



## Naisten telinevoimistelun TAITORYHMÄT - KEVÄT 2025

Luethan tämän kausitiedotteen huolella ja mikäli kysyttävää herää voit olla yhteydessä: [taito@jyvo.fi](mailto:taito@jyvo.fi)

NTV (naisten telinevoimistelun) taitoryhmät ovat suunnattu 5–15 vuotiaille voimisteliijoille, jotka haluavat harjoitella hieman tavallista harrasteryhmää tavoitteellisemmin ja useamman kerran viikossa. Harjoituksissa keskitytään perusliikkeisiin sekä niiden suoritustekniikkaan hyvän voimistelupohjan saamiseksi.

Taitoryhmäläisillä on mahdollista esiintyä virallisessa STARA tapahtumassa, joka järjestetään 1–2 kertaa kaudessa. **Kaudella 2024–2025 STARA-tapahtuma järjestetään perjantaina 25.4.2025.** Taitoryhmäläiset eivät kilpaile voimisteluliiton virallisissa kilpailinjan kilpailuissa. Mikäli lastasi kiinnostaa kilparyhmään siirtyminen, voit tiedustella tilannetta taitovastaavalta.

### KEVÄTKAUSI 7.1.–1.6.2025 (20 viikkoa, viikot 2–22)

- 24.2.–2.3. / Koulujen talvilomalla, ei harjoituksia!
- 18.–21.4. / Pääsiäinen, ei harjoituksia
- 25.4. / STARA-tapahtuma (vapaaehtoinen, tarkempi info ja aikataulu lähempänä)
- 1.5. / Vappupäivä, ei harjoituksia
- 29.5. / Helatorstai, ei harjoituksia
- 2.6. / korvaava harjoitus maanantaina harjoitteleville (yksi kerta jää loppiaisena pois)

### RYHMIEN HARJOITUSAJAT JA VALMENTAJAT

Harjoituspaikka: *Monitoimitalon telinesali (Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä)*

TAITO 1	Tiistai Torstai	19.00–21.00 19.00–20.30	Julia Peltola & Siiri Sillanpää
TAITO 2	Maanantai Torstai	17.45–19.15 17.15–18.45	Nina Ridanpää & Julia Peltola
TAITO 3	Tiistai Torstai	18.00–19.30 18.30–20.00	Maria Palkola & Kerttu Toivio
TAITO 4	Maanantai Torstai	15.45–17.15 15.45–17.15	Julia Peltola & Jade Kananen
TAITO 5	Keskiviikko Perjantai	17.45–19.15 17.00–18.30	Leo Ärmänen, Maria Palkola & Siiri Sillanpää
TAITO 6	Torstai Tiistai	15.30–17.00 15.30–17.00	Viivi Kiviharju & Nina Ridanpää



<b>Taitoryhmien extra-harjoitus</b>	<b>Keskiviikko 19.00–20.30</b> (2015 syntyneet & vanhemmat jatkavat taitovoimistelijat)	Verna Ronkainen & Maria Palkola
-------------------------------------	--	---------------------------------

### TAITORYHMIEN EXTRA-HARJOITUS

Taitoryhmien extra-harjoitus on suunnattu vähintään yhden kauden mukana olleille taitovoimistelijoilta, jotka haluavat harjoitella useamman kerran viikossa. Voimistelijan tulee siis käydä jonkun taitoryhmän harjoituksissa säännöllisesti 2 x / vko, jonka lisäksi hän pääsee harjoittelemaan extraa muiden motivoituneiden voimistelijoiden kanssa. Extra-harjoitukseen sitoudutaan samalla tavalla koko kaudeksi, kuin normaaliin taitoryhmäänkin. Ryhmään voi kysellä vapaita paikkoja taitovastaavalta.

### TAITORYHMIEN HARJOITUSMAKSUT / KEVÄT 2025

<b>432 €</b>	<b>1,5 tuntia 2 krt/vko</b>	<b>= 3 h / vko</b>	<b>TAITO 2–6</b>
<b>486 €</b>	<b>1,5 tuntia 1 krt/vko + 2 tuntia 1 krt/vko</b>	<b>= 3,5 h / vko</b>	<b>TAITO 1</b>
<b>585 €</b>	<b>1,5 tuntia 3 krt/vko</b>	<b>= 4,5 h / vko</b>	<b>TAITO 2–4 + extra</b>
<b>630 €</b>	<b>1,5 tuntia 2 krt/vko + 2 tuntia 1 krt/vko</b>	<b>= 5 h / vko</b>	<b>TAITO 1 + extra</b>

**Tarkempi taitoryhmien hinnoittelu löytyy täältä:**

<https://www.jyvo.fi/taito-ja-kilpavoimistelu/taitoryhmien-hinnoittelu/> Taitoryhmien kevätkauden treenimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Lisäksi seuran jäsenmaksu vuodelle 2025 (25 €) laskutetaan ensimmäisen laskun yhteydessä.

### TAITORYHMIEN MUUT KUSTANNUKSET (pakolliset)

- **STARA-lisenssi / 11 €** ilman vakuutusta TAI **16 €** vakuutuksen kanssa (vakuutus on vapaaehtoinen)
  - tarkemmat ohjeet lisenssin ostoon alempana tässä tiedotossa
- **Voimisteluremmit / 17 €** + lapaset/sormikkaat remmien kanssa käytettäväksi (tuodaan kotoa)



Voimisteluremmejä käytetään rekkivoimisteluun ja jokaisella voimistelijalla tulisi olla omat remmit harjoituksissa mukana! Remmit sovitetaan harjoituksissa valmentajan avustuksella ja voimistelija saa sen jälkeen remmit kotiin mukaansa. Remmit laskutetaan jälkikäteen kauden aikana. Remmien kanssa käytetään lapasia/sormikkaita, jotka tuodaan kotoa harjoituksiin.

### TAITORYHMIEN MUUT KUSTANNUKSET (vapaavalintaiset)

- Voimistelupuku ja mustat lyhyet shortsit

Suosittellemme käyttämään telinevoimistelussa voimistelupukua ja shortseja, mutta harjoituksiin käy myös mikä tahansa muukin joustava ja ihonmyötäinen vaatetus. Isot roikkuvat vaatteet kuten esimerkiksi iso T-paita, voi jäädä käsien alle esimerkiksi nojapuilla. Lisäksi ihonmyötäinen vaatetus tai jumppapuku auttavat valmentajia avustavaan liikkeitä, kun he eivät jää vaatteiden kanssa solmuun. Telinevoimisteluun sopivia helmattomia voimistelupukuja myyvät esimerkiksi verkkokaupat [Gymnastica](#), [Voimistelukauppa flicki](#) ja [Piruetti](#).

Puvun ostamiseen (ja mahdollisesti pieneksi jääneen puvun myymiseen) voi myös hyödyntää facebookissa toimivaa **Jyvön voimistelukirppistä**, joka toimii samalla periaatteella kuin muutkin facebook-kirppikset. Jyvön voimistelukirppikselle pääset tästä: <https://www.facebook.com/groups/1987734258110615/>

### LISENSSI (pakollinen)

Jokainen taitoryhmässä voimisteleva voimistelija tarvitsee itselleen **STARA-lisenssin**. **STARA-lisenssi ostetaan Hoika-jäsenpalvelu-ohjelmalla** (tarkempi ohjeistus alla). Lisätietoa voimisteluliiton lisenssistä ja siihen kuuluvista vakuutuksista täältä: <https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/lisenssit/>

### **HUOM!**

**Taitoryhmäläiset tarvitsevat STARA-tapahtumiin sekä voimisteluliiton suoritusmerkkeihin naisten telinevoimistelun STARA-lisenssin. Tarkemmat ohjeet lisenssin ostoon alla olevassa laatikossa:**

**Lisenssi on voimassa aina kunkin vuoden syyskuusta seuraavan vuoden elokuuhun. Jos siis olet ostanut lisenssin jo syksyllä 2024, sama lisenssi on voimassa myös kevätkaudella 2025.**

- **Lisenssin osto Hoika-jäsenpalvelun kautta:**
  - Mene osoitteeseen: <https://go.hoika.net/public/SeuranValinta.aspx?ryhma=svoli>
  - Ensin valittava seuraksi "**Jyväskylän voimistelijat 79**"
  - **Kirjautu Voimistelijan nimellä** sisään palveluun (Mikäli voimistelija on ostamassa ENSIMMÄISTÄ KERTAA lisenssiä, luodaan tunnukset voimistelijan tiedoilla ja kirjaututaan sisään)
  - Sivun vasemmasta reunasta valitaan **lisenssin osto**
  - Valitaan lisenssin ryhmäksi "**urheilija**", tarkistetaan henkilötiedot, valitaan lajiksi "**NTV naisten telinevoimistelu**", valitaan lisenssiksi "**STARA-lisenssi**" ja halutaanko lisenssi vakuutuksella vai ilman
  - tämän jälkeen edetään sivuston ohjeiden mukaan

## PELISÄÄNNÖT

- Harjoituksissa tulee käydä säännöllisesti ja saapua ajoissa paikalle.
- Voimistelijat odottavat harjoitusten alkua telinesalin aulassa, josta ryhmän valmentaja hakee heidät. Harjoituksen jälkeen voimistelijat palaavat telinesalin aulaan.
- Myöhästymisistä ja yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse erikseen ilmoittaa taitovastaavalle. Yli 2 viikon poissaoloista (esim. loukkaantumiset tai sairastumiset) ilmoitetaan taitovastaavalle [taito@jyvo.fi](mailto:taito@jyvo.fi)
- Harjoituksiin pukeudutaan voimistelupukuun ja halutessaan shortseihin/trikoiisiin. Toisena vaihtoehtona urheilun sopiva ihonmyötäinen paita ja shortsit/trikoot.
- Pitkät hiukset tulee olla kiinni ja kaikki korut (myös roikkuvat korvakorut) on tulee ottaa pois ennen harjoitusten alkua, turvallisuussyistä.

## MUUTA TÄRKEÄÄ

- Taitovastaava Viivi Kiviharju hoitaa taitoryhmien asioita
- Taitoryhmiä koskevat tiedustelut ja kyselyt tehdään Viiville osoitteeseen [taito@jyvo.fi](mailto:taito@jyvo.fi)
- Mikäli haluatte infot useampaan sähköpostiin, olkaa yhteydessä taitovastaavaan [taito@jyvo.fi](mailto:taito@jyvo.fi)