

Voimistelijan polku: miesten telinevoimistelu



Kuinka edetä telinevoimisteluharrastuksessa?

Telinevoimisteluryhmät

"Kokeilee ja innostuu, oppii ja omaksuu "
1 x 45min-1h/ vko

Huippuharrastajan polulla alkeisryhmästä
jatkoryhmään



Taitoryhmät

"Harjoittelee ja näyttää taitojaan "
2x 1h/ vko

Taitoryhmään siirtymisen suositus:
vähintään yksi kausi Oulun Pyrinnön
telinevoimisteluryhmässä



Valmennusryhmät

"Harjoittelee ja kilpailee "
2-3 x 2h/ vko

Valmennusryhmään siirtyminen valmentajan
suosituksesta, testien tai taitoryhmän kautta