

IKÄVUODET	0-7 VUOTTA	7-10 VUOTTA	10-13 VUOTTA	13-15 VUOTTA	16 JA YLJ
SEURAN TAVOITE	Laji parin saaminen, ryhmässä toimiminen, liikunnalliseen arkeen opettelu = liikunta osaksi arkea touhumaista ja leikin kautta	Toisten kannustaminen ja oman motivaation löytäminen. Lajitunteus, kehotunteus, lajille ominainen liiketajun ja liiketaitojen kehittäminen.	Sisäisen motivaation vahvistaminen, itsenäisempi harjoittelu sekä terveeksi liikkujaksi kasvaminen. Toisten avustaminen ja lajin kokonaisvaltaisempi tunteminen.	Tavoitteellisuuden tasapaino voimistelija, valmentajan sekä perheen välillä. Valinnan vapautta ja samalla vastuun kasvattaminen omasta treenaamisesta. Koulun, urheilun sekä vapa-ajan symbioosi, sekä siten drop outin välttäminen. Pysyminen lajin parissa ja mahdollisesti oman valmentajan aloittaminen.	Omatoinisuus ja vastuusta omasta tekemisestä. Voimistelijalle taitoa vaatii itseltään, mutta myös kykyä olla itselleen armollinen. Valmentajana kehittyminen ja kasvaminen. Terveelliset elämäntavat ja hyvä itsetunto.
HARRASTERYHMÄ	Liikunnaariem ja perusliikuntataidot, ryhmässä toimiminen. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään.	Liikunnaariem, liikunnallinen arki ja ryhmässä toimiminen. Perusliikunta- sekä voimistelutaidot Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään. (OID + FSG)	Liikunnaariem ja liikunnallinen arki, perusliikunta- sekä voimistelutaidot. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään. (OID + FSG)	Liikunnaariem, liikunnallinen arki ja perusliikunta- sekä voimistelutaidot, kehonhallinta ja ryhmässä toimiminen. Toisten lajin tukeminen. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään.	Liikunnaariem, liikunnallinen arki ja perusliikunta- sekä voimistelutaidot, kehonhallinta ja ryhmässä toimiminen. Toisten lajin tukeminen.
KILPARYHMÄ	Eskikilparyhmä, lasten valinta testien kautta. Ahkera treenaaminen, kilpailuun sekä testaukseen opettelu ja totuttelu. Max. 4 kilpailua/ vuosi	Kilpailuun Svolin kilpailuissa sekä OID ja FSG kilpailuissa Tavoitteellinen harjoittelu.	Kilpailuun Svolin kilpailuissa sekä OID ja FSG kilpailuissa. harjoittelu tavoitteellista.	Kilpailuun Svolin kilpailuissa sekä OID ja FSG kilpailuissa. harjoittelu tavoitteellista.	Kilpailuun Svolin kilpailuissa sekä OID ja FSG kilpailuissa. harjoittelu tavoitteellista.
HARJOITUSMÄÄRÄ/ VKO	1-4 krt/viikko 1-8 h/ viikko	7-vuotiaat: 3*2= 6 h 8-vuotiaat : 4*2=8 h 9-vuotiaat:5*2=10 h	10-12 v.: 14 h	14 h->	14 h tai enemmän
KEHITYSTASOT/ PSYKKE	Voimistelijoita ohjataan kannustamalla ja antamalla rakentavaa palautetta liikkeiden suorittamisesta. Epäonnistumisesta ei moitita, harjoituksissa pidetään positiivisen ilmapiiri.	Voimistelijoita autetaan kehityksen seuraamisessa tekemällä positiivisia huomioita siitä, kuinka joku asia on alkanut sujua harjoittelun myötä. Jokainen voimistelija kokee olevansa tunnilla hyväksytyt ja pidetty omansa itsensä. Kilpailuun aloittaminen ja valmistautumisrutiniin muodostaminen.	Harjoitusten mielekkyyden säilyminen, oman paikan löytäminen ryhmässä. Yhteistyö valmentajien ja toisten voimistelijoiden kanssa, lisää vastuuta omasta treenaamisesta. Jokainen on yksilö ja kehityy omalla laillaan, ei vertailua toisiin. Kilpailuun oppiminen ja paineiden hallinta.	Kriittinen ajattelu, mutta myös armollisuuden opettelu ja minä-kuvan vakautaminen. Tavoitteiden asettelu sekä niiden merkityksen ymmärtäminen. Kilpailu- ja valmistautumisrutiniin tarkentaminen sekä paineiden hallinnan parantaminen.	Edelleenkin positiivisuus tekemisessä sekä onnistumisen tunteet tärkeitä. Tarve itsenäisyyteen ja päätöksentekoon. Vastuuntuntoisuus, ymmärtäminen toiminnan seuraukset. Päihteettömyys. Säätöjen j ohjeiden täydellinen ymmärtäminen. Urheilijan arje hallinta ja esikuvana toimiminen pienemmillä jumppareilla.
RYHMÄKOKO/ VALMENTAJA	14/2 valmentajaa	12/2-3, paikalla 2 valmentajaa	10/2-3, paikalla 2 valmentajaa	6-8/2-3, paikalla 2 valmentajaa	noin 6/ 2-3, paikalla 2 valmentajaa
VALMENTAJARESURSSUJAKO	Painotus kilparyhmissä, jos esim. 5 valmentajaa niin 3 kilparyhmään ja 2 harrastekilparyhmään. Panostetaan silti myös tasokkaaseen harrastevalmennukseen.			Panostus kilpa- ja harrastekilparyhmissä.	
PERUSTAVOITELIIKKEET	Motoristen taitojen hankinta. telineaitojen alkeiden sekä perusliikkeiden opettelu. Opettaminen motempuoliseksi.	Kilparyhmissä: voimat kaikilla samat: 2-3x kuntopiiri, lisäksi jalkavoima, yleisvoima sekä syvien vatsalihasten käyttö. Keskitetään perustaitojen ja ominaisuuksien kehittämisessä, vähän haastavampia liikkeiden harjoittelu. Motivoiti voimatreenin sekä toispuolisuksien tsaapantaminen	Vaikeampien liikkeiden kehittyä ja harjoittelu pohjautuen hyvään perusliikkeiden hallintaan.	Haastavammat liikkeet sekä liikeyhdistelmät.	Teknisesti haastavat liikkeet sekä liikeyhdistelmät, suorituspuhlaus sekä varmuus.
LEIRITYS	Seuran omat leiritykset ja leiripäivät. TeineCamp	OID ja FSG:n leirit, omat leirit	OID ja FSG:n leirit, omat leirit	OID ja FSG:n leirit, omat leirit, Voimisteluliton leirit	OID ja FSG:n leirit, omat leirit, Voimisteluliton leirit
SUUNNITTELU	Liton pohja: merkit, sarjoissa eteneminen sekä leiritykset ohjaavat suunnittelua. Tuntisuunnitelmat harjoituksia varten.	Tunti- ja kausisuunnitelmat.	Tunti- ja kausisuunnitelmat, ajatus pitkäjähtäminen tavoitteesta. Yksilöllisyys ja voimistelijan omat tavoitteet huomioiduina.		
SUUNNITTELU JA SEURANTA	Läsnäoloseuranta kaikissa ikäluokissa. Kisa seuranta. Fyysiset ominaisuudet sekä ryhti tärkeässä roolissa.	Voima testit (ajatuksen totuttamista, leikkimielistä kisailua), liton testisysteemiin opettelu	Urheilijana kasvamisen seuranta, yhteistyö kodin kanssa: jaksaminen, varit. Voiman sekä lihastasapainon testaus, lisäksi liiketesti.	Voiman sekä lihastasapainon testaus, lisäksi liiketesti. Kuormituksen ja palautumisen seuraaminen.	
KODIN ROOLI	Monipuolisen liikunnan mahdollistaminen sekä riittävästä levosta ja laadukkaasta ravinnosta huolehtiminen.	Omatoiniseen harjoitteluun kannustaminen, yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa sekä seuran toimintaan ja toimijoin tutustuminen. Osallistuminen seuran talkooyöhön sekä vanhempainiltoihin.	Lisääntyvän harjoitusmäärän haasteiden ja vaatimusten ymmärtäminen, auttaminen toimivan päivärytmin löytämisessä ohjaavat terveelliseen ruokavalioon, sekä riittävä unen saanti.		Ymmärtää, kannustaa ja arvostaa. Tukee jaksamista arjessa ja auttaa taloudellisesti
KULJETTA, KUSTANNA JA KANNUSTA!					