

# Kemin Into voimistelu

## Pelissäännöt



Pelissäännöt on laadittu sitä varten, että lajin toimijoilla olisi yhteiset toimintalinjat. Lisäksi sääntöjen avulla pyritään välttämään ristiriitoja ja ongelmatilanteita, kun säännöt ovat kaikille osapuolille selvät. Kaikki voimistelijat, valmentajat ja huoltajat ovat velvoitettuja noudattamaan seuran yhteisiä pelisääntöjä sekä oman joukkueen / ryhmän sääntöjä.

## Kilpavalmentajien pelissäännöt

### 1. Kustannukset.

- Kilpailulisenssi, joka edellytetään myös valmentajilta kilpailuihin osallistuessa. Lisenssikausi on aina 1.9.-31.8. eli joka syksy tulee hankkia uusi lisenssi. (Hoikassa)

### 2. Valmennuksen yleiset säännöt

- Kauden alkaessa valmentajat laativat joukkueen omat pelissäännöt yhdessä voimistelijoiden kanssa. Pelissäännöt käydään läpi myös voimistelijoiden vanhempien kanssa.
- Kuka tahansa joukkueen ikäluokkaan kuuluva saa käydä joukkueen kokeilutreeneissä hakuajana (joulukuun tai kesäkuun). Tämän jälkeen vastuvalmentaja arvioi, onko joukkue kokeilijalle sopiva. Jos kokeilija ei saa paikkaa joukkueessa, valmentajan tulee ehdottaa hänelle muuta harrastusvaihtoehtoa (omassa seurassa mikäli mahdollista).
- Valmentajien tulee viedä joukkue kauden aikana esiintymään tai/ja kilpailemaan. Jokainen alle 12-vuotias voimistelija pääsee **halutessaan ja joukkueen pelisääntöjä noudattaessaan** mukaan kilpailuihin ja esiintymisiin.
- Yli 12-vuotiaiden joukkueet muodostetaan voimistelijoiden taitotason mukaan, vastuvalmentaja päättää kokoonpanosta. Toimitaan kuitenkin siten, että jokainen yli 12-vuotias voimistelija pääsee **halutessaan ja joukkueen pelisääntöjä noudattaessaan** mukaan ainakin osaan kilpailuista ja/tai esiintymisistä.
- Mikäli voimistelija toistuvasti rikkoo joukkueen pelisääntöjä, tulee valmentajan ottaa asia puheeksi huoltajan kanssa.

### 3. Valmennustiimi

Joukkueen valmennustiimiin kuuluu aina vähintään vastuvalmentaja. Lisäksi joukkueella voi olla muita valmentajia, apuvalmentajia ja ohjeislajien valmentajia.

### *Vastuvalmentaja*

- Tekee kirjallisen kausi-, vuosi- ja pitkän tähtäimen suunnitelman. Tiedottaa suunnitelmat hyvissä ajoin valmennustiimille. Kausisuunnitelman tulee olla pääpiirteittäin myös voimistelijoiden ja vanhempien tiedossa.
- Mikäli joukkueella ei ole joukkueenjohtajaa tai rahastonhoitajaa, vastuvalmentaja tekee joukkueelle kausittaisen budjetin tulevista menoista ja tiedottaa huoltajille.
- Huolehtii tiedonvälityksestä sekä tiimin sisällä että voimistelijoiden ja huoltajien suuntaan. **Vastuvalmentaja on huoltajien ensisijainen yhteyshenkilö.**
- Tiedottaa etukäteen valmennusvastaavalle (Annika)
  - suunnitelluista muutoksista joukkueiden kokoonpanoissa tai valmennustiimissä
  - joukkueen mahdollisesta lopettamisesta.
- Huolehtii, että alla olevat käytännön asiat tulevat hoidetuksi. Delegoi tehtäviä valmentajille sekä joukkueenjohtajalle ja rahastonhoitajalle.
  - kausimaksulaskelma
  - ilmoittautuminen kisoihin, näytöksiin, leireille ym. ja näihin liittyvät käytännön asiat (matkajärjestelyt, musiikit, ruokailutilaukset...)
  - rahaliikenne.
- Pyrkii kehittymään valmentajana kouluttautuen ja seuraten tasaisin väliajoin muiden valmentajien toimintaa.
- Osallistuu valmentajapalaveriin ja on tietoinen ajankohtaisista asioista.
- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.
- Noudattaa seuran sääntöjä ja pelisääntöjä.

### *Valmentaja*

- Noudattaa vastuvalmentajan tekemiä suunnitelmia käytännön valmennustyössään.
- Osallistuu käytännön asioiden hoitamiseen vastuvalmentajan apuna.
- Pyrkii kehittymään valmentajana kouluttautuen ja seuraten tasaisin väliajoin muiden valmentajien toimintaa.
- Osallistuu valmentajapalaveriin ja on tietoinen ajankohtaisista asioista.
- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.
- Noudattaa seuran sääntöjä ja pelisääntöjä.

## *Apuvalmentaja*

- Noudattaa vastuvalmentajan tekemiä suunnitelmia käytännön valmennustyössään.
- Toimii häntä tukevien valmentajien ja yhteyshenkilönsä ohjeiden mukaan.
- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.
- Noudattaa seuran sääntöjä ja pelisääntöjä.

**Apuvalmentaja toimii varsinaisten valmentajien ohjauksessa.** Jos treeneissä käytetään apuvalmentajaa, tulee hänelle antaa **selkeät ohjeet sekä palautetta** toiminnastaan harjoituksissa. Kun apuvalmentaja aloittaa, hänellä tulee olla **yhteyshenkilö (mentori)**, jolta hän voi pyytää neuvoa aina tarvittaessa. Usein tämä on tiimin vastuvalmentaja. Apuvalmentaja ei tee seuran kanssa työsopimusta.

## *Oheislajin valmentaja*

- Noudattaa vastuvalmentajan tekemiä suunnitelmia käytännön valmennustyössään.
- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.
- Noudattaa seuran sääntöjä ja pelisääntöjä.

## **Ohjaajien pelisäännöt**

### **1. Valmennuksen yleiset säännöt**

- Kauden alkaessa ohjaajat laativat joukkueen omat pelisäännöt yhdessä voimistelijoiden kanssa. Pelisäännöt jaetaan myös vanhemmille.
- Mikäli voimistelija toistuvasti rikkoo joukkueen pelisääntöjä, tulee valmentajan ottaa asia puheeksi huoltajan kanssa.

### **2. Ohjaajan vastuut**

- Tekee kirjallisen kausisuunnitelman jota noudattaa kauden suunnittelussa.
- Noudattaa seuran sääntöjä ja pelisääntöjä.
- Huolehtii tiedonvälityksestä harrastajien ja huoltajien suuntaan.
- Pyrkii kehittymään ohjaajana kouluttautuen ja seuraten tasaisin väliajoin muiden seuran ohjaajien toimintaa.
- Osallistuu palavereihin ja on tietoinen ajankohtaisista asioista.

- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kanssakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.

## Harrasteryhmien pelisäännöt

### 1. Kustannukset

- Seuralle maksettava kausimaksu, joka päätetään kausikohtaisesti johtokunnassa. Maksut linjataan kattamaan hallinto- kilpailu- palkka- sekä mahdolliset salivuorokulut. Kausia ovat kevät- sekä syyskausi.
- Kausimaksu tulee maksaa, mikäli voimistelija päättää aloittaa harrastamisen ja hänet ilmoitetaan Suomisportissa ryhmään. **Mikäli voimistelija lopettaa kesken kauden, on hänet velvoitettu maksamaan koko kausimaksu, vaikkei osallistuisikaan harjoituksiin.**
- Kilpailulisenssi, joka edellytetään kilpailuihin osallistumiseen (vain STARA-tapahtumiin osallistuessa ryhmän niin päättäessä). Lisenssikausi on aina 1.9.-31.8. eli joka syksy tulee hankkia uusi lisenssi. (Hoikassa)
- Seura suosittelee voimistelijalle voimassaolevaa tapaturmavakuutusta. Vakuutus tulee hommata itse. Seura ei vakuuta jäseniään.

### 2. Valmennuksen yleiset säännöt

Kauden alkaessa ohjaajat laativat joukkueen omat pelisäännöt yhdessä voimistelijoiden kanssa. Pelisäännöt jaetaan myös vanhemmille.

### 3. Harrastajan pelisäännöt

#### *Voimistelija*

- Saapuu ajoissa harjoituksiin oikeat varusteet mukana
- Noudattaa joukkueen ja seuran pelisääntöjä
- Ilmoittaa ohjaajalle ajoissa poissaolosta
- Keskittyy harjoittelemaan tunnollisesti harjoituksissa ja omatoimisesti
- Ottaa toiset huomioon ja kunnioittaa sekä toisia voimistelijoita että ohjaajia
- Huolehtii riittävästä ravinnon ja unen saannista
- Edustaa seuraa ja joukkuetta asiallisesti käyttäytyen niin harjoitus- ja kilpailutilanteissa kuin vapaa-ajallaan.

### 3. Huoltajan pelisäännöt

#### *Huoltaja/vanhempi*

- Tukee ohjaajan työtä. Ei turhaan puutu ohjaajan toimintaan, ellei tämä toimi selvästi virheellisesti. Tällaisessa tapauksessa huoltajan tulee ottaa yhteyttä suoraan ohjaajaan, jotta asiasta voidaan keskustella yhdessä.
- Ei arvostele ohjaajaa lapsen kuullen. Myös ohjaaja toimii omalta osaltaan voimistelijan kasvattajana.
- Kasvattaa lastaan terveisiin elämäntapoihin. Huolehtii, että lapsi syö terveellisesti ja riittävästi ja nukkuu hyvin.
- Ohjaa lasta omatoimiseen ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä
- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kansakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.
- Huolehtii harrastukseen liittyvistä kuluista ja harrastajan kuljetuksesta harjoituksiin
- Pyrkii osallistumaan ryhmän ja seuran järjestämiin talkoisiin ja tapahtumiin
- Ilmoittaa, jos lapsi loukkaantuu tai sairastuu.

## Kilpajoukkueiden pelisäännöt

### 1. Kustannukset.

- Seuralle maksettava kausimaksu, joka päätetään kausikohtaisesti johtokunnassa. Maksut linjataan kattamaan hallinto- kilpailu- palkka- sekä mahdolliset salivuorokulut. Kaudet: syyskuu-joulukuu (4kk), tammikuu-toukokuu (5kk), kesäkuu-elokuu (3kk).

Kausimaksu tulee maksaa, mikäli voimistelija käy harjoituksissa enemmän kuin 2 kertaa kauden aikana. **Mikäli voimistelija lopettaa kesken kauden, on hänet velvoitettu maksamaan koko kausimaksu, vaikkei osallistuisikaan harjoituksiin.**

Muita kuluja jotka joukkue hoitaa itse oman tilinsä kautta TAI huoltaja maksaa suoraan palvelun tarjoajalle. Monet joukkueet käyttävät kulujen maksussa kuukausittaisia maksueriä.

- Kilpailulisenssi, joka edellytetään kilpailuihin osallistumiseen. Lisenssikausi on aina 1.9.-31.8. eli joka syksy tulee hankkia uusi lisenssi. (Hoikassa)
- Seura suosittelee voimistelijalle voimassaolevaa tapaturmavakuutusta. Vakuutus tulee hommata itse. Seura ei vakuuta jäseniään.
- Kilpailumatkat: matka-, majoitus- ja ruokailukulut. Mikäli matkat, majoitus tai ruokailut on varattu etukäteen, mutta voimistelija ei osallistukaan matkalle

eikä varauksia voi peruuttaa, **tulee voimistelijan maksaa kustannukset kokonaan.**

- Valmentajien kilpailumatkakustannukset (matka, majoitus, ruokailut).
- Kilpailupuku, sukkahousut, voimistelutossut ja kilpailuvälineet.
- Joukkueen verryttelyasu ja seuran edustusasu.
- Muut treenitarvikkeet.

## 2. Voimistelijan pelisäännöt

### *Voimistelija*

- Saapuu ajoissa harjoituksiin oikeat varusteet mukana
- Noudattaa joukkueen ja seuran pelisääntöjä
- Ilmoittaa valmentajalle ajoissa poissaolosta
- Keskittyy harjoittelemaan tunnollisesti harjoituksissa ja omatoimisesti
- Huolehtii kilpa-asusta ja välineistä
- Ottaa toiset huomioon ja kunnioittaa sekä toisia voimistelijoita että valmentajia
- Huolehtii riittävästä ravinnon ja unen saannista
- Edustaa seuraa ja joukkuetta asiallisesti käyttäytyen niin harjoitus- ja kilpailutilanteissa kuin vapaa-ajallaan.

Joukkueen voimisteliijoista voidaan valita myös **kapteeni**, jonka tehtävät määritellään joukkuekohtaisesti.

## 5. Huoltajan pelisäännöt

### *Huoltaja/vanhempi*

- Tukee valmentajan työtä. Ei turhaan puutu valmentajan toimintaan, ellei tämä toimi selvästi virheellisesti. Tällaisessa tapauksessa huoltajan tulee ottaa yhteyttä suoraan valmentajaan, jotta asiasta voidaan keskustella yhdessä.
- Ei arvostele valmentajaa lapsen kuullen. Myös valmentaja toimii omalta osaltaan voimistelijan kasvattajana.
- Kasvattaa lastaan terveisiin elämäntapoihin. Huolehtii, että lapsi syö terveellisesti ja riittävästi ja nukkuu hyvin.
- Ohjaa lasta omatoimiseen ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä
- Näyttää omalla hyvällä käytöksellään esimerkkiä. Noudattaa päihteettömyyttä ja kunnioittaa kansakilpailijoita ja tuomareita kilpailutilanteissa ja -tapahtumissa, esiintymisissä ja harjoituksissa.
- Huolehtii harrastukseen liittyvistä kuluista ja voimistelijan kuljetuksesta harjoituksiin
- Pyrkii osallistumaan joukkueen ja seuran järjestämiin talkoisiin ja tapahtumiin
- Ilmoittaa, jos lapsi loukkaantuu tai sairastuu. Neuvottelee valmentajan kanssa pidemmistä poissaoloista hyvissä ajoin (esim. lomamatkat).

## 6. Joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat

Joukkueella tulee olla joukkueenjohtaja / rahastonhoitaja (jojo / raho), ellei vastuvalmentaja päättä toisin.

Mikäli jojoa ei ole, ovat jojon tehtävät ensisijaisesti vastuvalmentajan hoidettavissa. Jojo nimetään kaudeksi kerrallaan.

Jojon tehtävänä on hoitaa joukkueen juoksevia asioita sekä toimia linkkinä valmentajien ja vanhempien välillä. Jojo on valmentajien luottohenkilö. Jojon rooli voidaan jakaa niin, että on erikseen jojo ja rahastonhoitaja (raho). **Valmentajat, jojo ja raho sopivat keskinäisestä tehtävänjaostaan joka kauden alussa.**

Jojo/raho voi hoitaa seuraavia tehtäviä sopimuksen mukaan:

- joukkueen rahaliikenteen hoito
- kisamatkojen varaukset: kuljetus, hotelli, ruokailut
- joukkuevaatteiden, välineiden ym. yhteistilaukset
- varainkeruun organisointi.

**Huoltajien sopimuksen mukaan jojolle voidaan antaa kohtuullinen palkkio työstään.** Palkkion voi toteuttaa esimerkiksi siinä muodossa, että jojon joukkueessa voimisteleavan lapsen kilpailupuku tai kisamatka maksetaan joukkueen yhteisistä varoista.

## 9. Seura

Seura maksaa joukkueiden puolesta kolmien kilpailujen osallistumismaksut per kausi.

Seura maksaa tuomareiden matkakulut niiden kilpailujen osalta, joissa liitto tai järjestävä seura ei niitä maksa. Valmentajien matkakuluja seura ei maksa, vaan ne tulevat joukkueiden maksettavaksi (ks. kohta 1).

Seuran johtokunta osallistuu aktiivisesti valmentajien, voimistelijoiden ja vanhempien kanssa joukkuevoimistelukilpailujen järjestelyyn ja hoitamiseen.