

Imatran Voimistelijat

2013 - 2014

Ryhmät kaudella 2013 - 2014

Jumppakoulut

Ikäluokka	Harjoitukset	Suunnitellut pvät	Ohjaus
2009	2 x 45-60min	ti ja to	Kikka Sissala- Hallikas Katariina Pussi
2008 - 2007	2 x 75min	ti ja to	Marina Silvennoinen Anna Henttonen
2005-2006	2 x 75-90min	ma ja pe	Marina Silvennoinen Anna Henttonen
2002-2004	2 x 90min	ma ja ti	Jenna Toivari Anu Kälviäinen Anna Henttonen

Valmennusryhmät kaudella 2013 - 2014

Joukkue + ikäluokka	Harjoitukset	Suunnitellut pvät	Valmennus
Minivalmennus C -07-08	3 x 1,5h	ti, ke ja to	Kikka Sissala- Hallikas Noora Naukkarinen
Berenik M -05-06	4 x 2h	ma, ti, to ja su	Kikka Sissala- Hallikas Julia Romanjuk Noora Naukkarinen
Berenik K -05-06	3 x 2h	ma, ke ja su	Jenna Toivari Anu Kälviäinen Julia Romanjuk
Antlie M -04 -03	4 x 3h	ma, ke, to ja su	Kikka Sissala- Hallikas Julia Romanjuk Noora Naukkarinen
Antlie K -04 -03	3 x 3h	ma, ke ja su	Jenna Toivari Anu Kälviäinen Julia Romanjuk

Rytminen voimistelu 2013 - 2014

Ryhmä ja ikäluokka	Harjoitukset	Suunnitellut päivät	Valmennus
Aloittelijat -08 - 05	1 x 2h	su	Julia Romanjuk
Harraste -07 - 04	1 x 2h	su	Julia Romanjuk
Kilpa -06 - 03	2 x 2h + 1h aamubaletti	pe, la + aamu	Julia Romanjuk + Marina Silvennoinen
Yksilö	2 x 2h + 1h aamubaletti	pe, la+ aamu	Julia Romanjuk + Marina Silvennoinen

Valmennusryhmien "valintaleiri"

Imatran Voimistelijoiden valmennusryhmien valintaleiri pidetään 29.7. - 9.8.

Valintaleirin jälkeen tytöt jaetaan ikä-, taito- ja tavoitetasojen mukaisiin valmennusryhmiin. Valintaleirin aikana on nuorimmalla ikäluokalla kolmet harjoitukset viikossa ja vanhemmilla neljät. Ennakkoilmoittautuminen harjoituksiin alkaa vanhoilla seuran jäsenillä 15.5. ja uusilla tulokkailla 1.6.

Valintaleiriltä valitaan voimistelijoita seuraaviin ikäluokkiin:

2007-2008 C-minivalmennus (harjoitukset 3x1,5h / vko): n. 15 voimistelijaa

2006-2005 Berenik M (harjoitukset 4x2h / vko): n. 10 voimistelijaa

2006-2005 Berenik K (harjoitukset 3x2h / vko): n. 15 voimistelijaa

2003-2004 Antlie M (harjoitukset 4x3h / vko): n. 10 voimistelijaa

2003-2004 Antlie K (harjoitukset 3x3h / vko): n. 15 voimistelijaa

Valintaleirin jälkeen jokainen osallistuja saa suosituksen sopivasta joukkueesta. Valintaleiriin osallistuminen ei velvoita osallistumaan Imatran Voimistelijoiden toimintaan tulevalla kaudella. Joukkuesuositus ilmoitetaan huoltajille sunnuntaina 11.8. sähköpostitse. Harjoitukset ovat kaikille avoimia ja myös vanhemmat saavat niitä halutessaan seurata.

Valintaleiri 2013 - 2014

Yleiset valintakriteerit:

- **liikkuvuus**
- **ketteryys**
- **vartalon hallinta**
- **ryhti ja rakenne**
- **perusvoimistelutaidot**
- **motivaatio**