



Naisten telinevoimistelun TAITORYHMÄT - SYKSY 2024

Luethan tämän kausitiedotteen huolella läpi ja mikäli kysyttävää herää voit olla yhteydessä osoitteeseen taito@jyvo.fi

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

Taitoryhmäläisillä on mahdollista kilpailla virallisessa STARA tapahtumassa, joka järjestetään 1–2 kertaa kaudessa. **Kaudella 2024–2025 STARA-tapahtuma järjestetään kevätkaudella.**

Taitoryhmäläiset eivät kilpaile voimisteluliiton virallisissa kilpailinjan kilpailuissa. Mikäli lastasi kiinnostaa kilparyhmään siirtyminen, voit tiedustella tilannetta taitovastaavalta.

SYYSKAUSI 5.8.–15.12.2024 (19 viikkoa, viikot 32-50)

- **Koulujen syyslomalla**, harjoitukset **normaalisti!**
- **Itsenäisyyspäivänä 6.12.**, ei harjoituksia
- **Jyvon joulunäytös 17.12** (tarkempi aikataulu lähempänä)

RYHMIEN HARJOITUSAJAT JA VALMENTAJAT

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

TAITO 1	Tiistai 19.00–21.00 Torstai 19.00–20.30	Julia Peltola & Siiri Sillanpää
TAITO 2	Maanantai 17.45–19.15 Torstai 17.15–18.45	Nina Ridanpää & Julia Peltola
TAITO 3	Tiistai 18.00–19.30 Torstai 18.30–20.00	Maria Palkola & Kerttu Toivio
TAITO 4	Maanantai 15.45–17.15 Torstai 15.45–17.15	Julia Peltola & Jade Kananen
TAITO 5	Keskiviikko 17.45–19.15 Perjantai 17.00–18.30	Leo Ärmänen, Maria Palkola & Siiri Sillanpää
TAITO 6	Torstai 15.30–17.00 Tiistai 15.30–17.00	Viivi Kiviharju & Nina Ridanpää
Taitoryhmien extra-harjoitus	Keskiviikko 19.00–20.30 (2014 syntyneet & vanhemmat jatkavat taitovoimistelijat)	Verna Ronkainen & Maria Palkola

TAITORYHMIEN EXTRA-HARJOITUS

Syksyllä uutena ryhmänä toimii taitoryhmien extra-harjoitus, joka on suunnattu jo vähintään yhden kauden mukana olleille taitovoimistelijaille, 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 / SYKSY 2024

410 €	1,5 tuntia 2 krt/vko	= 3 h / vko	TAITO 2–6
462 €	1,5 tuntia 1 krt/vko + 2 tuntia 1 krt/vko	= 3,5 h / vko	TAITO 1
556 €	1,5 tuntia 3 krt/vko	= 4,5 h / vko	TAITO 2–4 + extra
598,50 €	1,5 tuntia 2 krt/vko + 2 tuntia 1 krt/vko	= 5 h / vko	TAITO 1 + extra

Tarkempi taitoryhmien hinnoittelu löytyy täältä:

<https://www.jyvo.fi/taito-ja-kilpavoimistelu/taitoryhmien-hinnoittelu/> Taitoryhmien syyskauden treenimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Lisäksi seuran jäsenmaksu vuodelle 2024 (20 €) laskutetaan ensimmäisen laskun yhteydessä, mikäli aloitat uutena jäsenenä nyt syksyllä.

TAITORYHMIEN MUUT KUSTANNUKSET (pakolliset)

- **STARA-lisenssi / 11 €** ilman vakuutusta TAI **16 €** vakuutuksen kanssa (vakuutus on vapaaehtoinen)
- **Voimisteluremmit / 17 €** + pitkävartist lapaset/sormikkaat remmien kanssa käytettäväksi

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. Remmien kanssa käytetään lapasia/sormikkaita, jotka tuodaan kotoa harjoituksiin.



TAITORYHMIEN MUUT KUSTANNUKSET (vapaavalintaiset)

- Voimistelupuku / 40 €
- Mustat lyhyet shortsit / 30 €

Chopar-merkkistä taitoryhmille suunnattua voimistelupukua käytetään harjoituksissa, STARA-tapahtumissa sekä seuran joulunäytöksessä. Voimistelupuvun hinta on noin 40 € (+ mahdolliset postikulut.) Vanhemmat tilaavat voimistelupuvun itse seuran verkkokaupasta ja huolehtivat kokomittaukset kotona ohjeiden mukaan. Mikäli voimistelupuvun kanssa haluaa käyttää shortseja, voi ne tilata samasta verkkokaupasta hintaan 30 €. Verkkokauppaan pääset tästä osoitteesta: <https://www.chopar.fi/jyvaskylan-voimistelijat/>

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**, joka oikeuttaa myös osallistumaan seuran järjestämiin voimisteluliiton virallisiin STARA-tapahtumiin. **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:

- **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 voimistelijaa ei löydy palvelusta, eli ei ole aiemmin ollut Lisenssiä Jyväskylän Voimistelijoissa, luodaan tunnukset voimistelijan tiedoilla ja kirjaudutaan 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
- Harjoituksiin pukeudutaan voimistelupukuun ja halutessaan shortseihin/trikoisiin. 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
- Muistakaa päivittää yhteystietonne seuran toimistoon toimisto@jyvo.fi sekä Taitovastaavalle taito@jyvo.fi