



**NAISTEN TELINEVOIMISTELU
HARRASTETOIMINNAN TOIMINTAKÄSIKIRJA
2026**

Telinevoimistelu lajina	3
Ryhmiin ilmoittautuminen	3
Harjoituspaikka	3
Harrastetoiminnan ryhmät	3
Pelisäännöt ja toimintaohjeet	3
Kulkuportti ja rannekkeet	3
Hallitus	4
Valmentajat	4
Maksut ja vakuutukset	4
Harjoitusmaksut	4
Jumppaturvavakuutus	4
Allergiat ja sairaudet	4
Poissaolot	4
Voimistelijan kehitys ja polku	5
Uuteen kauteen siirtyminen	5
Varusteet	5
Seuratuotteet	6
Hiukset ja korut	6
Vaatesäilytys harjoitusten aikana	6
Tapahtumat	6
Taitaja-tapahtuma	6
Merkkisuorituspäivät	6
Suoritusmerkit	7
Hiihtolomaleiri ja kesän kaverileirit	7
Kauden päätökset	7
Syyskauden päätöstapahtuma	7
Kevätkauden päätöstapahtuma	7
Voimistelukoulun vuosi	7

NAISTEN TELINEVOIMISTELU, HARRASTETOIMINNAN TOIMINTAKÄSIKIRJA

Telinevoimistelu lajina

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

Ryhmiin ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu myClub -jäsenpalvelun kautta.

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

Harjoituspaikka

Harrasteryhmien harjoituksia järjestetään Turussa Liikuntakeskus Alfa harrastesalissa, Pikkisalissa, sekä kausikohtaisesti myös Turun kouluissa. Turun lisäksi harjoituksia järjestetään myös Maskussa, Paimiossa, Ruskolla ja Salossa

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/harraste/miten-paasen-mukaan/>

Harrastetoiminnan ryhmät

Seuramme harrastetoiminnan alle kuuluvat kaikki alkeisryhmät, harrasteryhmät, alkeis- ja harrastejatkoryhmät, freegym, aikuisten ryhmät, perheryhmät, ikämoto, sekä merkkiryhmät. Merkkiryhmiin kuuluvat kupari-, pronssi-, hopea- ja kultaryhmät.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/harraste/harrasteryhmat/>

Pelisäännöt ja toimintaohjeet

Voimistelijat odottavat omien harjoitusten alkua voimistelusalin ulkopuolella tai salin reunalla ja ovat huoltajien vastuulla siihen asti, kunnes valmentaja aloittaa harjoitukset.

Harjoituksen aikana valmentajat vastaavat voimistelijoista, ja harjoituksen päätyttyä vastuu siirtyy takaisin huoltajille. Huoltajat odottavat harjoitusten ajan salin ulkopuolella

Pehmolelut / lelut odottavat lapsia harjoituksien aikana vaatesäilytyksessä. Vanhemmat odottavat lapsia harjoituksien aikana salin ulkopuolella ja salin ovi pyritään pitämään kiinni, jotta harjoitusrauha säilyisi kaikilla. Tarvittaessa valmentajan luvalla vanhempi voi olla katsomassa lapsen harjoituksia. Jokaisen ryhmän valmentaja tekee lasten kanssa omat ryhmää koskevat pelisäännöt.

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

Kulkuportti ja rannekkeet

Kulkuportin ja rannekkeiden käytöstä sekä ohjeista löytyy lisätietoa

www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/kulkuportin-rannekkeet

Hallitus

Seuran hallituksen yhteystiedot löytyvät

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

Valmentajat

Valmentajien yhteystiedot löytyvät www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/valmentajat

Valmentajien tulee esittää rikosrekisteriote työsuhteen alkaessa.

Harrastekoordinaattori

harraste.pyrkivagymnastics@gmail.com

puhelin: 040 637 1067

Maksut ja vakuutukset

Harjoitusmaksut

Kausimaksu määräytyy usean tekijän mukaan:

- kuinka monta kertaa viikossa lapsi käy harjoituksissa,
- miten kauan harjoitukset kerralla kestävät ja
- missä harjoitukset pidetään.

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

Jumppaturvavakuutus

Jumppaturvavakuutus on harrasteryhmissämme voimistelevien tapaturmavakuutus. Lapsi on harjoituksissa vakuutuksen piirissä, kun kausimaksu on maksettu.

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

Yhteydenpito

Vanhemmat voivat tarvittaessa olla yhteydessä harrastekoordinaattoriin, joka välittää tiedot lapsen ryhmän valmentajalle. Harrastekoordinaattori tiedottaa vanhempia lapsen ryhmää koskevista ajankohtaisista asioista ja muutoksista.

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

Allergiat ja sairaudet

Mainitkaa mahdollisista allergioista, sairauksista tai rajoituksista ilmoittautumisen yhteydessä myClubiin sekä heti kauden alussa ryhmän vastuvalmentajalle.

Poissaolot

Muistattehan, että sairasta lasta ei saa tuoda harjoituksiin. Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse erikseen ilmoittaa, mutta pidemmistä poissaolopakkeista olisi hyvä kertoa meille.

Ilmoitukset tehdään osoitteeseen harraste.pyrkivagymnastics@gmail.com tai

soittamalla 040 637 1067. Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan seuran toimesta, tiedotamme vanhempia asiasta sähköpostitse. Jos joudumme äkillisten sairastumisien tai vastaavien asioiden takia perumaan harjoitukset, tiedotamme siitä tekstiviestillä. Tämän takia on erittäin tärkeää, että jäsenrekisterissä olevat tiedot ovat ajan tasalla.

Voimistelijan kehitys ja polku

Mikäli valmentaja huomaa voimistelijan kehittyvän nopeammin kuin muu ryhmä ja lapsella on innostusta lajiharjoitteluun, keskustelemme vanhempien kanssa erilaisista mahdollisista vaihtoehtoista. Näitä voivat aluksi olla harjoitusmäärien lisääminen ryhmänvaihdoksella harrastetoiminnan sisällä, tai vaihtoehtoisesti lapsi voi mennä kokeilemaan harjoittelua seuran harrastekilpatoimintaan. Harrastekilpa- tai kilpavoimisteluun siirtyminen vaatii suurempaa sitoutumista lajiin ja harjoitteluun.

Lasten ja nuorten kehittymistä seurataan muun muassa myös Voimisteluliiton suoritusmerkkijärjestelmällä.

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/harraste/kasva-voimistelijaksi/>

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

Uuteen kauteen siirtyminen

Harrastekauteemme koostuu syys- ja kevätkausista. Lapset siirtyvät automaattisesti aina uuteen kauteen ja pääsääntöisesti ryhmä pysyy aina samana. Tämän takia on tärkeää, että vanhemmat ilmoittavat harrasteryhmän vastuuvallmentajalle aina kauden lopussa, mikäli lapsi ei ole jatkamassa voimistelua seuraavana kautena. Automaattinen siirto tehdään, jotta pystymme takaamaan jokaiselle jatkavalle voimistelijalle paikan seuraavalle kaudelle.

Lapsen paikka ryhmässä varmistetaan maksamalla kausimaksu eräpäivään mennessä. Laskut tulevat jäsenrekisterissä olevaan sähköpostiin heti, kun lapsi on siirretty uuteen kauteen. Mikäli lapsi on jatkamassa voimistelua, mutta laskua ei näy sähköpostissa, ottakaa yhteyttä toimistoomme harraste.pyrkivagymnastics@gmail.com . Siirrot tehdään vuosittain joulukuussa ja kesäkuussa.

Varusteet

Harjoituksiin tullessa on lapsella hyvä olla jumppapuku tai joustavat ja kevyet vaatteet päällä. Vaatetukseksi sopii hyvin esimerkiksi joustavat shortsit/leggingsit ja toppi/t-paita. Harjoituksissa ei tarvita kenkiä, vaan parasta on olla avojaloin. Halutessaan saa käyttää myös pehmeitä sisäliikuntatossuja. Sukat jätetään vaatesäilytykseen turvallisuussyistä.

Mukaan kannattaa varata myös juomapullo, janojuomaksi aina vesi. Oma pullo kannattaa merkitä selkeästi, näin pyritään välttämään pullojen sekoittuminen. Seuramme jumppapukuja ja muita seuratuotteita saa tilata syys- ja kevätkauden alussa, tilauksesta tiedotetaan erikseen.

Seuratuotteet

Seuramme omia tuotteita voi tilata TeamPlacen kautta. Seuran verryttelytakki tilataan seuran kautta ja takin tilausaika on syyskaudella 30.9. asti ja kevätkaudella 31.1. asti.

Lisää varusteista täältä:

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

Hiukset ja korut

Pitkät hiukset on oltava harjoituksissa kiinni. Ponnari, saparot tai letit ovat kampauksina parhaimpia. Nuttura voi häiritä lapsia kuperkeikoissa ja muissa liikkeissä. Roikkuvat korva- ja kaulakorut sekä ranne- ja nilkkakorut suositellaan jätettäväksi kotiin.

Vaatesäilytys harjoitusten aikana

Jokaisessa harjoituspaikassa pukuhuoneet on sijoitettu siten, että ulkopuolisilla on mahdollisuus päästä pukuhuoneisiin harjoitusten aikana. Pukuhuoneisiin ei kannata jättää merkkivaatteita eikä arvotavaraa. Suosittelemme, että harjoitusvaatteet ovat valmiiksi päällä harjoituksiin tullessa. Mukana olevat arvotavarat, kuten puhelimet tai kaulaan unohtuneet korut, voi tuoda salin puolelle säilöön harjoitusten ajaksi.

Tapahtumat

Taitaja-tapahtuma

Taitaja on harrastevoimistelun oma tapahtuma, jossa jokainen lapsi on saa olla tähti. Voimistelijat voivat suorittaa tapahtumassa valmentajansa kanssa suunnittelemansa liikesarjan oman osaamisensa mukaan; Taitajassa ihan jokainen pääsee esiintymään ja näyttämään osaamistaan. Tapahtuman tarkoitus on luoda lapsille ja nuorille voimistelun matalan kynnyksen ”kilpailutapahtuma”. Taitaja-tapahtumassa harjoitellaan esiintymistä, itsensä voittamista ja onnistumista. Voimistelijat saavat lopuksi kirjallisen palautteen tai suorituspisteet numeroina. Kaikki osallistujat palkitaan mitalilla.

Taitajatapahtumaan osallistuvilta laskutetaan erikseen osallistumismaksu. Lasku lähetetään tapahtumien jälkeen jäsenrekisterissä olevaan sähköpostiosoitteeseen. Ilmoittautuminen Taitaja-tapahtumaan tehdään sähköpostitse seurakoordinaattorin kautta. Tapahtumasta lähetetään aina erillinen kutsu.

Merkkisuorituspäivät

Merkkisuorituspäivät ovat tarkoitettu kupari-, pronssi-, hopea- ja kultaryhmille. Testipäiviä järjestetään kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella, ja niiden aikana testataan harjoiteltuja merkiliikkeitä. Merkkiliikkeet on jaettu pakollisiin ja vapaavalintaisiin liikkeisiin ja liikesarjoihin. Kaikki merkkiliikkeet suoritettuaan, lapsella on seuraavalla kaudella mahdollisuus siirtyä

seuraavalle tasolle, aina kulta- / harrastekilpa- / kilparyhmiin asti. Kultamerkin testaajina toimii kilparyhmän vastuuvallmentajia.

Suoritusmerkit

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

Hiihtolomaleiri ja kesän kaverileirit

Järjestämme viikolla 8 hiihtolomaleirin ja kesäkuun ajan kaverileiripäiviä. Leirit on tarkoitettu (esi)kouluikäisille seuramme harrasteryhmien voimistelijoille ja heidän kavereilleen.

Leirit alkavat aamulla klo 9.00–12.00 telinevoimistelun parissa, harjoitusten jälkeen syömme lounasta. Ruokailun jälkeen siirrymme harjoittelemaan vaihtelevaa oheislajia tai liikkumaan muuten yhdessä. Leiripäivät päättyvät klo 15.00, jolloin vanhempien hakevat lapsensa. Leireistä ja ilmoittautumisesta tiedotetaan kausittain erikseen.

Kauden päätökset

Syyskauden päätöstapahtuma

Syyskausi alkaa elo-syyskuun vaihteessa ja päättyy ennen joulua voimistelijoiden perheiden yhteiseen päätöstapahtumaan, johon kuuluu temppuilua ja/tai näytöksiä.

Kevätkauden päätöstapahtuma

Kevätkausi alkaa loppiaisen jälkeen ja kestää aina toukokuun alkuun asti. Kevätkauden päätöstapahtumista ilmoitamme erikseen.

Voimistelukoulun vuosi

On toivottavaa, että seuraatte säännöllisesti nettisivujamme www.pyrkivagymnastics.fi . Etusivulla on ajankohtaisia uutisia ja tiedotteita, joista osa koskettaa myös harrastetoiminnan ryhmiä. Kausikalenterista voi tarkistaa juhlapyhien harjoitukset ja muut tapahtumat.

Tapahtumakalenteri

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