



*Evia info*

23.1.2022

# Järvenpään Voimistelijat ry

---

- Seura on perustettu vuonna 1950 Järvenpään Naisvoimistelijat ry nimellä
- Syksystä 2006 nimenä Järvenpään Voimistelijat ry
- Jäseniä n. 1000
  - Lasten ja nuorten harrasteliikunta
  - Aikuisten harrasteliikunta
  - Tanssillinen/esiintyvä voimistelu
  - Joukkuevoimistelu
- Seuralla on laatusertifikaatti Tähtiseura aikuisten sekä lasten- ja nuorten liikunnassa



**VOIMISTELU**

# Esiintyvä voimistelu

---

- Joukkueissa harjoitellaan monipuolisesti voimistelua ilman lajirajojen luomia rajoitteita. Lähtökohtana on kuitenkin joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun perustaidot ja jo vaikeammat hienoudet sekä koreografioiden luominen.
- Ryhmän harjoittelussa toivomme sitoutuneisuutta, mutta poissaoloista joustetaan, mikäli ne on sovittu etukäteen valmentajan kanssa.
- Tunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja, liikunnallisia leikkejä, kehitetään nopeutta, voimaa, liikkuvuutta sekä monipuolisesti voimistelun perustaitoja: tasapainoja, hyppyjä, hyppelyitä, akrobatiaa, baletin alkeita, tanssillisuutta, venyttelyjä sekä käytetään voimisteluvälineitä (naru, pallo, vanne, nauha).
- Temppuradat, musiikkiliikunta, vauhdikkaat leikit ja yhdessä tekeminen kuuluvat toimintaamme.
- Esiintyvän voimistelun valmennusryhmässä pääsee harjoittelemaan voimistelua useamman kerran viikossa ja osallistumaan erilaisiin tapahtumiin matalalla kynnyksellä.

# Vanhemman rooli?

---

- Jokaiselle valmennusryhmälle valitaan vanhempien keskuudesta joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja.
  - Joukkueenjohtajan tehtävänä on olla valmentajan apuna ja tukena joukkuetta koskevissa asioissa, esim. hankinnoissa.
  - Rahastonhoitaja huolehtii joukkueen tilistä ja taloudesta, maksaa joukkueen laskuja yms.
- Joukkueenjohtajille ja rahastonhoitajille järjestetään kauden alussa perehdytys.
- Voimistelijoille kotijoukkojen tuki on tärkeää. Vanhempien tehtävänä on myös kannustaa voimistelijoita voimisteluharrastuksessaan. Seurassamme pyritään kehittämään ja pitämään yllä positiivista ilmapiiriä sekä kannustamista ja tsemppaamista myös eri joukkueiden välillä.

# Joukkueen voimistelijat

---

Elina Ahlvik

Martta Kallatsa

Hilma Kuoppala

Aino Marttinen

Silja Möttönen

Venla Möttönen

Mimosa  
Niklander

Emilia Olli

Salli Parviainen

Ella Pihlakari

Minea Povenius

Aino Vaarala

Bea Vièn

Anniina Vuorinen

# Joukkueen valmennus ja muu töimi

## Valmennus:

- Jenna Marjakangas,  
p. +358 45 7875 4703 [lapset@voimistelijat.com](mailto:lapset@voimistelijat.com)
- Jeniina Korjus  
p. +358 44 5180504, [jenniinakorjus03@gmail.com](mailto:jenniinakorjus03@gmail.com)

## Tukitiimi

- Joukkueenjohtaja: **Kuka?**
- Rahastonhoitaja: **Kuka?**

# Harjoittelu

Maanantai 18.15–19.30

Päiväkoti Polle (Verstaspihankatu 7–9)

Kulku rakennuksen takaa

&

Torstai 17.45–19.00

Haarajoen koulu (Haarajoenkatu 2)

Kulku urheilukentän puolelta

# Ohjeita harjoitukseen

Harjoitukseen laitetaan  
sään mukaiset  
ulkoiluvaatteet päälle.  
Jalkaan juoksuun  
sopivat kengät.

Treeneihin päälle  
voimisteluun sopivat  
vaatteet ja hiukset  
kiinni

Mukaan:

- Juomapullo
- Pehmustetta venyttelyä  
varten esim. säärystimet
- Puolitossut

Poissaolot ilmoitetaan  
ajoissa ryhmään. Pyri  
välttämään poissaoloja!



# Tapahtumat

---

## Lomat ja vapaat

- Hiihtoloma pe 18.2.– pe 25.2. – ei harjoituksia
- Pääsiäisvapaa 14.4.–17.4. – ei harjoituksia
- Vappuvapaa la 30.4.–su 1.5. – ei harjoituksia
- Helatorstai 26.5. – ei harjoituksia
- Kesäharjoitusaikataulu alkaa ma 6.1. (harjoitukset ma-to välillä)
- Kesäloma alkaa to 23.6.

## Tapahtumat

- To 24.3.2022 kisakatselmus, Martti Hyvinkää
- La 26.3.2022 Lumo-tapahtuma, Vantaa
- Su 10.4.2022 Stara-tapahtuma, Hyvinkää??
- Su 10.4.2022 Lumo-tapahtuma, Jyväskylä??
- La 14.–su 15.5.2022 tapahtumaviikonloppu, Järvenpää
  - Stara-tapahtuma
  - Kevätnäytös

# Lisätietoa tapahtumista

---

## KISAKATSELMUS

Kisakatselmuksessa valmennusryhmät esittävät ohjelmat yleisölle ja näin saavat esiintymiskokemusta ennen kilpailuja.

## STARA-TAPAHTUMAT

Iloinen tapahtuma, osallistujia ei aseteta paremmuus järjestykseen. Arvit arvioi.

## VOIMISTELUN JA TANSSIN LUMO

Voimistelun ja tanssin Lumo on iloinen ja energinen tapahtuma, jossa nähdään voimistelua ja tanssia kaikessa moninaisuudessaan ja koetaan yhdessä esiintymisen riemua.

Tapahtumassa stara-tapahtuma, tanssin kisa ja Gym for Life -sarja.

# Gym for Life

---

- Gym for Life -kisailu on kaikille ja kaiken ikäisille voimistelun ja tanssin harrastajille avoin esitysohjelmien kisailu. Kisailu, joka haastaa luovuuteen, omaperäisyyteen ja viihdyttävyyteen turvallisesti ja laadukkaasti.
- Kunkin esityksen arvioi neljä asiantuntijaa.
- Yhteenlaskettujen pisteiden pohjalta esitykset jaetaan kolmeen kategoriaan: pronssi, hopea ja kulta.
- Säännöt ja lisätietoja:

<https://www.voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kansalliset-tapahtumat/Voimistelun-ja-tanssin-Lumo/Gym-for-Life>

# Hankinnat ja muut kulut:

- Valmennusmaksu 45€/kk
- Jäsenmaksu 20€
  
- Esiintymisasu n. 30€/voimistelija – yhteistilaus
- Mustat trikoot puvun alle (ei väliä merkillä)
- Yvette takki 55€ – kaikki hankkii itse!
- Yvette toppi 20€ - saa hankkia halutessaan
- Tossut n. 11€ – yhteistilaus
  
- Harrastelisenssi 20€ ja vakuutus 10€
- Kilpailujen osallistumismaksut n. 120€/kilpailu/joukkue
- Staran osallistumismaksu 90€/tapahtuma/joukkue

# Seuravaatteet (takki ja t-paita)

Uusi mallisto!

Järvenpään Voimistelijoiden seuravaatteiden toimituksesta vastaa Yvette.

Yhteiset vaatteet:

- (Toppi)
- Takki

Muita vaatteita saa tilata niin halutessaan.

Lue lisää seuravaatteiden tilaamisesta:

<https://www.voimistelijat.com/yhteystiedotjaseura/seuravaatteet-ja-kirppis2/>

SILVER TREENITAKKI

55€



TREENITOPPI

20€



# Esiintymisasu

---

Tuleva ohjelma voisi olla teemaltansa Tuhkimo/Belle/Liisa Ihmemaassa riippuen musiikista ja lasten toiveista.

Lindexiltä löytyi tyyliin sopiva mekko (hinta: 29,99€), johon saisi hyvin yhdistettyä seuran varastosta löytyvät pienen valkoiset esiliinat kokonaisuutta täydentämään. Tilataan yhteistilauksena.

[Linkki mekkoon](#)



# Lisenssin hankinta

---

Lisenssi hankitaan seuran ilmoittautumisjärjestelmän kautta osoitteesta <https://www.voimistelijat.com/ilmoittautuminen/>

- hallinta sivupalkki
- lisenssin osto
- Urheilija
- LUMO esittävä voimistelu ja tanssi
- Harrastelisenssi

Lisätietoa lisenssistä:

<http://voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Lajien-yhteiset-asiat/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>

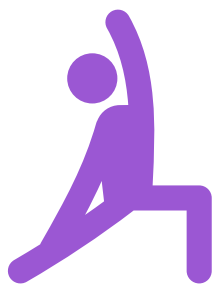
# Ravinto ja uni

- Muistattehan pitää huolta siitä, että tytöt syövät riittävän usein ja monipuolisesti sekä siitä, että yöunet ovat riittävän pitkät.
- Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio ja riittävä uni auttavat tyttöjä jaksamaan harjoituksissakin paremmin.



# Omatoinninen harjoittelu

---



Urheilevien lasten ja nuorten tulisi liikkua noin 20h/viikko sisältäen ohjatut harjoitustunnit



Monipuolista liikuntaa myös kotona



Kotona saa ja tulisikin venytellä noin kerran viikossa