

Alueminorit - Fyysiset testit

Testit saa suorittaa kaksi kertaa

1. Paikalta pituushyppy (mittanauha)

- Mitataan voimistelijan pituus selinmakuulla kantapäästä sormenpäihin (OP)
- Hypyn pituus mitataan lähtöviivalta viivaa lähinnä olevaan kehon osaan 0,5 cm tarkkuudella ja tuloksesta vähennetään oma pituus (OP)
- Tasaponnistus lähtöviivan takaa, vauhdinotto käsillä on sallittu
- Suoritetaan kanveesilla

1 piste	2	3	4	5
OP-4,5 cm	5-9,5 cm	10-14,5 cm	15-24,5 cm	25 cm

2. 20 m juoksu (sekuntikello)

- Lähtö paikalta lähtöviivan takaa, takimmainen jalka ponnistuslaudalla päällä

1 piste	2	3	4	5
4,01 - 4,2 s	3,81 - 4,0 s	3,61 - 3,8 s	3,41 - 3,6 s	-> 3,4 s

3. Jalannostot puolapuilla

- Lähtö riipunnasta myötötteellä, ei vauhdinottoa
- Rannetuki jalkaterien/polvien välissä
- Jalat koskettavat puolaa nostossa ja riipunnassa
- Suoritus päättyy, mikäli tauko yli 2 s riipunnassa tai rannetuki putoaa
- Ei aikarajaa

1 piste	2	3	4	5
8-9	10-11	12-15	16-19	20

4. Köysikiipeily ilman jalkatukea 4 m (sekuntikello)

- Köyteen merkataan alkumerkki (käsien paikka), josta 4 m ylöspäin (loppumerkki)
- Lähtö taitto- / haaraistunnasta
- Jalat joko auki haara-asennossa tai yhdessä
- Jalat suorina (virhe + 1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran) ja vaakatasossa (virhe + 1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran)
- Suoritus päättyy, mikäli voimistelija käyttää jalkoja kiipeämiseen

1 piste	2	3	4	5
ylös	16,1 - 20 s	12,1 - 16 s	8,1 - 12 s	-> 8 s



5. Käsinsenonta (sekuntikello)

- Maassa (permanto tai kova alusta) tai käsinsenontapuilla
- Ajanotto alkaa, kun voimistelija on käsinsenonnassa jalat yhdessä
- Ajanotto katkeaa, jos suora linja rikkoutuu (yli 20 astetta) tai askel kädellä

1 piste	2	3	4	5
5 – 9,9 s	10 – 14,9 s	15 – 19,9 s	20 – 29,9 s	30 s

6. Haarapunnerrus käsinsenontaan

- Maassa (permanto tai kova alusta) tai käsinsenontapuilla
- Lähtö haarakulmanojasta
- Suoritus katkeaa, jos jalan tai takapuolen kosketus maahan tai askel kädellä

1 piste	2	3	4	5
0,5 - 1,5	2 - 2,5	3 - 4,5	5 - 6,5	7

7. Spagaatit (oikea, vasen ja sivuttain) (+ 10 cm matto / koroke)

- Eteenpäin spagaatti etujalka 10 cm korokkeella + 2 p, spagaatti maassa + 1 p
- Spagaatti lantio suorana
- Kädet kevyesti lattialla vartalon vieressä
- Takimmaisen jalan koukistus irti lattiasta ylöspäin noin 10 cm

- Sivuttain spagaatti maassa + 1 p
- Rintakehä lattiassa, kädet vartalon jatkeena

- Lasketaan pisteet yhteen: oikea (2) + vasen (2) + sivuttain (1) -> max 5

1 piste	2	3	4	5
---------	---	---	---	---

8. Hartioiden ojennus taaksepäin (keppi, paperi ja mittanauha)

- Seistään suurin jaloin tolpan edessä (esim. miesten nojapuut, rekki)
- Selän pysyttävä tolpassa kiinni (paperi pysyttävä selän ja tolpan välissä)
- Tiukka ote kepeistä, peukalot koskettavat toisiaan, ranteet suorina
- Mitataan kepin etäisyys tolpasta (voimistelijan puolelta) 0,5 cm tarkkuudella
- Kepin pysyttävä paikallaan 2 s
- Lapojen käänntö ei ole sallittu

1 piste	2	3	4	5
5 - 9,5 cm	10 - 14,5 cm	15 - 19,5 cm	20 - 24,5 cm	25 cm



9. Silta 5 s puomilla

- Hartiat ranteiden yli + 2 p, ranteiden päällä + 1 p, ranteiden takana 0 p
- Jalat yhdessä + 1 p, suorina + 1 p
- Kädet suorina + 1 p
- Keppi merkinä ranteiden etupuolella

1 piste	2	3	4	5
---------	---	---	---	---

10. Eteentaivutus (penkki, keppi, mittanauha, teippi ja tussi)

- Lähtöasento on perusasento, kädet vartalon jatkeena, keppi käsissä
- Tiukka ote kepeistä, peukalot koskettavat toisiaan
- Mitataan penkin reunasta alaspäin 0,5 cm tarkkuudella
- Eteentaivutuksessa pysyttävä 2 s

1 piste	2	3	4	5
0 - 3,5 cm	4 - 7,5 cm	8 - 11,5 cm	12 - 15,5 cm	16 cm

➤ YHTEENSÄ

1 piste	2	3	4	5
5 - 14,5	15 - 24,5	25 - 34,5	35 - 44,5	45 - 50