


Voimisteluseura Keski-Uusimaa



T2H
Ihania koteja

T2H
Ihania koteja

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ
NTV KILPARYHMILLE

 **SPIETH**

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

1. Turvallisuus ja hyvinvointi: Tavoitteen taata voimistelijoiden turvallinen harjoittelu ja fyysinen ja psyykinen hyvinvointi.
2. Monipuolisuus ja kokonaisvaltainen kehitys: Tarjotaan monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia ja tukemaan voimistelijoiden kokonaisvaltaista kehitystä
3. Positiivinen ilmapiiri ja yhteisöllisyys. Luodaan kannustava ja positiivinen ilmapiiri, jossa jokainen voimistelija voi kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla
4. Taitojen kehittyminen: Tavoitteena on edistää voimistelijoiden taitojen kehitystä ja teknistä osaamista
5. Kilpailullinen menestys: Tavoitteena on mahdollistaa menestyminen kilpailuissa

MJ
yli 14 v

- kuuluminen liiton ryhmiin
- 14-20 h viikossa
- mj-luokat, SM-, G-H lk

MJ 2
11-13 v

- Kuuluminen minorihin tai tavoitteena minorit
- 14-17 h viikossa
- Kilpaileminen F lk- mj-linialla

MJ 3
9-12 v

- tavoite Minorit
- 15-17 h viikossa
- kilpaileminen D lk - F lk

KILPA 1
yli 11 v
tavoitteena liiton Bemarit ja Minorit

- 12 h viikossa
- kilpaileminen F-G lk

KILPA 2
-9-12 v

- Kilpaileminen -C_D lk
- 12 h viikoosa
- 2012-2015 syntyneet

KILPA 3
-7.9 v

- Kilpaileminen B K -C lk
- 10 h viikossa
- 2015-2017 syntyneet

KILPA 4
yli 12 v

- kilpaileminen C-F-luokka
- 8 h viikossa

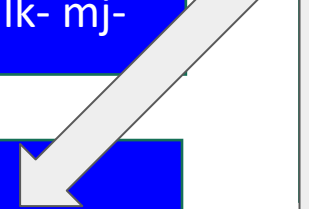
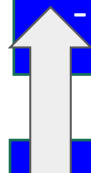
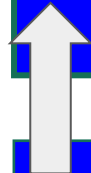
TREENIKILPA
8-12 v
-9 h vk

- Kilpaileminen B-C -luokka

ESIKILPA
- 5-6 v synt
- 3 x vk 2 h

TAITOMASTERS yli 12 v
TAITOJUNIORS 8-11 v
5-6 h /viikko(joista 2 h sarjajarjoittelua)

KIMMAT
ryhmä entisille kilparyhmäliselle
4 h viikossa yli 15 v
ei kilpailullisia tavoitteita
saa kilpailla



MJ 1

- Harjoitustunnit 3 x 3,5, 1 x 4 ja fysio+uinti/lenkki 1,5-2 h yht 16 h + aamutreenit
- yli 13 v
- Kuuluminen liiton ryhmään tai tavoite
- kilpaileminen MJ-linja, Näytöt , H - luokka
- Voimistelijoita 7-9
- TAITOTASO,FYSIIKKATESTI,VALMENTAJI EN ARVIO, HARJOITTELUMOTIVAATIO
- TAITOTASO : hyppy: voltillinen hyppy, nojapuut: Kippi-käsinseisonta-jättiläinen, pyörähdysliike käsinseisontaan puomi: voltti/perhonen, C hyppy permanto: 1/1 kierre, Eteen suora, voimistelullinen C

MJ 2

- Harjoitustunnit 3 x 3,5, 1 x 4 ja fysio+uinti/lenkki 1,5-2 h yht 16 h+ aamutreenit
- 10-13 V
- Tavoite Bemarit / Minorit tai kuuluminen
- Timanttimerkki suoritettu
- Kilpaileminen F-G lk , MJ linja
- Voimistelijoita 7-9
- TAITOTASO,FYSIIKKATESTI,VALMENTAJI EN ARVIO, HARJOITTELUMOTIVAATIO
- TAITOTASO: hyppy: urho arkun yli , jurtsenkon alku
- nojapuut: Kippiliuku-kippi selinheitto - kiintopyörähdys, heilunta
- puomi: flikki maassa, akrobaattinen lentovaiheinen liike
- permanto: puolivoltti-voltti, arabi-flikki- voltti ,spakaatihyppy rebound 5 x

MJ 3

- Harjoitustunnit 4 x 3 h ja
fysio+uinti/lenkki 1,5-2 h yht 14,5 h
 - ikä n 9-12 V
 - Tavoite minoriryhmä ja mj-linja
 - Voimistelijoita 7-9
 - Tinanttitesti aloitettu/suoritettu
- FYSIIKKATESTI, TAITOTASO JA
VALMENTAJIEN ARVIO, VOIMISTELIJAN
HARJOITTELUSSA NÄKYVÄ MOTIVAATIO,
FYSIIKALLA KORKEAMPI PAINOARVO

LIIKETESTIT:

hyppy: Urho seisomaan, jurtesnkon alku
laudalle

nojapuut: kippi selinheitto, heilunta

puomi: siltakaato taakse, tik tak tai eteen
silta, flikki eri jalkaa viivalla

permanto: puolivoltti eteen, flikki eteen,
hyppyaskel arabi-flikki, spakaatihyppy 5 x
rebound molemmilla jaloilla

KILPA 1

- Harjoitusmäärät 4 x 3 h + 1.5 h fysio ja uinti/lenkki yht 13,5 h + aamutreenit
- yli 11 vuotiaalle, D-G lk, näytöt
- Tavoitteena liiton valmennusryhmä bemarit
- Timanttimerkki suoritettu/aloitettu
 - TAITOTASO, FYSIIKKATESTI, VALMENTAJIEN ARVIO, HARJOITTELUMOTIVAATIO
- TAITOTASO
 - hyppy: urho arkun yli, jurtsenkon alku mattokasalle
 - nojapuut: Kippi- selinheitto, pyörhädys 45, jättiläinen remmeillä
 - puomi: flikki / arabialainen, siltakaato vipuhyppy, piruetti, spagaattihyppy
 - permanto: puoli-voltti, arabi-flikki-oltti, spakaati hyppy 5 x rebound, vipu-kadetti

2 KILPA 2

- Harjoitusmäärät 3 x 3 h, 1 xx 2,5 h + 1.5 h fysio ja uinti/lenkki 13 h
- C-D lk
- 9-13 v
- Kultamerkki- timanttimerkki tavoite
- TAITOTASO:
 - hyppy: urho selälleen
 - nojapuut: C luokan sarja
 - puomi: kärrynpyörä, käsisesionta, spakaattihyppy molemmilla jaloilla, silta taakse ja tik-tak maassa
 - permanto: puolivoltti eteen, arabi-flikki, spakaattihyppy rebound x 3

KILPA 3

- Harjoitusmäärä 4 x vk 2,5 h h/vko
- 7-10 v
- B- C luokka
- Voimistelijoita 8-10
- Hopeamerkki- kultamerkki
- FYSIIKKA JA LIIKETESTIT
- TAITOTASO B luokan liikkeet

KILPA 4

- Harjoitusmäärät 3 x vk 3 h + 1,5-2 h fysio + uinti/lenkki yht 10, 5 h + aamutreenit jos liikuntaluokalla
 - yli 12 vuotiaat
 - kilpailu D -G lk
 - TAITOTASO, FYSIIKKATESTI, VALMENTAJIEN ARVIO, HARJOITTELUMOTIVAATIO
 - TAITOTASO
 - hyppy: urho seisomaan
 - nojapuut: heilunta, kippi- selinheitto
 - puomi: kärrynpyörä, käsiseisonta, spakaatihyppy, sillat eteen ja taakse maassa, silta taakse puomilla
 - permanto: puolivoltti-voltti eteen, arabiflikki ,spakaatihyppy rebound 3 x, vipuhyppy

TREENIKILPA

- Harjoitukset 7,5 h/vk
- 8-12 v
- kilpaileminen C luokka
- valmennus:
- seuran taitoryhmätaso
- KRITEERIT TULEE TÄYTTÄÄ
- LIIKE ja FYSIIKKATESTIT
- TAITOTASO. hyppy urho selälleen 90 cm, nojapuut voimakieppi ja kiintopyörähdys
- puomi: kärrynpyörä ja käsinseisonta
- permanto: puolivoltti eteen, arabialainen, flikki trampalla, silta taakse

TAITOJUNIORS kilpa

- harjoitukset 2 x vk 1,5 h taito nuoremmat ryhmässä
- JA 1 x vk 2 h sarjaharjoitus
- 8-11 V
- seuran taitoryhmätaso
- LIIKE ja FYSIIKKATESTIT
- TAITOTASO:
- hyppy: juoksusta tasaponnistus ja jännehyppe
- nojapuut: voimakieppi+ kiintopyörähdys
- puomi: kärrynpyörä alapuomilla
- permanto: hyppyaskel-kärrynpyörä, siltakaato, käsinseisonta-kuperkeikka

TAITOMASTERS kilpa

- harjoitukset 2 x vk 1.5-2 h taito vanhemmat tai taitomasters ryhmässä
- JA 1 x vk 2 h sarajaharjoitus
- yli 12 v
- seuran taitoryhmätaso
- LIIKE ja FYSIIKKATESTIT
- TAITOTASO:
- hyppy: urho selälleen
- kieppi-kiintopyörähdys, heilunta, puolijättiläinen
- puomi: kärrynpyörä, käsinseisonta, silta taakse maassa
- permanto: puolivoltti eteen, voltti juoksusta, arabi-flikki

ESIKILPA NTV,TG JA MTV

- Harjoitukset syksyllä 2024 1 x vk 1,5 h ja keväällä 2024 2 x vk 1,5 h
- 2018-2019 syntyneet
- Tavoitteena kilpavoimistelun harjoitteluun tutustuminen
- VALMENTAJAT
- KRITEERIT jatko-junioris taso saavutettu

KIMMAT

- Harjoitukset 4 h/vko
- yli 13 v
- VALMENTAJAT
- Entinen kilpavoimistelija tai yli 17 v harrastaja

KAUSI 2024-2025

- fysiikkatesti viikolla 20 ma 13.5 ja ti 14.5 taitotaso ja liikkeet katsotaan harjoitusten yhteydessä. UUSIEN TESTI ke 29.5 klo 16-17.30
- voimistelijat ryhmiin valitaan fysiikkatestien, taitotason, kilpailuluokan, kilpailumenestyksen ja valmentajatiimin arvioiden mukaan. Keskustelemme tarvittaessa voimistelijoiden ja vanhempien kanssa. Loukkaantuneiden voimistelijoiden paikka katsotaan yksilöllisesti.
- **Uudet voimistelijat ryhmiin valitaan testien perusteella**
- Ryhmät, valmentajat, kesäkuun ja syksyn harjoitusajat tiedotetaan toukokuun 29. päivä. (alustavat kesäkuun treeniajat toukokuun alussa)
- ryhmät valitaan yhdeksi vuodeksi kerrallaan, mutta ryhmästä voi joutua siirtymään toiseen jos ei pysty noudattamaan ryhmän harjoitustasoa, ketään ei siirretä ilman aikaisempia keskusteluja ja asiasta sovitaan yhteisesti
- ryhmästä voi päästä siirtymään myös edistyneempään ryhmään, jos taitotasossa ja fysiikassa tapahtuu todella merkittävää edistystä
- kesätreenit kesäkuussa toteutetaan jo pitkälti uusien ryhmien mukaan, mutta joutuen niin että kaikki pääsee treenaamaan vk 26 on leiriviikko
- virallisesti ryhmät aloittavat maanantaista 29.7 alkaen.
- **Uudet voimistelijat treenikilparyhmässä ja mahdollisesti muissa kilparyhmissä aloittavat 29.7 alkaen. Uusiin taitojunioris ja taitomasters kilparyhmiin valitut aloittavat harrastekauden alettua 19.8 alkaen**

HARJOITTELUMÄÄRÄT RYHMISSÄ KAUSI 2024-2025

MJ-RYHMÄT 4 x viikossa lajiharjoitus ja 1 x viikossa vuoroviikoin: ohjattu huoltava voima/liikkuvuus harjoitus (fysio) ja lenkki / ohjattu uniti ja lenkki

KILPARYHMÄT 1,2,4 3- 4 x viikossa lajiharjoitus ja 1 x viikossa vuoroviikoin: ohjattu huoltava voima/liikkuvuus harjoitus (fysio) ja lenkki / ohjattu uniti ja lenkki

KILPA 3 4 x vk 2,5 h , TREENIKILPA 3 x vk 2,5 h

TAITOJUNIORS KILPARYHMÄ 2 x viikossa harjoittelu seuran harraste taito nuoremmissa 1,5 h ja niiden lisäksi kilpasarjojen harjoittelukerta 2 h (torstaisin aika varmistuu myöhemmin)

TAITOMASTERS KILPARYHMÄ 2 x viikossa harjoittelu seuran harraste taito vanhemmissa tai masters ryhmässä ja niiden lisäksi kilpasarjojen harjoittelukerta 2 h (torstaisin aika varmistuu myöhemmin)

KIMMAT 1-2 x viikossa lajiharjoitus 2 h

VOIMISTELIJAN LAJITAITOJEN KEHITTYMINEN



LAJITAITDOT

**FYYSISET OMINAISUUDET
VOIMA, LIKKUVUUS, NOPEUS**

**AEROBINEN KUNTO-PERUSKUNTO, RAVINTO,
LEPO/PALAUTUMINEN, UNI**

HARJOITTELU KILPARYHMISSÄ

VOIMISTELIJAN on sitouduttava

- säännölliseen ryhmän harjoitteluun , voimistelijan ja valmentajan yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi
- ryhmän kilpailuohjelmaan, minimi 3 kilpilua/lukukausi
- harjoittelemaan aktiivisesti ja laadukkaasti
- ryhmän yhdessä sovittuihin pelisääntöihin
- Syömään hyvin, liikkumaan vapaa-ajalla ja nukkumaan riittävästi
- kaikkien yli 13 v on suoritettava Reilusti Paras ja Puhtaasti paras- koulutukset

HARJOITTELU KILPARYHMISSÄ

PERHEEN on sitouduttava

- voimistelijan harjoitusohjelmaan
- ryhmän kilpailu- ja leirikalenteriin
- huolehtimaan ryhmän talkootehtävistä
- huolehtimaan lapsen arkiliikunnasta ja terveellisistä elintavoista, riittävän unen saannista
- ryhmän vanhempien pelisääntöihin
- Reilun Pelin ja Puhtaasti Paras pelisääntöihin, jokaisen vanhemman tulee suorittaa verkkokurssit
- ryhmän maksujen suorittamiseen ajallaan

FYSIIKKATESTIT voima

1. Köysi ilman jalkoja 4 m aika

alle 13 s 5p, 14 s 4,5p, 15 s 4 p, 16,5s 3,5p, 17s 3p, 18s 2,5p, 19 s 2p, 20 1,5p 21 tai yli mutta ylös 1p

2. Jalkojen nostot puolapuilla ylös jalat yhdessä suorina

yli 20 5p, 18-19 4,5p, 16-17 4 p, 14-15 3,5p, 12-13 3p, 10-11 2,5p, 8-9 2 p, 6-7 1,5p, 4-5 1 p, 2-3 0,5p

3. Käsineisonta paikallaan hyvässä asennossa

yli 61 s 5 p, 51-60 s 4,5, 41-50 s 4p, 31-40 3,5p, 26-30s 3p, 21-25 s 2,5p, 16-20 s 2 p, 11-15 s 1,5 p, 6-10 s 1 p, 4-5 s 0,5 p

4. Leuat jalat yhdessä myötäotteella

yli 15 5p, 14 4,5p, 13 4p, 12 3,5p, 11 3p, 10 2,5 p, 9 2 p, 8 1,5p, 7 1p, 6 0,5p

FYSIIKKATESTIT voima

5. Haarapunnerrus lähtö haarakulmanojasta , käsinsisontaan ja alas kontrolloituun haarakulmapitoon

yli 5 kpl 5 p, 4,5 kpl 4,5 p, 4 kpl 4 p, jne ,jos ei pääse yhtään
haarapunnerrusta tehdään haarapito jalat suorina 30 sek 1 piste,
20-29 sek ½ pistettä

6. Tasaloikka oman pituuden yli (mitataan makuulla kantapäistä sormen päihin)

yli 25 cm 5 p, 20-24 4 p, 15-19 cm 3 p, 10-14 cm 2 p, 5-9 cm 1 p

7. Selän kaarinosto pito yli vaakataso kädet suorina edessä kepissä

yli 120 s 5p, 110-120 s 4,5 p, 100-110 s 4 p, 90-100 s 3,5 p, 80-90 s 3
p, 70-80 s 2,5 p, 60-70 s 2 p, 50-60 1,5 p, 40-50 s 1 p, 30-40 s 0,5 p

FYSIIKKATESTIT liikkuvuus

1. ja 2 .spakaatit eteen molemmat jalat erikseen pisteet maassa 1 p, suora maassa 2 p , yli spakaati jalka nousee suoraan takana 3 p, voi antaa puolikkaita

3. sivuspakaati

maahan 1p ,yli 2 p voi antaa puolikkaita

4. hartialiikkuvuus polvien päällä maaten kepin nosto peukalot yhdessä

yli 30 cm 3p, 25-29 cm 2,5p, 20-24 cm 2 p, 15-19cm 1,5p 10-14 cm 1 p, 5-9 cm 0,5 p

FYSIIKKATESTIT PISTEET YHTEENSÄ

VOIMA max yhteensä 35 pistettä

LIKKUVUUS max yhteensä 11 pistettä

MAX YHTEENSÄ 46 pistettä

FYSIIKKATESTIEN VAATIMUKSET

Köysi

MJ -RYHMÄT 4 m ilman jalkoja

KILPA 1 JA 2 2 m ilman jalkoja

KILPA 3 JA 4 JA TK ja TAITORYHMÄT köysi ylös jaloilla

Jalkojen nostot puolapuilla jalat suorina

MJ-RYHMÄT 20

KILPA 1 JA 2 10

KILPA 3, 4, TK JA TAITO 5 kpl

käsinseisonta ilma tukea

MJ -RYHMÄT 20 sek

KILPA 1 JA 2 10 sek

KILPA 3 JA 4, TK, TAITO käsinseisonta 5 sek

FYSIIKKATESTIEN VAATIMUKSET

leuat

MJ-RYHMÄT 10 kpl

KILPA 1 JA 2 5 kpl

KILPA 3 JA 4,TK, TAITO 3 kpl

haarapunnerrus / haarapito

MJ-RYHMÄT 1 kpl

KILPA 1 JA 2 haarapito 30 sek, fysiikka testissä 1p jos yli 30 s

KILPA 3,4,TK, TAITO haarapito 20 sek fysiikkatestissä ½

pistettä jos testissä 20-29 sek

spakaatit

MJ-RYHMÄT 2 suuntaa

muut 1 suunta