



**NAISTEN TELINEVOIMISTELU
HARRASTEKILPARYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA
23.1.2022**

Telinevoimistelu lajina	- 3 -
Harrastekilparyhmät	- 3 -
Ryhmiin ilmoittautuminen	- 3 -
Harjoituspaikka	- 3 -
Pelissäännöt ja toimintaohjeet.....	- 3 -
Kulkuportti ja rannekkeet	- 3 -
Hallitus	- 3 -
Valmentajat.....	- 3 -
Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi	- 4 -
Tiedotus.....	- 4 -
Kilpailulisenssit ja vakuutus	- 4 -
Harjoitus- ja kilpailumaksut	- 4 -
Baletti	- 4 -
Varainhankinta	- 5 -
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

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

Ryhmiiin ilmoittautuminen

Harrastekilparyhmiin ilmoittaudutaan valmentajan suostumuksella. Ryhmiin voi tulla mukaan myös kesken kauden, mikäli ryhmässä on tilaa. Mahdollisia vapaita paikkoja voi tiedustella harrastekilparyhmien päätoimiselta vastuuvallmentajalta:

Laura Tuominen: 050 911 6565, lauratuominen@gmail.com

Harjoituspaikka

Harrastekilparyhmien harjoitukset järjestetään Liikuntakeskus Alfa harraste- ja/tai kilpasalissa, sekä Pikkiksessä. 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 ja salin ovi pyritään pitämään kiinni, jotta harjoitusrauha säilyisi kaikilla. 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

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.

Jokaisella harrastekilparyhmällä on vastuvalmentaja, sekä tarvittaessa apuvalmentajia, jotka vastaavat harjoituksista.

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

Ryhmän vastuvalmentaja vastaa valmennuksellisten asioiden tiedottamisesta, tiedotuskanavinaan vanhempainillat, sähköposti sekä WhatsApp. Kauden alussa tiedotetaan harjoitusajoista, kilpailuista, tapahtumista ja loma-ajoista. Ryhmän vastuvalmentaja 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, baletista, kilpailuista sekä tapahtumista.

Baletti

Baletti kuuluu harrastekilparyhmien harjoitussuunnitelmaan vastuvalmentajan harkinnan mukaan. Baletti pidetään Tanssistudio Tuire Sairan tiloissa, Alfa alakerrassa. Baletista laskutetaan erikseen kuukausittain 6,50€/kerta. Mikäli balettiin ei osallistu muun ryhmän mukana, on siitä ilmoitettava kuukausittain sähköpostitse ryhmän vastuvalmentajalle sekä seurakoordinaattorille. Yksittäisiä poissaoloja ei huomioida laskutuksessa.

<https://www.tuiresaira.net>

Varainhankinta

Ryhmäkohtaiseen varainhankintaan on mahdollisuus erikseen sovittaessa, lisätietoa joukkueenjohtajalta.

Poissaolot

Harrastekilparyhmien voimistelijoilta ja heidän vanhemmiltaan edellytetään sitoutumista harjoitusaikoihin ja -määriin. Mahdollisista poissaoloista tulee ilmoittaa ryhmän vastuuvallmentajalle hyvissä ajoin. Sairastapauksissa poissaolosta ilmoitetaan heti sairauden ilmetessä ja harjoitukseen palataan aikaisintaan 1-2 oireettoman päivän jälkeen. Mikäli voimistelija joutuu sairastumisen vuoksi olemaan pois leiri- tai kilpailutapahtumasta, tulee poissaolosta toimittaa lääkärintodistus ryhmän vastuuvallmentajalle. 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. Nappikorvoruja voi käyttää, mutta muut korut ja rannekkeet jätetään kotiin. Kun remmit, räpsät ja permantomusiikit tulevat ajankohtaisiksi, niitä pidetään harjoituksissa aina mukana.

Huomioitahan, että jumppapuvut hankitaan seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

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

Seuratuotteiden tilausmahdollisuus puolivuositain (31.1. ja 30.9.)

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

Kilpailujärjestelmä

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

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.pyrkivagygnastics.fi/kilpa/suoritusmerkit

Tapahtumakalenterista löytyvät ryhmäkohtaiset kauden kilpailut, tapahtumat ja loma-ajat

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

Kotimaisten kilpailujen kutsut, aikataulut ja tulokset julkaistaan Kisanet-sivustolla. Kilpailukutsut julkaistaan Kisanetissä noin kuukautta ennen kilpailun alkua, lopullinen kilpailun aikataulu päivittyy

kuitenkin vasta ilmoittautumisen päätyttyä. Valmentaja tiedottaa perheitä kilpailun aikataulusta, mutta vanhempien tulee myös itse käydä kunkin kilpailun sivuilla Kisanetissä ennen kilpailuviikonloppua <https://kisanet.fi/#/>

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 tarvitset mukaan

- kisapuku, seuran verryttelyasu ja mustat sukat
- tarvittavat varusteet - hanskat, remmit, räpsät, teipit, tuet, permantomusiikit yms.
- hiustarvikkeet
- kisaeväät - esim. ruisleipä, hedelmä, pähkinöitä ja vesipullo
- kisamaskotti ja iloinen sekä reipas mieli

Kilpailuihin kuljetaan omilla kyydeillä, ellei yhteiskuljetuksesta erikseen ilmoiteta.

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

Harrastekilparyhmäläiset 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!

Leirien ensimmäisessä harjoituksessa voimistelijoilla on päällä seuran musta treenipuku, ellei toisin mainita.

Kilpa- ja harrastekilparyhmien Kuortaneen leiri järjestetään heinä-elokuun vaihteessa Kuortaneen Urheiluopistolla <https://www.kuortane.com/> tarkka ajankohta löytyy tapahtumakalenterista.