



**NAISTEN TELINEVOIMISTELU  
HARRASTEKILPARYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA  
3.9.2024**

## Sisällys

Telinevoimistelu lajina .....	3
Harrastekilparyhmät .....	3
Ryhmiin ilmoittautuminen.....	3
Harjoituspaikka .....	3
Pelisäännöt 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.....	4
Poissaolot .....	5
Varusteet.....	5
Kilpailujärjestelmä .....	5
Kilpailut .....	6
Talkoot.....	6
Leirit.....	6

# NAISTEN TELINEVOIMISTELU, HARRASTEKILPARYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA

## Telinevoimistelu lajina

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

## Harrastekilparyhmät

Harrastekilparyhmissä kilpaillaan Voimisteluliiton kilpailujärjestelmän kilpalinjan B-F -luokissa. Harrastekilparyhmien tavoitteena on tukea voimistelijoita monipuoliseen harjoitteluun, ja mahdollistaa myös muut harrastukset voimistelun ohella. Harrastekilparyhmissä harjoitellaan 2-3 kertaa viikossa ja 1,5-3h kerrallaan.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/harrastekilpa/harrastekilparyhmat/>

## Ryhmiiin ilmoittautuminen

Harrastekilparyhmiin ilmoittaudutaan syys- tai kevätkauden alussa tai valmentajan suosittelemana. Ryhmiiin voi tulla mukaan myös kesken kauden, mikäli ryhmässä on tilaa. Mahdollisia vapaita paikkoja voi tiedustella harrastekilparyhmien koordinaattorilta: Maija Kyllönen 050-3289955 tai maijakyllonen@gmail.com

## Harjoituspaikka

Harrastekilparyhmien harjoitukset järjestetään Liikuntakeskus Alfa harraste- ja/tai kilpasalissa. Raunistulantie 15, 20300 Turku

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

## Pelissäännöt ja toimintaohjeet

Lapset odottavat oman harjoituksen alkua salin ulkopuolella. Lapset ovat vanhempien vastuulla, kunnes valmentaja aloittaa harjoitukset. Valmentajat vastaavat lapsista, kunnes harjoitus aikataulun mukaisesti päättyy. Vanhemmat odottavat lapsia harjoitusten aikana salin ulkopuolella. Joka kuukauden ensimmäisenä sunnuntaina on vanhemmille avoimet ovet, jolloin harjoituksia voi tulla seuraamaan. Jokaisen ryhmän valmentaja voi lisäksi tehdä lasten kanssa omat ryhmää koskevat pelissäännöt. Vanhempien kanssa pidämme erikseen vanhempainillan kerran kaudessa, jossa saa ja pitää tuoda omia mielipiteitä ja kysymyksiä julki. Vanhempainilta pidetään sovittuna päivänä heti kauden alussa lasten harjoitusten yhteydessä.

[www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/pelisaannot-ja-toimintaohjeet](http://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/pelisaannot-ja-toimintaohjeet)

## Kulkuportti ja rannekkeet

[www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/kulkuportin-rannekkeet](http://www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/kulkuportin-rannekkeet)

## Hallitus

[www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/hallitus](http://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/hallitus)

## Valmentajat

[www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/valmentajat](http://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/valmentajat)

Valmentajien tulee esittää rikosrekisteriote työsuhteen alkaessa.

## Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi

Seuralle on valittu kilpa- ja harrastekilparyhmien joukkueenjohtaja. Lisäksi kullekin ryhmälle 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/>

## Tiedotus

Ryhmien valmentajat vastaa valmennuksellisten asioiden tiedottamisesta. Tiedotuskanavia ovat vanhempainillat, sähköposti sekä WhatsApp. Kauden alussa tiedotetaan harjoitusajoista, kilpailuista, tapahtumista ja loma-ajoista. Ryhmän valmentajat 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 harrastekilparyhmän 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 (NTV kilpa A) ryhmän valmentajan ohjeiden mukaisesti.

Ohjeet lisenssin hankintaan

<https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/lisenssit/>

## Harjoitus- ja kilpailumaksut

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

Lisäkustannuksia muodostuu mm. varustehankinnoista (jumppapuvut, remmit, räpsät, permantosarjat ja -musiikit), leireistä, kilpailuista sekä tapahtumista.

## Varainhankinta

Ryhmäkohtaiseen varainhankintaan on mahdollisuus erikseen sovittaessa, lisätietoa joukkueenjohtajalta.

## Poissaolot

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 ryhmän valmentajalle. Mikäli lääkärintodistusta ei toimiteta, laskutetaan täysimääräinen osallistumismaksu.

## Varusteet

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

Huomioitahan, että jumppapuvut hankitaan seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

1. Seuran treenipuvut ja kisapuku  
Tilaukset [iira.murtonen@gmail.com](mailto:iira.murtonen@gmail.com)  
Jälleenmyynti <https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/varusteet-ja-seuratuotteet/kaytetyt-seuratuotteet/>
2. Ryhmäpuku
3. Omavalintaiset puvut

Seuratuotteiden tilausmahdollisuus puolivuositain (31.1. ja 30.9.)

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/varusteet-ja-seuratuotteet/>

## Kilpailujärjestelmä

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

Harrastekilparyhmien voimistelijat suorittavat Voimisteluliiton merkkijärjestelmän mukaisia suoritusmerkkejä (stara-, kupari-, pronssi-, hopea-, kulta- ja smaragdimerkki). Merkkejä testataan harjoitusten yhteydessä. Poikkeuksena smaragdimerkki, jota varten järjestetään erillinen testitilaisuus, jonka hinta on 10€/kerta.

[www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/suoritusmerkit](http://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpa/suoritusmerkit)

Tapahtumakalenterista löytyvät ryhmäkohtaiset kauden kilpailut, tapahtumat ja loma-ajat

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

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/#/>

## Kilpailut

Kilpailuissa noudatamme yhteisiä pelisääntöjä ja kannustamme kaikkia seuramme voimistelijoita 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.

### Stara-tapahtumat

- Turussa
- Pyrkivä Gymnasticsin järjestämät Stara-tapahtumat

### Luokkakilpailut

- Turussa
- Ulkopaikkakunnilla
- Voimistelupäivät

### Kansalliset arvokilpailut

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

## Talkoot

Kilpailut ja seuran joulunäytökset pyörivät suurelta osin talkoovoimin, ja kaikkia harrastekilparyhmäläisten vanhempia tarvitaan onnistuneiden tapahtumien järjestämiseen. Kustakin Pyrkivän järjestämästä tapahtumasta julkaistaan erilliset talkooaikataulut ja -ohjeet, joiden mukaan kaikki vanhemmat pääsevät ilmoittautumaan ja osallistumaan talkoisiin.

## Leirit

### Harrastekilparyhmien treenipäivä

- Alfa Liikuntakeskuksessa järjestettävä treenipäivä pitää sisällään kaksi harjoitusta. Harjoitusten välissä on tauko, jolloin syödään omat eväät ja ulkoillaan.

### Seuran leiri

- Kuortaneen leiri järjestetään pääsääntöisesti heinä- elokuun vaihteessa Kuortaneen Urheiluopistolla [www.kuortane.com](http://www.kuortane.com). Leiri on neljän päivän mittainen ja kaikilla harrastekilparyhmäläisillä on mahdollisuus osallistua leirille.