



## KAUSITIEDOTE 2023-2024

### Hei joukkuevoimistelijan kotiväki!

Valmennusryhmien syksyn harjoituskausi on taas käynnistynyt! Kausi avattiin viime sunnuntaina valmennusryhmien yhteisellä leirillä, johon osallistui yhteensä lähes 70 voimistelijaa. Harjoituksia on monella koululla ja lähes kaikkina viikonpäivinä.

### Lisenssikausi 1.9.2023-31.8.2024

**Jokaisella Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin ja Stara-tapahtumaan osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassa oleva kilpailulupa eli lisenssi. Valmentajat informoivat hankittavasta lisenssistä ja sen hinnasta.** Jokaisen pitää hoitaa lisenssiasiansa itse netin kautta Voimisteluliiton omasta lisenssijärjestelmästä, joka linkittyy osaksi Hoika-jäsentietoa (seuran jäsenrekisteriohjelma). Lisenssin hankinta tulee tehdä heti kauden aluksi, jotta joukkueen ilmoittautuminen kilpailuihin onnistuu.

### Jäsenmaksu ja valmennusmaksu

Vuoden jäsenmaksu on jokaiselle jäsenelle 20 €, ja jäsenmaksu maksetaan vain syksyisin. Valmennusmaksu riippuu joukkueen harjoitusmäärästä. Valmennusmaksu maksetaan erikseen syys- ja kevätkaudesta. Valmennusmaksu sisältää voimistelijan kausimaksun ja valmennuksen tunneilla. **Leirimaksu 10 euroa, joka laskutetaan erikseen. Tällä katetaan kauden aloitusleirin kustannuksia sekä joukkueiden omia ohjelmaleirejä.**

**Kaudella 2023–2024 valmennusryhmiin ei ilmoitauduta itse jäsenrekisterin kautta, vaan ryhmien ohjaajat toimittavat osallistujien tiedot toimistollemme ja saatte laskun automaattisesti omaan sähköpostiin. Huolehdittehan kuitenkin, että lapsen ja huoltajan päivitettyt tiedot ovat jäsenrekisterissä, sillä jäsenpostit ja seuran informaatio kulkee jäsenrekisterissä olevien tietojen pohjalta.** Maksut tarkistetaan säännöllisin väliajoin, ja osallistumisoikeutta seuraavalle kaudelle ei ole, jos vanhat maksut ovat maksamatta. Valmennusmaksuihin liittyvät asiat hoidetaan toimiston kanssa [toimisto@nvo.fi](mailto:toimisto@nvo.fi) (maksuaikataulun muutokset, mahdolliset maksuhojennukset jne.).

### Valmennusmaksu syksyllä 2023 ja keväällä 2024:

Mineida	130 €	(harjoituksia 1 krt/vko)
Violetta	190 €	(harjoituksia 2 krt/vko)
Fionella, Sedelia	250 €	(harjoituksia 3 krt/vko)
Isador	270 €	(harjoituksia 4 krt/vko)

Valmennusmaksu sisältää valmennuksen tunneilla. Joukkueet maksavat muut maksut itse esim. tuomarisakot ja kilpailuiden osallistumismaksut.

### Tähtiseuraohjelma

Tähtiseuraohjelma on Olympiakomitean alainen seuratoiminnan laatuohjelma, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista seuratoimintaa. Naantalin Voimistelijat on valittu mukaan ohjelmaan, ja toiminnan tunnuksena toimii yllä oleva Tähtimerkki. Se kertoo, että seuratoimintaohjelmassa määritellyt laatutekijät toteutuvat Naantalin Voimistelijoissa. Laatutekijät liittyvät seuran hallintoon, harjoittelun laadukkuuteen ja monipuolisuuteen, jäsenten osallistamiseen sekä terveellisten elämäntapojen edistämiseen. Lisätietoja tähtiseuraohjelmasta löydät täältä:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/>

Tähtiseurana toteutamme seurassamme vastuullista toimintaa, ja haluamme ehkäistä ja puuttua kaikkeen epäasialliseen käytökseen välittömästi. Katso lisätietoja: <https://www.nvo.fi/seura/vastuullisuus/>

## Joukkueiden tuomarisakot

Seura pyrkii suunnittelemaan tarkasti joukkueiden kilpailut ja tuomarit, jotta mahdollisimman moni joukkue pystyisi kilpailemaan samoissa kilpailuissa ja näin välttyttäisiin mahdollisilta tuomarisakoilta.

Kauden kaikki tuomarisakot lasketaan yhteen ja jaetaan kaikkien kilpailujen määrällä, jolloin saadaan kilpailukohtainen sakko. Joukkue maksaa sen määrän kilpailusakkoja, kuinka moneen kisaan on osallistunut kevään aikana.

## Voimistelumatto Karvetissa

Voimistelumatto on käytössä harjoituksissa Karvetin salissa. Matto on painava ja maton nostaminen telineeseen sujuu parhaiten neljän aikuisen voimin. Tähän maton poisrullaukseen ja **nostoon toivotaan vanhempien apua**. Valmentajien kanssa kannattaa sopia sopivasta järjestelystä.

Syksyllä 2023 jatkuvat voimistelumatton **imurointivuorot**, joihin vanhempien toivotaan osallistuvan. Imureita pitäisi tuoda 3-4 ja mukaan tarvitaan myös jatkojohtoja. Imurointiin kuluu aikaa n. 30 min 3-4 imurin kanssa. Sopiva ajankohta sovitaan joukkueen valmentajien kanssa joukkueen harjoitusvuoron aluksi tai lopuksi.

### Imurointivastuu:

elokuu	<b>Mineida</b>	tammikuu	<b>Mineida</b>
syyskuu	<b>Isador</b>	helmikuu	<b>Isador</b>
lokakuu	<b>Sedelia</b>	maaliskuu	<b>Sedelia</b>
marraskuu	<b>Fionella</b>	huhtikuu	<b>Fionella</b>
joulunäytös	<b>Violetta</b>	kevätnäytös	<b>Violetta</b>

### Hallituksen joukkuevoimistelun lajivastaava:

lisa Niemi p. 040 5448916 [lisa.inkinen@gmail.com](mailto:lisa.inkinen@gmail.com)

### Seurakoordinaattori:

Pauliina Ahovaara p. 044 305 3395 [toimisto@nvo.fi](mailto:toimisto@nvo.fi)



Hyvää voimistelusyksyä kaikille,  
Naantalien Voimistelijat