

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN KILPARYHMIEN TESTIT!



ETSIMME 2014-2015 syntyneitä tyttöjä uuteen esikilparyhmään.

Lisäksi etsitään muutamia 2012-2013-vuonna syntyneitä, jotka pystyisivät hyppäämään kilparyhmän 2012-2013 mukaan.

Testiharjoituksia järjestetään useampana ajankohtana, joista voit valita yhden:

2012-2013 Perjantai 15.1. klo 16-17

2014-2015 Sunnuntaina 17.1. klo 16-17

2014-2015 Keskiviikkona 20.1. klo 16:30-17:30

2012-2013 Perjantaina 22.1. klo 16-17

Eri ikäluokkiin kuuluvat sisarukset voivat osallistua saman päivän testeihin.

Kilparyhmään hakeutuvilta odotetaan liikunnallisuutta ja motivaatiota voimisteluun sekä harjoitteluun. Lapsen tulisi osata perusmotorisia taitoja kuten yhden jalan hyppelyt, roikkuminen, kieriminen, tasapainoilu. Voimistelutaidoista olisi hyvä osata kuperkeikka ja kärrynpyörän alkeet (tai uskallus ponnistaa käsien varaan). Lisäksi kilpavoimistelijalta vaaditaan ketteryyttä ja kimmoisuutta/jäntevyyttä. Telinevoimistelu vaatii erityisesti voimaa, notkeutta ja nopeutta.

Testien perusteella valitut voimistelijat pääsevät ”esikilparyhmään”, joka harjoittelee kahdesti viikossa: Ke klo 16:30-17:30 & Su klo 16-17.

- 2012-2013-synt. ryhmä harjoittelee 6h viikossa (ti klo 17-20 Vierumäellä, ke 15:30-16:30, pe 16-18)

Valmentajat tarkkailevat voimistelijoita vielä kevätkauden ajan, jonka jälkeen päättävät, ketkä valitaan syksyllä alkavaan varsinaiseen kilparyhmään. Kevätkauden aikana ei vielä kilpailla tai puhuta kilpailemisesta.

Voimistelijat valitaan varsinaisiin kilparyhmiin seuraavien kriteerien perusteella:

- Voimistelijan motivaatio harjoitella
- Voimistelijan kyky oppia
- Voimistelijan taitotaso
- Testit kehon hallinnasta ja motoriikasta
- Valmentajan kokonaisnäkemys voimistelijasta

KILPAVOIMISTELU ???

Esikilparyhmään lähtiessä tulee tiedostaa kilpavoimistelun ”vaatimuksia”.

Kilpavoimistelijat harjoittelevat ensimmäisenä vuonna 1,5h 2x/vko (syksystä alkaen).

Tämän jälkeen harjoitusmääriä nostetaan vuosittain, ja tällä hetkellä 11-15-vuotiaat tytöt harjoittelevat 1h viikossa (4xvko). Kilpavoimistelijat harjoittelevat vuoden ympäri.

Syksyisin ja keväisin on noin 2-3kk kestävä kilpailukausi, jolloin käydään 3-4

kilpailuissa viikonloppuisin. Lisäksi vanhemmilta vaaditaan kolmen K:n yhdistelmää:

Kuljeta, Kustanna, Kannusta.

Kilparyhmien kustannuksista voit lukea seuran nettisivuilta

www.viipurinreipas.fi/kilparyhmat

Esikilparyhmän kevään harjoitusmaksu on 290€ (Jo maksettu kevään harrastemaksu hyvitetään summasta). 2012-2013-syntyneiden kilparyhmän maksu on 450€.

ILMOITTAUTUMINEN

Huomioitthan vallitsevat koronaohjeistukset, jotka vaikuttavat myös testiharjoitukseen!

Vanhemmat eivät valitettavasti voi jäädä saliin harjoitusten ajaksi! Valmentajat antavat palautetta puhelimitse!

Harjoitukseen tulee ilmoittautua sähköpostitse vire.valmennus@gmail.com.

Mainitse viestissä lapsen nimi, osallistumispäivä sekä vanhemmat yhteystiedot!

Kysymykset: Terhi puh. 044 7566162 tai sähköpostitse vire.valmennus@gmail.com