

Voimistelijan polku: naisten telinevoimistelu



Kuinka edetä telinevoimisteluharrastuksessa?

Telinevoimisteluryhmät

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

Huippuharrastajan polulla
alkeisryhmästä, alkeisjatkoryhmään ja
jatkoryhmään



Taitoryhmät

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

Eteneminen merkkisuoritusten kautta:
pronssi-, hopea-, kulta- ja smaragdimerkki.

Taitoryhmään siirtymisen suositus: kausi
Pyrintön telinevoimisteluryhmässä



Kilpaharrasteryhmät

B-E

"Harjoittelee ja kilpailee " 2-4 x
2h/ vko

Kilpaharrasteryhmään siirtymisen
vaatimus: hopeamerkki valmis



ValmennusryhmätNTV1-NTV7

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

Valmennusryhmään siirtyminen valmentajan
suosituksesta, testien tai
taitoryhmän/kilpaharrasteryhmän kautta

