



**NAISTEN TELINEVOIMISTELU
KILPARYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA
29.3.2022**

Telinevoimistelu lajina	3
Ryhmiiin ilmoittautuminen.....	3
Harjoituspaikka	3
Pelissäännöt ja toimintaohjeet	3
Kulkuportti ja rannekkeet.....	3
Hallitus.....	3
Valmentajat.....	3
Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi.....	3
Tiedotus.....	4
Kilpailulisenssit ja vakuutus.....	4
Harjoitus- ja kilpailumaksut.....	4
Varainhankinta.....	4
Kilparyhmät	4
Maajoukkueryhmä.....	5
Poissaolot	5
Varusteet	5
Kilpailujärjestelmä	6
Kilpailut	6
Talkoot.....	7
Leirit.....	7
Treenipäivät	7
- Kilparyhmien treenipäivät.....	7
- Aluemaajoukkueen treenipäivät.....	8
Seuran leirit.....	8
- Kuortaneen leiri	8
- Kansainväliset leirit.....	8
Voimisteluliiton leirit	8
- Alueminorileirit.....	8
- Minorileirit	8
- Tulokkaiden maajoukkueleirit	8
- Bemarileirit.....	8
- B-maajoukkueleirit.....	8
- A-maajoukkueleirit	8
Terveystenhoito.....	8

NAISTEN TELINEVOIMISTELU, KILPARYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA

Telinevoimistelu lajina

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

Ryhmiiin ilmoittautuminen

Kilparyhmiiin valitaan voimistelijat pääsääntöisesti esikilparyhmien ja harrastekilparyhmien kautta. Uusia esikilparyhmiä perustamme joka toinen vuosi.

Lisätietoa esikilparyhmien toiminnasta <https://www.pyrkivagymnastics.fi/esivalmennusryhma/>

Lisätietoa kilparyhmiemme toiminnasta <https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/>

Harjoituspaikka

Kilparyhmien harjoitukset järjestetään Liikuntakeskus Alfa:n kilpasalissa ja Pikkiksessä, 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 vastuualueet

Esikilparyhmät - Iira Murtonen iira.murtonen@gmail.com

Harrastekilparyhmät - Laura Tuominen llauratuominen@gmail.com

Kilparyhmät - Sannamari Bly sannamarilahde@gmail.com

Maajoukkueryhmä - Iira Murtonen iira.murtonen@gmail.com

Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi

Seuralle on valittu kilpa- ja harrastekilparyhmien joukkueenjohtaja. Lisäksi kullekin kilparyhmälle on valittu vastuuvanhempi. Joukkueenjohtaja vastaa yleisestä tiedotuksesta, sekä tiedonkulusta

hallituksen ja vastuuvanhempien välillä. Vastuuvanhemman tehtävä on välittää ryhmältä tulevat valmennukselliset asiat ryhmän omalle valmentajalle, ja yleiset esim. kilpailumatkoja, leirejä, varusteita yms. koskevat asiat joukkueenjohtajalle. Lisäksi vastuuvanhempi toimii valmentajan apuna ryhmän sisäisessä tiedotuksessa.

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

Tiedotus

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

Kilpailulisenssit ja vakuutus

Jokainen esikilpa- ja kilparyhmän 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

Lisäkustannuksia muodostuu mm. varustehankinnoista (jumppapuvut, remmit, räpsät, permantosarjat ja -musiikit), oheislajeista (baletti, huoltavat, uinti), leireistä, kilpailuista sekä tapahtumista. Balettimaksu on ryhmäkohtainen, jolloin maksu on vakio, osallistuu harjoitukseen tai ei. Huoltavat harjoitteet laskutetaan osallistumisen mukaan.

Varainhankinta

Ryhmäkohtaiseen varainhankintaan on mahdollisuus erikseen sovittaessa, lisätietoa joukkueenjohtajalta.

Kilparyhmät

www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/kilparyhmat

Kilparyhmiin valitaan tyttöjä 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 ja kilpaileminen SM-tasolla.

Maajoukkueryhmä

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

Maajoukkueryhmään valitaan tyttöjä vuosittain tarkentuvien kriteereiden ja valmentajien harkinnan perusteella. Maajoukkueryhmä 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 sekä edustustehtävät Suomen arvokisajoukkueissa.

Harjoitusmäärät

Haluatko maajoukkuetason voimistelijaksi?

Kilpailuluokat	Stara	Stara-B lk	B-C lk	C-D lk	D lk-1 lk	1-2 lk	2-3 lk	3-FIG	JSM
Kesto	1,5-2h	2-2,5h	2,5-3h	3h	3h	3-3,5h	3,5h	3,5-4h	3-4h
Harj.tunnit/vko	3-6	7-9	10-12	12-15	15-17	15-21	17-23	18-24	20-28
Harj.krt/vko	2-3	3-4	4	4-5	5-6	5-7	5-7	5-8	6-9
Kokonaisliikuntamäärä	20h	20h	20h	20h	20-30h	20-30h	20-30h	20-30h	25-37h
Ikäluokat	5-6v.	6-7v.	7-8v.	8-9v.	9-10v.	10-11v.	11-12v.	12-13v.	13v.-

Poissaolot

Kilparyhmien voimisteliijoilta ja heidän vanhemmiltaan edellytetään sitoutumista harjoitusaikoihin ja -määriin. Mahdollisista poissaoloista tulee ilmoittaa ryhmän vastuvalmentajalle 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

Kilparyhmäläiset harjoittelevat jumppapuvussa, halutessaan voi käyttää voimistelushortseja. Sunnuntaisin voimistelijat harjoittelevat pelkässä jumppapuvussa, näin totuttelemaan voimistelemaan kilpailuasussa. Hiukset laitetaan kiinni siten, etteivät ne roiku kasvoilla, otsalla tai niskassa. Nappikorvakuja voi käyttää, mutta muut korut ja rannekkeet jätetään kotiin. Kun remmit, räpsät ja permantomusiikit tulevat ajankohtaisiksi, niitä pidetään harjoituksissa aina mukana.

Lisää varusteista täältä: www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/seuratuotteet

Huomioitahan, että jumppapuvut hankitaan seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

1. Seuran treenipuvut ja kisapuku
Tilaukset ja käytettyjen pukujen edelleen myynti iira.murtonen@gmail.com
2. Kilparyhmien ryhmäpuku
3. Omavalintaiset puvut

Kilpailujärjestelmä

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

Esikilpa- ja kilparyhmien voimistelijat suorittavat Voimisteluliiton merkkijärjestelmän mukaisia suoritusmerkkejä (stara-, kupari-, pronssi-, hopea-, kulta- ja timanttimerkki). Merkkejä testataan harjoitusten yhteydessä. Poikkeuksena timanttimerkki, jota varten osallistutaan erilliseen testitilaisuuteen, jonka hinta on 20€ / kerta.

<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. Kannustamme kaikkia seuramme voimisteliijoita onnistuneisiin suorituksiin. Voimistelijat liikkuvat kilpailualueella valmentajan kanssa alkuverryttelystä palkintojenjakoon asti. Kaikki kilpailun aikana tarvittavat varusteet, vaatteet ja eväät tulee siis olla voimistelijalla mukana omassa laukussa. Kilpailuihin kuljetaan omilla kyydeillä, ellei yhteiskuljetuksesta erikseen ilmoiteta.

Kilpailuihin tarvitset mukaan

- kispapuku, seuran verryttelyasu ja mustat sukat
- lämmittelyssä, kokeilussa ja kilpailusuorituksessa tarvittavat varusteet, kuten hanskat, remmit, räpsät, teipit ja tuet
- kisaeväät, kuten ruisleipä, hedelmä, pähkinöitä ja vesipullo

Stara-tapahtumat

- Turussa
- Pyrkivän järjestämät Stara-kilpailut

Luokkakilpailut

- Turussa
- Ulkopaikkakunnilla
- Voimistelupäivät, josta tarkemmat ohjeet alla

Voimistelupäivät ovat 3-päiväinen kilpailutapahtuma, jonne matkustetaan yhteisellä bussikuljetuksella. Voimistelijoiden lisäksi matkaan lähtevät valmentajat ja erikseen sovitut huoltajat. Voimistelupäivillä osallistutaan luokkakilpailuihin, joukkuekilpailuihin sekä mahdollisesti Timanttitesteihin. Voimistelupäivillä nukutaan koulumajoituksessa järjestäjien tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. Kilpailut ja ruokailut kuuluvat hintaan.

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 kilparyhmäläisten vanhempia tarvitaan onnistuneiden tapahtumien järjestämiseen.

Kustakin Pyrkivän järjestämästä tapahtumasta julkaistaan erilliset talkooaikataulut ja -ohjeet, joiden mukaan kaikki vanhemmat pääsevät ilmoittautumaan ja osallistumaan talkoisiin.

Leirit

Kilpa- ja esikilparyhmäläiset osallistuvat valmennustiimin suunnittelemiin leirityksiin ja treenipäiviin. Turussa pidetyillä leireillä voimistelijat majoittuvat kotona ja huoltajat vastaavat leirikuljetuksista. Ulkopaikkakunnilla pidettäville leireille matkustamme voimistelijoiden ja valmentajien yhteisellä bussikuljetuksella tai junalla, ellei toisin ilmoiteta.

Leireillä harjoitellaan lajiharjoitusten lisäksi pitämään huolta omista tavaroista, olemaan ajoissa paikalla, hakemaan ruoka omalle lautaselle, siivoamaan jälkemme, nukkumaan vieraassa sängyssä, kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeita – opetellaan siis pitämään huolta itsestämme ja toisistamme!

Leireillä harjoitellaan pelkässä jumppapuvussa, ilman shortseja. Leirien ensimmäisessä harjoituksessa voimistelijoilla on päällä seuran musta treenipuku, ellei toisin mainita.

Treenipäivät

- **Kilparyhmien treenipäivät** pidetään arkipäivinä, jolloin voimistelijat ovat poissa koulusta, osallistuakseen tehostettuun kahden treenin treenipäivään oman valmentajansa johdolla.

- **Aluemaajoukkueen treenipäivät** koskevat voimistelijoita, jotka kuuluvat Voimisteluliiton valmennusryhmiin tai ovat lukioikäisiä akatemiaurheilijoita. Treenipäivät pidetään arkipäivisin, jolloin voimistelijat ovat poissa koulusta.

Seuran leirit

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

Voimisteluliiton leirit

Valmentajat tekevät valinnan Voimisteluliiton leireille osallistumisesta leirien valintakriteerien perusteella. Osallistuakseen voimisteluliiton leirityksiin tulee voimistelijan osallistua myös seuran omiin kotimaassa pidettäviin leireihin.

- **Alueminorileirit**
www.voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Valmennus/Valmennusringit/Alueminorit
- **Minorileirit**
www.voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Valmennus/Valmennusringit/Minorit
- **Tulokkaiden maajoukkueleirit**
<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/tulokkaiden-maajoukkue/>
- **Bemarileirit**
www.voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Valmennus/Valmennusringit/Bemarit
- **B-maajoukkueleirit**
<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/b-maajoukkue/>
- **A-maajoukkueleirit**
<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/a-maajoukkue/>

Terveydenhuolto

- Mehiläinen www.mehilainen.fi

- Harri Helajärvi <https://www.mehilainen.fi/laakarit-ja-asiantuntijat/harri-helajarvi>
- Fysioterapia
 - o Marko Grönholm <https://www.terveystalo.com/fi/asiantuntijat/g/marko-gronholm/>
 - o Nina Helajärvi www.fysios.fi/henkilokunta/nina-helajarvi
 - o Taru Montanari www.pilatesturku.com/yhteystiedot
- Suomen urheilun eettinen keskus www.suek.fi