

## URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Rytminen voimistelu

Voimistelija suorittaa kaikki kuusi liikettä. Loppupisteissä huomioidaan viisi parasta tulosta.

### 1) Fouette-piruetti

6 kierrosta. Suoritetaan vain yhdellä puolella.

Kriteerit:

- Selkeä relevee; ei hyppimistä tai matkustamista.
- Työjalan reisi vaakatasossa. 10. asteen vaihtelu sallitaan.
- Täydet kuusi kierrosta.
- Selkeä aloitus- ja lopetusasento.

0 pistettä: 0–1 kriteeriä toteutuu.

1 piste: 2–3 kriteeriä toteutuu.

2 pistettä: 4 kriteeriä toteutuu.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

### 2) Pallon vieritys sivulta kädestä käteen

4 vieritystä, joista kaksi ensimmäistä vieritetään etukautta ja kaksi jälkimmäistä takakautta.

Lasketaan suurin käsin ja lajin sääntöjen mukaisella, oikealla tekniikalla suoritettut vieritykset, joissa kädet ovat sivuilla. 10–30 asteen vaihtelu käsien suunnassa suhteessa sivulinjaan sallitaan.

0 pistettä: 0–1 onnistunutta vieritystä

1 piste: 2–3 onnistunutta vieritystä

2 pistettä: 4 onnistunutta vieritystä

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

### 3) Heitto, chaine, kuperkeikka, kiinni jalkoihin

5 heittoa. Selkeästi tunnistettavat pyörivät liikkeet. Selkeä kiinniotto jalkoihin. 0,1 arvoinen suoritusvirhe kiinniotossa sallitaan.

0 pistettä: 0–1 onnistunutta kiinniottoa

1 piste: 2–3 onnistunutta kiinniottoa

2 pistettä: 4–5 onnistunutta kiinniottoa

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

### 4) Arabesque ja penchee

Seisten aloitusasento, josta kannat lasketaan alas ja jalka nousee arabesque-asentoon taakse. Jalan noustessa spagaattiin vartalo liikkuu alas. Penchee-asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Penchee-asennosta noustaan ylös arabesquen kautta lopetusasentoon. Suoritetaan vain yhdellä puolella.

Kriteerit

- Vahvat kädet vaakatasossa sivulla koko sarjan ajan
- Kummassakin arabesque-asennossa jalka vähintään vaakatasossa
- Penchee-asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia
- Penchee-asennossa jaloissa vähintään spagaatiliinja
- Ojennetut nilkat ja polvet

0 pistettä: 0–2 toteutunutta kriteeriä.

1 piste: 3–4 toteutunutta kriteeriä.

2 pistettä: 5 toteutunutta kriteeriä.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

### 5) Taaksetaivutus päinmakuulta ja myllyt keiloilla

Päinmakuulta nousu lihasvoimalla taakse taivutusasentoon

Kriteerit

- Asennossa kädet ja keilat vähintään kohti kattoa.
- Suorat kädet ja pää käsien välissä.
- Jalat yhdessä ja ojennettuina.
- Taivutusasennossa myllyt keiloilla 3 kertaa edestä ja takaa sääntöjen mukaisesti hyväksytysti. 0,1 arvoinen suoritusvirhe myllyissä sallitaan.
- Asennosta tullaan alas hallitusti lihasvoimalla.

0 pistettä: 0–2 toteutunutta kriteeriä.

1 piste: 3–4 toteutunutta kriteeriä.

2 pistettä: 5 toteutunutta kriteeriä.

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.

### 6) ”Tötsä” nauhalla, laskeutuminen seisomasta istumaan ja nousu takaisin ylös

Nauhakepin on oltava näkyvästi spiraalin sisäpuolella. Nauhan selkeä spiraalikuvioid.

”Tötsä” näytetään seistessä sekä aloitus- että lopetusasennossa.

Kriteerit

- Voimistelija näyttää ”tötsän” aloitusasennossa
- Voimistelija näyttää ”tötsän” laskeutuessaan lattialle ja istumisasennossa
- Voimisteija näyttää ”tötsän” noustessaan lattialta ylös
- Voimistelija näyttää ”tötsän” lopetusasennossa

0 pistettä: 0–1 toteutunutta kriteeriä

1 piste: 2-3 toteutunutta kriteeriä

2 pistettä: 4 toteutunutta kriteeriä

On mahdollisuus toiseen yritykseen. Parempi yrityksistä lasketaan.