



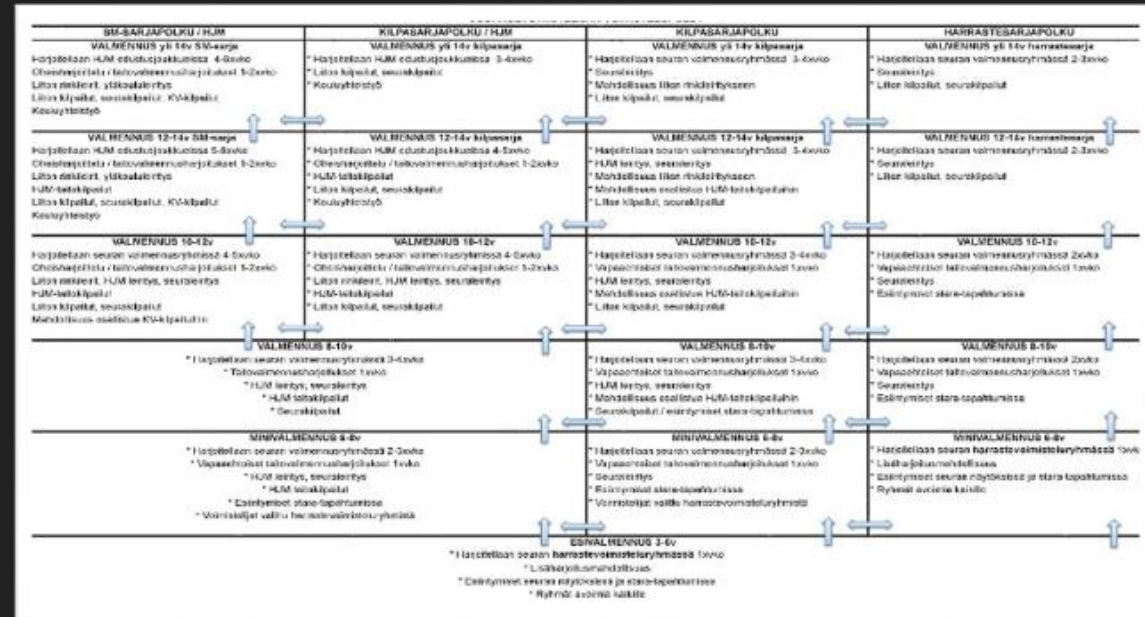
Valmennusryhmien info 2021-2022

Järvenpään voimistelijat ry

Voimistelijan polku



- ❖ Seurassamme on mahdollista harrastaa joukkuevoimistelua monella eri motivaatio- ja taitotasolla, joita on kuvattu joukkuevoimistelijan voimistelupoluilla.



Valmennusryhmät syksy 2021

STARA:

- ❖ Celinda 5-6v.
- ❖ Celina 5-6v.
- ❖ Vivina 7-8v.
- ❖ Vivien 7-8v.
- ❖ Belinat 8-10v.

Kilpailevat joukkueet:

- ❖ Biancat 8-10v.
- ❖ Bellat 8-10v.
- ❖ Diannat 10-12v.
- ❖ Daniellat 10-12v.
- ❖ Nefea 12-14v. kilpa
- ❖ Inea 12-14v. Harraste
- ❖ Evelie 14-16v. Harraste
- ❖ Valerina yli 18v. Harraste
- ❖ Team Mamas yli 35v.



Freyat & Fenyat joukkueet



- ② Freyat Shine 10-12v.
- ② Freyat Stars 10-12v.
- ② Freyat Sun 10-12v.
- ② Freyat pre jr 12-14v. SM
- ② Freyat Future 12-14v. SM
- ② Freyat junior 14-16v. SM
- ② Team Freyat yli 16v. SM
- ② Fenyat Glow 10-12v.
- ② Fenyat Aspire 12-14v. kilpa
- ② Fenyat kilpa jr. 14-16v. kilpa
- ② Fenyat kilpa 16-20v. kilpa

Harjoittelu ja poissaolot



- ❖ Joukkuevoimistelu on taitolaji, jossa on tärkeää jo pienestä pitäen harjoitella riittävästi ja tavoitteellisesti. Harjoitusmäärät määritetään joukkueen ikä-, taito-, tavoite- ja motivaatiotason mukaan.
- ❖ harjoituksissa harjoitellaan voimistelun perustaitoja, lajitaitoja ja lajiliikkeitä sekä kehitetään fyysisiä ominaisuuksia (mm. liikkuvuutta, nopeutta, voimaa). Lisäksi harjoituksissa opetellaan ja harjoitellaan kilpailuohjelmia.
- ❖ Valmennusryhmien harjoittelu sisältää myös pelejä, leikkejä ja ulkoilua perusliikuntataitojen kehittämiseksi ja liikuntamäärän lisäämiseksi. Nykyisten suositusten mukaan lasten tulisi liikkua noin kaksi-kolme tuntia päivässä.

- ❖ Harjoitukseen tullaan ajoissa ja poissaoloista ilmoitetaan etukäteen valmentajan ohjeiden mukaisesti.
- ❖ Valmennusryhmissä joukkueen lukujärjestykseen ja aikatauluihin tulee sitoutua. Ylimääräisiä (eli muita kuin sairastumisesta johtuvia) poissaoloja tulee välttää ja esim. lomamatkat on hyvä sovittaa valmentajien ilmoittamiin loma-aikoihin. Pidemmistä poissaoloista tulee keskustella etukäteen valmentajien kanssa.
- ❖ Kilpailuihin osallistuvissa joukkueissa voimistelijoiden tulee olla vähintään 2 vko ennen kilpailua joka harjoituksessa paikalla, sairastumisia lukuun ottamatta.



Kilpaileminen

Stara-tapahtumat

- ② Stara-tapahtumat ovat voimistelutapahtumia 6-12-vuotiaille voimistelijaille. Tapahtumissa voimistelijat pääsevät esiintymään ja näyttämään kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Stara-tapahtumissa kaikki esiintyjät palkitaan ja joukkue saa kirjallisen palautteen suorituksesta.



kilpailut

- ② Yli 8-vuotiaat voimistelijat voivat osallistua joukkuevoimistelukilpailuihin. Kilpailuissa arvioidaan suoritusta (EXE), sommittelun teknistä osa-aluetta (TV) sekä sommittelun taiteellista osa-aluetta (AV).
- ② Jokaisella kilpailusarjalla on omat sääntönsä. Eri sarjojen säännöt löytyvät Voimisteluliiton sivuilta: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/Säännöt>

Taitokilpailut



- ② Taitokilpailuissa on kysymys seurayhteistyön projektista, jonka tavoitteena on tuoda esille alle 14-vuotiaiden voimistelijoiden taitotavoitteita, antaa konkreettisempaa palautetta voimisteliijoille ja valmentajille sekä antaa voimisteliijoille lisähaastetta ja tavoiteltavaa.
- ② Taitokilpailuissa kilpaillaan neljässä eri sarjassa: 6-8v, 8-10v, 10-12v ja 12-14v.
- ② Taitokilpailuissa voimistelijoiden suoritustekniikkaa arvioidaan valittujen liikkeiden osalta. Jokainen voimistelija saa yksilöarvioinnin suorituksestaan. 6-8v sarjassa kaikki osallistujat palkitaan ja muissa sarjoissa palkitaan eniten pisteitä keränneet voimistelijat.
- ② Taitokilpailu on kaikille voimisteliijoille vapaaehtoinen.
- ② Taitokilpailut maksavat 10€/tyttö/kilpailu.

Kokoonpanot ja lopettaminen

Kokoonpanot

- ❖ Joukkuejakoja ja kokoonpanoja voidaan muuttaa puolen vuoden välein voimistelijoiden taitojen kehittyessä.
- ❖ Valmentajat päättävät yhdessä valmennustiimin ja seuran vastuvalmentajan kanssa joukkueiden kokoonpanoista.
- ❖ Joukkuejaoissa huomioidaan erityisesti voimistelijan taitotaso, fyysiset ominaisuudet, harjoitusmotivaatio sekä harjoitteluun sitoutuminen.
- ❖ Lisäksi huomioidaan perheen sitoutuminen
- ❖ Kokoonpanot tehdään aina voimistelijan terveys edellä



lopettaminen

- ❖ Jos voimistelija lopettaa, siitä on ilmoitettava kirjallisesti joukkueen valmentajalle sekä valmennusvastaavalle osoitteeseen julianna.korjus@voimistelijat.com
- ❖ Kesken kauden lopettaminen ei ole toivottavaa. Valmennussäännön mukaisesti kesken kauden lopettavilla on 2kk irtisanomisaika. Valmennusmaksut sekä muut joukkueen omat maksut tulee maksaa tältä ajalta

Valmennusmaksut

10,5h/vko tai enemmän	120€/kk
9,5-10h/vko	115€/kk
8,5-9h/vko	110€/kk
7,5-8h/vko	105€/kk
7h/vko	100€/kk
6,5h/vko	95€/kk
6h/vko	90€/kk
5,5h/vko	85€/kk
5h/vko	80€/kk
4,5h/vko	75€/kk
4h/vko	70€/kk
3,5h/vko	65€/kk
3h/vko	60€/kk
2,5h/vko	55€/kk



- 2 Valmennusmaksu määritellään harjoitustuntien mukaan. Valmennusmaksu sisältää valmennuksen sekä salivuokrat. Syyskausi kestää elokuusta joulukuuhun ja kevätkausi tammikuusta kesäkuuhun. Valmennusmaksuissa on huomioitu lomista johtuvat vajaat kuukaudet.
- 2 Valmennusmaksu tulee maksaa kuukausittain aina eräpäivään mennessä. Jos maksu on myöhässä yli kuukauden, asetetaan voimistelija harjoituskieltoon. Harjoituskiellon aikana voimistelija ei saa osallistua joukkueen harjoituksiin tai tapahtumiin. Harjoituskielto poistuu, kun lasku on maksettu. Maksusuunnitelmat ovat aina mahdollisia ja niiden osalta tulee olla yhteydessä seuran toimistoon (toimisto@voimistelijat.com, 045 2764 798)
- 2 Valmennusmaksut lähetetään sähköpostitse seuran ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Omia ilmoittautumisia ja laskuja pystyy myös itse käydä katsomassa järjestelmän kautta. Jokaisen tulee itse huolehtia siitä, että yhteystiedot ovat järjestelmässä oikein.

Muut kulut ja vanhemman rooli

Muut kulut ja hankinnat

- ❖ Valmennusmaksun lisäksi joukkueilla on myös muitakin kuluja. Voimistelijat tarvitsevat mm. välineitä (pallo, naru, vanne jne.), kilpailupuvun, tossut, seuravaatteet yms.
- ❖ Hankinnat tehdään aina valmentajan antamien ohjeiden mukaan.
- ❖ Seuran kaikilla valmennusryhmillä on yhteiset harjoitusasut, joihin kuuluu toppi, shortsit/trikoot, housut ja takki. Jokaisen tulee itse hankkia seuravaatteet seuran nettisivujen kautta:

<https://www.voimistelijat.com/seura/seuravaatteet-ja-kirppis/>



Vanhemman rooli

- ❖ Vanhemman tärkein tehtävä on kannustaa ja tukea omaa lasta harrastuksen parissa
- ❖ 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.
- ❖ Rahastonhoitajat ja joukkueenjohtajat perehdytetään tehtävään kauden alussa
- ❖ Voimistelijoille kotijoukkojen tuki on tärkeää. Seurassamme pyritään kehittämään ja pitämään yllä positiivista ilmapiiriä sekä kannustamista ja tsemppaamista myös eri joukkueiden välillä.

Valmennussääntö ja lisenssi

Valmennussääntö

- ❖ Valmennussäännössä kerrotaan tarkemmin, miten seurassa toimitaan valmennusmaksujen, sairaslomien, maksuvapautusten yms. suhteen.
- ❖ Valmennussääntö on hyvä kerrata säännöllisin väliajoin. Se löytyy seuran nettisivuilta

lissenssit

- ❖ Jokaisella stara-tapahtumiin tai kilpailuihin osallistuvalla voimistelijalla tulee olla lisenssi. Stara-tapahtumiin osallistuvilla on eri lisenssi kuin kilpailuihin osallistuvilla voimisteliijoilla. Myös kilpailulissenssejä on erilaisia. Joukkueiden valmentajat infoavat joukkueita tarkemmin lissenssien ostosta.
- ❖ Lissenssin voi ostaa joko ilman vakuutusta tai vakuutuksen kanssa. Jos ei halua ostaa vakuutuksellista lissenssiä, tulee itse huolehtia siitä, että oma vakuutus kattaa kaiken joukkueen toiminnan.



Tiedottaminen ja ongelmatilanteet

tiedottaminen

- ❖ Seurallamme on nettisivut, josta löytyy ajankohtaisia asioita, uutisia sekä tietoa seurasta. Seuran nettisivut www.voimistelijat.com .
- ❖ Valmennusryhmissä käytetään tiedottamiseen pääsääntöisesti sähköpostia. Joukkueilla on käytössä myös omia whatsapp-ryhmiä nopeaa tiedotusta varten. Sähköpostiosoitteen muutoksista tulee muistaa ilmoittaa sekä joukkueen omalle valmentajalle
- ❖ Vanhemmat ja valmentajat tapaavat toisensa 2-4 kertaa vuodessa vanhempienpalaverin merkeissä. Palavereissa käydään läpi tulevaa/mennyt kautta, aikatauluja, budjettia tms. joukkueeseen liittyviä asioita.



Ongelmatilanteet

- ❖ Ongelmatilanteissa tulee ensisijaisesti olla yhteydessä joukkueen vastuvalmentajaan tai joukkueen muihin valmentajiin. Asiat olisi hyvä selvittää mahdollisuuksien mukaan kasvotusten esim. harjoitusten yhteydessä. Valmentaja pyrkii ensin selvittämään asiaa ja vie tarvittaessa asian eteenpäin oikealle taholle.
- ❖ Valmentajien ja vanhempien välinen avoin yhteistyö luo hyvän pohjan harrastamiselle. Ongelmat eivät ratkea ilman keskustelua.
- ❖ Käytössämme on myös ongelmaratkaisupolku

Yhteystiedot

Joukkuevoimistelun vastuvalmentaja

Julianna Korjus

Julianna.korjus@voimistelijat.com

p. 0400254930



Valmennuskoordinaattori

Johanna Väliaho

Valmennus@voimistelijat.com

p. 04578324798

