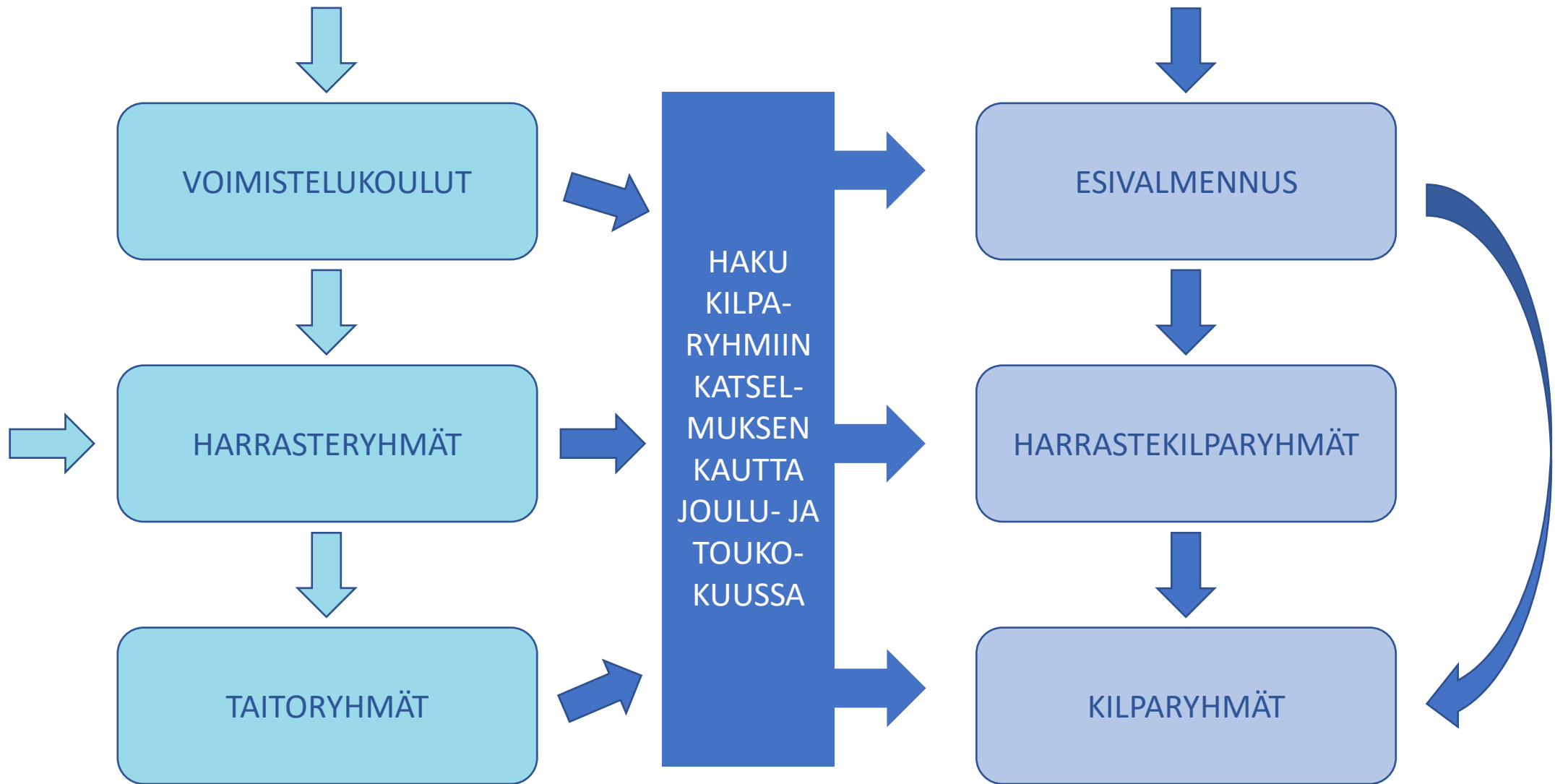


VOIMISTELIJAN POLKU JOENSUUN KATAJASSA

Harrastajista huippuihin



Voimistelukoulut

- Voimistelun alkeita monipuolisesti ja laadukkaasti
- Mahdollisuus valita useampi viikkotunti ja laskutus tapahtuu kokonaistuntimäärän mukaan
- Sis. perheliikunta, voimistelukoulut, volttikoulut sekä alkeisryhmät jaettuna lattia- ja telinelajeille
- Pienillä keskitytään motorisiin perustaitoihin, isommilla lajin perusteisiin
- Ryhmissä voi harrastaa useamman vuoden tai jatkaa harrasteryhmiin
- Kilparyhmiin voi hakea osallistumalla taitokatselmukseen joulou/toukokuussa

Harrasteryhmät

- Telinevoimistelun, TeamGymin ja kilpa-aerobicin ryhmiin suositellaan aiempaa kokemusta
- Tanssillisen voimistelun ja cheerleadingin ryhmiin voi osallistua myös uudet harrastajat
- Harjoitukset 1–1,5 t viikossa, voi valita useamman viikkotunnin ja laskutus tapahtuu kokonaistuntimäärän mukaan
- Lajiliikkeiden lisäksi harjoitellaan perusvoimistelutaitoja sekä ominaisuuksia
- Osa ryhmistä kokoontuu heti koulun jälkeen
- Suositellaan useampaa viikkotuntia, mikäli tavoite kilparyhmässä
- Ryhmissä voi jatkaa ikäryhmien mukaisesti tai edetä taitoryhmään
- Kilparyhmiin voi hakea taitokatselmuksen kautta joulou/toukokuussa

Taitoryhmät

- Harrasteryhmät voimistelijoille useamman vuoden lajikokemuksella
- Kilparyhmästä voi siirtyä ”jäähdyttelemään”
- Lajikohtaiset vaatimukset
- Ei kilpailullisia tavoitteita
- Ei sitoutumista ja välinehankintoja
- 2 kertaa viikossa 1,5–2 t kerrallaan

Esivalmennus

- Kilpasarjoihin tähtäävät valmennusryhmät
- Uusia ryhmiä perustetaan tarpeen ja lajin mukaan 2–3 vuoden välein
- Aloitetaan merkkijärjestelmän alusta ja harjoitellaan tavoitteellisesti kohti kilpailutaitoja
- Harjoitukset 3 kertaa viikossa
- Uusiin ryhmiin voi hakea ilman kokemusta
- Perustamisvaiheessa sekä joulou/toukokuussa taitotestit ryhmään hakijoille

Harrastekilparyhmät

- Kilpaillaan harrastesarjoissa, Stara-tapahtumissa sekä alimmissa luokissa
- Sitoudutaan harjoitukseen, hankintoihin ja kilpailuihin kuluineen
- Harjoitukset 3 kertaa viikossa
- Hakeminen taitotestien kautta joulu/toukokuussa tai erikseen sovittuna aikana, aiempaa kokemusta voimistelusta tai tanssista suositellaan

Kilparyhmät

- Yksilöt ja joukkueet, joilla tavoitteet kansallisissa kilpailuissa ja/tai maajoukkueetasolla
- Sitoudutaan harjoitukseen, leireihin, hankintoihin ja kilpailuihin kustannuksineen
- Harjoitusmäärät tavoitteiden, iän ja lajin vaatimusten mukainen 3+/vko
- Osallistuminen joukkueen, seuran ja Voimisteluliiton leireille
- Haku pääsääntöisesti katselmuksen kautta tai valmentajan ehdotuksesta