



# TAMPEREEN VOIMISTELIJOIDEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

21.6.2016

# Uudistuksen tavoitteet



1. Yksilöllinen voimistelijanpolku
2. Harjoitusmäärien tarkoituksenmukainen nousu
3. Selkeys
4. Jatkuvuus (lajin ja seuran näkökulmasta)
5. Jatkuvuus (voimistelija-valmentaja-suhde)

# Koko seura 2016 syksy



KILPA

N  
T  
V

J  
V

A  
K  
R

T  
G

T  
R  
A

R  
V

VALMENNUS

ESIVALMENNUS

HARRASTEKILPA

AVOIN  
ESIVALMENNUS

VOIMISTELUKOULU

# Esivalmennusryhmät



**Avoin esivalmennus**

**NTV**

**JV**

**AKRO**

**TG**

**TRA**

**Hosulit, Hattivatit, Lilat**  
4-6v  
2 x 1h

**Kiepit**  
4-5v  
2 x 1,5h

**Tähdet**  
5-7v  
2 x 1,25h

**Aamu**  
4-5v  
2 x 1h

**Titania**  
8-10v  
2 x 2h

**Jänikset**  
2 x 1,5h

**Viuhdit, Tiuhdit, Pinkit**  
5-7v  
2 x 1,25h

**Tiikerit**  
4-5v  
2 x 1,5h

**Ansa**  
5-7v  
2 x 1,25h

**Tytöt**  
6-8v  
2 x 1,5h

**Nuoret**  
2 x 1,5h

**Nipsut, Limet**  
8-11v  
2 x 2h

**Kanelit**  
5-7v  
2 x 1,5h

**Pojat**  
8-10v  
2 x 1,5h

**Nuoret**  
12-16v  
2 x 2h

# Naisten telinevoimistelu



**NATALIA**

**MAIJA**

**SONJA**

**Taso 3, Edustus**  
yli 12v  
6-10 x 4

**Taso 3, Pikkuedustus**  
8-12v  
6-10 x 3,5

**Taso 2, Kierteet**  
7-9v  
5 x 3

**Taso 2, Minit**  
7-9v  
5 x 3

**Taso 1, Voltit**  
6-8v  
4 x 2,5

**Taso 1, Pippurit**  
6-8v  
4 x 2,5

**Taso 1, Apilat**  
8-14v  
4 x 2,5

**Valmennus, Kipit**  
5-6v  
3 x 1,5-2h

**Valmennus, Pantterit**  
5-6v  
3 x 1,5-2h

**Valmennus, Neilikat**  
6-9v  
3 x 2

**Esivalmennus, Kiepit**  
4-5v  
2 x 1,5

**Esivalm., Tiikerit**  
4-5v  
2 x 1,5

**Esivalmennus, Kanelit**  
5-7v  
2 x 1,5

# Joukkuevoimistelu



## MINETIT

**Minetit**  
naiset

**Minetit junior**  
nuoret

**Team Minetit**  
10-12v

## MEEA-TIIMI

**Meea**  
12-14v

**Meea junior**  
10-12v

**Omelia**  
10-12v

**Serena**  
8-10v

## ONETEAM

**Onella**  
noviisit

**Onette**  
Nuoret 14-16v

**Onette jr.**  
12-14v

**Onessia**  
12-14v

## KILPARYHMÄT

## MINITIIMI

**Aura**  
8-10v

**Tiuku**  
6-8v

**Elea**  
5-7v

## VALMENNUSRYHMÄT

**Tähdet**  
5-6v

## ESIVALMENNUS

## ESIVALMENNUSRYHMÄT

# Akrobatiavoimistelu



## AKR edustus (yli 10v)

Kv-luokat  
6 x 3h

## AKR Amelie (7-16v)

2.-3. luokka  
5 x 2,5h

## AKR Anelma (7-16v)

2.-3. luokka  
4 x 2,5h

## KILPARYHMÄT

## AKR Aurora (7-9v)

1. luokka  
4 x 2h

## AKR Aava (5-7v)

Stara-tapahtumat  
3 x 1,5h

## VALMENNUSRYHMÄT

## Esivalmennus (Ansa 5-7v)

Seuran näytökset  
2 x 1,25 h

## Esivalmennus Aamu (4-5v)

Seuran näytökset  
2 x 1 h

## ESIVALMENNUSRYHMÄT

# Teamgym



## Esivalmennusryhmät

## Valmennusryhmät

## Kilparyhmät

**ESIVALMENNUS**  
ei kilpaile  
2 x 1,5h

**STARLIGHT**  
Starttiluokka  
3 x 2h

**LILIES**  
2. lk,  
4 x 2,5h

**FIERCE**  
3. lk,  
4 x vko

**EDUSTUS**  
5. lk, yli 16v  
4 x vko

**TITANIA**  
Starttiluokka  
2 x 2h

**DIAMONDS**  
2. lk,  
3 x 2-3h

**JUNNUEDUSTUS**  
Jr. 5. lk, 13-17v  
5 x vko

## TYTÖT

**ESIVALM. POJAT**  
ei kilpaile  
2 x vko

**VALM. POJAT**  
Starttiluokka  
3 x vko

**SAIRAANNOPEET**  
2. Lk  
4 x vko

## POJAT