

TYTTÖJEN TAITORYHMÄT - KEVÄT 2023

KEVÄTKAUSI 9.1. - 4.6..

- **Hiihtolomalla** vko 9, ei harjoituksia
- **Pääsiäisenä** 7.-10.4 ei harjoituksia
- 20.-23.4. ei harjoituksia Jyväskylässä järjestettävien voimisteluliiton mestaruuskilpailuiden takia
- **Helatorstaina** 18.5. ei harjoituksia

- **STARA- kilpailu** Hipposhallissa 20.-21.4 (yksipäiväinen kisa, päivä tarkentuu myöhemmin)

RYHMIEN HARJOITUSAJAT JA VALMENTAJAT

| | | | |
|---------|--------------|---------------|--|
| TAITO 1 | Ti ja To | 19.00 - 21.00 | Helli Kasurinen ja Emilia Hughes |
| TAITO 2 | Ma ja To | 18.00 - 19.30 | Helli Kasurinen, Nina Ridanpää ja Inka Linja |
| TAITO 3 | Ti, Ke ja Pe | 18.00 - 20.00 | Helli Kasurinen, Titta Heino ja Viivi Nieminen |
| TAITO 4 | Ke ja Pe | 16.15 - 17.45 | Helli Kasurinen ja Titta Heino |
| TAITO 5 | Ma ja To | 16.15 - 17.45 | Leo Ärmänen, Olga Kemiläinen ja Nina Ridanpää |

TAITORYHMIEN HARJOITUSMAKSUT

- **410 €** - 1,5 tuntia 2 krt/vko (TAITO 2 ja TAITO 4-5)
- **509 €** - 2 tuntia 2 krt/vko (TAITO 1 ,TAITO 3)
- **592 €** - 2 tuntia 3 krt/vko (TAITO 3)

Taitoryhmien hinnat löytyvät täältä:

<https://www.jyvo.fi/taito-ja-kilpavoimistelu/taitoryhmien-hinnoittelu/> Taitoryhmien kevätkauden treenimaksu laskutetaan kahdessa erässä (1. lasku lähetetään tammikuussa ja 2. lasku maalikuussa). 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 (koskee Stara-kilpailuihin osallistuvia)
- NTV Kilpa A- lisenssi vakuutuksella 149 euroa TAI ilman vakuutusta 70 euroa (sovitaan henk.koht., koskee vain Taito 3)
- Taitoryhmien jumppapuku n. 35 € (pakollinen Taito 2-5, muille vapaaehtoinen)
- Mustat mikroshortsit n. 25 € (kaikille vapaaehtoinen)

- Virallisten kilpailujen osallistumismaksut 20€ seuran kilpailumaksu ja kilpailun järjestäjän osallistumismaksu 30€, lisäksi mahdolliset matkakustannukset (koskee vain Taito 3)
- Jos voimistelijalla on jo edellisellä kaudella ostettu jumppapuku, ei uutta pukua tietenkään tarvitse ostaa.
- Taitoryhmissä käytetään remmejä rekillä harjoiteltaessa, jokaisella harrastajalla tulisi olla omat remmit treeneissä mukana. Remmit sovitetaan harjoituksissa jonka jälkeen remmit annetaan voimistelijalle mukaan varastosta. Remmien hinta on 15€ ja ne laskutetaan jälkikäteen.. Mikäli voimistelijalla on jo **hyväkuntoiset** remmit uusia ei tarvitse tilata.

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. 35€. 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 **helmikuun aikana**.

SUOMEN VOIMISTELULIITON MERKISTÖT

Suoritamme harjoitusten ohessa Suomen Voimisteluliiton laatimia merkistöjä. Mikäli voimistelija on edennyt jo smaragdimerkkiin, suoritetaan sitä vain ennalta ilmoitettuina päivinä tuomarin arvioidessa. Seuramme kilparyhmät suorittavat myös smaragdimerkkiä tietyinä päivinä aina kun tarvetta tulee. Näihin päiviin voi osallistua myös taitoryhmästä. Tällä hetkellä ei ole tietoa smaragdimerkin suorituspäivästä.

Seuran nettisivuille on lisätty lista suoritetuista merkistöistä:

https://www.jyvo.fi/taito-ja-kilpavoimistelu/naisten_telinevoimistelu/taitoryhmat/suoritusmerkit/

Katso tarkemmat kuvaukset merkkiliikkeiden hyväksytyistä suorituksista osoitteesta:

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

Ennen virallisia merkkejä taitoryhmäläiset suorittavat "aloitusmerkin" eli Stara merkin.

LISENSSI

STARA-lisenssi: Stara lisenssin tarvitsee voimistelija, joka kilpailee virallisessa voimisteluliiton Stara-tapahtumassa. Stara- lisenssi tulee olla hankittuna, mikäli kilpailee Jyväskylässä 20. - 21.4 järjestettävissä Stara-kilpailuissa.

NTV KILPA A- lisenssi: Virallisiin voimisteluliiton kilpailuihin osallistuessa täytyy olla voimassaoleva NTV Kilpa A- lisenssi. (Koskee kilpailevia TAITO3-ryhmäläisiä)

STARA- TAPAHTUMA 20.-21.4.

Jyväskylässä järjestetään voimisteluliiton mestaruuskilpailun yhteydessä myös stara-kilpailu, joko torstaina 20.4 tai perjantaina 21.4. Kilpailupäivä tarkentuu ja ilmoitetaan myöhemmin. Stara tapahtumaan osallistuessa täytyy olla Stara-lisenssi ostettuna. Stara-kilpailuissa ei ole pakollisia kilpailusarjoja, vaan jokainen voimistelija pääsee näyttämään tapahtumassa osaamistaan omalla tasollaan.

NTV KILPALINJAN LUOKKAKILPAILUT (TAITO3)

Taitoryhmissä on mahdollista kilpailla virallisissa Suomen Voimisteluliiton järjestämässä kilpailuissa. Kilpaileminen aloitetaan suorittamalla merkkiliikkeet (kupari, pronssi ja hopea) ja osallistumalla ainakin kerran Stara-tapahtumaan. Kilpalinjan B-luokka on yksilökilpailu, joka on ns. neliottelu (hyppy, remmirekki, puomi, permanto). Kilpailuissa käytetään pistearvostelua. B-luokassa kilpaillaan pakollisilla sarjoilla ja voimistelijat jaetaan kahteen eri ikäryhmään (alle 9-v. ja yli 10 v.) Kilpailuihin osallistuminen edellyttää lisäksi NTV Kilpa A -lisenssin hankkimista sekä sarjojen osaamista.

Tällä hetkellä kaikki kilpailevat voimistelijat ovat TAITO3 ryhmässä.

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