



LIIKUNTAPAINOTTEISEN YLÄKOULUN MUODOSTELMALUISTELUN LAJITESTI 2021

Testin toteutus:

- Liikkeet näytetään ja selitetään yksi kerrallaan testattaville ennen testaamista.
- Jokaiselle liikkeelle on pieni harjoittelu-aika.
- Luistelijat näyttävät liikkeet yksitellen testaajille.
- Pisteet annetaan 0,25 pisteen tarkkuudella (liukujen pisteytys eri). Jokaisesta (kohdista 1-5) osiosta annetaan 0-2 pistettä ja lopuksi pisteet lasketaan yhteen.

Liikkeet:

1. Vauhdintuotto

- "blokkityylinen" sarja, joka alkaa maaliviivalta
- ensimmäinen potku kohti lähempää pitkää laitaa eli vasen jalka potkaisee vauhdin
 - o pitkälle sivulle tulevat askeleet: potku, potku, sirklaus kantakäännös, paino, sirklaus paino
 - o päätyyn tulevat askeleet: sirklaus, eteen, yhteen
 - o toiselle pitkälle sivulle: ojennus, jarrutus
- Kriteerit:
 - o äänetön luistelu ja koko terän potkut
 - o vauhti kasvaa joka askeleella
 - o viimeistelty luistelu (ojennukset)
 - o kannateltu ylävartalo
 - o kaarien/suuntien käyttö

2. Eteen-sisään-3 kaarenvaihto taakse-sisään-3

- alkuun kaksi potkua vauhtia ja kolmannesta potkusta lähtee kolmonen
- maaliviivalta maaliviivalle yhdellä jalalla yksi kentän sivu (toisella jalalla toinen ja toisella toinen)
- Perusvaatimus:
 - o jos ei suorita vähintään 6 kolmosta per jalka ilman apupotkuja, niin max. 1,5 pistettä
- Kriteerit:
 - o polvenkäyttö
 - o liuku ja vauhdin ylläpito
 - o kaaret ja suunnat
 - o kaaret yhtä pitkiä
 - o luisteluasennollinen vartalon hallinta (ylävartalon "neliön" pito eli hartia- ja lantionlinja ei hajoa/kierrä, sekä keskivartalon/lantion hallinta, ei pyllistä)

3. Twisselisarja

- oma vapaavalintainen sarja, eli testattava saa itse valita mitkä twisselit tekee ja miten yhdistää ne toisiinsa, välissä saa olla enintään kolme jalanvaihtoa
- Perusvaatimus:

- molempiin suuntiin tulee pyöriä 1-3 kierrosta
- Kriteerit:
 - ei näkyvää polven joustoa, vartalon asennon hallinta
 - hyvä, reipas rotaatio
 - etenee koko ajan

4. Liu'ut

- vaaka eteen-ulkokaarella, nosturi/y-vaaka eteen- tai taakse-ulkokaarella sekä linjeeraus ulkokaarella
- kaikki liu'ut suoritetaan molempiin suuntiin, yksitellen peräjälkeen ympyrällä
- Perusvaatimus:
 - jokaisessa asennossa pysyttävä vähintään 3 sekuntia
- Kriteerit:
 - hyvä kaaren hallinta
 - vartalon linjakas asento
 - luistimen liu'un säilyminen

5.

a) Avopiruetti

- suoritetaan avopiruetti vapaavalintaisesta lähdöstä
- tavoitteena pyöriä 6 kierrosta
- Kriteerit:
 - piruetti on keskiöity
 - rotaatio on nopea
 - asento hallittu
 - vapaajalan asento

b) Oma taito

- vapaavalintainen piruetti tai hyppy
- Piruetin perusvaatimus ja variaatiot:
 - pyörittävä vähintään kolme kierrosta / asento
 - asennonvaihto tarkoittaa sitä, että suoritetaan vähintään kaksi seuraavista: seisomapiruetti, istumapiruetti, vaakapiruetti, taivutuspiruetti tai joku näiden variaatio

LIIKUNTAPAINOTTEISEN YLÄKOULUN LAJITESTI - ARVIOINTI

Testin toteutus:

- Jokaiselle testattavalle tulostetaan iso numerolappu selkään.
- Liikkeet näytetään ja selitetään yksi kerrallaan testattaville ennen testaamista. Muutaman kerran voi näyttää, mutta ei jäädä jankkaamaan. Yksityisopetusta ei anneta.
- Testaajan tulee kertoa testattaville, mitä missäkin liikkeessä katsotaan (eli kertoa kriteerit).
- Piruettien ja hyppyjen pisteytys ja kriteerit tulee kertoa testattaville etukäteen; Tasot olisi hyvä olla tulostettuna, niin että testattavat näkevät ne.
- Jokaiselle liikkeelle varattava pieni harjoittelu-aika (noin 3-5 minuuttia) ennen testaamista.
- Luistelijat näyttävät liikkeet yksitellen testaajille.
- Jännityksen aiheuttamat virheet tulisi arvioida luistelijan edun mukaisesti ja antaa hänelle uusi mahdollisuus näyttää liike (yrityksiä kuitenkin enintään kaksi per liike).
- Pisteet annetaan 0,25 pisteen tarkkuudella (liukujen pisteytys eri). Jokaisesta (kohdista 1-5) osiosta annetaan 0-2 pistettä ja lopuksi pisteet lasketaan yhteen.
 - o Huom! Kohta 5 on jaettu kahteen osaan, a ja b

Liikkeet:

6. **Vauhdintuotto** (max 2 pistettä)

- ”blokkityylinen” sarja, joka alkaa maaliviivalta
- ensimmäinen potku kohti lähempää pitkää laitaa eli vasen jalka potkaisee vauhdin
 - o pitkälle sivulle tulevat askeleet: potku, potku, sirklaus kantakäännös, paino, sirklaus paino
 - o päätyyn tulevat askeleet: sirklaus, eteen, yhteen
 - o toiselle pitkälle sivulle: ojennus, jarrutus
- Perusvaatimus:
 - o mikäli luistelija ei opi askeleita ja kykene suorittamaan sarjaa yhtenäisesti, vähennetään pisteistä 1-2 riippuen siitä, kuinka isoja virheitä hän tekee
- Kriteerit:
 - o äänetön luistelu ja koko terän potkut
 - o vauhti kasvaa joka askeleella
 - o viimeistely luistelu (ojennukset)
 - o kannateltu ylävartalo
 - o kaarien/suuntien käyttö
- Pisteytys:
 - o 0 pistettä
 - mikään kriteereistä ei täyty
 - o 1-2 pistettä
 - yksi täyttyy
 - o 0,5 pistettä
 - 2 täyttyy
 - o 1 pistettä
 - 3 täyttyy
 - o 1,75 pistettä
 - 4 täyttyy
 - o 2 pistettä
 - 5 täyttyy

7. **Eteen-sisään-3 kaarenvaihto taakse-sisään-3** (max 2 pistettä)

- alkuun kaksi potkua vauhtia ja kolmannesta potkusta lähtee kolmonen
- maaliviivalta maaliviivalle yhdellä jalalla yksi kentän sivu (toisella jalalla toinen ja toisella toinen)
- kummatkin jalat arvioidaan erikseen ja pisteet max 1 /jalka lasketaan yhteen
- Perusvaatimus:
 - o jos ei suorita vähintään 6 kolmosta /jalka ilman apupotkuja, niin max. 1,5 pistettä (Kyse siitä, että ei oikeasti kykene suorittamaan kolmosia peräjälkeen. Jos tulee virhe, mutta oikeasti näyttää, että luistelija osaa, niin tällöin tätä voi katsoa läpi sormien.)
- Kriteerit:
 - o polvenkäyttö
 - o liuku ja vauhdin ylläpito
 - o kaaret ja suunnat
 - o kaaret yhtä pitkiä
 - o luisteluasennollinen vartalon hallinta (ylävartalon ”neliön” pito eli hartia- ja lantiolinja ei hajoa/kierrä, sekä keskivartalon/lantion hallinta, ei pyllistä)
- Pisteytys /jalka:
 - o 0 pistettä
 - yhtään kriteeriä ei täyty
 - o 0,25 pistettä
 - 1-2 kriteeriä täyttyy
 - o 0,5 pistettä
 - 3 kriteeriä täyttyy
 - o 0,75 pistettä
 - 4 kriteeriä täyttyy
 - o 1 piste
 - 5 kriteeriä täyttyy

8. **Twisselisarja** (max 2 pistettä)

- oma vapaavalintainen sarja, eli testattava saa itse valita mitkä twisselit tekee ja miten yhdistää ne toisiinsa, välissä saa olla enintään kolme jalanvaihtoa
- Perusvaatimus:
 - o molempiin suuntiin tulee pyöriä 1-3 kierrosta
- Kriteerit:
 - o ei näkyvää polven joustoa, vartalon asennon hallinta
 - o hyvä, reipas rotaatio
 - o etenee koko ajan
- Pisteytys:
 - o 0 pistettä
 - twisselit tai toinen niistä ovat selkeitä kaksoiskolmosia
 - 1+1 kierrosta ja 1 kriteeri
 - o 0,25 pistettä
 - 1+1 kierrosta ja 2 kriteeriä
 - o 0,5 pistettä
 - 1+1 kierrosta ja kaikki kriteerit
 - 2+1 kierrosta ja 1 kriteeri
 - o 0,75 pistettä
 - 2+1 kierrosta ja 2 kriteeriä
 - 2+2 kierrosta ja 1 kriteeri

- 1 piste
 - 2+1 kierrosta ja kaikki kriteerit
 - 2+2 kierrosta ja 2 kriteeriä
- 1,25 pistettä
 - 2+2 kierrosta ja kaikki kriteerit
 - 3+2 kierrosta ja 1 kriteeri
- 1,5 pistettä
 - 3+2 kierrosta ja 2 kriteeriä
 - 3+3 ja 1 kriteeri
- 1,75 pistettä
 - 3+2 ja kaikki kriteerit
 - 3+3 ja 2 kriteeriä
- 2 pistettä
 - 3+3 ja kaikki kriteerit

9. Liu'ut (max 2 pistettä)

- vaaka eteen-ulkokaarella, nosturi/y-vaaka eteen- tai taakse-ulkokaarella sekä linjeeraus ulkokaarella
- kaikki liu'ut suoritetaan molempiin suuntiin, yksitellen peräjälkeen ympyrällä ja pisteet lasketaan yhteen
- kummatkin puolet arvioidaan erikseen ja pisteet max 1 /puoli lasketaan yhteen; yhteispisteet pyöristetään 0,25 pisteen tarkkuudella
- Perusvaatimus:
 - jokaisessa asennossa pysyttävä vähintään 3 sekuntia
- Kriteerit:
 - hyvä kaaren hallinta
 - vartalon linjakas asento
 - luistimen liu'un säilyminen
- Pisteytys / vaaka:
 - 0 pistettä
 - vaa'an määritelmä ei täyty eli luistin ja polvi on alle lantion
 - liu'ussa ei ole lainkaan kaartaa
 - 0,33 pistettä
 - polvi ja luistin yli lantion
 - vähintään 2 kriteeriä
 - 0,66 pistettä
 - vähintään 135 astetta (asteet mitataan reisien välisestä kulmasta)
 - kaikki kriteerit
- Pisteytys / nosturi/y-vaaka:
 - 0 pistettä
 - alle 135 astetta
 - 0,33 pistettä
 - vähintään 135 astetta (asteet mitataan reisien välisestä kulmasta)
 - vähintään 2 kriteeriä
 - 0,66 pistettä
 - vähintään 170 astetta (asteet mitataan reisien välisestä kulmasta)
 - kaikki kriteerit

- Pisteytys / linjeeraus:
 - o 0 pistettä
 - jalat selkeästi koukussa
 - tasaterä
 - asento ei säily
 - o 0,33 pistettä
 - jalat hieman koukussa tai ylävartalo 45 astetta tai enemmän etukenossa
 - liuku ulkoterällä
 - vähintään 2 kriteeriä
 - o 0,66 pistettä
 - jalat täysin suorat
 - liuku selkeällä ulkoterällä
 - kaikki kriteerit

10.

a) **Avopiruetti** (max 1 piste)

- suoritetaan avopiruetti vapaavalintaisesta lähdöstä
- tavoitteena pyöriä 6 kierrosta
- Kriteerit:
 - o piruetti on keskiöity
 - o rotaatio on nopea
 - o vartalon asento on hallittu
 - o vapaajalka on kannateltu

- Pisteytys:

- o 0 pistettä
 - ei osaa piruettia
- o 0,25 pistettä
 - 2 kierrosta
- o 0,5 pistettä
 - 4 kierrosta ja hidas rotaatio
- o 0,75 pistettä
 - 6 kierrosta ja hidas rotaatio
 - 4 kierrosta ja nopea rotaatio
- o 1 piste
 - 6 kierrosta ja nopea rotaatio

c) **Oma taito** (max 1 piste)

- vapaavalintainen piruetti tai hyppy

- Piruetin perusvaatimus ja variaatiot:

- o pyörittävä vähintään kolme kierrosta / asento
- o asennonvaihto tarkoittaa sitä, että suoritetaan vähintään kaksi seuraavista: seisomapiruetti, istumapiruetti, vaakapiruetti, taivutuspiruetti tai joku näiden variaatio

- Pisteytys / piruetti:

- o 0 pistettä (pyörii alle kolme kierrosta)
 - ei osaa piruettia
 - helppo perusasento (kukkopiruetti tms)
 - heikko perusasento (heikko kiihdytys/istuma/vaaka/taivutus)

- 0,25 pistettä (kohtalainen rotaatio)
 - vaativampi perusasento (kiihdytys/istuma/vaaka)
 - kohtalainen taivutus
 - heikko asennonvaihto tai jalanvaihto (vähintään kaksi eri asentoa)
 - 0,5 pistettä (kohtalainen rotaatio)
 - laadukas asennonvaihto tai jalanvaihto (vähintään kaksi eri asentoa)
 - kohtalainen jalanvaihto sekä asennonvaihto (vähintään kaksi asentoa)
 - laadukas taivutus
 - 0,75 pistettä (nopea rotaatio)
 - laadukas jalanvaihto tai asennonvaihto (vähintään kolme asentoa)
 - heikko lentävä lähtö
 - 1 piste (nopea rotaatio)
 - laadukas jalanvaihto sekä asennonvaihto (vähintään kolme asentoa)
 - laadukas lentävä lähtö
 - laadukas biellman
- Pisteytys / hyppy:
- 0 pistettä
 - ei osaa hyppyä
 - 0,25 piste
 - laadukas valssihyppy
 - kohtalainen saksihyppy
 - kohtalainen tulppi tai salchow
 - 0,5 pistettä
 - laadukas saksihyppy (jalat spagaatti)
 - laadukas yksöishyppy (flippi, ritti, lutz)
 - 0,75 pistettä
 - laadukas kahden eri yksöishypyn sarja
 - 1 piste
 - axel/kaksoishyppy