



## NTV Valmennusryhmien fyysiset testit

Testit saa suorittaa kaksi kertaa

### 1. Paikalta pituushyppy (mittanauha)

- Mitataan voimistelijan pituus selinmakuulla kantapäätä 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

<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>OP – 4,5 cm</b>	<b>5–14,5 cm</b>	<b>15–24,5 cm</b>	<b>25–34,5 cm</b>	<b>35 cm</b>

### 2. Jalkojen nostot riipunnassa puolapuilla

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

<b>½ piste</b>	<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8-9</b>	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>	<b>20-24</b>	<b>25-29</b>	<b>30</b>

### 3. Köysi 4 m (sekuntikello)

- Köyteen merkataan alkumerkki (käsien paikka), josta 4 m ylöspäin (loppumerkki)
- Lähtö taittoistunnasta
- Rannetuki jalkaterien/polvien välissä
- Jalat suorina (virhe + 1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran), yhdessä (virhe + 1 s, mikäli rannetuki putoaa, otetaan tarvittaessa vain kerran) ja vaakatasossa (virhe + 1 s, otetaan tarvittaessa vain kerran)
- Suoritus päättyy, mikäli voimistelija käyttää jalkoja kiipeämiseen

<b>½ piste</b>	<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>ylös</b>	<b>13,0-14,99</b>	<b>11,0-12,99</b>	<b>9,0-10,99</b>	<b>7,0-8,99</b>	<b>alle 6,99</b>

### 4. Käsinseisonta (sekuntikello)

- Maassa, puomilla tai käsinseisontapuilla
- Ajanotto alkaa, kun voimistelija on käsinseisonnassa jalat yhdessä
- Aika katkeaa, jos suora linja rikkoutuu (yli 20 astetta) tai askel kädellä

<b>½ piste</b>	<b>1 piste</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>10-19</b>	<b>20-29 s</b>	<b>30-39 s</b>	<b>40-49 s</b>	<b>50-59 s</b>	<b>60 s</b>



### 5. Haarapunnerrus käsinseisontaan

- Maassa, puomilla tai käsinseisontapuilla
- Lähtö haarakulmanojasta
- Suoritus katkeaa, jos jalan tai takapuolen kosketus maahan tai askel kädellä

½ piste	1 piste	2	3	4	5
1	2	4	6	8	10

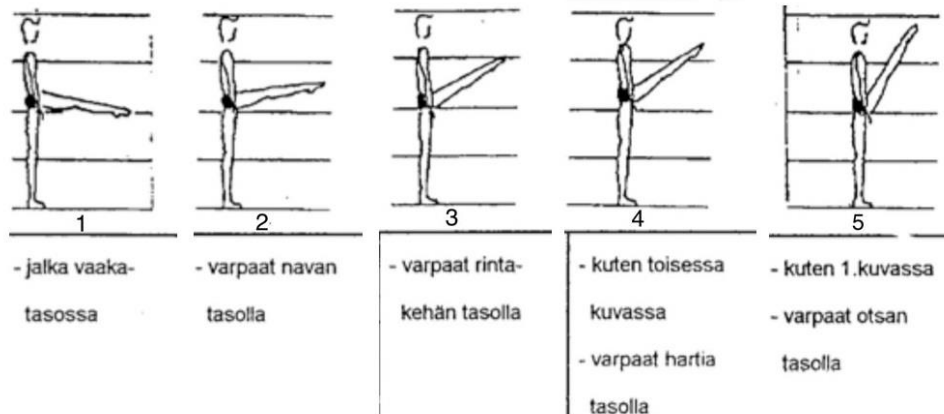
### 6. Spagaatit (oikea, vasen ja sivuttain) (+10 cm matto / koroke)

- Eteenpäin spagaatti etujalka 10 cm korokkeella + 2 p, spagaatti maassa + 1 p
- Spagaatti lantio suorana
- Kätet kevyesti lattialla vartalon vieressä
- Takimmaisen jalan koukistus irti lattiasta ylöspäin noin 10 cm
  
- Sivuttain spagaatti maassa + 1 p
- Rintakehä lattiasa, kätet vartalon jatkeena
  
- Lasketaan pisteet yhteen: oikea (2) + vasen (2) + sivuttain (1) -> max 5

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

### 7. Jalannosto eteenpäin

- Seistään seinää vasten, kätet sivulla
- Jalannosto suorana tai dévéléppé-tekniikalla eteenpäin ja pito 5 s
- Lantio suorassa
- Molempien jalkojen keskiarvo

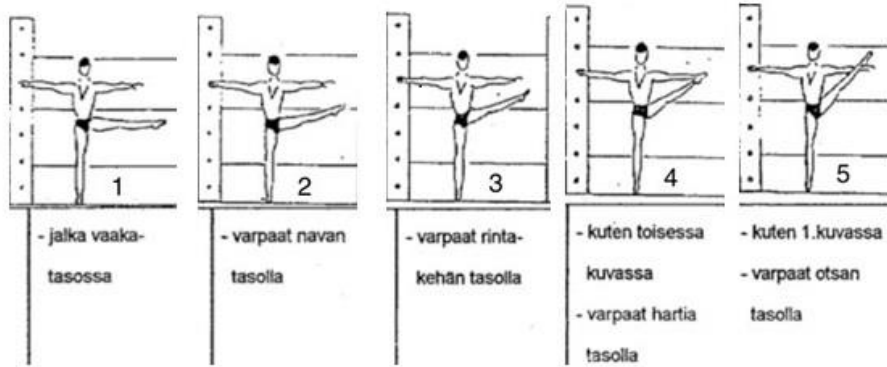


1 piste	2	3	4	5
---------	---	---	---	---



### 8. Jalannosto sivulle

- Seistään sivuttain seinää vasten
- Jalannosto suorana tai développé-tekniikalla sivulle ja pito 5 s
- Lantio suorassa
- Molempien jalkojen keskiarvo



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

### 9. Hartioiden ojennus taaksepäin (keppi 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)
- Kepin pysyttävä paikallaan 2 s
- Lapojen kääntö 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

### 10. 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

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

### ➤ YHTEENSÄ

1 piste	2	3	4	5
10 - 19,5	20 - 29,5	30 - 39,5	40 - 44,5	45 - 50