

KILPARYHMIEN SYYSINFO

1. kilparyhmien syysleiri

VSK-U:n kilparyhmien syysleiri pidetään Kuortaneen Urheiluopistolla to 27.9.- su 30.9. Leirille mukaan voi ilmoittautua pojat ja NTV:n K1, K2, K3, K4, K5(erikseen määritellyt) sekä K6 ryhmäläiset.

Ilmoittautuminen on nyt avattu ja se on auki aina 29.8. saakka. Leirin hinta on 300€, sisältäen matkat, täysihoidon sekä valmennuksen Kuortaneella. Leirimaksun eräpäivä on 20.9. (viikko ennen leirille lähtöä). Maksu hyvitetään ainoastaan sairastapauksissa.

Nuorimpien leiriläisten vanhemmista 2 ovat tervetulleita mukaan leirin huoltajiksi. Huoltajien leiri hinta on 200€. Mikäli olet kiinnostunut huoltajan roolista, olethan yhteydessä Pirkkoon.

2. kilpailut

- 5.-7.10. B-F-luokat + maajoukkueelinjan pakolliset, Tampere
- 12.-14.10. B-F-luokat + maajoukkueelinjan pakolliset, Lohja
- 16.10. harkkakisa, Veskula (vain Kilpa 1)
- 26.-28.10. B-F-luokat + maajoukkueelinjan pakolliset, Espoo
- 2.-4.11. Mälar Cup, Ruotsi (vain Kilpa 1)
- 9.-11.11. JunnuGym joukkuekilpailu, Helsinki (kaikki B-E-luokkien joukkueisiin valitut)

Kilpailuihin ilmoittaudutaan aina jäsenrekisterin kautta. Ilmoittautuminen syksyn kilpailuihin avataan elokuun lopussa. Ilmoitamme tästä whatsapp-ryhmissä. Käythän silloin täyttämässä kilpailukalenterin oman lapsesi osalta. Mikäli kilpailuluokissa on jotain epäselvää, olettehan yhteydessä ryhmän valmentajaan.

3. kilpailupuvut

Seuramme on hankkimassa kevääksi uuden kilpailupuvun. Kisapuvun sovitukset ja tilaukset sijoittuvat syys-lokakuulle. Infoamme tästä tarkemmin lähempänä.

Mikäli kisapukua ei ole tai vanha on jo pieni, infoattehan tästä valmentajia. Syksyn kilpailuista yritämme selvittää lainapuvuilla.

Uudet kilparyhmäläiset voivat tilata seuran verryyttelyasun nettisivujen linkin kautta (Team Place linkki).

4. syysloma

Syyslomalla järjestämme leirin Veskulassa.

- K5-K7 – MA 15.10.- KE 17.10. – hinta 60€ (lounaat + valmennus)
- K1-K4 – MA 14.10.- TO 18.10. hinta 80€ (lounaat + valmennus)

Leiripäivät alkavat klo 9:00 ja päättyvät klo 16:00

Oletamme kaikkien osallistuvan leirille. Leiri laskutetaan osallistumisen mukaan 20€/pvä. Ilmoittatohan kuitenkin mahdollisista osallistumisesteistä etukäteen. 19.-21.10. vietämme Veskulassa syyslomaa.

5. joululoma

VSK-U:n kilparyhmien perinteistä puurojuhlaa vietetään 22.12. klo 15 alkaen Veskulassa.

KAIKKI kilparyhmät viettävät joululomaa 23.12.-1.1. Tulevan vuoden ensimmäisen treeniviikon aikatauluista ilmoitamme lähempänä.

6. vammojen ABC

Meille on erittäin tärkeää kasvattaa terveitä urheilijoita. Laji on kuitenkin yksi vartaloa rasittavimmista lajeista toistuvien kovien iskujen sekä suuren harjoitusmääränsä vuoksi. Haluamme muistuttaa myös kotien vastuuta aktiivisessa palautumisessa sekä terveellisen ruokavalion ja riittävän unen takaamisesta voimistelijoille. Nämä seikat ovat omiaan ehkäisemään vammoja.

1. Suurin osa harjoitukseen kuuluvasta huoltavasta lihastyöstä, joka ehkäisee rasitusperäisiä vammoja, sijoittuu alku sekä lopputreeniin. Välttättehän siis toistuvaa myöhästymistä sekä aikaisempaa poislähtöä.
2. Emme suosittele kotona useasti toistuvaa haastavien ja kovia iskuja tuottavien liikkeiden pomppimista kovalla lattialla (esim. flikit ja taaksevoltit). Huonolla tekniikalla kotioloissa suoritettut temput aiheuttavat helposti vammoja.
3. Lihaskipu ja jumi ovat normaalia ja johtuu usein kovasta harjoittelusta. Pahoja lihasjumeja voi kotona lievittää hyödyntäen magnesium rasvoja/suihkeita tai käyttämällä perinteistä kylmä-kuuma hoitoa (30 s kylmää-30 s lämmintä toistaen 3-5 kertaa). Hyvä ravinto, aerobinen liikunta (pyöräily, kävely jne.) sekä riittävä uni nopeuttavat myös lihasten palautumista harjoituksesta.
4. Muista kiputiloista joista mainitaan kotona, esimerkiksi harjoituksen päätteeksi, kannattaa aina kertoa valmentajalle. On myös erittäin tärkeää, että rohkaisette voimistelijoita kotona kertomaan itse asiasta harjoituksissa. Kahden viikon päivittäisen oireilun jälkeen on hyvä

käydä fysioterapeutilla tai lääkäriellä. Valmentaja arvostaa aina tietoa oikeasta varata lääkäri- tai fysioterapeuttikäynti.

5. Valmentajilla on paljon kokemusta yleisimmistä rasitusvammoista. Osgood latter, Severin tauti, istuinkyhmyyn tulehdus jne. Suhtaudumme näihin tiedolla ja huomioimme vammat harjoittelussa viimeisimpien päivitystemme mukaisesti.
6. Vammat eivät ole este harjoittelulle. Valmentajat osaavat antaa voimistelijalle korvaavia harjoitteita. Valmentajan kanssa voi sopia tarvittaessa lyhennetyistä harjoituksista. Kaikista vammoihin liittyvistä poissaoloista on keskusteltava valmentajan kanssa.
7. Urheiluvammoihin liittyvissä fysioterapeutti ja lääkärikäynneissä annamme mielellämme suosituksia.
8. Sairastumisten yhteydessä on hyvä muistaa pitää vähintään kaksi kuumeetonta päivää ennen treeneihin paluuta. Sairaana tai puolikuntoisena harjoittelusta ei ole hyötyä.

7. kilparyhmässä harjoittelu

Kun sitoudutte kilparyhmäharjoitteluun, toivomme teiltä seuraavaa:

1. Avointa kommunikointia ryhmän jokaisen valmentajan kanssa, ongelmatilanteiden esiintuomista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
2. Sitoudutte viikoittaiseen säännölliseen harjoitteluun.
3. Kilpailuviikonloput ovat kilparyhmään kuuluvilla voimistelijoilla kilpailuviikonloppuja. Mikäli voimistelija kuuluu kilparyhmään, hän osallistuu myös kilpailuihin.
4. Kilparyhmien vanhemmat ovat sitoutuneita osallistumaan seuran kilpailuiden sekä näyttösten talkootöihin.
5. Vanhempina huolehditte lapsen terveistä elämäntavoista, riittävästä unesta sekä terveellisestä ruokavaliosta.
6. Huolehditte salin wc-tilojen siivouksesta siivousviikkovuorollanne.
7. Ilmoitatte perheenne lomista ja poissaoloista valmentajille.

8. maksut

Syyslukukausi: viikot 31-51 (yht. 20 viikkoa)

Kevätlukukausi: viikot 1-22 (yht. 21 viikkoa)

- Lukukausimaksut laskutetaan kolmessa (2-3) erässä lukukauden aikana. Ensimmäinen erä: 250 €, eräpäivä 1.8. (laskut toimitetaan aina sähköpostitse) Toinen erä eräpäivä 1.10.2018 ja kolmas erä eräpäivä 1.12. Viimeisessä erässä huomioidaan mahdolliset poissaolot lääkärintodistuksella ja muut ennakkoon sovitut yksilölliset poikkeukset.
- MAKSUT TULEE MAKSAA ERÄPÄIVÄÄN MENNESSÄ. Eräpäivien noudattamisessa on osalla ollut haasteita, siksi jatkossa maksujen viivästymisistä seuraa lapsen harrastuksen keskeytyminen kunnes maksut on hoidettu.
- Lukukausimaksut ei sisällä kilpailujen ilmoittautumismaksuja, vaan ne laskutetaan erikseen kilpailukohtaisesti. Kaikkiin ilmoittautumismaksuihin lisätään 10 €/voimistelija, jolla katetaan osa kisoista aiheutuvista tuomari- ja valmentajakuluista.
- Kaikki leirimaksut laskutetaan ennakkoon ja ne on suoritettava ennen leiriä. Tyttöjen telinevoimistelun kilpailumaksut laskutetaan ennakkoon ja ne on maksettava ennen kilpailuja.

HARJOITUSHINNASTO

+ 5 € jäsenmaksua lukukausimaksuun

HARJOITUSMAKSU MÄÄRÄYTYY RYHMÄN VEEKKOTAISEN HARJOITUSTUNTIENTEN PERUSTEELLA. KAIKISTA POIKKEUKSISTA SOVITTAVA ERIKSEEN PIRKON KANSSA.

YLI 2 vk:n yhtäjaksoisesta sairaspoissaoloista voidaan lukukausimaksusta hyvittää osaa lääkärintodistusta vastaan

Tarkat hinnat näet www.vsk-u.net/kilparyhmat

9. lomat

Ilmoitattehan ennakkoon sovituista lomista ja poissaoloista valmentajille. Toivomme teidän välttävän kevään kilpailukauteen tai juuri sitä ennen sijoittuvia pitkiä lomia. Kilpailuun valmistautuminen on tällöin erittäin haastavaa. Kilpailukausi sijoittuu aikaisimmillaan maaliskuun lopulle-kesäkuun alulle.

Yleisesti kilpailevalle voimistelijalle:

1. Vuosittainen loma-aika telinevoimistelusta on pyrittävä pitämään max. 6 viikossa/vuosi.
2. Yhtäjaksoisen loma-ajan ei ole hyvä ylittää 4 viikkoa.
3. Toivomme lomailua 1-2 viikon jaksoissa.

Voimisteluliiton valmennusryhmät (koskee K1-K4 ryhmiä):

1. Mikäli halukkuus on pyrkiä ja pysyä voimisteluliiton valmennusryhmissä (Minorti, Bemarit, MJ-rinki), huomioitahan, että vuoden leiritys on sitova, eikä leireiltä voi olla pois muussa kuin sairas/loukkaantumistapauksessa.
2. Minoriryhmään (maajoukkueen esivalmennusryhmä) ensi vuonna pyrkivien (2007-2009 syntyneiden) tulee muistaa, että kesän yhteen laskettu loma ei voi ylittää kolmea viikkoa. Testileirille ei oteta voimistelijoita, jotka eivät ole sitoutuneet ryhmän mukaiseen harjoitteluun.

Edustustehtävät (koskee K1 ryhmää):

1. Edustustehtäviin haluavat ja niissä paikkaa havittelevat sitoutuvat karsintakilpailukaudella tinkimättömään harjoitteluun. Tämä ei ole aikaa lomalle.
2. Kesään sijoittuvissa edustustehtävissä lomasuunnitelmat tehdään aina henkilökohtaisesti.