

Naisten telinevoimistelun TAITORYHMÄT - SYKSY 2023

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

NTV , naisten telinevoimistelun taitoryhmät on suunnattu erityisesti kouluikäisille voimistelijoille ja ryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Harjoittelun tukena käytetään Suomen voimisteluliiton kilpailujärjestelmää sekä muita materiaaleja. Harjoitukset ovat leikinomaisia sekä tavoitteellisia. Perusliikkeisiin ja suoritustekniikkaan kiinnitetään paljon huomiota hyvän voimistelupohjan saamiseksi. Taitoryhmäläisillä on mahdollista kilpailla virallisessa STARA tapahtumassa. Stara tapahtuma järjestetään 1-2 kertaa kaudessa, syyskaudella 2023 ei järjestetä Stara tapahtumaa. Taitoryhmäläiset eivät kilpaile voimisteluliiton virallisissa kilpailinjan kilpailuissa.

KEVÄTKAUSI 7.8. - 17.12

- **Syyslomalla** vko 42 , harjoitukset normaalisti
- **Itsenäisyyspäivänä 6.12** , ei harjoituksia
- **Tiistaina 19.12** , seuran joulunäytös

RYHMIEN HARJOITUSAJAT JA VALMENTAJAT

TAITO 1	Tiistai Perjantai	19.00 - 21.00 18.30 - 20.00	Emilia Hughes , Nina Ridanpää ja Julia Peltola
TAITO 2	Maanantai Torstai	17.45 - 19.15 17.15 - 18.45	Olga Kemiläinen ja Julia Peltola
TAITO 3	Tiistai Torstai	18.00 - 19.30 18.30 - 20.00	Yasmin Mouarib ja Maria Palkola
TAITO 4	Maanantai Torstai	15.45 - 17.15 15.45 - 17.15	Helli Kasurinen ja Olga Kemiläinen
TAITO 5	Keskiviikko Perjantai	17.45 - 19.15 17.00 - 18.30	Leo Ärmänen , Nina Ridanpää ja Julia Peltola

TAITORYHMIEN HARJOITUSMAKSUT

- **410 €** - 1,5 tuntia 2 krt/vko (Taito 2-5)
- **462 €** - 2 tuntia 2 krt/vko (Taito 1)

Taitoryhmien hinnat löytyvät täältä:

<https://www.jyvo.fi/taito-ja-kilpavoimistelu/taitoryhmien-hinnoittelu/> Taitoryhmien syyskauden treenimaksu laskutetaan kahdessa erässä (1. lasku lähetetään elokuussa ja 2. lasku

lokakuussa). Mikäli seuran jäsenmaksua ei ole maksanut vielä tälle vuodelle laskutetaan seuran jäsenmaksu 20€ ensimmäisen laskun yhteydessä.

TAITORYHMIEN MUUT KUSTANNUKSET

- Stara-lisenssi vakuutuksella 14 euroa TAI ilman vakuutusta 10,50 euroa
- Taitoryhmien jumppapuku n. 35 € (pakollinen Taito 2-5, muille vapaaehtoinen)
- Mustat lyhyet shortsit n. 25 € (kaikille vapaaehtoinen)

- Jos voimistelijalla on jo edellisellä kaudella ostettu jumppapuku, ei uutta pukua tietenkään tarvitse ostaa.

- Voimisteluremmit **17€** Taitoryhmissä käytetään remmejä rekillä harjoiteltaessa, jokaisella harrastajalla tulisi olla omat remmit treeneissä mukana. Remmit sovitetaan treeneissä ja voimistelija saa toimistolta remmit sen jälkeen kotiin mukaansa. Remmit laskutetaan jälkikäteen.

TAITORYHMIEN JUMPPAPUKU

(Jos voimistelijalta löytyy jo jumppapuku, uutta ei tietenkään tarvitse ostaa)

Taito 2-5 ryhmien voimistelijat tilaavat seuran jumppapuvun, jota käytetään harjoituksissa, kilpailuissa ja näytöksissä. Hinta on n. 39€. Jumppapuku tilataan seuran verkkokaupasta. Verkkokauppaan pääset tästä osoitteesta: <https://www.chopar.fi/jyvo-voimistelupuku-100930a140/>
Taito 1- ryhmän voimistelijat voivat halutessaan tilata saman jumppapuvun.

Vanhemmat huolehtivat kokomittauksista kotona ohjeiden mukaan. Samalla kun tilaa jumppapuvun voi halutessaan tilata myös mustat mikroshortsit hintaan 25€. Olisi hyvä, mikäli voimistelijalta vielä puuttuu jumppapuku, että puku olisi tilattu **syyskuun aikana** (mikäli kokoja riittää verkkokaupan varastossa)

LISENSSI

STARA-lisenssi: Jokainen taitoryhmässä voimsteleva voimistelija tarvitsee itselleen Stara lisenssin. Stara lisenssi oikeuttaa osallistumaan seuran järjestämiin voimisteluliiton virallisiin Stara kilpailuihin. Stara lisenssi ostetaan voimisteluliiton nettisivuilta, lisäinfoa osoitteessa : <https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/lisenssit/>

Stara lisenssi tulisi olla ostettuna viimeistään syyskuun aikana.

Stara - lisenssin oston ohjeet :

Laji : **Naisten** telinevoimistelu

Seura : **Jyväskylän voimistelijat**

POISSAOLOT

Taitoryhmien harjoitukset pidetään koko kauden läpi. Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa taitovastaavalle/valmentajalle, mutta pidemmät poissaolot, loukkaantumiset yms.. on hyvä ilmoittaa taitovastaavalle osoitteeseen taito@jyvo.fi

PELISÄÄNNÖT

- Harjoituksissa tulee käydä säännöllisesti ja saapua ajoissa paikalle.
- Myöhästymisistä ja yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse erikseen ilmoittaa taitovastaavalle. Yli 2 viikon poissaoloista (esim. loukkaantumiset tai sairastumiset) ilmoitukset taitoryhmävastaavalle taito@jyvo.fi
- Harjoituksiin pukeudutaan asiallisesti, Taito 2-5 ryhmien tulisi pukeutua jumppapukuun ja muiden ryhmien tulisi pukeutua ihonmyötäiseen paitaan ja shortseihin/trikoisiin. Pitkät hiukset tulee olla kiinni ja kaikki korut on hyvä ottaa pois ennen harjoitusten alkua. Ihonmyötäinen harjoitus asu ja hiukset siististi kiinni ovat turvallisuuskysymyksiä.
- Voimistelijat odottavat harjoitusten alkua telinesalin aulassa, josta valmentaja hakee voimistelijat.

MUUTA TÄRKEÄÄ

- Taitoryhmävastaava Kia Keränen hoitaa taitoryhmien asioita
- Taitoryhmiä koskevat tiedustelut ja kyselyt tehdään osoitteeseen taito@jyvo.fi
- Muistakaa päivittää yhteystietonne seuran toimistoon toimisto@jyvo.fi