

ÕPPEKAVA

Võimlemiskooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö VK Janika võimlemiskooli treeningrühmades.

Võimlemiskooli õppekava määrab

- 1) väärtused,
- 2) eesmärgid,
- 3) õpilaste poolt saavutatavad spordipädevused ja üldpädevused,
- 4) õppeaja,
- 5) õppe-treeningastmete struktuuri,
- 6) nõuded õppeetappide läbimise ja kooli lõpetamise kohta

Võimlemiskooli õppekava koosneb **üldosast** ja **õppeosast**.

I ÜLDOSA

Üldosas esitatakse

- võimlemiskooli väärtused
- võimlemiskooli üldeesmärgid
- õppekava ülesanded

Väärtused

Võimlemiskooli liige

*armastab sporti, iseäranis võimlemist ja soovib sellega süvendatult tegeleda

*on pühendunud, teotaheline, avatud, julge, vastutusvõimeline, uudishimulik, aus, hooliv ja eetiline

VK Janika võimlemiskooli tegevuse üldeesmärkideks on

*laste ja noorte tervise tugevdamine ning väärtushoiakute kujundamine

*lastele ja noortele sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine nende soovide ja eeldustest lähtuvalt

*sporditraditsioonide järjepidevuse tagamine/hoidmine

*Eesti koondvõistkondadele hästi ettevalmistatud järelkasvu kasvatamine

*vabatahtliku spordiliikumise arengu innustamine ja vabatahtliku sporditöö ideede toetamine

*aidata noortel jõuda selgusele oma huvides ja võimetes ning tagada valmisolek õpingute jätkamiseks spordi valdkonnas ja/või elukestvaks õppeks

*positiivsete, tegusate ja õnnelike inimeste kasvatamine Eesti riigile

* võimlemiskooli eesmärk on kujundada oma õpilaste spordialaseid- ja üldpädevusi

Spordipädevused

Õpilane on mitmekülgsest arenenud, mis tähendab, et võimleja

*on kehaliselt tugev, kiire, vastupidav, hea koordinatsiooniga, paindub

*oskab neid kehalisi võimeid kasutades ja sidudes olla väljendusliku kehakeelega esteetilise ala sportlane, kes

*valdab hüppetehnikat, tasakaale, painduselemente, kehatöösid, akrobaatilisi elemente, erinevate võimlemisvahendite tehnikat ja tunneb erinevate tantsustiilide põhisammustikku

*oskab kombineerida üksikelemente terviklikuks liigutuste jadaks

*on hea rütmitungega ja suudab siduda liikumist muusika meloodia, harmoonia ja rütmiga

*suudab olla loov ja liigutusvõimeid ning võimlemiselemente sidudes esitada ja/või komponeerida võimlemiskava

*orienteerub huviala spetsiifikas - omab üldteadmisi võistlusreeglitest ning oskab jälgida ja/või hinnata võimlemiskava vastavalt nõuetele

Üldpädevused

Võimlemistreeningute kaudu ja selle abil kujuneb õpilase isiksus, areneb suhtlus- ja koostööoskus, loovus, enesejuhtimine, esinemisoskus ja vastutustunne. Tuntakse rõõmu liikumisest.

Suhtluspädevus

Võimlemiskooli lõpetanu

*suudab oma seisukohti esitada ja põhjendada, ideid ja mõtteid sõnastada ning väljendada selgelt ja arusaadavalt arvestades hetke olukorda ja mõistes suhtluspartnereid

*on valmis avaldama arvamust ning spordist rääkides suudab kasutada võimlemise ja balleti sõnavara

*oskab teha koostööd ja arvestada kaaslastega grupis, on vastutustundlik, austab ennast, teisi ja keskkonda

Õpipädevus

Võimlemiskooli lõpetanu

*oskab oma aega ja tegevusi planeerida

*mõistab elukestva õppe vajadust ning on valmis end pidevalt arendama nii spordialaselt kui isiksusena

*teab millised on spordiga seotud elukutsevalikud

*oskab vastu võtta kui ka anda (konstruktiivset) kriitikat ja näha selles õppimise võimalust

Kultuuripädevus

Võimlemiskooli lõpetanu

- *on laia silmaringiga, orienteerub hästi spordivaldkonnas, huvitub balletist/klassikalisest tantsust ning näeb seoseid eluterve ühiskonna ja spordi vahel
- *kuulab ja tunneb erinevaid muusikažanre
- *tunneb spordikultuuri laiemalt ja väärtustab seda globaalses kultuuriruumis
- *on üldiselt kultuuriliselt haritud ja mõistab esinemis- ja vaatamiskultuuri

Matemaatika- ja loodusteaduste alane pädevus

Võimlemiskooli lõpetanu

- *tunneb erinevaid geomeetrilisi kujundeid ja oskab kasutada rühmakava loomisel
- *teab lihtsamaid füüsikaseadusi ja kasutab neid võimlemisvahendite käsitlemisel
- *mõistab taktimõõtu ja oskab lugeda lööke muusikaga ja ilma
- *oskab näha ja kasutada loodust kui loomingu lähteobjekti
- *tunneb tervisliku toitumise põhimõtteid ja mõistab regulaarse liikumise ja tervise vahelist seost

Ettevõtlikkuspädevus

Võimlemiskooli lõpetanu oskab

- *koostada plaane, seada eesmärke ja neid ellu viia
- *näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidates kaasa probleemide lahendamisele
- *näidata algatusvõimet ja vastutada tulemusel eest, korraldada ühistegevusi, neist osa võtta, reageerida loovalt ja paindlikult muutustele

Spordialaste- ja üldpädevuste omandamine ja arendamine toimub kodu (perekonna), võimlemiskooli ning õpilase vahetu koostöö tulemusena.

Eesmärkide realiseerimiseks seab võimlemiskool oma ülesanneteks

- *kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks
- *organiseerida järjepidevaid ja regulaarseid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte soovidele, eeldustele ja ettevalmistusele
- *pakkuda mitmekülgseid treenimise võimalusi nii hobi- kui süvendatud õppe tasemetel (harrastussport/võistlussport)
- *leida spordis andekaid ja tahtekindlaid lapsi ja noori annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus

*organiseerida võistlusi ja festivale erinevatele õppesuundadele ja pakkuda võimalusi võistlemiseks kodusaaelis nii riiklikul kui rahvusvahelisel tasemel

*kaasata võimlemiskooli õpilasi ürituste korraldusmeeskonda pakkudes seeläbi erinevaid kogemusi üldpädevuste omandamiseks

*anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks

*olla oma teadmiste ja kogemustega abiks piirkonna koolide sporditegevuse metoodilisel ja organisatsioonilisel suunamisel

*luua vastastikku kasulikud sidemed piirkonnas tegutsevate spordiklubidega, teha koostööd ala arengu ja laiemalt spordi edendamise eesmärgil

*võimlemiskooli kogukonnatunde tekitamine ja hoidmine läbi ühistegevuste mis suunatud kõigile osapooltele (võimleja – perekond -võimlemiskool/treenerid)

II ÕPPEOSA

Õppeosas esitatakse

- õppeaasta kestvus
- nõuded õpingute alustamiseks
- õppevormid ja meetodid
- õppesuunad
- õppe- ja treeningtegevuse mahud
- võistluste korraldamine ja nendest osavõtt
- õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine
- nõuded spordimeisterlikkuse astmest üleminekuks
- õppe-treeningsükliid
- üldkehaline- ja erialane ettevalmistus astmete kaupa
- normid võimlemiskooli lõpetamiseks

Õppeaasta kestvus

Õppeaasta koolis algab 01. septembril.

Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas Võimlemiskooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.

Nõuded õpingute alustamiseks

Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate nõusolekul vastavalt kooli võimaluste ja tingimuste olemasolule. Kooli astumiseks ei ole takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.

Õppevormid ja meetodid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja -meetodeid, sealhulgas:

- treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades;
- individuaaltreeningud;
- spordivõistlused;
- õppe- ja treeninglaagrid;
- spordikohtuniku ja -juhendaja praktika;
- spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;
- arstlik kontroll.

Õppesuunad

Võimlemiskoolis õpitakse neljal erineval õppesuunal

1. **Mudilaste võimlemine** – mänguline võimlemise algõpetus 3-5 aastastele eelkooliealistele lastele
2. **Iluvõimlemine** – võistlusspordi ala, milles on kombineeritud vahendite oskuslik käsitsemine, võimlemis- ja balletielemendid ning tants. Võisteldakse üksi või rühmas.
3. **Rühmvõimlemine** – stiliseeritud, väljenduslik ja loomulik tervet keha haarav liikumine, mida kombineeritakse võimlemiselementidega ja esitatakse muusika saatel 6-12 liikmelises rühmas.
4. **Harrastusvõimlemine** – lõbus ja arendav võimlemistreening, mis sobib kõigile olenemata varasemast ettevalmistusest.
 - a. **Tantsuline võimlemine** – harrastusvõimlemise alaliik, milles kesksel kohal on tantsu ja võimlemise sidumine ühtselt nauditavaks tervikuks.

Õppe- ja treeningtegevuse mahud

Õpperühmade täituvusnormid ning õppe- ja kasvatustöö mahud tundides kehtestab tegevjuht võttes aluseks Eesti Võimlemisliidu normid ja treenerite ettepanekud.

Õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikuses astmes:

- algettevalmistuse aste (AE)
- õppetreeningaste (ÕT)
- spordimeisterlikkuse aste (SM)

Õppe- ja kasvatustöö on jaotatud mitmele aastale ning õpilased jagatud õppetreeningrühmadesse.

Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õpilaste vanust, sportlikku staaži, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstlikku kontrolli tulemusi ja õpilase soovi harjutada suuremate koormustega tippporti jõudmiseks.

VANUSEKLASSID

Spordiala	Miniklass	Lasteklass	Noorteklass	Juuniorklass	Meistriklass
Iluvõimlemine	6-8	8-10	10-12	12-15	16->
Rühtmõimlemine	6-10	10-12	12-14	14-17	16->

*Harrastusvõimlemises ei ole kindlaks määratud vanuseklasse

VANUSED SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTMETES

Spordiala	AE	ÕT	SM
Iluvõimlemine	3-6	6-16	12->
Rühtmõimlemine	3-7	7-19	14->
Harrastusvõimlemine	3-7	6-26	x

RÜHMADE TÄITUVUSNORMID

Spordiala	AE	ÕT	SM
Iluvõimlemine	15-20	8-12	3-6
Rühtmõimlemine	15-24	8-16	6-10
Harrastusvõimlemine	15-24	8-24	x

KOORMUSED SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTMETES (tundides)

Spordiala	AE 1	AE 2/3	ÕT	SM
Iluvõimlemine	2-5	5-10	12-18	20-30
Rühtmõimlemine	2-3	3-5	6-14	15-24
Harrastusvõimlemine	1,5-2	2-3	4-10	x

Võistluste korraldamine ja nendest osavõtt

Võimlemiskool korraldab kooliseseid võistlusi, maakondlikke, üleriigilisi ja rahvusvahelisi võistlusi. Kõik õpilased saavad osa võtta koolisestest ja maakondlikest võistlustest.

Edukamad õpilased (A-grupp) võistlevad üleriigilistel võistlustel, Eesti noorte ja täiskasvanute meistrivõistlustel. Võimaluste piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

Õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine

Kool korraldab õppe - ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel õppetreeninglaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi (kontrolltreeningud vähemalt 2x aastas).

ÕPPETREENINGLAAGRITE KESTUS (päevades)

Spordiala	AE 1	AE 2/3	ÕT	SM
Iluvõimlemine	3x 0,5 (linnalaager)	3	6-10	6-14
Rühmvõimlemine	3x 0,5 (linnalaager)	3	6-10	6-14
Harrastusvõimlemine	3x 0,5 (linnalaager)	3	6	x

Nõuded spordimeisterlikkuse astmest üleminekuks

AE - 1 üleminek AE - 2

1. Ilu-, rühm- ja harrastusvõimlemine
- treeninud vähemalt 1 aasta

AE - 2 üleminek AE – 3

1. Iluvõimlemine
- treeninud vähemalt 2 aastat ja võimeline võistlema miniklassi programmiga
- osalenud võistlustel 1 kavaga 2x aastas, saavutades vähemalt 4.0 punkti
2. Rühmvõimlemine
- treeninud vähemalt 2 aastat
- osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise üritustel
3. Harrastusvõimlemine
-treeninud vähemalt 2 aastat
-osalenud esinemiskavaga klubiüritustel vähemalt 2x

AE – 3 üleminek ÕT rühmadesse

1. Iluvõimlemine
- treeninud vähemalt 3 aastat ja võimeline võistlema laste- või noorteklassi programmiga
- osalenud võistlustel 3 kavaga vähemalt 2 x aastas (lastekl. hindele 5,0; noortekl. 9,0)
2. Rühmvõimlemine
- treeninud vähemalt 3 aastat
- osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise võistlustel laste- või noorteklassi programmiga

3. Harrastusvõimlemine

-treeninud vähemalt 3 aastat

-osalenud esinemiskavaga harrastusvõimlemise festivalidel vähemalt 2x ja esinenud klubiüritustel

ÕT rühmadest üleminek SM rühmadesse

1. Iluvõimlemine

- osalenud vabariiklikel võistlustel juunioride või seenioride klassis vähemalt 2-3x aastas või saavutanud vabariiklikel võistlustel 1–10 koha

2. Rühmvõimlemine

- saavutanud vabariiklikel võistlustel juunioride klassis 1 – 3 koha meistri klassis 1 – 5 koha

NB! Meisterlikkuse rühmad kinnitatakse EEVL poolt koolide poolt esitatavate taotluste alusel.

Õppe-treeningsükliid

Vastavalt kalenderplaanile jaguneb aastane õppe – treeningtsükkel 3 perioodi:

– ettevalmistusperiood – kuni 3 kuud.

Põhieesmärgiks on õpilaste tervise tugevdamine üldkehaliste ja spetsiaalsete erialaste harjutustega suuremate füüsiliste koormuste kandmiseks võistlus – ehk põhiperioodil.

Teoreetiline ettevalmistus, testimine, tahtelis- moraalsed omaduste arendamine, erinevate võimlemisharjutuste tehnika ja taktika õpetamine vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele antud vanuseklassis (nii ilu- ja rühmvõimlemise vaba- ja vahendiga kavades), võistlusprogrammide koostamine.

– Võistlus- ehk põhiperiood - kuni 8 kuud.

Põhiülesanneteks on erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, vastava vanuseastme võimlemiselementide tehnika ja taktika õpetamine, vastava vanuseastme võistlusel osalemine klubi, linna ja vabariiklikul tasandil ning võistluste analüüs. Optimaalse vormi ajastamine tähtsamateks võistlusteks.

– Üleminekuperiood – 1 – 2 kuud.

Eesmärgiks on saavutatud üldkehalise ja erialase kehalise ettevalmistuse, samuti mitmete võimlemiselementide tehnilise ettevalmistuse säilitamine. Võistlusperioodi psühholoogilise koormuse vähendamine, uute individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide planeerimine.

Üldkehaline- ja erialane ettevalmistus astmete kaupa

ALGETTEVALMISTUSE ASTE

Üldkehaline ettevalmistus:

- *rivi- ja korraharjutused, pöörded, kujundliikumised, ümberrivistumised;
- *seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid;
- *harjutused vahenditeta ja vahenditega (pallid, rõngad, hüpits)
- *teised spordialad nagu liikumismängud, kergejõustik, ujumine;

Erialane kehaline ettevalmistus:

- *painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused;
- *liikumise arendamine muusika kaudu: tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus;
- *koreograafiline ettevalmistus, algteadmised balletiharjutustest;
- *erinevate tantsuliste liikumiste elemendid;
- *loovuse arendamine läbi kujutlusmängude;
- *harjutused vahenditega: hüpits, pall, rõngas, (kurikad, lint);
- *osalemine esinemis- ja võistluskavas;

ÕPPETREENINGASTE

Üldkehaline ettevalmistus:

- *tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine/säilitamine;
- *igakülgne kehaline arendamine - tasakaalu, kiiruse, jõu, vastupidavuse, koordinatsiooni ja painduvuse arendamine;

Erialane ettevalmistus:

- *koreograafiline ettevalmistus läbi erinevate kehaharjutuste õppe (lained, hood, lõdvestused, rotatsioonid, painutused, toengud, kägarad);
- *erinevate tantsustiilide, -žanrite sammustik;
- *põrandal liikumise tehnika;
- *tasakaalud (kahel jalal, ühel jalal tallal, põlvel ja päkal vaba jalg ees, kõrval, taga)
- *pöörded alates 360° ühel jalal kere tööga ja ilma;
- *hüpped (vastavalt vanuseklassi reeglites nõutud elementidele);
- *käte- ja jalgadeharjutused, kõnni- ja hüplemissammud ja nende kombinatsioonid;
- *akrobaatilised harjutused (üksi, paarides, grupis);

*vahenditehnika õpetus (harjutused vahendiga: hüpits, pall, rõngas, kurikad, lint);

*osalemine võistlus või esinemiskavades;

*võistluste DVD vaatamine ja analüüs

*õppefilmide vaatamine;

Õppetreeningu tasemel on üldkehalise ettevalmistuse põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine. Harjutuste õppimisel liigutakse lihtsamalt kergemale, üldiselt täpsemale, madalamalt kõrgemale.

SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTE

Põhisuunitlus:

*regulaane võistlemine, võistlus kogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel,

*võimlemise tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine,

*kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritus ja tehnika täiustamine,

*artistlikkuse tõstmine läbi emotsionaalse ja musikaalse esituse,

*võistluste analüüs videomaterjalide põhjal,

Üleminek ühest etapist teise toimub vastavalt vanusele ja õpilase individuaalsele arengule. Individuaalset arengut tagasisidestab õpilase treener õppeaasta kestel jooksvalt ja õppeaasta lõpus.

Normid võimlemiskooli lõpetamiseks

Võimlemiskooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on koolis läbinud vähemalt õppetreeningastme, täitnud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud nõuded.

Võimlemiskooli lõpetajatele antakse tunnistus, kuhu on märgitud koolis õppimise aeg, omandatud teadmiste, oskuste ja meisterlikkuse tase.

Lisa 1.**ÕPPETÖÖ RÜHMAD KAUPA 2022/23 ÕPPEAASTAL****ALGETTEVALMISTUS - AE**

	Mudilased liit SASSI LA	Mudilased 2019	Mudilased 2018	Mudilased 2017	Mudilased liitrühm
	AE 1	AE 1	AE 2	AE 3	AE 2
E		17.00-17.45	18.00-19.00	18.00-19.30	
T	15.00-15.45		18.00-19.00		19.00-20.00
K		18.30-19.15		17.00-18.30	
N	15.00-15.45		18.00-19.00		19.00-20.00
R				16.30-18.00	
Kokku (h/ndl)	1,5	1,5	3	4,5	3

ÕPPETREENING - ÕT**HARRASTUSVÕIMLEMINE***

	6-8 aastased	8-12 aastased	12-18 aastased
	MIABEL	CELENA	PENELOPE
	AE 3	ÕT	ÕT
E		15.30-17.00	17.00-18.30
T			
K	17.00-18.00	15.30-17.00	17.00-18.30
N	17.00-18.00		
R	17.00-18.00	15.00-16.30	17.00-18.30
Kokku (h/ndl)	3	4,5	4,5

HARRASTUSVÕIMLEMINE - TANTSULINE SUUND

	8-12 aastased	12 ja vanemad	14 ja vanemad
	MINI TEAM	JUNIOR TEAM	TANTSULINE ELIIT
	ÕT	ÕT	ÕT
E	16.15-17.30	17.30-19.00	19.00-20.30
T			18.30-21.00
K	19.00-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00
N	16.15-17.30	17.30-19.00	
R		17.00-18.30	
P			17.00-20.00
Kokku (h/ndl)	3,5	6	8,5

RÜHMVÕIMLEMINE

B-GRUPP

	Miniklass	Lasteklass	Noorteklass	Juuniorklass
	DELINDA	MIRABEL	RUBIIN	JUN B
	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT
E	18.30-20.00	16.00-18.00	16.00-18.00	
T	16.00-18.00	15.00-17.00	15.00-17.00	17.30-19.30
K	18.00-20.00	15.30-17.00	18.00-20.00	
N				19.00-21.00
R	15.00-17.00		15.00-17.00	16.30-18.30
P		14.00-16.00		13.30-15.30
h/ndl	7,5	7,5	8	8

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

A GRUPP

	Miniklass	Miniklass	Lasteklass	Noorteklass	Juuniorklass
	ROSEE	MIMOOS	ARIELLA	MINELLA	DIENTE
	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT	ÕT
E	18.15-20.00	16.00-18.00	15.00-17.30		15.30-18.30
T	18.00-20.00	16.00-18.00		16.15-18.30	17.00-19.30
K	18.30-20.00	17.30-19.30	16.00-18.30	16.00-18.30	15.30-18.00
N		16.00-18.00	15.00-17.15	16.15-19.00	
R	17.00-19.00		14.30-16.45	15.30-18.30	15.30-18.00
L				10.00-13.00	
P	15.15-17.15	14.30-16.30	15.00-17.45		17.30-20.00
Kokku h/ndl	9,25	10	12,25	13,5	13

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

ILUVÕIMLEMINE

A ja B GRUPP

	Superminiklass	Mini-noorteklass	Noorte-juunioriklass	Juuniori-meistrikl
	RG 2016	2015-2010	2012-2010	2009-2005
	AE 3	ÕT	ÕT	ÕT
E	18.30-20.00	15.30-18.45	18.00-21.00	17.00-21.00
T	16.30-18.30	16.30-19.15	17.30-21.00	15.00-18.15
K	18.30-20.00	14.30-17.30	17.30-21.00	15.00-18.00
N		15.00-18.00	16.30-20.00	18.00-21.00
R		15.00-19.00	16.30-19.00	14.30-17.30
L		10.00-13.00	12.00-15.00	11.00-15.00
P	17.30-19.00			
Kokku (h/ndl)	6,5	19	19	20,25

NB! Treeningute ajad võivad vajaduspõhiselt muutuda!

SPORDIMEISTERLIKKUS – SM

A-GRUPP - rühtmõimlemine

	Meistrikläss
	VIOLETT
	SM
E	16.00-19.30
T	
K	18.00-20.30
N	17.15-20.30
R	16.30-19.00
L	
P	12.00-15.15
Kokku (h/ndl)	15