



**URHEILUYLÄKOULUJEN LAJIVALINTAKOE: Voimistelulajit: joukkuevoimistelu, rytmien voimistelu, akrobatiavoimistelu, kilpa-aerobic**

Lajinomainen liikkuvuus sisältää etuspagaatin molemmin puolin. Testattava saa itse valita kummalla jalalla suorittaa liikkeen ensin.

Testi aloitetaan kyykkyasennosta. Kädet saavat olla maassa spagaatiin menon ja sieltä poistulon ajan. Spagaatissa tulee näyttää pysähtynyt hallittu asento, joka pysyy kolme sekuntia. Kädet tulee ojentaa sivuille.

Välineenkäsittely- sekä rytm-, erottelu- ja yhdistelykykytesti suoritetaan yhdistämällä kolme erilaista ja tempoista hyppynaruhyppelyä toisiinsa. Testattava saa itse valita montako hypähdystä hän tekee jokaista vaadittua liikettä.

- 1. liike: tasahyppy rauhallisella tempolla, 4-8 hyppyä
- 2. liike: tasahyppy nopealla tempolla, 4-8 hyppyä
- 3. liike: auki-ristiin hyppely, 4-8 hyppyä

Testin lopuksi osallistuja saa valita seuraavista kolmesta liikkeestä yhden pisteytettäväksi:

- kuppikainunta selällä x 6
- rintaseisonta, pysyy 5 sekuntia
- pressi/pito jalat suorana edessä, pysyy 5 sekuntia

### Testipisteytys

Lajitestistä voi saada yhteensä 10 pistettä.

Testitulokset merkitään urheilijan esitäyttämään lappuun ja pisteytyslappu jää testaajalle testitilanteen jälkeen.

1. Lajinomainen liikkuvuus, 0-4 pistettä

- puhdas ja hallittu asento (pysyy 3 sekuntia), 2 pistettä/puoli
- hallittu asento, mutta spagaati ei ihan pohjassa, 1 piste/puoli
- spagaati on pohjassa, mutta asento ei pysy vadittavaa 3 sekuntia, 1 piste/puoli
- asento ei muistuta spagaatia ja asento ei ole hallittu, 0 pistettä

2. Välineenkäsittely- sekä rytm-, erottelu- ja yhdistelykykytesti, 0-4 piste

- 1. liike: tasahyppy rauhallisella tempolla 0-1 pistettä
- 2. liike: tasahyppy nopealla tempolla 0-1 pistettä
- 3. liike: auki – ristiin-hyppely 0-2 pistettä  
Mikäli suorituksessa tulee stiplu, saa suoritusta kokeilla kerran uudelleen.  
Suoritus hyväksytään, kun hyppelyvaiheet seuraavat sulavasti toisiaan.

3. Vapaavalintainen lajiliike 0-2 pistettä

- hyvä ja hallittu suoritus, 2 pistettä
- asento on hyvä, mutta ei pysy tarvittavaa aikaa/toistomäärää, 1 piste
- aika/toistomäärä on riittävä, mutta asento ei ole täysin puhdas, 1 piste