

Voimistelijan polku: naisten 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

Eteneminen merkkisuoritusten kautta:
pronssi-, hopea-, kulta- ja smaragdimerkki.
Taitoryhmään siirtymisen suositus:
kausi telinevoimisteluryhmässä



Kilpaharrasteryhmät

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

Kilpaharrasteryhmään siirtymisen suositus:
hopeamerkki suoritettuna.



Valmennusryhmät

"Kohti kansallista ja kansainvälistä tasoa "
3-25h/ vko

Valmennusryhmään siirtyminen valmentajan
suosituksesta, testien tai
taitoryhmän/kilpaharrasteryhmän kautta

