

HJF alueen voimistelijanpolku

SM-sarja voimistelijan polku	Kilpasarja voimistelijan polku	Harrastesarja voimistelijan polku
VALMENNUS yli 14v * Harjoitellaan HJF valmennusryhmässä 5-8x vko * Voimisteluliiton valmennusringit * Liiton kilpailut, seurakilpailut, kv- kilpailut * Kouluyhteistyö * Tukitoimet: Baletti, ravinto, fysioterapia, urheilulääkäri psyykkinen valmennus, hieronta jne.	VALMENNUS kilpa yli 14v * Harjoitellaan valmennusryhmässä 3-4x vko * Seuraleiritys * Liiton kilpailut, seurakilpailut * HJF alueen yhteinen joukkue kilpasarjassa * Kouluyhteistyö	VALMENNUS yli 14v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 1-3x vko * Seuraleiritys * Kilpaileminen yli 14v harrastesarjassa
VALMENNUS 12-14v * Harjoitellaan HJF valmennusryhmässä 5-6x vko * Voimisteluliitto / HJF leiritys * HJF taitokilpailut * Liiton kilpailut, seurakilpailut, kv-kilpailut * Kouluyhteistyö * Tukitoimet: Baletti, ravinto, fysioterapia, urheilulääkäri psyykkinen valmennus, hieronta jne.	VALMENNUS kilpa 12-14v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 3-4x vko * HJF / seuraleiritys * HJF taitokilpailut * Liiton kilpailut, seurakilpailut * HJF alueen yhteinen joukkue kilpasarjassa * Kouluyhteistyö	VALMENNUS 12-14v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 1-3x vko * Seuraleiritys * Kilpaileminen 12-14v harrastesarjassa * Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa
VALMENNUS 8-12v * Harjoitellaan HJF valmennusryhmissä 4-5x vko * Taito/ balettivalmennus 1-2x vko * Voimisteluliitto / HJF leiritys * HJF taitokilpailut * Seurakilpailut, kv-kilpailut (8-10v / 10-12v sarjassa) * Tukitoimet: Ravinto, fysioterapia, urheilulääkäri jne.	VALMENNUS 10-12v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 3-4x vko * HJF / seuraleiritys * HJF taitokilpailut * Kilpaileminen stara tapahtumissa tai 10-12v sarjassa * Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa	VALMENNUS 10-12v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 1-2x vko * Seuraleiritys * Kilpaileminen stara tapahtumissa tai 10-12v sarjassa * Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa
MINIVALMENNUS 5-7v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 2-4x vko * Taitovalmennus 1x vko * HJF / seuraleiritys * HJF taitokilpailut * Esiintymiset seuran näytöksissä ja stara tapahtumissa	MINIVALMENNUS 6-10v * Harjoitellaan JV-valmennusryhmissä 2-3x vko * HJF / seuraleiritys * HJF taitokilpailut * Kilpaileminen stara tapahtumissa tai 8-10v sarjassa * Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa	MINIVALMENNUS 6-10v * Harjoitellaan voimistelun harrasteryhmissä 1-2x vko * Seuraleiritys * Esiintymiset seuran näytöksissä tai stara tapahtumissa * Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa * Ryhmät avoimia kaikille
	ESIVALMENNUS 3-5v * Harjoitellaan voimistelun harrasteryhmissä 1-2x vko * Lisäharjoitusten mahdollistaminen seuroissa * Esiintymiset seuran näytöksissä ja stara tapahtumissa * Ryhmät avoimia kaikille	