat vastaheilunnat enintään 0,5 p /heilunta

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

Jalannostoliikkeet 2 p

kaksi peräkkäistä korkeaa jalannostoa eteen (oikea ja vasen)

kaksi peräkkäistä korkeaa jalannostoa sivulle (oikea ja vasen)

kaksi peräkkäistä korkeaa jalannostoa taakse (oikea ja vasen)

jalanheitto taakse ja samanaikaisesti ylävartalon lasku alas, kädet puomiin, josta ylävartalon nosto takaisin ylös ja paluu päkiäseisontaan askeleita puomin päätyyn ja käänös päkiäseisonnassa

Hyppy-yhdistelmä 2 p

tasaspagaattihyppy (ponnistus ja alastulo tasajalkaa) 1 p

sissonne-hyppy (järjestys vapaavalintainen) 1 p

- tauko hyppyjen välissä -0,30 p

Piruettiyhdistelmä 2 p

piruetti tasapaino, tukijalka päkiöillä (molemmilla jaloilla) 1 p

jalan pito suorana edessä, vaakatasossa (molemmilla jaloilla) 1 p

Tik-Tak 2 p

Fliikki jalat yhdessä TAI jalat avaten 2 p

Permanto 15 p

Permantosarja 10 p

liikkeet yhdistetään sujuvaksi kokonaisuudeksi alla olevassa järjestyksessä

+ 5 p yleisestä ilmeestä ja voimistelullisuudesta, yhteensä 15 p

1. Rytmä 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

Hyppy-yhdistelmä 2 p

tasapagaattihyppy - tasapagaattihyppy (jalkojen avaus molempiin suuntiin, rebound)

- 1. tasapagaattihyppy 1 p
- 2. tasapagaattihyppy 1 p
- tauko hyppyjen välissä -0,30 p

B-piruetti 1 p

Z jalanvaihtohyppy 1 p

1. akrobaattinen YHDISTELMÄ etp 2 p

puolivoltti - puolivoltti tasajalkaponnistuksella

TAI puolivoltti – voltti etp kerien

2. akrobaattinen YHDISTELMÄ tksp 4 p

tasaponnistuksella hyppyaskel arabialainen – 3* flikki

- arabialainen 1 p
- flikki x 3 (a´ 1 p)
- vauhtiaskeleesta – 0,30 p



Trampoliini 5 p

Jännehypyt 0 p / 1 p

Kymmenen jännehypyä, joista viisi viimeistä arvostellaan

Akrobatia etp 2 p

voltti etp suorin vartaloin trampan päällä – eteen käsinseisonta paksulle matolle

TAI

voltti etp suorin vartaloin trampan päällä – josta voltti etp suorin vartaloin seisomaan monttumatoille

Akrobatia tksp 2 p

voltti tksp suorin vartaloin trampan päällä