

Tasapainotaidot, Voimistelusarja 1

Liike	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Välttävä	Ei osaa vielä, ei yritä
Kuperkeikka eteenpäin	0.75	0.6	0.4	0.2	0
Kuperkeikka taaksepäin	0.75	0.6	0.4	0.2	0
360 hyppy vasemmalle kiertäen	0.75	0.6	0.4	0.2	0
360 hyppy oikealle kiertäen	0.75	0.6	0.4	0.2	0

Liikkumistaidot, Voimistelusarja 2

Liike	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Välttävä	Ei osaa vielä, ei yritä
Kärrynpyörä	0.75	0.6	0.4	0.2	0
Kärrynpyörä toiseen suuntaan	0.75	0.6	0.4	0.2	0
Vaaka vasemmalla jalalla n. 5 s pito	0.75	0.6	0.4	0.2	0
Vaaka oikealla jalalla n. 5 s pito	0.75	0.6	0.4	0.2	0

Liike, käsillä seisonta seinää vasten	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Välttävä	Ei osaa vielä, ei yritä
1. vaihe	1	0.75	0.5	0.25	0
Mikäli ensimmäinen vaihe ei ole riittävän vakaa, ei anneta lupaa jatkaa nousua, vaan suoritus päättyy ensimmäiseen vaiheeseen.					
2. vaihe	1	0.75	0.5	0.25	0
YHTEISPISTEMÄÄRÄ					

### Alaselän ojennus täysistunnassa

<b>Istuminen 90 asteen kulmassa</b>	<b>pisteet</b>
Erinomainen	2
Hyvä	1.5
Tyydyttävä	1
Välttävä	0.5
Ei osaa vielä /ei yritä	0

### Tempausvala kepillä seinää vasten (varpaat 10 cm etäisyydellä)

<b>Tempausvala</b>	<b>Pisteet</b>
Erinomainen	3
Kiitettävä	2.5
Hyvä	2
Tyydyttävä	1.5
Kohtalainen	1
Välttävä	0.5
Ei osaa vielä/ ei yritä	0
Mahdollisuus käyttää 1-2 cm:n korotusta kantapäiden alla. Korotuksen käyttäminen vähentää automaattisesti yhden (1) pisteen. Korotusta käytettäessä suorituksesta voi saada 2-0 pistettä.	

### Selinmakuulta siltaan nousu

<b>Selinmakuulta siltaan nousu</b>	<b>pisteet</b>
Erinomainen	3
Kiitettävä	2.5
Hyvä	2
Tyydyttävä	1.5
Kohtalainen	1
Välttävä	0.5
Ei osaa vielä/ei yritä	0

## Heitto-kiinniotto

### POJAT

Suoritusten lkm	Pisteet
0	0,00
1	0,33
2	0,67
3	1,00
4	1,33
5	1,67
6	2,00
7	2,33
8	2,67
9	3,00
10	3,33
11	3,67
12	4,00
13	4,33
14	4,67
15	5,00
16	5,33
17	5,67
18	6,00
19	6,33
20	6,67
21	7,00
22	7,33
23	7,67
24 tai enemmän	8,00

### TYTÖT

Suoritusten lkm	Pisteet
0	0,00
1	0,40
2	0,80
3	1,20
4	1,60
5	2,00
6	2,40
7	2,80
8	3,20
9	3,60
10	4,00
11	4,40
12	4,80
13	5,20
14	5,60
15	6,00
16	6,40
17	6,80
18	7,20
19 tai enemmän	8,00

## Etunojapunnerrus

### POJAT ja TYTÖT

Suoritusten lkm	Pisteet
0	0,00
1	0,06
2	0,13
3	0,19
4	0,25
5	0,31
6	0,38
7	0,44
8	0,50
9	0,56
10	0,63
11	0,69
12	0,75
13	0,81
14	0,88
15	0,94
16	1,00
17	1,06
18	1,13
19	1,19
20	1,25
21	1,31
22	1,38
23	1,44
24	1,50
25	1,56
26	1,63
27	1,69
28	1,75
29	1,81
30	1,88

Suoritusten lkm	Pisteet
31	1,94
32	2,00
33	2,06
34	2,13
35	2,19
36	2,25
37	2,31
38	2,38
39	2,44
40	2,50
41	2,56
42	2,63
43	2,69
44	2,75
45	2,81
46	2,88
47	2,94
48 tai enemmän	3,00

## Leuanveto

### POJAT

Suoritusten lkm	Pisteet
0	0,00
1	0,40
2	0,55
3	0,69
4	0,84
5	0,98
6	1,13
7	1,27
8	1,42
9	1,56
10	1,71
11	1,85
12 tai enemmän	2,00

### TYTÖT

Suoritusten lkm	Pisteet
0	0,00
1	0,40
2	0,63
3	0,86
4	1,09
5	1,31
6	1,54
7	1,77
8 tai enemmän	2,00

### Roikunta

Mikäli testattava ei saa tulosta leuanvetotestistä, suoritetaan staattinen riipunta 90 asteen käsikulmalla.

### POJAT JA TYTÖT

Alaraja, sekuntia	Pisteet
0	0,0
5	0,1
10	0,2
<b>15</b>	<b>0,3</b>

## Sivuttaissiirtyminen

### POJAT JA TYTÖT

Suoritusten lkm	Pisteet
0 - 29	0,00
30	0,10
31	0,19
32	0,29
33	0,38
34	0,47
35	0,56
36	0,66
37	0,75
38	0,84
39	0,94
40	1,03
41	1,12
42	1,21
43	1,31
44	1,40
45	1,49
46	1,59
47	1,68
48	1,77
49	1,86
50	1,96

Suoritusten lkm	Pisteet
51	2,05
52	2,14
53	2,24
54	2,33
55	2,42
56	2,51
57	2,61
58	2,70
59	2,79
60	2,89
61	2,98
62	3,07
63	3,16
64	3,26
65	3,35
66	3,44
67	3,54
68	3,63
69	3,72
70	3,81
71	3,91
72 tai enemmän	4,00

Tähtirata

POJAT JA TYTÖT

Aika	Pisteet
21,5 tai vähemmän	4,00
21,6	3,95
21,7	3,91
21,8	3,86
21,9	3,82
22	3,77
22,1	3,72
22,2	3,68
22,3	3,63
22,4	3,59
22,5	3,54
22,6	3,50
22,7	3,45
22,8	3,40
22,9	3,36
23	3,31
23,1	3,27
23,2	3,22
23,3	3,17
23,4	3,13
23,5	3,08
23,6	3,04
23,7	2,99
23,8	2,94
23,9	2,90
24	2,85
24,1	2,81
24,2	2,76
24,3	2,72
24,4	2,67
24,5	2,62
24,6	2,58
24,7	2,53
24,8	2,49
24,9	2,44
25	2,39
25,1	2,35
25,2	2,30

Aika	Pisteet
25,3	2,26
25,4	2,21
25,5	2,16
25,6	2,12
25,7	2,07
25,8	2,03
25,9	1,98
26	1,94
26,1	1,89
26,2	1,84
26,3	1,80
26,4	1,75
26,5	1,71
26,6	1,66
26,7	1,61
26,8	1,57
26,9	1,52
27	1,48
27,1	1,43
27,2	1,38
27,3	1,34
27,4	1,29
27,5	1,25
27,6	1,20
27,7	1,16
27,8	1,11
27,9	1,06
28	1,02
28,1	0,97
28,2	0,93
28,3	0,88
28,4	0,83
28,5	0,79
28,6	0,74
28,7	0,70
28,8	0,65
28,9	0,60
29	0,56

Aika	Pisteet
29,1	0,51
29,2	0,47
29,3	0,42
29,4	0,38
29,5	0,33
29,6	0,28
29,7	0,24
29,8	0,19
29,9	0,15
30	0,10
30,1 tai yli	0

20 m viivajuoksu

POJAT

Sukkuloiden lkm	Pisteet
0	0
1	0,05
2	0,10
3	0,15
4	0,20
5	0,25
6	0,30
7	0,35
8	0,40
9	0,45
10	0,50
11	0,55
12	0,60
13	0,65
14	0,70
15	0,75
16	0,80
17	0,85
18	0,90
19	0,95
20	1,00
21	1,08
22	1,16
23	1,23
24	1,31
25	1,39
26	1,47
27	1,54
28	1,62
29	1,70
30	1,78
31	1,86
32	1,93
33	2,01
34	2,09
35	2,17
36	2,24
37	2,32
38	2,40

Sukkuloiden lkm	Pisteet
39	2,48
40	2,56
41	2,63
42	2,71
43	2,79
44	2,87
45	2,94
46	3,02
47	3,10
48	3,18
49	3,26
50	3,33
51	3,41
52	3,49
53	3,57
54	3,64
55	3,72
56	3,80
57	3,88
58	3,96
59	4,03
60	4,11
61	4,19
62	4,27
63	4,34
64	4,42
65	4,50
66	4,58
67	4,66
68	4,73
69	4,81
70	4,89
71	4,97
72	5,04
73	5,12
74	5,20
75	5,28
76	5,36
77	5,43

Sukkuloiden lkm	Pisteet
78	5,51
79	5,59
80	5,67
81	5,74
82	5,82
83	5,90
84	5,98
85	6,06
86	6,13
87	6,21
88	6,29
89	6,37
90	6,44
91	6,52
92	6,60
93	6,68
94	6,76
95	6,83
96	6,91
97	6,99
98	7,07
99	7,14
100	7,22
101	7,30
102	7,38
103	7,46
104	7,53
105	7,61
106	7,69
107	7,77
108	7,84
109	7,92
110 tai enemmän	8,00



20 m viivajuoksu

TYTÖT

Sukkuloiden lkm	Pisteet
0	0
0	0,00
1	0,05
2	0,10
3	0,15
4	0,20
5	0,25
6	0,30
7	0,35
8	0,40
9	0,45
10	0,50
11	0,55
12	0,60
13	0,65
14	0,70
15	0,75
16	0,80
17	0,85
18	0,90
19	0,95
20	1,00
21	1,10
22	1,20
23	1,30
24	1,40
25	1,50
26	1,60
27	1,70
28	1,80
29	1,90
30	2,00
31	2,10
32	2,20
33	2,30
34	2,40
35	2,50
36	2,60
37	2,70
38	2,80

Sukkuloiden lkm	Pisteet
39	2,90
40	3,00
41	3,10
42	3,20
43	3,30
44	3,40
45	3,50
46	3,60
47	3,70
48	3,80
49	3,90
50	4,00
51	4,10
52	4,20
53	4,30
54	4,40
55	4,50
56	4,60
57	4,70
58	4,80
59	4,90
60	5,00
61	5,10
62	5,20
63	5,30
64	5,40
65	5,50
66	5,60
67	5,70
68	5,80
69	5,90
70	6,00
71	6,10
72	6,20
73	6,30
74	6,40
75	6,50
76	6,60
77	6,70

Sukkuloiden lkm	Pisteet
78	6,80
79	6,90
80	7,00
81	7,10
82	7,20
83	7,30
84	7,40
85	7,50
86	7,60
87	7,70
88	7,80
89	7,90
90 tai yli	8,00

## 5-loikka

## POJAT JA TYTÖT

cm	Pisteet
0	0,00
7,5	0,50
7,51	0,51
7,52	0,52
7,53	0,52
7,54	0,53
7,55	0,54
7,56	0,55
7,57	0,55
7,58	0,56
7,59	0,57
7,6	0,58
7,61	0,58
7,62	0,59
7,63	0,60
7,64	0,61
7,65	0,61
7,66	0,62
7,67	0,63
7,68	0,64
7,69	0,64
7,7	0,65
7,71	0,66
7,72	0,67
7,73	0,67
7,74	0,68
7,75	0,69
7,76	0,70
7,77	0,70
7,78	0,71
7,79	0,72
7,8	0,73
7,81	0,73
7,82	0,74
7,83	0,75
7,84	0,76
7,85	0,76
7,86	0,77
7,87	0,78
7,88	0,79

cm	Pisteet
7,89	0,79
7,9	0,80
7,91	0,81
7,92	0,82
7,93	0,82
7,94	0,83
7,95	0,84
7,96	0,85
7,97	0,85
7,98	0,86
7,99	0,87
8	0,88
8,01	0,89
8,02	0,89
8,03	0,90
8,04	0,91
8,05	0,92
8,06	0,92
8,07	0,93
8,08	0,94
8,09	0,95
8,1	0,95
8,11	0,96
8,12	0,97
8,13	0,98
8,14	0,98
8,15	0,99
8,16	1,00
8,17	1,01
8,18	1,01
8,19	1,02
8,2	1,03
8,21	1,04
8,22	1,04
8,23	1,05
8,24	1,06
8,25	1,07
8,26	1,07
8,27	1,08
8,28	1,09

cm	Pisteet
8,29	1,10
8,3	1,10
8,31	1,11
8,32	1,12
8,33	1,13
8,34	1,13
8,35	1,14
8,36	1,15
8,37	1,16
8,38	1,16
8,39	1,17
8,4	1,18
8,41	1,19
8,42	1,19
8,43	1,20
8,44	1,21
8,45	1,22
8,46	1,23
8,47	1,23
8,48	1,24
8,49	1,25
8,5	1,26
8,51	1,26
8,52	1,27
8,53	1,28
8,54	1,29
8,55	1,29
8,56	1,30
8,57	1,31
8,58	1,32
8,59	1,32
8,6	1,33
8,61	1,34
8,62	1,35
8,63	1,35
8,64	1,36
8,65	1,37
8,66	1,38
8,67	1,38
8,68	1,39

cm	Pisteet
8,69	1,40
8,7	1,41
8,71	1,41
8,72	1,42
8,73	1,43
8,74	1,44
8,75	1,44
8,76	1,45
8,77	1,46
8,78	1,47
8,79	1,47
8,8	1,48
8,81	1,49
8,82	1,50
8,83	1,50
8,84	1,51
8,85	1,52
8,86	1,53
8,87	1,53
8,88	1,54
8,89	1,55
8,9	1,56
8,91	1,56
8,92	1,57
8,93	1,58
8,94	1,59
8,95	1,60
8,96	1,60
8,97	1,61
8,98	1,62
8,99	1,63
9	1,63
9,01	1,64
9,02	1,65
9,03	1,66
9,04	1,66
9,05	1,67
9,06	1,68
9,07	1,69
9,08	1,69

cm	Pisteet
9,09	1,70
9,1	1,71
9,11	1,72
9,12	1,72
9,13	1,73
9,14	1,74
9,15	1,75
9,16	1,75
9,17	1,76
9,18	1,77
9,19	1,78
9,2	1,78
9,21	1,79
9,22	1,80
9,23	1,81
9,24	1,81
9,25	1,82
9,26	1,83
9,27	1,84
9,28	1,84
9,29	1,85
9,3	1,86
9,31	1,87
9,32	1,87
9,33	1,88
9,34	1,89
9,35	1,90
9,36	1,90
9,37	1,91
9,38	1,92
9,39	1,93
9,4	1,94
9,41	1,94
9,42	1,95
9,43	1,96
9,44	1,97
9,45	1,97
9,46	1,98
9,47	1,99
9,48	2,00

## 5-loikka

## POJAT JA TYTÖT

cm	Pisteet
9,49	2,00
9,5	2,01
9,51	2,02
9,52	2,03
9,53	2,03
9,54	2,04
9,55	2,05
9,56	2,06
9,57	2,06
9,58	2,07
9,59	2,08
9,6	2,09
9,61	2,09
9,62	2,10
9,63	2,11
9,64	2,12
9,65	2,12
9,66	2,13
9,67	2,14
9,68	2,15
9,69	2,15
9,7	2,16
9,71	2,17
9,72	2,18
9,73	2,18
9,74	2,19
9,75	2,20
9,76	2,21
9,77	2,21
9,78	2,22
9,79	2,23
9,8	2,24
9,81	2,24
9,82	2,25
9,83	2,26
9,84	2,27
9,85	2,27
9,86	2,28
9,87	2,29
9,88	2,30

cm	Pisteet
9,89	2,31
9,9	2,31
9,91	2,32
9,92	2,33
9,93	2,34
9,94	2,34
9,95	2,35
9,96	2,36
9,97	2,37
9,98	2,37
9,99	2,38
10	2,39
10,01	2,40
10,02	2,40
10,03	2,41
10,04	2,42
10,05	2,43
10,06	2,43
10,07	2,44
10,08	2,45
10,09	2,46
10,1	2,46
10,11	2,47
10,12	2,48
10,13	2,49
10,14	2,49
10,15	2,50
10,16	2,51
10,17	2,52
10,18	2,52
10,19	2,53
10,2	2,54
10,21	2,55
10,22	2,55
10,23	2,56
10,24	2,57
10,25	2,58
10,26	2,58
10,27	2,59
10,28	2,60

cm	Pisteet
10,29	2,61
10,3	2,61
10,31	2,62
10,32	2,63
10,33	2,64
10,34	2,65
10,35	2,65
10,36	2,66
10,37	2,67
10,38	2,68
10,39	2,68
10,4	2,69
10,41	2,70
10,42	2,71
10,43	2,71
10,44	2,72
10,45	2,73
10,46	2,74
10,47	2,74
10,48	2,75
10,49	2,76
10,5	2,77
10,51	2,77
10,52	2,78
10,53	2,79
10,54	2,80
10,55	2,80
10,56	2,81
10,57	2,82
10,58	2,83
10,59	2,83
10,6	2,84
10,61	2,85
10,62	2,86
10,63	2,86
10,64	2,87
10,65	2,88
10,66	2,89
10,67	2,89
10,68	2,90

cm	Pisteet
10,69	2,91
10,7	2,92
10,71	2,92
10,72	2,93
10,73	2,94
10,74	2,95
10,75	2,95
10,76	2,96
10,77	2,97
10,78	2,98
10,79	2,98
10,8 tai yli	3,00