



SILTA KUVATAAN



KUVAUS

- Urheilija aloittaa makaamalla lattialla selällään, jonka jälkeen hän nostaa itsensä silta-asentoon
- Jalat ja jalkaterät ovat yhdessä ja ojennettuina
- Sormien pitää osoittaa eteenpäin kohti jalkoja
- Pää roikkuu suoraan alas normaalissa asennossa
- Korvat ovat suorassa linjassa olkapäiden kanssa
- Käsivarsien pitää olla suorina
- Käsien pitää olla olkapäiden alla
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

PISTEYTYS

Jalat	
1 piste	jalat yhdessä
0 pist	jalat auki
Polvien ojennus	
3 pist	täysin suorina
2 pist	pääosin suorassa
1 piste	hieman koukussa
0 pist	täysin koukussa
Käsivarsien linja	
4 pist	klo 12
3 pist	klo 12-13
2 pist	klo 13
1 piste	klo 13-14
0 pist	klo 14 ->
Kyynerpäät	
1 piste	linja suora, ei yliojennettu
0 pist	hieman tai kokonaan koukussa
Pää	
1 piste	pää linjassa
0 pist	pää ei linjassa

TAVOITE

Suorita silta mahdollisimman oikeanlaisesti.

TARVIKKEET

Jumppamatto

KUVAUSOHJEET TIEDOSTON LOPUSSA

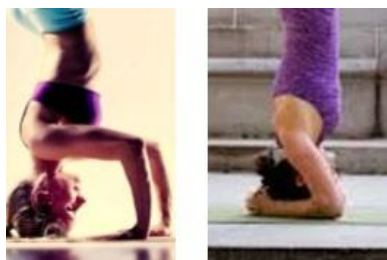


KOLMIJALKA PÄÄLLÄSEISONTA KUVATAAN



KUVAUS

- Tee muunneltu kolmijalka päälläseisonta
- Käytä käsiä/käsivarsia sekä päätä perustana. (Huom! Tätä asentoa kutsutaan myös yoga tripod päälläseisonnaksi.)
- Käsien ja käsivarsien asennossa kaksi vaihtoehtoa
- Pysy asennossa **max 20 sec**
- Urheilija saa 3 kokeilukertaa löytääkseen oikean asennon
- Vartalon linja pitäisi olla kohtisuorana päästä varpasiin
- Jalkojen pitää olla yhdessä ja ojennettuina. Polvet ojennettuina. Lantion pitää olla suorassa linjassa suhteessa jalkoihin ja päähän
- Yleisasento on pystyasennossa, jalat kohti kattoa
- Tehtävä suoritetaan ilman kenkiä



TAVOITE

Pidä vartaloa oikeassa seisonta-asennossa 20 sec liikkumatta.

PISTEYTYS

Aika	
2 pist	pysyy 10-20 sec
1 piste	pysyy alle 10 sec
Vartalon linja 0-3 pistettä	
1 piste	ylävartalo-lantio
1 piste	lonkka-polvi linja
1 piste	polvi-nilkka linja
Tiukkuus / linjan pito	
2 pist	lähes liikkumaton
1 piste	välillä pientä liikehdintää
0 pist	kauttaaltaan hyvin heiluva
Jalat/nilkat	
1 piste	yhdessä ja hyvin ojennetut
Avustaminen	
2 pist	täysin ilman avustusta
0 pist	seinän tai henkilön avustus

TARVIKKEET

- ajanottokello
- jumppamatto ja seinä

KUVAUSOHJEET TIEDOSTON LOPUSSA



SPAGAATIT/SPLITIT OIKEA/VASEN KUVATAAN



KUVAUS

- Tee split eli spagaatti
- Jalat ovat tasaisesti haara-asennossa eteen ja taakse
- Ylävartalo on kohtisuorassa lantion yläpuolella, kädet sivuilla
- Pieni jalkojen avaaminen sallitaan (klo 1 lonkan avaus tai vähemmän)
- Jalat ovat täysin ojennettuina
- Kädet ovat ojennettuina suoraksi molemmille sivuille
- Split tehdään molempiin suuntiin eli molemmilla jaloilla
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

TAVOITE

Mahdollisimman oikeanlaiset splitit eli spagaatit.

TARVIKKEET

- teippi merkkiviivaa varten
- pehmeä alusta splitin tekoa varten

Pistevähennykset

- alle 180° ja klo 1 lonkan avaus tai vähemmän
- vertikaalinen linja ylävartalo-olkapää-pää
- nilkkojen ja polvien ojennukset
- jalkojen ja lantion linja suhteessa keskiviivaan

PISTEYTYS

Split - spagaatti	
5 pist	lähes täydellinen, > 180°, klo 1 lonkan avaus
4 pist	< 180°, klo 2-3 lonkan avaus
3 pist	< 175°
2 pist	< 170°
1 piste	< 165°
0 pist	< 160°
Jalkojen ojennus/suoruus	
2 pist	jalat suorina kauttaaltaan varpasiin asti
1 piste	joko polvi, nilkka tai varpaat hiukan koukussa
Vartalon ojennus/lantion suunta	
2 pist	vartalo linjassa lantion kanssa. klo 0-1 avaus lonkassa
1 piste	vartalo pääosin suorassa, klo 2 tai enemmän avaus lonkassa
Jalkojen linja	
1 piste	molemmat jalat linjassa lattia teipin kanssa
0 pist	jompikumpi jalka pois teipin linjasta

KUVAUSOHJEET TIEDOSTON LOPUSSA



NEULA OIKEA/VASEN KUVATAAN



KUVAUS

- Split jalka nostetaan kohtisuoraan ylös. (vasen tai oikea)
- Aloita laittamalla varpaat ja kämmenet teippimerkille ja suorita seisova haara-asento
- Ylävartalo (torso) on suorana ja samassa linjassa pään kanssa. Rintakehä ja pää on mahdollisimman lähellä lattiassa seisovaa jalkaa
- Split jalka nostetaan kohtisuoraan ylös. Lantio, polvi ja jalka suorassa linjassa
- Pieni vartalon avaaminen sallitaan (kello 1 tai vähemmän)
- Jalat ovat täysin ojennettuina
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

PISTEYTYS

Split - spagaatti	
5 pist	lähes täydellinen, > 180°, klo 1 lonkan avaus
4 pist	< 180°, klo 2-3 lonkan avaus
3 pist	< 175°
2 pist	< 170°
1 piste	< 165°
0 pist	< 160°
Jalkojen ojennus/suoruus	
2 pist	jalat suorina kauttaaltaan varpasiin asti
1 piste	joko polvi, nilkka tai varpaat hiukan koukussa
Vartalon linja/lantio	
2 pist	klo 0-1 lonkan avaus, lantio suorassa
1 piste	klo 2 tai enemmän avausta lonkassa, lantio vinossa
Ylävartalon ja pään linja	
1 piste	pää ja koko ylävartalo pitkin tukijalkaa, pää luonnollisessa asennossa
0 pist	pää eteen tai taakse, ei linjassa, ylävartalo ei pitkin tukijalkaa

TAVOITE

Saavuttaa 180° kulma tai enemmän molempien ojennettujen jalkojen välille (=suora split).

TARVIKKEET

- teippi merkkiä varten
- kuiva alusta, ei jumppamattoa

Pistevähennykset

- jos asento on vähemmän kuin täydellinen kriteerien mukaan
- lantion, polvien, jalkojen asennosta
- jalkojen ja polvien ojennukset
- vartalon ja pään asennosta

KUVAUSOHJEET TIEDOSTON LOPUSSA



HYPPY



KUVAUS

- Urheilija seisoo seinän vieressä olkapää ja lantio seinän vieressä
- Urheilija seisoo tasajaloin lattialla ja nostaa seinän puoleisen käden kohtisuoraan ylös. Korkein kohta merkataan ylös.
- Urheilija hyppää kyykystä (polku/eggbeater asennosta) kohtisuoraan ylöspäin. Korkeimpaan kohtaan seinässä osunut kosketus merkataan ylös.
- Hyppy toistetaan **kaksi** kertaa, paras jää voimaan
- Hypyn jälkeen käden voi laskea alas
- Hyppy voidaan tehdä kummalla kädellä tahansa
- Tehtävässä käytetään kenkiä

PISTEYTYS

10 pist	61 cm ->
9 pist	53 - 60 cm
8 pist	49 - 52 cm
7 pist	47 - 48 cm
6 pist	44 - 46 cm
5 pist	41 - 43 cm
4 pist	39 - 40 cm
3 pist	36 - 38 cm
2 pist	31 - 35 cm
1 piste	20 - 30 cm
0 pist	alle 20 cm

TAVOITE

Hyppää niin korkealle kuin mahdollista.

TARVIKKEET

- liitu tai teippi merkausta varten
- mittanauha

MITTAUSTAPA

- Paikallaan mitatun käden korkeuden ja hypätyn korkeuden erotus määrittää urheilijan pystysuoran hypyn.
- Hyppy mitataan n. 1 cm tarkkuudella, 0,5cm pyöristetään ylöspäin



KULMAISTUNTA



KUVAUS

- Makaa lattialla selällään kädet sivuilla niin, että sormet koskettavat lattiaan
- **Aloitusasento – olkapäät ja kantapäävät lattiassa**
- Nosta ylävartaloa ja jalkoja yhdessä ja tasaisesti kunnes vartalo on **90°** kulmassa lantiosta. (45° jalat ja 45° vartalo ja pää)
- Laske jalat ja vartalo samanaikaisesti alkuasentoon ja toista liike, kun kantapäävät ja olkapäät ovat koskettaneet lattiaa
- Sormenpäiden pitäisi koskea lattiaan koko harjoituksen ajan. Sormet voivat liikkua, mutta ne eivät saisi auttaa liikkeessä. Jalkojen ja ylävartalon pitäisi olla täysin ojennettuina ja suorana. Jalkojen pitää olla yhdessä koko ajan.
- 1 yritys/urheilija
- Tehtävässä ei käytetä kenkiä

PISTEYTYS

10 pist	30 ja enemmän
9 pist	28-29
8 pist	26-27
7 pist	24-25
6 pist	22-23
5 pist	20-21
4 pist	17-19
3 pist	14-16
2 pist	11-13
1 piste	6-10
0 pist	5 tai vähemmän

TAVOITE

Tee niin monta kulmanousua kuin mahdollista **30 sec** aikana. Täydet nousut lasketaan.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- jumppamatto



PUNNERRUS



KUVAUS

• Makaa vatsallaan lattialla nenä kiinni lattiassa olevassa viivassa
• Aloita laittamalla kädet nenän viereen. Siirrä sen jälkeen kädet viivaa pitkin suoraan olkapäiden alle. Sormet eteenpäin.
• Jalat yhdessä ja suorana
• Suorista kädet työntämällä vartaloa ylöspäin. (Vartalon pitäisi olla suorassa linjassa päästä varpaisiin.)
• Punnerrus on yläasennossa, kun kädet ovat suorana
• Pienen tauon jälkeen taivuta käsivarsia laskeaksesi vartalon takaisin alas
• Punnerrus on alhaalla, kun käsivarren yläosa on samassa linjassa lattian kanssa. Kyynärpää on tällöin 90° kulmassa
• 1 yritys/urheilija
• Tehtävässä käytetään kenkiä

PISTEYTYS

10 pist	30 ja enemmän
9 pist	28-29
8 pist	26-27
7 pist	24-25
6 pist	22-23
5 pist	20-21
4 pist	17-19
3 pist	14-16
2 pist	11-13
1 piste	6-10
0 pist	5 tai vähemmän

TAVOITE

Tee niin monta oikeanlaista punnerrusta kuin mahdollista **30 sec** aikana.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- teippi

MITTAUSTAPA

- Lasketaan täydet ja oikeanlaiset punnerrukset (ylös ja alas)
- Punnerruksia, jotka eivät nouse ylös, käsivarren yläosa ei ole lattian suunnassa alhaalla tai vartalon asento ei ole suorana. Ei lasketa.



BALETTIJALKA



KUVAUS

- aloita oikealla tai vasemmalla jalalla (valitaan testipäivänä) balettijalka asennossa toisesta päästä allasta, vedenpinnalla olevat varpaat koskettaen seinää, pystyjalka on pois testaajasta
- perussculling toiseen pätyyn samalla pitäen balettijalka 90°
- JUNIOR JA SENIOR uimarit – testi hylätään jos jalka ei pysy asennossa 25m
- YOUTH uimarit - merkintä jos jalka ei pysy asennossa 25m, mutta testiä ei hylätä

AIKA BONUS

+ 2 pist 40 sec tai alle

+ 1 piste 40-43 sec

Huom! -5 pist jos uimari työntää seinästä

PISTEYTYŚ

Kontrolli: Tasainen ja vaivattoman näköinen	
5 pist	oikea sculling tekniikka, tasainen rytmi ja voima
4 pist	pieniä epätarkkuuksia ylläolevassa
3 pist	puuttuu tasainen jatkuva voima, jonkin verran korkeudessa vaihtelua
2 pist	isoja tason vaihteluita
1 piste	räiskeitä, vääränlainen sculling
0 pist	ei virtausta, huono sculling
Korkeus	
5 pist	¼ merkin kohdalla tai yli
4 pist	½ - ¾ merkin välissä
3 pist	¾ - 1 merkin välissä
2 pist	patellan – ¾ merkin välissä
1 piste	patellan kohdalla
0 pist	alle patellan
Ojennukset/linjaukset	
+	kaikki osa-alueet linjassa koko ajan
-	osa-alueet ei linjassa koko ajan

TAVOITE

Etene 25 m niin nopeasti kuin mahdollista säilyttäen balettijalan asento oikeilla linjauksilla ja niin hyvillä ojennuksilla kuin mahdollista.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- merkkausvälineet jalkaan



AJASTETTU 200M UINTI

KUVAUS

aloita sukelluksella laidalta veteen
ui 50m jokaista lajia, perhonen, selkäuinti, rintauinti ja vapaauinti, yhteensä 200m (ennen vaihtoa toiseen lajiin uimarin pitää koskettaa seinää samalla tavalla kun kunkin lajin kilpailun lopussa toimittaisiin), paitsi selkäuinnin osalta
perhos käännös: kaksi kättä koskettaa, avoin käännös
perhosesta selkäuintiin käännös: kaksi kättä koskettaa, avoin käännös, josta työnnä itsesi selin
selkäuinti käännös: yksi vaparin veto sallitaan, sitten vötkikäännös ja työnnä itsesi selin tai yksi käsi koskettaa seinää ja takaperin vötkikäännös ja liukuminen selälleen
selkäuinnista rintauintiin käännös: avoin käännös tai takaperin vötkikäännös vatsalleen
rintauinti käännös: kaksi kättä koskettaa, avoin käännös
rintauinnista vapaauintiin: kaksi kättä koskettaa ja avoin käännös
vapaauinti käännös: avoin käännös tai vötti käännös
Voit katsoa käännökset täältä: http://youtu.be/4b9WNujw9SU?list=PL83F48D558127F057

PISTEYTYS

10 pist	alle 2:29.99
9 pist	2:30.00 – 2:34.99
8 pist	2:35.00 – 2:39.99
7 pist	2:40.00 – 2:44.99
6 pist	2:45.00 – 2:49.99
5 pist	2:50.00 – 2:54.99
4 pist	2:55.00 – 2:59.99
3 pist	3:00.00 – 3:04.99
2 pist	3:05.00 – 3:09.99
1 piste	3:10.00 – 3:14.99
0 pist	3:15.00 tai yli

PISTEVÄHENNYS

jos tekee käännöksen väärin, lisätään 1 s jokaisesta virheestä. Maksimi 10 pistettä/laji.

TAVOITE

Ui 200 m mahdollisimman nopeasti. Aika pyöristetään lähimpään 1/10 sekuntiin

TARVIKKEET

- ajanottokello (kaksi ajanottajaa per uimari)



THRUST / BOOST



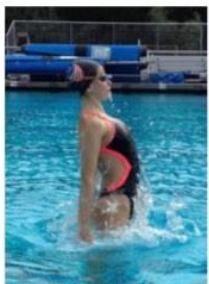
Thrust Set-up



Sequence 1, 3, & 5



Sequence 2 & 6



Sequence 4

TARVIKKEET

- metronomi
- markkeri

KUVAUS

THRUST

- suoritetaan oikea kylki paneeliin päin ja vartalo aloittaa taaksetaitto asennosta, jalat pystysuorassa asennossa
- thrust suoritetaan laskulla 1. Laskeudutaan ja suoritetaan takaperin kuperkeikka. **Koukkaus huomioidaan (>15 astetta)**

BOOST

- boostiin asetutaan veden alla, selkä suorana, n 30 asteen kulmassa ja pää pinnan suuntaisesti. Ensimmäinen boost suoritetaan kasvot paneeliin päin, toinen boosti suoritetaan oikea kylki paneeliin päin, kolmas boosti suoritetaan kasvot paneeliin päin (**käsiä ei nosteta ylös missään boostissa**). Vartalo liikkuu pystyasentoon ja selkäranka pysyy suorana. Vartalo laskeutuu pystyssä.

Suoritus järjestys:

- 1) Lasku 1-thrust
- 2) Lasku 1-boost
- 3) Lasku 1-thrust
- 4) Lasku 1-boost
- 5) Lasku 1-thrust
- 6) Lasku 1-boost

Kaksi arvosanaa annetaan korkeudesta, yksi thrustista ja yksi boostista. Yksi arvosana annetaan ajoituksesta.

Vähennyksiä boostin ja thrustin ojennuksista ja linjauksista max 2 pistettä

PISTEYTYS

Ajoitus – tahdissa pysyminen

5 pist	täydellinen – tahti ja pito
4 pist	enimmäkseen onnistuu
3 pist	ajoittain onnistuu
2 pist	jatkuvaa vaihtelua
1 piste	epätasaista koko suorituksen ajan
0 pist	ei tunnistettavissa

THRUST - Korkeus

5 pist	yli vyötärölinjan - täydellisesti ojennettu ja linjassa
4 pist	vyötärö
3 pist	lantion yläosa
2 pist	pakaran keskiosa
1 piste	pakaran alaosassa
0 pist	reilusti pakaran alla

BOOST - Korkeus

5 pist	haaraväli
4 pist	nivusalue
3 pist	nivusalueen ja lantion välissä
2 pist	lantion alue
1 piste	vyötärö
0 pist	yli vyötärön



SCULLING KESTÄVYYS: pystypolven taivutus, kalanpyrstö, pystypito, ritari



TAVOITE

Pidä asento vaadittu aika, pysyvä korkeus ja pysy paikallaan.

TARVIKKEET

- ajanottokello
- ajastin, joka kertoo urheilijalle milloin määrätty aika on suoritettu
- merkkinauha, jota käytetään esim kuviokisoissa. Lisäksi merkkinauhat 50 cm kumpaankin suuntaan ja jalkaan merkkauvälineet korkeuden arviointia varten.

KUVAUS

• 2 asentoa 3:sta (ilmoitetaan testipäivänä): pystypolven taivutus, kalanpyrstö, ritari tai pystypito
• oikea tai vasen jalka valitaan pystypolventaivutus, ritari ja/tai kalanpyrstöön. Pystyjalka pois päin paneelista
• pystypito: oikea kylki paneeliin
• pidä asento 30s, aika alkaa kun pitokorkeus on saavutettu • youth: 20s
• urheilija menee valittuun asentoon
• lonkka merkkiviivan kohdalle
• suoritus pysty scullingilla, kädet on lonkkien ja vyötärön välisellä tasolla, käsivarret liikkuu lähes horisontaalisesti, torpedoscutling ei sallittu
• pysy paikallaan merkityssä kohdassa, ei saa koskettaa seinään, rataköyteen etc
• mikäli urheilija käyttää väärää jalkaa tai on kasvot väärään suuntaan, hänet korjataan heti oikeaan asentoon
Ojennukset/linjat: Pää Hartiat ja kylkiluut Lantio Polvet

PISTEYTYS

ASENNOSSA PYSYMINEN – jos aikaa ei ole saavutettu – 0 pist	
Kontrolli/kehonhallinta	
5 pist	hyvä sculling, tasainen rytmi ja voiman tuotto
4 pist	pieniä poikkeamia yllämainituista
3 pist	epävakaa
2 pist	isoja tasonvaihteluja
1 piste	roiskeita ja selviytymistä
0 pist	ei virtaa, huono sculling
Korkeus	
5 pist	¼ merkin kohdalla tai yli
4 pist	½ - ¾ merkin välissä
3 pist	¾ - 1 merkin välissä
2 pist	patellan – ¾ merkin välissä
1 piste	patellan kohdalla
0 pist	alle patellan
Ojennukset/linjaukset	
5 pist	kaikki osa-alueet linjassa koko ajan
4 pist	yksi osa-alueista ei linjassa
3 pist	kaksi osa-aluetta ei linjassa
2 pist	kolme osa-aluetta ei linjassa
1 piste	neljä osa-aluetta ei linjassa
0 pist	yhtään osa-aluetta ei linjassa



SPLITIT/SPAGAATIT – VENYVYYS JOKA SUUNTAAN



Center Side View -We are judging Split ROM/Flexibility, not the Ariana rotation/Figure.

Jos uimarilla on väärä jalka tai on väärään suuntaan, hänet pysäytetään heti ja liikesuunta korjataan.

KUVAUS

- Aloita oikeanpuoleisesta helikopteri asennosta, vasen kylki paneeliin
- Siirry oikeanpuoleiseen splitti asentoon maksimi korkeudessa ja pidä asento ainakin kahdeksan (8) scullingin ajan. Oikea polvi kohti pohjaa ja vasen polvi osoittaa ylös pinnan myötäisesti linjassa
- Käänny asentoon, min kolmen (3) sculling avulla. Jalat suorina lonkista
- Pysy maksimi korkeudessa splitti asennossa ja pidä asento min kahdeksan (8) scullingin ajan. Molemmat patellat (=polvilumpiot) kohti pohjaa tai patellat seinää kohti
- Käänny vasemmanpuoleiseen splittiin, min kolmen (3) sculling avulla
- Pysy maksimi korkeudella vasen sivusplitti asennossa ja pidä vähintään kahdeksan (8) sculling ajan maksimikorkeudessa. Vasen patella kohti pohjaa ja oikea patella pinnan suuntaisesti
- Takaperin kuperkeikka kun kaikki suoritettu loppuun

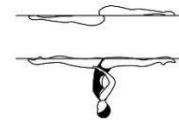
TAVOITE

16 SPLIT POSITION

Legs evenly split forward and back. The legs are parallel to the surface. Lower back arched, with hips, shoulders and head on a vertical line. 180° angle between the extended legs (Flat split), with inside of each leg aligned on opposite sides of a horizontal line, regardless of the height of the hips.

a) Split Position

Legs are "dry" at the surface.



PISTEYTYYS / ARVIOINTI

Tuomaripaneli pisteyttää split-asennot kuviotuomaroinnin mukaisesti. Annetuista pisteistä lasketaan keskiarvo jokaiselle asennolle.	
0.0-10.0	OIKEA SPLIT
0.0-10.0	SIVUSPLIT
0.0-10.0	VASEN SPLIT



720° KIERRE (vain Youth)

KUVAUS

- Uimari aloittaa pystystä maksimikorkeudelta, pitäen pystyn tasaisella korkeudella vähintään neljän (4) pystyscullingin ajan, jonka jälkeen aloitetaan 720° laskeutuva kierre. Kierre päättyy nilkkoihin josta laskeudutaan suorana veden alle.
 - Pyri siihen, että pyörät reippaasti mutta hallitusti
- Uimarin on pyörittävä vasemman olkapään kautta takaperin
 - 1 suoritus/uimari.
 - Pysty aloitetaan oikea kylki paneeliin päin
 - Pystysculling ei ole hyväksyttävä kierreteknikka
 - Pystyyn menoa ei arvioida

PISTEYTYS / ARVIOINTI

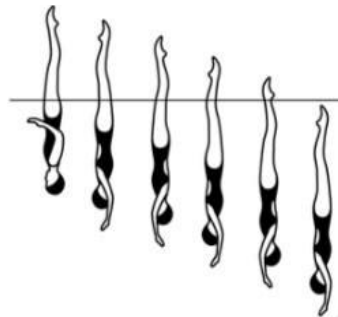
Suorituksessa arvioidaan pysty ja jatkuva laskeutuva kierre.	
Tuomarit pisteyttävät suorituksen kuviotuomaroinnin mukaisesti.	
Annetuista pisteistä lasketaan keskiarvo	
0,0-10,0	LASKEUTUVA KIERRE 720

TAVOITE

13 SPINS

A *Spin* is a rotation in a **Vertical Position**. The body remains on its longitudinal axis throughout the rotation. Unless otherwise stated, *Spins* are executed in uniform motion.

A *descending Spin* must start at the height of the vertical and be completed as the ankle(s) reach(es) the surface. Unless otherwise specified, a *descending Spin* is finished with a *Vertical Descent* which is executed at the same tempo as the *Spin*.





KOREOGRAFIA: Asennon muutokset (korkeus-nopeus-vaihdokset), terävyys

KUVAUS

- Uimari suorittaa koreografian annettujen ohjeiden mukaisesti (yksin ja/tai muodostelmassa) - Koreografia opetellaan testipäivänä - Painotus testipäivänä voimassa olevaan vaikeuskatalogiin koodatuissa asennoissa ja asennon muutoksissa
- Arvioidaan - korkeus, - nopeus ja terävyys, - asentojen muutokset, - nopeat kiertet (esim. twirl 180), - kohotus, - laskeutuminen, - linjat
Lisäksi arvioidaan valmiudet opetella koreografiaa, muodostelmassa pysyminen, ohjeiden noudattaminen, joukkueena toimiminen, esiintymiskyky
Suoritusta ei pisteytetä, vaan arvioidaan kokonaisuutena
Yhden osa-alueen epäonnistuminen tai huonosti suorittaminen ei tarkoita testiosion hylkäämistä

PISTEYTYS

KOKONAISUUS ARVIOIDAAN

TAVOITE

Suorittaa annettu koreografia parhaan taidon mukaan korkealla, terävästi, ohjeiden mukaisesti, muodostelmassa pysyen.

TARVIKKEET

- vedenalainen kaiutin
- jalan merkkkaus välineet
- videokamera



MOTIVAATIOKIRJE

KUVAUS

- Vapaamuotoinen motivaatiokirje, jossa urheilija kuvailee motivaatiotaan osallistua maajoukkuetoimintaan ja edellytyksiään harjoitella tavoitteellisesti
 - Nuorten ja aikuisten maajoukkueisiin hakevat kuvailevat lisäksi edellytyksiään kilpailla arvokilpailutasolla, osallistua leiritoimintaan ja säännölliseen harjoitteluun (i.e. koulu- ja/tai työtilanne) ja sitoutua toimintaan pitkäjänteisesti
 - Vastaa lisäksi ainakin kysymyksiin:
 - Miksi haluat mukaan maajoukkuetoimintaan?
 - Mitä tuot maajoukkueeseen? (millaista kokemusta, osaamista, asennetta...)
 - Joukkuepaikkaa voidaan tarjota vain yhdestä joukkueesta; oletko valmis ottamaan paikan vastaan tarjotusta joukkueesta vai haetko vain siihen joukkueeseen, jonka ilmoitit haussa
 - Maksimissaan 1 A4, ei minimipituutta
-
- Motivaatiokirjettä ei pisteytetä, vaan arvioidaan kokonaisuutena
-
- Motivaatiokirje palautetaan **perjantaihin 8.8. klo 21 mennessä**. Ohjeet palautukseen lähetetään ilmoittautumisajan päätyttyä.
 - Motivaatiokirjeen palauttamatta jättäminen katsotaan motivaation puuttumiseksi

PISTEYTYS

KOKONAISUUS ARVIOIDAAN



KUVAUSOHJEET KOTONA SUORITETTAVIIN TESTEIHIN

Osa kuivatesteistä urheilijat suorittavat kotiloissa ja kuvaavat ne arviointia varten. Videot suorituksista palautetaan **perjantaina 8.8.2025 klo 21 mennessä**. Valintaleirille ilmoittautuneille lähetetään ohjeet videoiden palautukseen leirin ilmoittautumisen päätyttyä. Alla kotona suoritettavat testit sekä kuvausohjeet jokaiseen testiin.

YLEINEN OHJEISTUS

Varmista, että kuvausympäristö on mahdollisimman rauhallinen ja videolla on hyvä valaistus. Jos mahdollista valitse taustaksi mahdollisimman yksivärinen tausta. Pue päällesi ihonmyötäiset vaatteet, jotta ojennukset ja linjat näkyvät.

Aseta kamera noin metrin korkeudelle maasta. Varmista, että näyt kuvassa kokonaan.

SILTA TESTI

Lue testin kuvaus testipatteristosta.

Suorita testi oikea kylki kameraan.

Videossa tulee näkyä asettautuminen asentoon, asennossa pysyminen 5 sek sekä asennosta poistuminen.

KOLMIJALKA PÄÄLLÄSEISONTA

Lue testin kuvaus testipatteristosta.

Suorita testi oikea kylki kameraan.

Videossa tulee näkyä asettautuminen asentoon, asennossa pysyminen max 20 sek sekä asennosta poistuminen.

SPAGAAITIT/SPLITIT OIKEA/VASEN

Lue testin kuvaus testipatteristosta.

Suorita molemmat splitit samalle videolle seuraavanlaisesti:

- Asettaudu OIKEAAN splittiin siten, että kamera on vasemmalla puolellasi
- Pysy asennossa 5 sek
- Poistu asennosta
- Käänny toiseen suuntaan ja asetaudu VASEMPAAN splittiin siten, että kamera on oikealla puolellasi
- Pysy asennossa 5 sek
- Poistu asennosta



NEULA OIKEA / VASEN

Lue testin kuvaus testipatteristosta.

Suorita molemmat neulat samalle videolle seuraavanlaisesti:

- Asettaudu OIKEAAN neulaan (oikea jalka maassa, vasen kohti kattoa) siten, että kamera on vasemmalla puolellasi
- Pysy asennossa 5 sek
- Poistu asennosta
- Käänny toiseen suuntaan ja asetaudu VASEMPAAN neulaan (vasen jalka maassa, oikea kohti kattoa) siten, että kamera on oikealla puolellasi
- Pysy asennossa 5 sek
- Poistu asennosta