

KILPAILEVAT HARRASTERYHMÄT (sis. Tanssillinen voimistelu)

Ikä	Harjoitus- kerrat / vko	Yhden harjoitus- kesto	Max laji- harjoitus- määrä / vko	Koko- nais- liikunta- määrä*	Leirien ja kisojen määrä/ syys-/kevätkausi**	Herkkyykskaudet, painopisteet	Huomioitavaa	S: Suositus JV-taitoportaasta	
								Testaus	S
18 ->	2-3	1,5-3	20	30	2-3 kilpailua	-voimistelutekniikka ja -taito	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet		5 + TANVO-lajitekniikka
17	2-3	1,5-3	20	30	Kotisalileirit x1	-jalkojen räjähtävä ponnistusvoima	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet		5 + TANVO-lajitekniikka
16	2-3	1,5-3	20	28		-kestävyyden eri osa-alueiden harjoittaminen	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet		5 + TANVO-lajitekniikka
15	2-3	1,5-2	16,5	26		murrosiän vaikutukset, joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet			5 + TANVO-lajitekniikka
14	2-3	1,5-2	16,5	22		-henkilökohtaiset kehityskohteet liikkuvuudessa	murrosiän vaikutukset, lantion leveneminen -> voimaharjoittelua lähentäjiin ja aukikiertäjiin	-Kasva Urheilijaksi -KTK - ponnistusvoimatestaus	5
13	2-3	1,5-2	13	20		-aktiivinen liikkuvuus -kestovoima, pienet ponnistukset	murrosiän vaikutukset, yläkouluun meno huomioitava -> pitkät koulupäivät	-Kasva Urheilijaksi -KTK -kenttäliikkuvuustestit	5
12	2-3	1,5-2	13	20		-liikkuvuus -lantion hallinta	murrosiän vaikutukset, pituuskasvun huippuvaiheessa liikkuvuusharjoittelun (erit. passiivinen) vähentäminen	-Kasva Urheilijaksi -KTK -kenttäliikkuvuustestit - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	4
11	2-3	1,5-2	10	20	3-4 kilpailua/esiintymistä	-peruskestävyys (totuttelu eri sykealueilla)		-Kasva Urheilijaksi -KTK -kenttäliikkuvuustestit - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	4
10	2-3	1,5-2	8	20	Kotisalileirit x1	-nopeustaitavuus/ ketteryys		-Kasva Urheilijaksi -KTK -kenttäliikkuvuustestit - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	4
9	2-3	1-1,5	6,5	20	3-4 kilpailua/esiintymistä	-liikkuvuus		-KTK -kenttäliikkuvuustestit -tarraliiketesti liikkuvuus/taitoliikkeet - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	3
8	1-2	1-1,5	5	20	Kotisalileirit x1	-lantion hallinta, oikean lantion asennon opettelu		-KTK -tarraliiketesti: liikkuvuus/taitoliikkeet	3
7	1-2	1-1,5	3,75	20	2-4 esiintymistä/ kilpailua	-liikkuvuus	paljon pieniä ponnistuksia ja jalkaterän käyttöä, jotta turvataan alastulotekniikat	-KTK -tarraliiketesti: liikkuvuus/taitoliikkeet	2
6	1-1,5	1-1,25	1,25	20	Kotisalileirit x1, 1-2 harjoitusta/päivä	-motoriset taidot		-tarraliiketesti: liikkuvuus/taitoliikkeet	2
5	1	1	1	20	1 esitys/kausi	-nopeus		-tarraliiketesti: liikkuvuus/taitoliikkeet	2

\* Kokonaisliikuntamäärä koostuu lajiharjoitusten lisäksi  
 muut lajit (suositellaan erityisesti alle 12v)  
 koulumatkat ym. Hyötyliikunta  
 perheen yhteiset harrastukset, retket  
 palauttava liikunta (suositellaan erityisesti yli 15v)

\*\*Suositetaan useamman kuin yhden ohjelman harjoittelua/kausi (kaikki ikävuodet)