



**NAISTEN TELINEVOIMISTELU  
HARRASTERYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA  
18.5.2022**

Telinevoimistelu lajina .....	3
Ryhmiin ilmoittautuminen .....	3
Harjoituspaikka .....	3
Harrasteryhmät .....	3
Pelissäännöt 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
Lapsen kehitys ja polku eteenpäin .....	5
Uuteen kauteen siirtyminen .....	5
Varusteet .....	5
Seuratuotteet .....	5
Hiukset ja korut .....	5
Vaatesäilytys Alfassa .....	6
Tapahtumat .....	6
Tähti-tapahtuma .....	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, HARRASTERYHMIEN TOIMINTAKÄSIKIRJA

### Telinevoimistelu lajina

[www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/lajit](http://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/lajit)

### Ryhmiiin ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu jäsenrekisterin kautta. Jäsenrekisteri vaatii rekisteröitymisen. Käyttäjätunnuksena toimii aina rekisteriin ilmoitettu sähköpostiosoite, jonne myös salasana toimitetaan.

<https://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx>

### Harjoituspaikka

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

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

### Harrasteryhmät

Seuramme harrasteryhmiin kuuluvat kaikki alkeisryhmät, harrasteryhmät, alkeis- ja harrastejatkoryhmät, volttikoulu, freegym, aikuisten ryhmät sekä merkkiryhmät, joita ovat kupari-, pronssi-, hopea-, kulta- ja smaragdiryhmät.

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

### 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. Pehmolelut / lelut odottavat lapsia harjoitusten aikana vaatesäilytyksessä. Vanhemmat odottavat lapsia harjoitusten 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 pelissäännöt. Vanhempien kanssa käymme erikseen pelisääntökeskustelun, jossa saa ja pitää tuoda omia mielipiteitä ja kysymyksiä julki. Pelisääntökeskustelu pidetään sovittuna päivänä heti kauden alussa lasten harjoitusten aikana.

[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

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

## Valmentajat

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

Valmentajien tulee esittää rikosrekisteriote työsuhteen alkaessa.

Harrasteryhmien päätoiminen vastuvalmentaja

Minna Saikkonen [pyrkiva.gymnastics@gmail.com](mailto:pyrkiva.gymnastics@gmail.com)

## Maksut ja vakuutukset

### Harjoitusmaksut

Kausimaksu määräytyy sen mukaan, kuinka monta kertaa lapsi käy harjoituksissa ja miten kauan harjoitukset kerralla kestävät, sekä myös siitä missä harjoitukset pidetään.

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

### Jumppaturvavakuutus

Jumppaturvavakuutus on harrasteryhmissämme voimistelevien tapaturmavakuutus. Kausimaksun maksamalla, lapsi on vakuutuksen piirissä.

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

## Yhteydenpito

Vanhempien ja valmentajien välinen yhteydenpito tapahtuu pääsääntöisesti sähköpostin välityksellä. Ryhmien vastuvalmentajat tiedottavat ryhmää koskevista ajankohtaisista asioista ja muutoksista vanhempia. Vanhemmat voivat olla yhteydessä valmentajiin sähköpostitse tai puhelimitse esimerkiksi poissaoloja ilmoittaessa.

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

## Allergiat ja sairaudet

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

## Poissaolot

Mikäli lapsi sairastuu tai ei muusta syystä pääse osallistumaan harjoituksiin on hyvä, että asiasta ilmoitetaan ajoissa oman ryhmän valmentajalle. Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan seuran toimesta, niistä tiedotamme vanhempia sähköpostilla. 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.

## Lapsen kehitys ja polku eteenpäin

Kun valmentaja huomaa voimistelijan kehittyvän nopeammin muuhun ryhmään verrattuna ja lapsella on innostusta lajiharjoitteluun, keskustelemme vanhempien kanssa mahdollisista vaihtoehtoista. Vaihtoehtoja voi aluksi olla harjoitusmäärien lisääminen esimerkiksi ryhmävaihdoksella harrastepuolella tai sitten testaus harrastekilpa puolelle. Kilpa- tai harrastekilpavoimisteluun siirtyminen vaatii suurempaa sitoutumista lajiin ja harjoitteluun. Kehittymistä seurataan muun muassa myös merkkisuoritusjärjestelmällä.

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

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

## Uuteen kauteen siirtyminen

Kautemme koostuu syys- ja kevätkaudesta. Lapset siirtyvät automaattisesti aina uuteen kauteen ja pääsääntöisesti ryhmä pysyy aina samana. Tämän takia on tärkeää, että vanhemmat ilmoittavat harrasteryhmän vastuvalmentajalle 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 [pyrkiva.gymnastics@gmail.com](mailto:pyrkiva.gymnastics@gmail.com). Siirrot tehdään joulukuussa ja kesäkuussa.

## Varusteet

Harrasteryhmiin tullessa on lapsella hyvä olla jumppapuku tai joustavat ja kevyet vaatteet päällä. Harjoituksissa käytetään tossuja tai jumpataan paljain varpain. Sukat jätetään vaatesäilytykseen turvallisuussyistä. Vesipullo on hyvä ottaa joka kerta mukaan. Seuramme jumppapukuja ja muita seuratuotteita saa tilata syys- ja kevätkauden alussa. Tilauksesta tiedotetaan erikseen.

## Seuratuotteet

Seuramme omia tuotteita, kuten jumppapuvut, topit, verryttelyasut, jumppapussukat voi tilata kausien alussa. Tilausaika syyskaudella 30.9. asti ja kevätkaudella 31.1. asti.

Lisää varusteita täältä:

[www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/seuratuotteet](http://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/seuratuotteet)

## Hiukset ja korut

Pitkät hiukset on oltava harjoituksissa kiinni. Ponnari, saporot tai letit ovat parhaimpia. Nuttura haittaa monia lapsia kuperkeikoissa ja muissa liikkeissä. Roikkuvat korut sekä rannekorut suositellaan jätettäväksi kotiin.

## **Vaatesäilytys Alfassa**

Naisten pukuhuoneet sijaitsevat rappukäytävästä sisään tullessa valvojan kopin vieressä käytävän oikealla puolella. Pukuhuoneita on kaksi vierekkäin. Miesten pukuhuone sijaitsee heti rappukäytävän oven vieressä oikealla. Pukuhuoneisiin ei kannata jättää merkkipaatteita eikä arvotavaraa. Suosittelemme tuomaan kaikki vaatteet salimme oven vieressä oleviin hyllyköihin. Arvotavarat, kuten puhelimet tai kaulaan unohtuneet korut voi tuoda salin puolelle ohjaajien kaappiin.

## **Tapahtumat**

### **Tähti-tapahtuma**

Seuramme järjestää joka kausi yhden Tähti-tapahtuman, johon toivomme pienempien harrasteryhmäläisten osallistuvan. Tapahtuman tarkoitus on luoda lapsille elämys. Tähti-tapahtuma on paikka, jossa voi harjoitella esiintymistä, kilpailemista, itsensä voittamista ja onnistumista. Se on tilaisuus, jossa jokainen on tähti ja kaikkia kannustetaan omilla suorituksissa. Seuramme Tähti-tapahtumaan voivat osallistua 3-6 -vuotiaat tytöt sekä pojat. Lapset suorittavat omat sarjansa tai liikkeensä oman ryhmänsä kanssa, joita on harjoiteltu etukäteen. Lapsen ei tarvitse esiintyä yksin. Tapahtuman lopussa jokainen osallistuja saa mitalin kaulaan palkintojenjaon yhteydessä. Lapset saavat suorituksistaan ryhmäkohtaisen kirjallisen arvioinnin. Arviointilaput käydään lasten kanssa läpi joko tapahtuman jälkeen tai seuraavissa harjoituksissa.

### **Taitaja-tapahtuma**

Taitaja-tapahtuma on suunnattu kouluikäisille lapsille ja nuorille. Tapahtuman tarkoitus on luoda nuorille elämys. Taitaja-tapahtumassa harjoitellaan esiintymistä, itsensä voittamista ja onnistumista. Voimistelijat saavat lopuksi kirjallisen palautteen tai suorituspisteet numeroina. Kaikki osallistujat palkitaan mitalilla.

Tähti- ja taitajatapahtumaan osallistuvilta laskutetaan erikseen osallistumismaksu. Lasku lähetetään tapahtumien jälkeen jäsenrekisterissä olevaan sähköpostiosoitteeseen. Ilmoittautuminen Tähti- tai Taitaja-tapahtumaan tehdään sähköpostitse harrastepuolen vastuvalmentajien kautta.

### **Merkkisuorituspäivät**

Merkkisuorituspäivät ovat tarkoitettu kupari-, pronssi-, hopea- ja kultaryhmille. Testipäiviä järjestetään kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella. Päivän aikana testataan harjoiteltuja merkki liikkeitä. Merkkiliikkeet on jaettu pakollisiin ja vapaavalintaisiin liikkeisiin ja liikesarjoihin. Kaikki merkki liikkeitä suoritettuaan, lapsella on seuraavalla kaudella mahdollisuus siirtyä seuraavalle tasolle, aina Kulta- / harraste-kilpa- / kilparyhmään asti. Kultamerkin testaajina toimii kilparyhmän vastuvalmentajia.

## Suoritusmerkit

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

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

## Hiihtolomaleiri ja kesän kaverileirit

Järjestämme viikolla 8 hiihtolomaleirin ja kesäkuun ajan kaverileiripäiviä. Leirit on tarkoitettu (esi)kouluikäisille seuramme harrasteryhmien voimistelijoille ja heidän kavereille. Leirit alkavat aamulla klo 9.00 telinevoimistelun parissa ja kestää klo 12.00 asti. Tämän jälkeen syömme lounaan Alfan yhteydessä sijaitsevassa lounasravintolassa ja ruokailun jälkeen siirrymme harjoittelemaan oheislajia. Leiri loppuu klo 15.00, jolloin vanhempien tulee hakea lapsensa.

## Kauden päätökset

### Syyskauden päätöstapahtuma

Syyskausi päättyy voimistelijoiden perheiden yhteiseen päätöstapahtumaan, johon kuuluu temppuilua ja näytöksiä.

### Kevätkauden päätöstapahtuma

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

## Voimistelukoulun vuosi

On erittäin tärkeää, että käynte säännöllisesti katsomassa nettisivujamme. Etusivulla on ajankohtaisia uutisia ja tiedotteita, jotka saattavat koskea myös harrasteryhmiä. Kausikalenterista voi tarkistaa juhlapyhien harjoitukset ja muut tapahtumat.