



## Naisten telinevoimistelun TAITORYHMÄT - KEVÄT 2024

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

Naisten telinevoimistelun (NTV) taitoryhmät on suunnattu erityisesti kouluikäisille voimistelijoille ja ryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Harjoittelun tukena käytetään Suomen voimisteluliiton kilpailujärjestelmää sekä muita materiaaleja. Harjoitukset ovat tavoitteellisia, unohtamatta kuitenkaan leikinomaisuutta. Perusliikkeisiin ja suoritustekniikkaan kiinnitetään paljon huomiota hyvän voimistelupohjan saamiseksi.

Taitoryhmäläisillä on mahdollista kilpailla virallisessa STARA tapahtumassa, joka järjestetään 1–2 kertaa kaudessa. **Keväällä 2024 STARA-tapahtuma järjestetään perjantaina 5.4.2024, josta tarkempaa tietoa lähempänä.** Taitoryhmäläiset eivät kilpaile voimisteluliiton virallisissa kilpailinjan kilpailuissa.

### KEVÄTKAUSI 8.1.–2.6.2024 (20 viikkoa)

- Talvilomalla vko 9 , ei harjoituksia
- Pääsiäisenä 29.3.–1.4., ei harjoituksia
- STARA-kilpailu 5.4. (avoin kaikille taitoryhmäläisille), ei muita harjoituksia
- Vappuna 1.5., ei harjoituksia
- Helatorstaina 9.5, ei harjoituksia

### RYHMIEN HARJOITUSAJAT JA VALMENTAJAT

TAITO 1	Tiistai Torstai	19.00–21.00 19.00–20.30	Ellen Ekroos, 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	Maria Palkola ja Kerttu Toivio
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
TAITO 6	Torstai <i>lisäksi 1x/vko harrasteryhmässä</i>	15.30–17.00	Viivi Kiviharju



## TAITORYHMIEN HARJOITUSMAKSUT

357,50 €	1,5 tuntia 1 krt/vko (20 viikkoa) + harrasteryhmä 1 krt/vko (14 viikkoa) (kokonaissumma, johon laskettu mukaan harrasteryhmän maksu)	TAITO 6
432 €	1,5 tuntia 2 krt/vko	TAITO 2–5
486 €	1,5 tuntia 1 krt/vko + 2 tuntia 1 krt/vko	TAITO 1

### Tarkempi taitoryhmien hinnoittelu löytyy täältä:

<https://www.jyvo.fi/taito-ja-kilpavoimistelu/taitoryhmien-hinnoittelu/> Taitoryhmien kevätkauden treenimaksu laskutetaan kahdessa erässä (1. lasku lähetetään tammikuussa ja 2. maaliskuussa). Lisäksi seuran jäsenmaksu vuodelle 2024 (20 €) laskutetaan ensimmäisen laskun yhteydessä.

## TAITORYHMIEN MUUT KUSTANNUKSET

- **STARA-lisenssi / 11 €** ilman vakuutusta TAI **16 €** vakuutuksen kanssa (vakuutus on vapaaehtoinen)
- **Taitoryhmien voimistelupuku / 39 €** (pakollinen TAITO 2–6, muille vapaaehtoinen)  
(Jos voimistelijalta löytyy jo aiemmalla kaudella ostettu voimistelupuku, ei uutta tarvitse ostaa.)
- **Mustat lyhyet shortsit / n. 30 €** (vapaaehtoinen)
- **Voimistelummit / 17 €** (pakollinen TAITO 1–5)  
(Taitoryhmissä käytetään remmejä rekillä harjoiteltaessa, jokaisella harrastajalla tulisi olla omat remmit treeneissä mukana. Remmit sovitetaan treeneissä valmentajan avustuksella ja voimistelija saa toimistolta remmit sen jälkeen kotiin mukaansa. Remmit laskutetaan jälkikäteen.)

## TAITORYHMIEN VOIMISTELUPUKU

*(Jos voimistelijalta löytyy jo voimistelupuku, uutta ei tarvitse ostaa)*

TAITO 2-6 ryhmien voimistelijat tilaavat seuran voimistelupuvun, jota käytetään harjoituksissa, kilpailuissa ja näytöksissä. Hinta on 39 €. (+ mahdolliset postikulut.) Jumppapuku tilataan seuran verkkokaupasta. TAITO 1 ryhmän voimistelijat voivat halutessaan tilata saman voimistelupuvun. Verkkokauppaan pääset tästä osoitteesta: <https://www.chopar.fi/jyvaskylan-voimistelijat/>

Vanhemmat huolehtivat kokomittauksista kotona ohjeiden mukaan. Samalla kun tilaa jumppapuvun voi halutessaan tilata myös mustat mikroshortsit hintaan 30 €. Mikäli voimistelijalta vielä puuttuu voimistelupuku, olisi hyvä että se tilataan heti kauden alussa (mikäli kokoja vain riittää verkkokaupan varastossa).

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

Jokainen taitoryhmässä voimisteleva voimistelija tarvitsee itselleen **STARA-lisenssin**, joka oikeuttaa osallistumaan seuran järjestämiin voimisteluliiton virallisiin STARA-kilpailuihin. **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/>

**STARA-lisenssi tulisi olla ostettuna viimeistään tammikuun aikana.**

- **Lisenssin osto Hoika-jäsenpalvelun kautta:**
  - Mene osoitteeseen: <https://go.hoika.net/public/SeuranValinta.aspx?ryhma=svoli>
  - Ensin valittava seuraksi "**Jyväskylän voimistelijat 79**"
  - Luodaan tarvittaessa tunnukset voimistelijan tiedoilla ja **kirjaututaan sisään** palveluun
  - 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

## 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](mailto: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) ilmoitetaan taitovastaavalle [taito@jyvo.fi](mailto:taito@jyvo.fi)
- Harjoituksiin pukeudutaan asiallisesti. TAITO 2-6 ryhmien tulisi pukeutua voimistelupukuun (lisäksi halutessaan shortsit/trikoot) ja muiden ryhmien tulisi pukeutua ihonmyötäiseen paitaan ja shortseihin/trikoiisiin. Pitkät hiukset tulee olla kiinni ja kaikki korut on hyvä ottaa pois ennen harjoitusten alkua. Ihonmyötäinen harjoitusasu ja hiukset siististi kiinni ovat turvallisuuskysymyksiä.
- Voimistelijat odottavat harjoitusten alkua telinesalin aulassa, josta ryhmän valmentaja hakee heidät.

## MUUTA TÄRKEÄÄ

- Taitovastaava Viivi Kiviharju hoitaa taitoryhmien asioita
- Taitoryhmiä koskevat tiedustelut ja kyselyt tehdään osoitteeseen [taito@jyvo.fi](mailto:taito@jyvo.fi)
- Muistakaa päivittää yhteystietonne seuran toimistoon [toimisto@jyvo.fi](mailto:toimisto@jyvo.fi)