



## KAUSITIEDOTE 2024-2025

### Hei joukkuevoimistelijan kotiväki!

Valmennusryhmien syksyn harjoituskausi on taas käynnistynyt! Kausi avattiin valmennusryhmien yhteisellä leirillä heti elokuun alussa, johon osallistui yhteensä lähes 80 voimistelijaa ja valmentajaa. Joukkueita on tulevalle kaudella viisi ja kokoonpanoja seitsemän. Voimisteliijoita, valmentajia ja muita aktiivisia seuratoimijoita on mukana seuran toiminnassa joukkuevoimistelupuolella yhteensä yli sata tulevalle kaudella.

### Lisenssikausi 1.9.2024-31.8.2025

**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 sekä syys- että kevätkaudesta. Valmennusmaksu sisältää voimistelijan kausimaksun ja valmennuksen tunneilla. Lisäksi tulee **leirimaksu 10 €, joka laskutetaan syyskauden valmennusmaksun yhteydessä. Tällä katetaan kauden aloitusleirin kustannuksia sekä joukkueiden omia ohjelmaleirejä syys- ja kevätkauden 2024–2025 aikana.**

**Kaudella 2024–2025 valmennusryhmiin ei ilmoitauduta itse jäsenrekisterin kautta, vaan ryhmien ohjaajat toimittavat osallistujien tiedot toimistollemme ja saatte laskun automaattisesti omaan sähköpostiin (ei koske uutta Sofiella joukkuetta). Huolehdittehan kuitenkin, että lapsen ja huoltajan päivitetty tiedot ovat jäsenrekisterissä, sillä jäsenpostit ja seuran informaatio kulkee jäsenrekisterissä olevien tietojen pohjalta.** Maksut tarkistetaan säännöllisin väliajoin, 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 maksuhuojennukset jne.)

### Valmennusmaksu syksyllä 2024 ja keväällä 2025:

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

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

### Tähtiseuraohjelma

Tähtiseuraohjelma on uusi 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 seura on kehittynyt tasolle, jossa seuratoimintaohjelmassa määritellyt laatutekijät toteutuvat. Laatutekijät liittyvät seuran hallintoon, harjoittelun laadukkuuteen ja monipuolisuuteen, jäsenten osallistamiseen sekä terveellisten elämäntapojen edistämiseen. Lisätietoja tähtiseura-ohjelmasta löydät täältä:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurur/tahtiseurur-seurojen-laatuohjelma/>

## 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 kilpailukauden 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.

Voimistelumatton **imurointi vuorot** jatkuvat ja imurointi suoritetaan vanhempien avulla. Imureita olisi hyvä olla 3–4 ja mukaan tarvitaan myös jatkojohtoja. Imurointiin kuuluu aikaa n. 30 min 3-4 imurin kanssa. Sopiva ajankohta sovitaan joukkueen valmentajien kanssa joukkueen harjoitusvuoron aluksi tai loppuksi.

### Imurointivastuu:

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

### Hallituksen joukkuevoimistelun lajivastaava:

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

### Seurakoordinaattori:

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



Liikunnallista voimistelukautta 2024–2025 kaikille,

*lisa Niemi*

*Joukkuevoimistelun lajivastaava*

*Naantalın Voimistelijat*