

IKÄVUODET	0-7 VUOTTA	7-10 VUOTTA	10-13 VUOTTA	13-15 VUOTTA	16 JA YLI
SEURAN TAVOITE	Laji pariin saaminen, ryhmässä toimiminen, liikunnalliseen arkeen opetelu = liikunta osaksi arkea tuuhamisen ja leikin kautta	Toisten kannustaminen ja oman motivaation löytäminen. Lajitunteus, kehotuntemus, lajille ominaisen 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 valmentajauran aloittaminen.	Omatoimisuus ja vastuu omasta tekemisestä. Voimistelijalle taitoa vaatia itseltään, mutta myös kykyä olla itselleen armollinen. Valmentajana kehittyminen ja kasvaminen. Terveelliset elämäntavat ja hyvä itsetunto.
HARRASTERYHMÄ	Liikunnanriemu ja perusliikuntataidot, ryhmässä toimiminen. Asematapahtuma sekä merkit. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään.	Liikunnanriemu, liikunnallinen arki ja ryhmässä toimiminen. Perusliikunta- sekä voimistelutaidot, asematapahtuma sekä merkit. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään. (ÖID + FSG)	Liikunnanriemu ja liikunnallinen arki, perusliikunta- sekä voimistelutaidot. Asematapahtuma sekä merkit. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään. (ÖID + FSG)	Liikunnanriemu, liikunnallinen arki ja perusliikunta- sekä voimistelutaidot, keuhonhallinta ja ryhmässä toimiminen. Toisten lajin tukeminen. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen harrastekilpa- tai kilparyhmään.	Liikunnanriemu, liikunnallinen arki ja perusliikunta- sekä voimistelutaidot, keuhonhallinta ja ryhmässä toimiminen. Toisten lajin tukeminen.
HARRASTEKILPARYHMÄ	Liikunnallinen arki, liikunnanriemu, voimistelun perusliikkeiden opettelu leikin kautta. Merkit, asema sekä FSG ja ÖID. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen kilparyhmään.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla sekä ÖID, FSG. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen kilparyhmään.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla sekä ÖID, FSG. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen kilparyhmään.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla sekä ÖID, FSG. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen kilparyhmään.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla sekä ÖID, FSG. Motivaation ja taidon riittäessä siirtäminen kilparyhmään.
KILPARYHMÄ	Esikilparyhmä, lasten valinta testien kautta. Ahkera treenaaminen, kilpailemiseen sekä testaukseen opettelu ja totuttelu. Max. 4 kilpailua/ vuosi	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla B-D -luokissa, liiton järjestämä Maajoukkueinjalla tavoitteena. Tavoitteellinen harjoittelu.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla C-F -luokissa tai maajoukkueinjalla. Liiton järjestämä Maajoukkueinjalla tavoitteena, harjoittelu tavoitteellista.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla E-F -luokissa tai maajoukkueinjalla. Liiton järjestämä Maajoukkueinjalla tavoitteena, harjoittelu tavoitteellista.	Kilpaileminen Svolin kilpailinjalla E-F -luokissa tai maajoukkueinjalla. Liiton järjestämä Maajoukkueinjalla tavoitteena, harjoittelu tavoitteellista.
HARJOITUSMÄÄRÄ/ VKO	1-4 krt/viikko 1-8 hv/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/ PSYYKE	Voimistelijoita ohjataan kannustamalla ja antamalla rakentavaa palautetta liikkeiden suorittamisesta. Epäonnistumisesta ei moitita, harjoituksissa pidetään positiivinen 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 itsenäisenä. Kilpailemaan aloittaminen ja valmistautumisritiiniin muodostaminen.	Harjoitusten mielekkyyden säilyminen, oman paikan löytäminen ryhmässä. Yhteistyö valmentajien ja toisten voimistelijoiden kanssa, lisää vastuuta omasta treenaamisesta. Jokainen on yksilö ja kehityy omaa tahtiinsa, ei vertailua toisiin. Kilpailemaan oppiminen ja paineiden hallinta.	Kriittinen ajattelu, mutta myös amollisuuden opettelu ja minä-kuvan vakautaminen. Tavoitteiden asettelu sekä niiden merkityksen ymmärtäminen. Kilpailu- ja valmistautumisritiiniin tarkentuminen sekä paineiden hallinnan parantaminen.	Edelleenkin positiivisuus tekemisessä sekä onnistumisen tunteet tärkeitä. Tarve itsenäisyyteen ja päätöksentekoon. Vastuuntuntoisuus, ymmärtää toiminnan seuraukset. Päihteettömyys. Sääntöjen ja ohjeiden täydellinen ymmärtäminen. Urheilijan arjen hallinta ja esikuvana toimiminen pienemmille junnupareille.
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
VALMENTAJARESSURSSIJAKO	Painotus kilparyhmissä, jos esim. 5 valmentajaa noin 3 kilparyhmään ja 2 harrastekilparyhmään. Panostetaan silti myös tasokkaaseen harrastevalmennukseen.			Panostus kilpa- ja harrastekilparyhmissä.	
PERUSTAVOITELIIKKEET	Motoristen taitojen hankinta, telineaitojen alkeiden sekä perusliikkeiden opettelu. Opettaminen molempipuoliseksi.	Kilparyhmissä: voimat kaikilla samat: 2-3x kuntopiiri, lisäksi jalkavoima, yleisvoima sekä syvien vatsalihasten käyttö. Keskitetään perustaitojen ja ominaisuuksien kehittämisessä, vähän haastavampien liikkeiden harjoittelu. Motivointi voimatreeniin sekä toispuolisuuksien tasapainottaminen.	Vaikeampien liikkeiden kehittyä ja harjoittelu pohjautuen hyvään perusliikkeiden hallintaan.	Haastavimmat liikkeet sekä liikeyhdistelmät.	Teknisesti haastavat liikkeet sekä liikeyhdistelmät, suorituspuhtaus sekä varmuus.
LEIRITYS	Seuran omat leiritykset ja leiripäivät. TelineCamp?	Alueminori, Minori, FSGn TopTeam	Minori, Bemari, EYOF, FSGn TopTeam	Bemari, EYOF, FSGn TopTeam	Bemari, EYOF
SUUNNITTELU	Liiton pohja: merkit, sarjoissa eteneminen sekä leiritykset ohjaavat suunnittelua. Tuntisuunnitelmat harjoituksia varten.	Tunti- ja kausisuunnitelmat.	Tunti- ja kausisuunnitelmat, ajatus pitkän tähtäimen tavoitteesta. Yksilöllisyys ja voimistelijan omat tavoitteet huomioituna.		
SUUNNITTELU JA SEURANTA	Läsnäoloseuranta kaikissa ikäluokissa. Kisat ja merkit hyvä seuranta. Fyysiset ominaisuudet sekä ryhti tärkeässä roolissa.	Voima testit (ajatukseen totuttamista, leikkimielistä kisailua), liiton testisysteemiin opettelu	Urheilijana kasvamisen seuranta, yhteistyö kodin kanssa: jaksaminen, varit. Voiman sekä lihastasapainon testaus, lisäksi liiketestit.	Voiman sekä lihastasapainon testaus, lisäksi liiketestit. Kuormituksen ja palautumisen seuraaminen.	
KODIN ROOLI	Monipuolisen liikunnan mahdollistaminen sekä riittävästä levosta ja laadukkaasta ravinnosta huolehtiminen.	Omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen, yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa sekä seuran toimintaan ja toimijoihin tutustuminen. Osallistuminen seuran talkootyöhön sekä vanhempainiltoihin.		Lisääntyvän harjoitusmäärän haasteiden ja vaatimuksien ymmärtäminen, auttaminen toimivan päivärätin löytämisessä. Ohjaavat terveelliseen ruokavalioon sekä riittäväen unen saantiin.	Ymmärtää, kannustaa ja arvostaa. Tukee jaksamista arjessa ja auttaa taloudellisesti.

KULJETA, KUSTANNA JA KANNUSTA!