

VOIMISTELIJAN POLKU

HARRASTUSTOIMINTA

Ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Lapsiryhmät harjoittelevat 1 x vk aina 45-60min. kerrallaan, aikuiset 1-2 x vkk 1,5h kerrallaan. Voimistelijoille tarjotaan viikkoharjoitusten lisäksi muutamia OpenGym-harjoituksia kauden aikana sekä halutessaan he voivat osallistua myös seuran järjestämiin Staroihin ja näytöksiin.

TELINETENAVAT

(2-4v vanhemman kanssa)

TYTÖT (4-15v.)

POJAT (5-13v.)

AIKUISET

(16v täyttäneet)

TAITO-/HARRASTEKILPA-TOIMINTA NTV JA MTV

Ryhmiin voi ilmoittautua vapaasti. Ryhmät harjoittelevat 2 x vk aina 1,5h kerrallaan. Voimistelijat osallistuvat seuran omiin harrastekilpailuihin ja Staroihin sekä halutessaan he voivat osallistua myös Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin harrastekilpasarjoissa.

TELINETAITURIT

TYTÖT 6-15v.

TELINESANKARIT

POJAT 6-10v.

KANSALLINEN KILPAILUTOIMINTA NTV

Ryhmiin tullaan joko taito-harrastekilparyhmistä tai hakukatselmuksen kautta. Ryhmissä harjoitellaan iän ja motivaation mukaan 3-4 x vk 1,5-2,5h kerrallaan.

Voimistelijat osallistuvat kilpailinjan kisoihin sekä seuran omille ja yhteistyöseurojen kanssa järjestettävälle leireille. Kriteerit täyttävillä on myös mahdollisuus osallistua liiton leirityksiin.

AMETISTIT

stara, B

OPAALIT

C-D

SAFIIRIT

C-E

RUBIINIT

E-H

TIMANTIT (yli 18v.)

Masters

MAAJOUKKUE-TOIMINTA NTV

Ryhmään tullaan kansallisen kilpailutoiminnan kautta oman motivaation, tavoitteiden sekä kilpailumenestyksen perusteella. Ryhmä harjoittelee 5 x viikossa aina 2,5-3h kerrallaan. Ryhmän voimistelijat osallistuvat alueminorileiritykseen sekä tavoittelevat paikkoja liiton valmennusryhmissä.

KRISTALLIT

D-F, SM1