



PYRKIVÄ
Gymnastics

**NAISTEN TELINEVOIMISTELU
KILPARYHMIEN JA MAAJOUKKUERYHMÄN
TOIMINTAKÄSIKIRJA
3.9.2024**

Telinevoimistelu lajina	3
Kilparyhmät	3
Maajoukkueryhmä	3
Ryhtiin ilmoittautuminen.....	3
Harjoituspaikka	3
Pelissäännöt ja toimintaohjeet	3
Kulkuportti ja rannekkeet.....	3
Hallitus.....	3
Valmentajat.....	4
Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi.....	4
Tiedotus.....	4
Kilpailulisenssit ja vakuutus.....	4
Harjoitus- ja kilpailumaksut.....	4
Varainhankinta.....	5
Poissaolot	5
Varusteet.....	5
Kilpailujärjestelmä	5
Kilpailut	6
Talkoot.....	6
Leirit.....	7
Kilparyhmien treenipäivät	7
Seuran leirit.....	7
Voimisteluliiton leirit	7
Terveydenhuolto.....	7

NAISTEN TELINEVOIMISTELU, KILPARYHMIEN JA MAAJOUKKUERYHMÄN TOIMINTAKÄSIKIRJA

Telinevoimistelu lajina

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/lajit-voimistelijan-polku/>

Kilparyhmät

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/>

Kilparyhmiin valitaan voimistelijoita pääsääntöisesti esikilparyhmistä ja harrastekilparyhmistä voimistelijan omien tavoitteiden ja valmentajien harkinnan perusteella. Kilparyhmissä kilpaillaan Voimisteluliiton kilpailujärjestelmän kilpalinjalla B-H -luokissa. Kilparyhmissä tavoitteena on pääsy Voimisteluliiton valmennusryhmiin sekä kilpaileminen SM-tasolla.

Maajoukkue ryhmä

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/maajoukkue ryhmä/>

Maajoukkue ryhmään valitaan voimistelijoita vuosittain tarkentuvien kriteereiden ja valmentajien harkinnan perusteella. Maajoukkue ryhmä on kilparyhmä, jossa voimistelijat kilpailevat pääsääntöisesti maajoukkuelinjan 1.-FIG -luokissa ja tavoittelevat paikkoja A-, B- ja Tulokkaiden maajoukkueisiin. Kilpailullisia tavoitteita ovat esimerkiksi menestys SM-kilpailuissa ja tehtävät Suomen edustusjoukkueissa.

Ryhmiiin ilmoittautuminen

Kilparyhmiin valitaan voimistelijat pääsääntöisesti esikilparyhmien ja harrastekilparyhmien kautta.

Harjoituspaikka

Kilparyhmien harjoitukset järjestetään Liikuntakeskus Alfa kilpasalissa.

Raunistulantie 15 A ja C, 20300 Turku

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/ajo-ohje-alfaan/>

Pelisäännöt ja toimintaohjeet

Lapset ovat vanhempien vastuulla, kunnes valmentaja aloittaa harjoitukset. Valmentajat vastaavat lapsista, kunnes harjoitus aikataulun mukaisesti päättyy.

www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/pelisaannot-ja-toimintaohjeet

Kulkuportti ja rannekkeet

www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/kulkuportin-rannekkeet

Hallitus

www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/hallitus

Valmentajat

www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/valmentajat

Valmentajien tulee esittää rikosrekisteriote työsuhteen alkaessa.

Päätoimisten valmentajien vastualueet

Esikilparyhmät - Iira Murtonen iira.murtonen@gmail.com

Harrastekilparyhmät - Maija Kyllönen maijakyllonen@gmail.com

Kilparyhmät - Sannamari Bly sannamarilahde@gmail.com

Maajoukkueryhmä - Iira Murtonen iira.murtonen@gmail.com

Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi

Seuralle on valittu kilpailevien ryhmien joukkueenjohtaja. Lisäksi kullekin kilpa- ja maajoukkueryhmälle on valittu vastuuvanhempi. Joukkueenjohtaja vastaa yleisestä tiedotuksesta, sekä tiedonkulusta hallituksen ja vastuuvanhempien välillä. Lisäksi vastuuvanhempi toimii valmentajan apuna ryhmän sisäisessä tiedotuksessa.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/>

Tiedotus

Ryhmien valmentajat vastaavat valmennuksellisten asioiden tiedottamisesta, tiedotuskanavinaan vanhempainillat, sähköposti sekä WhatsApp. Kauden alussa tiedotetaan harjoitusajoista, kilpailuista, tapahtumista ja loma-ajoista. Ryhmän valmentajat ovat pääsääntöisesti tavoitettavissa päivinä, jolloin lapsellasi on harjoitukset. Mieltä painavia asioita ja mahdollisia kysymyksiä voi tuoda valmentajien tietoisuuteen myös vastuuvanhemman kautta.

Kilpailulisenssit ja vakuutus

Jokainen kilpa- ja maajoukkueryhmän voimistelija vastaa itse omasta vakuutusturvastaan telinevoimisteluharjoituksissa, -leireillä, -matkoilla ja -kilpailuissa.

Vakuutuksen voi hankkia Suomen Voimisteluliiton tarjoaman lisenssin yhteydessä.

Kilpailuihin osallistuvan voimistelijan tulee hankkia Stara- tai naisten telinevoimistelun kilpailulisenssi ryhmän valmentajan ohjeiden mukaisesti.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/lisenssit-ja-vakuutukset/>

Harjoitus- ja kilpailumaksut

www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/harjoitusmaksut

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/maajoukkueryhma/harjoitusmaksut/>

Lisäkustannuksia muodostuu mm. varustehankinnoista (jumppapuvut, remmit, räpsät, permantosarjat ja -musiikit), oheislajeista (baletti, fysiikka, uinti, fysioterapia), leireistä, kilpailuista sekä tapahtumista.

Varainhankinta

Ryhmäkohtaiseen varainhankintaan on mahdollisuus erikseen sovittaessa, lisätietoa joukkueenjohtajalta.

Poissaolot

Kilpa- ja maajoukkueryhmien voimistelijoilta ja heidän vanhemmiltaan edellytetään sitoutumista harjoitusaikoihin ja -määriin. Mahdollisista poissaoloista tulee ilmoittaa ryhmän valmentajalle hyvissä ajoin. Sairastapauksissa poissaolosta ilmoitetaan heti sairauden ilmetessä ja harjoituksiin palataan aikaisintaan 1-2 oireettoman päivän jälkeen. Mikäli voimistelija joutuu sairastumisen vuoksi olemaan pois leiri- tai kilpailutapahtumasta, tulee poissaolosta toimittaa lääkärintodistus.

Varusteet

Kilpa- ja maajoukkueryhmäläiset harjoittelevat jumppapuvussa, halutessaan voi käyttää voimistelushortseja. Hiukset laitetaan kiinni siten, etteivät ne roiku kasvoilla, otsalla tai niskassa. Nappikorvakoruja voi käyttää, mutta muut korut ja rannekkeet jätetään kotiin. Kun remmit ja räpsät tulevat ajankohtaisiksi, niitä pidetään harjoituksissa aina mukana.

Lisää varusteista täältä: <https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/varusteet-ja-seuratuotteet/>

Huomioitahan, että jumppapuvut hankitaan seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

1. Seuran treenipuvut ja kisapuku
Tilaukset iira.murtonen@gmail.com
Jälleenmyynti <https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/varusteet-ja-seuratuotteet/kaytetyt-seuratuotteet/>
2. Ryhmien omat ryhmäpuvut
3. Omavalintaiset puvut

Kilpailujärjestelmä

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/kilpailujarjestelma/>

Kilparyhmien voimistelijat suorittavat Voimisteluliiton merkkijärjestelmän mukaisia suoritusmerkkejä (pronssi-, hopea-, kulta- ja timanttimerkki). Merkkejä testataan harjoitusten yhteydessä. Poikkeuksena timanttimerkki, jota varten osallistutaan erilliseen testitilaisuuteen, joka laskutetaan erikseen.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/suoritusmerkit/>

Tapahtumakalenterista löytyvät ryhmäkohtaiset kauden kilpailut, tapahtumat ja loma-ajat.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/tapahtumia/>

Kotimaisten kilpailujen kutsut ja aikataulut julkaistaan Kisanet-sivustolla. Kilpailukutsut julkaistaan Kisanetissä noin kuukautta ennen kilpailun alkua, lopullinen kilpailun aikataulu päivittyy kuitenkin vasta ilmoittautumisen päätyttyä. Valmentajat ilmoittavat voimistelijat kilpailuun.

<https://kisanet.fi/#/>

Kotimaisten kilpailujen tulokset löytyvät Sport Event Systems -sivuilta

<https://live.sporteventsystems.se/Score/?country=fin>

Kilpailut

Kilpailuissa noudatamme yhteisiä pelisääntöjä ja kannustamme kaikkia seuramme voimisteliijoita onnistuneisiin suorituksiin. Voimistelijat liikkuvat kilpailualueella valmentajan kanssa alkuverryttelystä palkintojenjakoon asti. Kaikki kilpailun aikana tarvittavat varusteet, vaatteet ja eväät tulee olla voimistelijalla mukana omassa laukussaan. Kilpailuihin kuljetaan omilla kyydeillä, ellei yhteiskuljetuksesta erikseen ilmoiteta.

Kilpailuihin tarvitset mukaan kisapuvun, seuran verryttelyasun ja mustat sukat. Lisäksi treenikassiin kilpailutapahtuman aikana tarvittavat varusteet, kuten hanskat, remmit, räpsät, teipit ja tuet. Kilpailuun on hyvä varautua myös kisaeväillä, kuten ruisleipä, hedelmä, pähkinöitä ja vesipullo.

Luokkakilpailut

- Turussa
- Ulkopaikkakunnilla

Kansalliset arvokilpailut

- Voimisteluliiton mestaruuskilpailut ja seurakilpailu
Seurakilpailu on osana luokkakilpailua, eikä siihen valita joukkuetta erikseen
- JunnuGym ja Joukkue-SM kilpailut
Joukkueet valitaan kauden aiempien kilpailujen ja valmennustiimin päätöksen perusteella
- SM kilpailut
Osallistutaan valmennustiimin päätöksen mukaisesti

Kansainväliset kilpailut

- *Osallistutaan valmennustiimin päätöksen mukaisesti*

Suomen maajoukkueen edustuskilpailujen tiedotuksesta vastaa Suomen Voimisteluliitto

www.voimistelu.fi

Talkoot

Kilpailut ja seuran joulunäytökset pyörivät suurelta osin talkoovoimin, ja kaikkia kilpa- ja maajoukkueryhmäläisten vanhempia tarvitaan onnistuneiden tapahtumien järjestämiseen.

Kustakin Pyrkivä Gymnasticsin järjestämästä tapahtumasta julkaistaan erilliset talkooaikataulut ja -ohjeet, joiden mukaan kaikki huoltajat pääsevät ilmoittautumaan ja osallistumaan talkoisiin.

Leirit

Kilpa- ja maajoukkueryhmäläiset osallistuvat kaikkiin valmennustiimin suunnittelemiin leirityksiin ja treenipäiviin. Turussa pidetyillä leireillä voimistelijat majoittuvat kotona ja huoltajat vastaavat leirikuljetuksista. Ulkopaikkakunnilla pidettäville leireille matkustamme voimistelijoiden ja valmentajien yhteiskyydillä, ellei toisin ilmoiteta.

Leireillä harjoitteleme lajiharjoitusten lisäksi pitämään huolta itsestämme, omista tavaroistamme sekä noudattamaan yhteisiä aikatauluja. Leirien ensimmäisessä harjoituksessa voimisteliijoilla on päällä seuran musta treenipuku, ellei toisin mainita.

Kilparyhmien treenipäivät

- **Treenipäivät** pidetään arkipäivinä, jolloin voimistelijat ovat poissa koulusta, osallistuakseen tehostettuun kahden treenin treenipäivään oman valmentajansa johdolla. Treenipäiviä järjestetään enintään kerran kaudessa.

Seuran leirit

- **Kuortaneen leiri** järjestetään pääsääntöisesti heinä- elokuun vaihteessa Kuortaneen Urheiluopistolla www.kuortane.com Leiri on neljän päivän mittainen ja koskee kaikkia esikilpa-, harrastekilpa, kilpa- ja maajoukkueryhmäläisiämme.
- **Kansainväliset leirit**
Valmennustiimi määrittelee leirille lähtijät leirikutsun yhteydessä.

Voimisteluliiton leirit

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/>

Valmentajat tekevät valinnan Voimisteluliiton leireille osallistumisesta leirien valintakriteerien perusteella. Osallistuakseen Voimisteluliiton leirityksiin tulee voimistelijan osallistua ensin seuran omille leireille.

Terveydenhuolto

- Fysioterapia ja fysiikkaharjoittelu <https://sslfinland.fi/>
- Mehiläinen www.mehilainen.fi
- Suomen urheilun eettinen keskus www.suek.fi
- Terve Urheilija <https://terveurheilija.fi/>
- Kasva Urheilijaksi <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/kasva-urheilijaksi/>
- Naisten telinevoimistelun urapolku <https://www.voimistelu.fi/urapolut/#/career-paths&disciplines=naisten-telinevoimistelu>