

# JyVo voimistelijan polku, naisten telinevoimistelu (NTV)

## Taitoryhmät

yli 5-vuotiaat: 1–2 h 2 x vko

**Taito 1** yli 13-vuotiaat  
smaragdimerkki

**Taito 2** 12–13-vuotiaat  
kultamerkki

**Taito 3** 11–12-vuotiaat  
hopeamerkki

**Taito 4** 9–11-vuotiaat  
pronssimerkki

**Taito 5** 7–9-vuotiaat  
kuparimerkki

**Taito 6** alle 7-vuotiaat  
staramerkki

Leikinomaista mutta tavoitteellista harjoittelua, jonka lomassa suoritetaan voimisteluliiton merkkejä ja kehitetään voima, nopeus ja liikkuvuusomaisuuksia sekä voimistelun perustaitoja.

## Aikuisten telinevoimistelu

yli 18-vuotiaat: 1,5 h 1–4 x vko

*Avoin kaikille taitotasota riippumatta.*

## Harrastekilparyhmä: NTV 4

10–12 h / vko

*Smaragdimerkin ja timanttimerkin tavoittelu, kilpaileminen kansallisen kilpailinjan D–F-luokissa.*

## Esikilparyhmät: NTV 7–8

5–6-vuotiaat: 5–8 h / vko

4–5-vuotiaat: 3–4 h / vko

*Tavoitellaan pronssi- & hopeamerkin liikkeitä. Kehitetään voima, nopeus ja liikkuvuusomaisuuksia, sekä voimistelun perustaitoja.*

## Kilparyhmät NTV 1–6

**NTV 1** Maajoukkuelinja (MJL) 2–3, Fig luokat / SM-taso, yli 13-v 18–25 h / vko

**NTV 2** Kilpailinjan F–H luokat yli 13-v 13–18 h / vko

**NTV 3** MJL 1 / Kilpailinjan D–F, alle 13-v 13–18 h / vko

**NTV 5** Kilpailinjan pakolliset luokat C–D, 10–15 h / vko

**NTV 6** Kilpailinjan pakolliset luokat B–C, 8–12 h / vko

*Voimistelijan taitotason sekä omien tavoitteiden mukaan kilpaileminen kansallisella kilpailinjalla (B–H luokat) tai maajoukkuelinjalla (MJL 1–3 sekä Fig luokat).*

*Tavoitteena oman ikä- ja kilpaluokan mukaiset voimisteluliiton leiritykset sekä maajoukkueryhmät.*

## Haku taitoryhmiin taitotestien kautta

2 x vuodessa

*(marras-/joulukuu & huhti-toukokuu)*

Leikinomaista harjoittelua, jossa kehitetään motorisia perustaitoja. Avoin kaikille taitotasosta riippumatta. Ryhmäjaot ikäluokittain n. 2–3 vuoden välein.

## Harraste telinevoimistelu

yli 13-vuotiaat: 2 h 1 x vko

7–12-vuotiaat: 1 h 1 x vko

## Tarzan ja Jane

Harrasteryhmät 4–6-vuotiaille: 45 min 1 x vko