



Valkeakosken  
**VOIMISTELIJAT**

# **Vanhempainilta**

## **19.8.2024**

### **Aiheita:**

#### **Syksy 2024**

- **Yleistä syksystä**
- **Joukkuejaot**
- **Uudet edustusasut**

#### **Liitteenä aikaisemmat diat päivitettyinä:**

- **Kausisuunnitelman rakenne**
- **8-10-vuotiaiden kisat/säännöt**
- **Roolit, varusteet yms yleiset asiat**

**Avointa keskustelua**

# Syksy 2024



# Karamellit syksyllä 2024

Tällä hetkellä Karamelleissa voimistelee 17 tyttöä

Harjoitukset 3x viikossa, yksi harjoitus kestää 1h30min tai 1h45min. Tämän lisäksi pidämme erilaisia leirejä esim. ohjelmaleirit kauden alussa + VaVon oma JV-leiri.

Salivuorot:

- Maanantai 16:30 – 18 Tyryn koulu Huom! Mattojen aukirullaus
- Keskiviikko 16:15 – 18 Tyryn koulu (Suvi 16:30 lähtien, alkulämpö ennen sitä)
- Torstai 18:30 – 20 Tyryn koulu Huom! Mattojen poisrullaus

Tyryn koulu = Roukon yhtenäiskoulun vanha osa (Sali A)



## Joukkuejaot/yleistä

- Karamellit jaetaan kahteen pienempään joukkueeseen (kilpailut): Tähdet ja Timantit. Kun tyttöjä on 14 tai vähemmän, kilpailemme yhtenä joukkueena.
- Voidaan jakaa iän, taitotason, motivaation yms. perusteella. Tarkoitus tarjota jokaiselle innokkaalle voimistelijalle mahdollisuus harjoitella oman tason mukaisessa joukkueessa ja mahdollistaa valmentajille voimistelijoiden liikkeiden turvallisen suoritustekniikan varmistaminen.
- Tärkeää motivaation säilymisen kannalta. Teemme harjoitteita erilaisissa pienryhmissä myös kauden aikana.
- Tilanne elää. Joukkuejako tsekataan 2 kertaa vuodessa, muutoksia joukkuejakoon tehdään tilanteen mukaan
- Periaatteet
  - motivaatio
  - taitotaso
  - terveydelliset näkökulmat, oikea liiketekniikka
- Jokainen voimistelija yhtä tärkeä!
- Tärkeää:  
<https://www.valkeakoskenvoimistelijat.fi/joukkuevoimistelu/valmennusryhmat/valmennuksen-linjaus/>

# Joukkueet syksyllä 2024

## **Timantit (2015 + 2016)**

Bea Laine

Elli Käppi

Fiona Järnström

Iiris Aho

Kerttu Raudask

Pihla Huotari

Pihla Leuhtonen

Siru Kuivanen

Viola Siirilä

## **Tähdet (2016 + 2017)**

Alina Tiitto

Cärolin Joost

Elsa Tapola

Hilja Hotari

Linnea Köse

Pihla Nordqvist

Venla Jokinen

Viola Hietanen

# Syksyn 2024 kisaohjelma

Musiikkina on Aladdin-elokuvasta tehty miksaus. Välineenä kullanvärinen pallo.

Samat puvut, jotka tilattiin keväällä. Aluspuku halutessaan (huom – ei pikkuhousuja puvun alle), tossut ja sukkahousut kaikilla. Kampaus mietitään syksyn aikana.

## Osallistumme seuraaviin kisoihin:

- Tampere cup 26. – 27.10.
- JV cup Nokia 2.11.
- JV cup Tampere TTNV 17.11.
- VaVon JV cup 23.11.

Lisäksi seuran

joulunäytös ma 9.12.



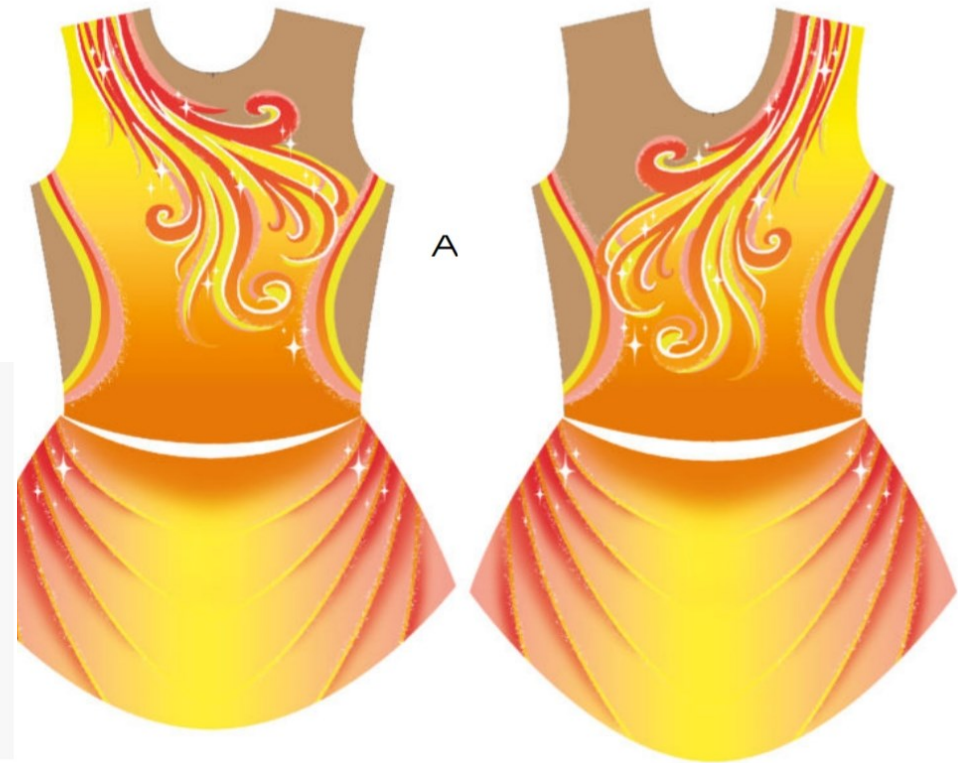
ALUSPUKU LAPSILLE, LEVEÄ OLK, Intermezzo voimistelutrikoot, 0890

28,00 €

19,90 €

## 04 Tähtitaivas

Tähtitaivas kimaltaa kauniisti tässä yksiolkaimisessa puvussa.



## Yleistä kustannuksista

- Kausimaksu, määräytyy valmennuskertojen ja -tuntien mukaan.
- Kausi 2024-25 Karamelleilla 440€
- Jäsenmaksu 20 €/vuosi
- Lisenssi 50€ + vakuutus 42€. Tarkista oma vakuutus!
- Kisamatkat (osallistumismaksu, tuomarointi, bussi, ruokailu yms.)
- Puku – uusi ohjelma kausittain, uusi puku vuosittain. Kustannusarvio: Ompelijan tekemä puku n.80€. Paljetit tilataan erikseen ja liimataan itse, hinta n. 20 € määrästä riippuen.
- Varusteet, välineet
- Seuravaatteet – tähän tulossa uudistus! Hyödynnä VaVon FB-kirppis.
- Leirit
  
- HUOM! Ilmaiset salivuorot alkavat syyskuun alussa ja loppuvat toukokuun puolivälissä. Touko-kesäkuussa ja elokuussa on tarvetta lisävuoroille, jotka ovat aina maksullisia.



# Maksuista:

## 1. Valmennusmaksut kaudella 2024-2025

Kausimaksu sisältää arkiharjoittelusta ja kilpailutoiminnasta tulevat valmennuskustannukset sekä harjoitussuunnitelmat.

Valmennusmaksut eivät sisällä VaVon jäsenmaksua (20€), varusteita, leirejä tai kilpailumatkoja, nämä laskutamme erikseen. Jos olet sekä joukkuevoimistelun sekä aerobicin harrastaja ota yhteyttä toimistoon.

**Valmennusmaksut ryhmittäin heinäkuu-elokuu:**

**Karamellit** - 1kk / 37€ (440€)

**Selenites** - 1kk / 37 € (440€)

**Piparmintut** - 1kk / 40€ (480€)

**Indigo Cindia** - 1kk / 40 € (480€)

**Indigo Felicia** - 1kk / 42€ (500€)

**Indigo Mindia** - 1kk / 44€ (520€)

## 2. Koreografiamaksut

Maksu sisältää korvauksen kilpailuohjelmaan käytetyn ajan korvaamisesta koreografian tekijälle/ tekijöille. Koreografi on seuran valmentaja. Summa jaetaan kilpailuohjelmaan osallistuvien voimistelijoiden kesken.

Joukkue- ja ryhmäohjelmat kansallinen	95€
Joukkue- ja ryhmäohjelmat SM/KV	135€
Musiikin miksaus	20€

- Tiedot seuran sivuilta:  
<https://www.valkeakoskenvoimistelijat.fi/valmennusryhmat/joukkuevoimistelu/valmennusryhmat/valmennustoiminnan-kaytannon-per/>

# Lisenssi:

## 3. Lisenssi ja vakuutukset

Kilpailulisenssi ja vakuutukset otetaan Voimisteluliiton järjestelmän kautta.

Lisenssi otetaan vuosittain ja se on voimassa aina kauden 1.9.-31.8.

Lisenssien myynti kaudelle 2024/2025 aukeaa elokuun alussa.

Joukkueenjohtajat tiedottavat ryhmiä, kun voit ostaa lisenssin.

### Lisenssien hinnat 2024/2025:

Taso	Lisenssi	Vakuutus
Stara	10,50 €	3,50 €
Harraste (harrastesarjat)	20 €	10 €
<b>Kilpa B (8-10v, 10-12v ja muut kilpasarjat)</b>	50 €	42 €
Kilpa A (SM-sarjat)	70 €	42 €

Vakuutus on mahdollista ottaa myös oman vakuutusyhtiön kautta, huomioitahan tässä tapauksessa, että vakuutus kattaa kilpailutoiminnan ja kilpailuun tähtäävän harjoittelun. Lisenssin kanssa hankittava OP Pohjolan Sporttiturva-vakuutus mm. kattaa nämä. Lisenssiasioissa ota yhteyttä joukkueen vastuuvallmentajaan.

**Huom! Seura ei voi ilmoittaa voimistelijoita Voimisteluliiton kilpailuihin, ellei lisenssi ole otettu ja maksettu.**

Lisää tietoa lisenssistä ja Sporttiturva-vakuutuksesta [täältä](#).

## Edustusasu

- Karamellien edustusasuna syksyllä vielä vanha toppi, takki ja mustat (B&L) trikoot
- Keltainen Karamellit toppi ei ole seuran edustusasu esim. kisoissa.
- Uusia edustusasuja voi toki tilata vaikka heti, mutta syksyn kisoissa toivottavasti kaikille vielä menee vanhat topit ja takit?
- Jatkossakin alaosana perus mustat trikoot ilman painatuksia (esim. isot logot, kolme raitaa jne) – voidaan tehdä kimppatilauksia tarpeen mukaan

## 4. Seuran varusteet

Kilpalajien edustusasuna toimii tyylikäs Craftin takki Stadiumin mallistosta sekä musta alaosa. Takin (Evolve 2.0 Full Zip Jacket) pääset tilaamaan seurakaupasta vaikka heti tämän linkin kautta:

<https://www.stadium.fi/seurat/2209233>

Kustannussyistä emme halua velvoittaa perheitä ostamaan tiettyä housumallia, mutta halutessaan voi ryhmäkohtaisesti miettiä, mitä alaosaa ryhmä yhtenäisyyden vuoksi käyttää (esim. Piruetin, Stadiumin tmv. mallistosta). Isolta osalta varmasti jo löytyy kotoa tarkoitukseen sopivia housuja. Ohjeistuksena yhtenäisyyden vuoksi: alaosa ei tarkoita ihonmyötäisiä legginsejä tai liian löysiä pussittavia housuja ja niiden tulee olla koko mustat.

# JV edustustakki ilman FINLAND tekstiä

stadium®

Etsi



CRAFT | Evolve 2.0 Full Zip Jacket Jr

Teamhinta

51,99

Normaalihinta 62,99

[Kokotaulukko](#)

Valitse koko



122/128

134/140

146/152

158/164



## Karamelleille T-paita

- Uusien t-paitojen tilaus esim. joulupukin konttiin? Kevään kisoissa käyttöön?
- Piruetin sivuille seurakoodi: vavo2019

### Edustustoppi ja t-paita

Syksystä eteenpäin kilpalajien seuratoppina toimii kotimaisen Piruetin tummansininen rinnassa olevalla seuralogolla (ja halutessaan takana suomenlipulla) varustettu toppi ja mahdollisuus tilata myös samanvärinen t-paita. Seurasivuille lisätään yläosien lisäksi yksi musta housumalli, mitkä ovat vain yhtenä vaihtoehtona edustushousuiksi. Housuista saa seurasivujen kautta 15% alennuksen normaalihinnasta. Seurasivut ovat auki Piruetin nettisivuilla 2-4 kertaa vuodessa, perheet hoitavat itse suoraan tilaamisen ja maksu hoituu kätevästi tilausvaiheessa. Tuotteet toimitetaan VaVo salille. VaVon seurasivut ovat ensimmäisen kerran auki 29.7.-11.8. ja toimitus on viimeistään syyskuun toisella viikolla. Saatte meiltä vielä lähempänä tilausjakson alkua PDF-muodossa olevan ohjeen mitä seuraamalla tilaaminen onnistuu.



VAVO T-paita seurapainatuksella, lasten koot, T-1728 MM

47,90 €

## Kisamatkat



- Lähiseuduille mennään omilla/kimppakyydeillä, pidemmälle yhteisellä bussilla. Bussi varataan sillä periaatteella, että kaikki tulevat yhteiskuljetuksella ja kulut on jaettu niin ja myös jatkossa laskutetaan niin. Yhdessä kulkeminen on tärkeää myös ryhmähengen kannalta, saamme myös esim. hiuksia laitettua matkan aikana.
- Kisoissa meille seurana tulee aina tuomarivelvoite, joka pyritään toki aina täyttämään eli lähettämään seuran tuomari/tuomareita kisoihin. Aina tämä ei ole kuitenkaan mahdollista (seuralla kaksi tuomaria, jotka ovat myös valmentajia), joten niistä kisoista seuralle tulee tuomarisakko – tämä sakko jaetaan tasan kaikkien kisoissa olleiden tyttöjen kesken. Sakko on normaalisti 250€/puuttuva tuomari eli jos VaVolta osallistuu esim. 4 joukkuetta ja emme saa paikalle yhtään tuomaria, sakko on 500€.

# Esimerkki tuomarivelvoitteesta

## TUOMARIT

Forssa Cupissa noudatetaan Voimisteluliiton [tuomariohjetta](#).

Seurojen tulee ilmoittaa kilpailuihin tuomareita seuraavasti

1-3 joukkuetta: 1 tuomari

4-6 joukkuetta: 2 tuomaria

7-9 joukkuetta: 3 tuomaria, yhden oltava YT-kelpoinen, yksi voi olla 3E-tuomari

10 tai enemmän joukkueita: 4 tuomaria, yhden oltava YT-kelpoinen, maksimissaan kaksi 3E-tuomaria

Tuomareiden ilmoittautuminen tapahtuu Kisanetin kautta 12.5.2024 mennessä. Seurat vastaavat ilmoittamiensa tuomareiden päivärahoista ja matkakuluista. Sakko puuttuvasta tuomarista 250€ / tuomari. Ilmoittautumisajan jälkeen ilmoitetusta tuomarista peritään 50 euron myöhästymismaksu. Tuomarilla on oltava voimassa oleva tuomarilisenssi. Tuomarin ilmoittanut seura vastaa tuomarin matkakuluista, päivärahoista ja mahdollisesta majoituksesta. Forssan Voimistelijat tarjoaa pientä purtavaa kilpailupäivän aikana.

# Kasva urheilijaksi -testit

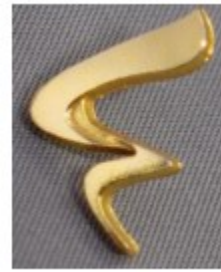
- Voimisteluliiton testit, joissa sekä fysiikka- että liikkuvuustestejä
- Varsinkin fysiikkatestit meille vieraampia – näitä vasta opetellaan (ja silti saatiin hienoja suorituksia!), liikkuvuustestit meille tutumpia.
- Testipäivät aina kauden alussa (tammikuu/elokuu) -> yhteinen testipäivä yhdessä saman ikäisten KA-ryhmien kanssa.
- **Syksyn testipäivä su 25.8. klo 11:30-13:00 Liikuntahallilla**



Kasva urheilijaksi -testit	Karamellit		
	Pisteet		
<b>VOIMA</b>	4	2	0
Leuanveto			
Vatsariipunnat			
Rintaveto (kulmaroikunta)			
Sisupunnerrustesti			
Kestävyysukkulajuoksu			
	Pisteet		
<b>LIKKUVUUS</b>	4	2	0
Olkapäiden fleksio	> 20	14 - 20	1 - 14
Nilkan ojennus	< 3	3 - 5	> 5
Eteentaivutus	< 10	10 - 15	> 15
Olkapäiden kierto	0	1 - 10	yli 10
Lonkan ojennus	< 18	18 - 25	> 25



# Merkkisuoritukset



- Voimisteluliitolla on merkkijärjestelmä jonka tavoitteena on lajissa tarvittavien ominaisuuksien kehittäminen sekä ohjaajien ja valmentajien tukeminen. Merkkijärjestelmä tukee laadukasta ja kehittyvää harjoittelua kaikilla sarjatasoilla.
- Merkit on tarkoitettu kaikille joukkuevoimistelun harrastajille heille, jotka haluavat haastaa itseään harrastamisessa ja taitojen kehittämisessä ja heille, jotka haluavat edistyä kohti kilpailijan polkua.
- Joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmässä suositellaan että voimistelijat tekevät merkkisuorituksen ennen siirtymistä kilpailusarjoihin.
  - Stara-merkki: Stara-tapahtumat -> **Nämä suoritettu vanhoilla – uudet tytöt suorittavat nämä erikseen (vasta sen jälkeen voi suorittaa pronssi-merkin liikkeitä)**
  - Pronssi-merkki: 8-10 sarja -> **Näitä harjoitellaan ja suoritukset aloitettu osalla tytöistä**
  - Hopea-merkki: 10-12 sarja
  - Kulta- ja timanttimerkki yli 12-vuotiaat
- Merkkien suorituksista pidetään seurassa erilliset suoritustilaisuudet esim. leirien yhteydessä

# Vanhoja dioja taustatiedoksi/muistiin



# Karamellit yleistä

## Lasten voimistelun linjaus:

Voimisteluliitto on julkaissut uuden linjauksen koskien lasten oikeuksien toteutumista voimistelussa. Käy tutustumassa: <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>. Linjauksessa otetaan kantaa mm. Kehorauhaan, ruokarauhaan, avustamiseen harjoituksissa, kilpailemiseen jne.

## Kuvausluvista muistutus:

Muistutuksena kuvausluvista: kisoihin ilmoittauduttaessa hyväksytään myös kuvauslupa. On julkinen tilaisuus, jossa kuvaus on sallittua. Joukkuetta ei pysty ilmoittamaan kisaan, jos lupaa ei hyväksy. Kuvauslupa tytöiltä kysytään myös MyClubissa ilmoittautumisen yhteydessä.



# Kausisuunnitelma

- Kertoo, mitä teemme kauden aikana. Suunnitelmaa päivitetään 2-3 kertaa kauden aikana.
- Vuosisuunnitelma kertoo, mitä painopistealueita koko vuoden aikana on.

VIIKKO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
KUUKAUSI	TAMMIKUU			HELMIKUU				MAALISKUU				HUHTIKUU				TOUKOKUU				KESÄKUU				HEINÄKUU				ELOKUU				SYYSKUU				LOKAKUU				MARRASKUU				JOULUKUU									
KAUSI	PKK, 3 VKO			LAJIHARJOITTELUKAUSI 9 VKO								KILPAILUK 5VKO				LHK 2, 4 VKO				PKK 1, 3 VKO				SIIRTYMÄKAUSI				PKK 2, 5 VKO				LHK, 7 VKO				KILPAILUKAUSI, 5VKO				LHK, 3VKO				SK									
	1 JAKSO			2 JAKSOA								1 JAKSO				1 JAKSO				1 JAKSO				1 JAKSO				1 JAKSO				2 JAKSOA				1 JAKSO																	
KISAT															x		x	x																																			
ESIINTYMISET																				x																																	
LEIRIPÄIVÄT	x			x	x						x																																										
LIIK.TESTIT										x																																											
KOULU										KESÄLOMA																						JOULULOMA																					

H = harkkakisa

**Kisat:** (1x harkkakisa? +) 4 kisaa: Tampere 26.-27.10., Hämeenlinna 3.11., Riihimäki 9.11. tai Tampere 17.11. ja VaVo cup 23.11.

**Esiintymiset:** VaVon joulunäytös 9.12. (Huom! Maanantai!)

**Leirit yms:** Ohjelmaleiri (3h): 17.8., la+su 14.-15.9. VaVon oma leiri

**Liik.testit:** Kasva urheilijaksi- testi - päivä vielä avoin

## Vuosisuunnitelma

Painopisteet jaksoilla:

**Peruskuntokausi:** peruskestävyys (myös esim. leikit ulkona), oman kehon hallinta, terveys, kognitiivinen alue: urheilijan oma tieto-taito, itsenäisyys.

**Lajiharjoittelukausi:** perustaitojen monipuolinen opettelu, lajiliikkeiden oppiminen, liikkuvuus, nopeus, ojennus, ryhti, lajinomainen voimaharjoittelu, sosiaalinen alue: yhdessä tekeminen, ryhmä/pari/itsenäinen harjoittelu

**Kilpailukausi:** lajiliikkeiden oikea suoritus, positiivisuus kaikessa tekemisessä, onnistumisen elämykset, emotionaalinen alue: itseluottamus, rohkeus

**Siirtymäkausi:** lepo, palautuminen, aikaa kaikelle muulle, kuin voimistelulle, perhe, ystävät

# Kausisuunnitelma

- Yksittäisen treenin rakenne ja keskeiset harjoiteltavat asiat.
- Jokaiseen harjoitukseen kuuluu perusvoimistelua, jalkatekniikkaa ja liikkuvuusharjoituksia.
- Myös alku- ja loppuleikit tärkeitä – voivat olla myös lajinomaisia. Tärkeää, että niissä liikutaan reippaasti!

## Karamellit, syksy 2024

Siirtymäkausi: loma
Peruskuntokausi: liikkuvuus, nopeus/ ketteryys, voima, akrot, liikkuvuus, lajitaidot, jalkatekniikka, perusvoimistelu, KESTÄVYYS: kts. urapolku (vapaa-ajalla)
Lajiharjoittelukausi: nopeus, voima, ohjelma, lajitaidot: akrot + liikkuvuus + jalkatekniikka + perusvoimistelu + vartalo + hyppy + tasapainot + yhdistelmät
Kilpailuun valmistava kausi/ kilpailukausi: ohjelma, nopeus/ ketteryys, voima, perusvoimistelu, liikkuvuus, jalkatekniikka, lajitaidot

Jokaisessa treenissä:
perusvoimistelu
liikkuvuus (jalat + selkä) ylispagut
jalkatekniikka (nilkkojen voima / askelikot)

HUOM! Elokuussa treenit ma, to ja la erillisen ohjeistuksen mukaan!!				
Vko	16:30-18:00 Tyry Ma - 1,5h	16:15-18:00 Tyry Ke - 1h 45 min	18:30-20 Tyry To - 1,5h	Muu ohjelma/muistiinpanoja
31	Ulkotreenit Apialla, kauden aloitus - Anna Kuusama/ohjelman liikkeet ja liikesarjat	To Tyry: ohelman liikkeet ja liikesarjat (ilman palloa), jalkatekniikka, liikkuvuus	La Tyry: ohjelman liikkeet ja liikesarjat (pallon kanssa)	Kesän tekemisenä "kesäbingo"
32	Ulkotreenit Apialla, fysiikka (juoksu, hyppy, lihaskunto)	To Tyry: ohelman liikkeet ja liikesarjat (ilman palloa), jalkatekniikka, liikkuvuus	La Tyry: ohjelman liikkeet ja liikesarjat (pallon kanssa)	
33	Liikuntahalli 16:30-18: askelikot, liikkuvuus, ohjelman liikkeet pallon kanssa	To Tyry: ohelman liikkeet ja liikesarjat (ilman palloa), jalkatekniikka, liikkuvuus	<b>Ohjelmaleiri 3 h, klo 11-14 Tyryssä/Anna Kuusama</b>	
34	Liikuntahalli 16:30-18: askelikot, liikkuvuus, ohjelman liikkeet pallon kanssa. <b>HUOM! Vanhempainilta Liiksalhallin kokoustilassa</b>	To Tyry: ohelman liikkeet ja liikesarjat (ilman palloa), jalkatekniikka, liikkuvuus	ei treenejä	Valmentajilla VaVo startti lauantaina, maanantaina vanhempainilta
35	Liikuntahalli 16:30-18: askelikot, liikkuvuus, ohjelman liikkeet pallon kanssa	To Tyry: ohelman liikkeet ja liikesarjat (ilman palloa), jalkatekniikka, liikkuvuus	La Tyry: ohjelman liikkeet ja liikesarjat (pallon kanssa)	
36	Lämmittely 20-30 min: nopeus/ketteryys+perusvoimistelu, liikkuvuus+jalkatekniikka 20 min, lajitaidot 30-40 min: hyppy/askelikot + ohjelma	Lämmittely 30 min: naruhyppelyt+ohjelman liikkeitä+voima, liikkuvuustreeni 20 min, ohjelma 40 min	Lämmittely 20 min: Puolapuilla jalkatekniikka+baletti (nilkan voima&liikkuvuus+ryhti) liikkuvuustreeni 20 min akrot+keskikehon voima 20 min ohjelma 30 min, <b>kontrollitreeni!</b>	Syyskauden salivuorot alkaa

# Kausisuunnitelma

- Urapolku välilehdeltä löydät kuvakaappaukset Voimistelijan urapolusta. Tämä liiton tekemä ohjeistus toimii pohjana kausisuunnitelman tekemiselle.

Teema / Ikävuodet	- 7	8 – 10
Ikäryhmän painopisteet	<p><b>Lapsuusvaihe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen</li> <li>• riittävä kokonaisliikuntamäärä</li> <li>• perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu nousujohteisesti</li> <li>• kasvun ja kehityksen huomioiminen</li> <li>• urheilijaksi kasvamisen tukeminen yhdessä kodin ja koulun kanssa</li> </ul>	
Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	<p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumisen perustaitojen harjoittelu</li> <li>• Lajiitaitojen alkeiden opettelu</li> <li>• Aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle</li> </ul> <p><b>Fyysiset</b></p> <p>Liikkuvuus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sivulinja huomioiden rakenteelliset erot</li> <li>• etulinja</li> <li>• selkä</li> <li>• päkiät</li> <li>• molemminpuolisuus</li> <li>• aukikierto</li> <li>• passiivinen ja aktiivinen liikkuvuus</li> <li>• puhtaat spagaatiliinjat</li> </ul> <p>Nopeus</p>	<p><b>Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa</b></p> <p><b>Taito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liikkumisen perustaitojen vahvistaminen</li> <li>• monipuolinen ja molemminpuolinen lajitaitojen opettelu</li> <li>• lajiliikkeiden ydinosaamisen oppiminen</li> <li>• hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</li> <li>• pyöriä liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti</li> <li>• aikaa organisoimattomalle ja omaehtoiselle harjoittelulle</li> </ul> <p><b>Fyysiset</b></p> <p>Liikkuvuus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sivulinja</li> <li>• etulinja</li> <li>• selkä ja hartialinja</li> <li>• päkiät</li> <li>• molemminpuolisuus</li> <li>• aukikierto</li> <li>• aktiivinen liikkuvuus</li> <li>• B-osiin vaadittava liikkuvuus</li> </ul>

## 8-10- vuotiaiden kisat



# Kilpailujärjestelmä joukkuevoimistelussa

## Lasten sarjat :

- Alle 12-vuotiaiden lasten sarjoissa kilpaillaan vain yhdellä sarjatasolla ikäluokissa 8-10-vuotiaat ja 10-12-vuotiaat. Alle 12-vuotiailla on myös mahdollisuus esiintyä Voimistelun Stara-tapahtumissa, joissa joukkueita ei aseteta paremmuusjärjestykseen.
- Joukkuevoimistelussa yli 12-vuotiaat kilpailevat kansallisesti kolmella eri sarjatasolla: SM-sarja, kilpasarja ja harrastesarja

## VaVossa:

- Valmennusryhmien tavoitteet asetetaan ikäluokka- ja ryhmäkohtaisesti. Valmennustoimintamme pohjalta löytyy Suomen Voimisteluliiton Huippuvoimistelijan Urapolku -malli. **Urapolku löytyy myös Karamellien kausisuunnitelmasta.**
- Seurassa joukkuevoimistelun valmennustoimintaa kehitetään kohti kilpa- ja harrastesarjojen kärkeä. Pitkän tähtäimen tavoitteena on vakiinnuttaa joukkueiden tulostasoa lasten sarjojen kärkeä kategoriaihin. Yli 12 vuotiaiden sarjoissa tavoitteena on kilpa- ja harrastesarjojen kärkisijat
- <https://www.valkeakoskenvoimistelijat.fi/valmennusryhmat/joukkuevoimistelu/valmennusryhmat/valmennustoiminnan-kaytannon-per/valmennuksen-linjaus/>



# 8-10-vuotiaiden kilpailut

## Yleistä:

- Kilpailuvuonna 8, 9 tai 10 vuotta täyttävät.
- Keväällä vapaaohjelma, syksyllä välineohjelma. 8-10-vuotiaiden sarjassa välineenä voi olla naru, pallo tai vanne.
- Joukkueessa vähintään 6 voimistelijaa, joista 2 voi olla yli/alaikäisiä (puuttuva voimistelija -0,5/hlö).
- Ohjelma 2:00 - 2:30 pitkä, vapaavalintainen musiikki. Ohjelman ei tarvitse olla uusi.
- Kilpailualue on 13x13m, 8-10-vuotiaiden sarjassa rajanylityksistä ei vähennetä.
- Joukkuetta ei saa avustaa esim. näyttämällä tai taputtamalla tahtia (vähennys -0,3). Huom! Ei yleisöstäkään! Muistetaan muutenkin katsomokäyttäytyminen, kaikkia kannustetaan tasapuolisesti.
- Alle 12-vuotiailla ei saa olla meikkiä
- Hiusten pitää olla kiinni ja kampaukset tulee kestää suoritus. Kampauksesta ei saa irrota mitään osia. Pienet hiuskorut sallitaan.
- Joukkueen kilpailuasun tulee olla yhtenäinen, esteettinen voimisteluasu hameella tai ilman, myös kokohaalari sallitaan. Asun tulee olla kaikilla samanlainen ja ohjelman teemaan sopiva. Puolitossuja voi käyttää.

Säännöt muuttuivat loppuvuonna 2020 ja 8-10-vuotiaiden säännöt vastaavat 10-12-vuotiaiden sääntöjä muutamien helpotuksien myötä vaatimustaso kasvoi ja siirtyminen Starasta kilpailuihin on otettu harjoittelussa huomioon.

## 8-10-vuotiaiden kilpailut/pisteet (vähintään 6 tuomaria 8-10- vuotiaiden sarjassa)

### Suoritus: Max 9,8 + 0,1 tai 0,2 bonus = 10,0

- Suoritustuomari (EXE, Execution) arvioi esitystä ja vähentää maksimipisteistä erillisen taulukon mukaan. 2-4 tuomaria.
- Vähennykset 0,1 – 0,3 virheen koon mukaan
- Voi olla joka kerta jokaisesta voimistelijasta tai joukkuekohtainen vähennys (esim. tukijalan sisäkierto, spagussa lantion väärä asento jne)
- Myös ylituomari voi tehdä vähennyksiä
- Suoritustuomari arvioi voimistelijoiden suoritusta seuraavilla osa-alueilla:
  - Ryhti ja tukilinja, terveydelliset näkökohdat
  - Perusvoimistelun tekniikka, voimistelun laatu
  - Tasapaino (tasapainon menetys ja tekniikka)
  - Yhtäaikaisuus/joukkueen yhtenäisyys
  - Fyysiset ominaisuudet (liikkuvuus, voima, kestävyys, nopeus)
  - Vartalon liikkeet
  - Hypyt
  - JV-tekniikka
  - Molemminpuolisuus
  - Törmäys, kaatuminen, epäonnistunut nosto
  - Välinevähennykset

### Sommittelu: Max 5,9 + 0,1 bonus = 6,0

- Sommittelutuomari (TV, Technical Value) arvioi esitystä ja seuraavia vaadittavia taito-osoita, 2-4 tuomaria:
  - Vartalon liikkeet (9 erilaista, max 2,2)
  - Tasapainot (liike ja sarja, 0,5)
  - Hypyt (hyppy ja hyppysarja, 0,5)
  - Käsiliikesarjat (2 erilaista, 0,4)
  - Askelsarjat ja hyppelyt (3 eril., 0,9)
  - Akrobatialiikkeet (2 eril., 0,4)
  - Liikkuvuusliikkeet (etu o+v, sivu, selkä, 0,4)
  - Kahden eri liikesuvun sarjat (esim. hyppy + tasapaino, vartalon ls + hyppy) (2eril, 0,6)

Liikkeet tulee suorittaa hyväksytysti

### Taiteellinen arvo: Max 3,9 + 0,1 bonus = 4,0

- Taiteellisen arvon tuomari (AV, Artistic Value) arvioi esitystä ja seuraavia vaadittavia osoita, 2-4 tuomaria:
  - Voimistelullinen arvo (1,3)
  - Ohjelman rakenne (kuviot, eri tasot jne) (1,3)
  - Omaperäisyys ja ilmaisu (1,3)
  - Vähennykset ja yleiset vähennykset

# Vaaditut liikkeet 8-10 –vuotiaiden sarjassa

8-10-vuotiaiden sarjassa vaadittavat liikkeet			Tasapainot	
		<b>Kung Fu Panda liikkeet</b>		
<b>Vartaloliikkeet</b>		<b>Vartaloliikkeet</b>		
1 aaltoliike		x	1 tasapaino, staattinen tai dynaaminen tasapainosarja = 2 tasapainoliikettä ja max 1 askel välissä	x
1 vauhtiheitto		x	Staattinen: vapaan jalan passé reisi 90°, suora jalka reisi väh 45°	
1 taivutus		x	Dynaaminen: turlent (hidas kääntyminen 180°)	x
1 kierto		x	illusion 360° rotaatio lasketaan hartiasta	
koonto		x (askelikossa)	piruetti 8-10 v väh 270° (3/4 kierrosta)	x
			Suositus: 8-10-sarjassa suositetaan perusmuotisia tasapainoja	
1 syöksy tai kallistus		x	<b>Hypyt</b>	
			1 Hyppy	x
1 pystyrentous		x	1 Hyppysarja, jossa max 1 väliaskel	x
2 A-sarja = 2 vartaloliikettä		x (1)	Erilaisia hyppyjä:	
1 B-sarja = 3 vartaloliikettä		x (3)	polvennostohyppy	
Kuperkeikat eteen/sivulle/taakse (ei ilmalentoa)		x	kerähyppy	
niskaseisonta		x	sakshyppy	
nojaliikkeet		x	varshyppy	
Vartaloliikkeet sujuvia, jatkuvia, virtaavia - voi yhdistää käsiliikkeitä, askelsarjoja, hyppelyitä..			lentoxyppy (=heittohyppy)	
			kasakshyppy	
			jännehyppy, X-hyppy	
			kaurishyppy, harppahyppy	
			kissahyppy	
			näpsäyshyppy eteen, taakse, sivulle	
			Suositus: 8-10-sarjassa suositetaan perusmuotoisia hyppyjä	

# Vaaditut liikkeet 8-10 –vuotiaiden sarjassa

<b>Käsiliikkeet</b>		
<b>2</b>	Käsiliikesarjaa, jossa väh 3 erilaista käsiliikettä	x
	Erilaisia käsiliikkeitä	
	aaltoliikkeet	
	heilahdukset	
	työnnöt	
	kahdeksikot	
	pyörytykset	
	lyönnit	
	nostot	
<b>Askelsarjat ja hyppelyt</b>		
<b>2</b>	erilaista sarjaa, jossa väh 2 erilaista askelikkoa tai hyppelyä	x
<b>1</b>	sarja yhdistettynä muuhun liikesukuun	x (vartalo)
	Erilaisia askelikkoja	
	laukka-askel	
	sivuristiaskel	
	vaihtoaskel	
	valssiaskel	
	Erilaisia hyppelyitä	
	polvennostohyppely	
	varsahyppely	
	kanta-varvas-hyppely	
	pitää olla rytmin vaihdos	
	yhden askelsarjan/hyppelyn on pyörittävä 360°	
	liikesukuun esim käsiliike tai vartalo	

<b>Akrobatialiikkeet</b>		
<b>2</b>	erilaista akrobatialiikettä	
	Esimerkkejä akrobatialiikkeistä:	
	kärrynpyörä	x (kaksi erilaista)
	siltakaato (kaiken tyyppiset)	
	8-10-sarjassa yhden akrobatialiikkeen on oltava pyörivä ja siihen tulee yhdistää toinen pyörivä liike, jonka liikesuunta ja -taso on eri.	x (chainée + kärrynpyörä)
	Esim: kärrynpyörä + kuperkeikka	

<b>Liikkuvuusliikkeet</b>		
<b>1</b>	Etulinja oikea	x
<b>1</b>	Etulinja vasen	x
<b>1</b>	sivulinja	x
<b>1</b>	selkäranka	x

<b>Kahden eri liikesuvun sarjat</b>		
<b>2</b>	erilaista sarjaa	
	Eri variaatiot:	
	hyppy + tasapaino	x
	tasapaino + hyppy	x
	vartalon liikesarja + tasapaino	
	tasapaino + vartalon liikesarja	
	vartalon liikesarja + hyppy	
	hyppy + vartalon liikesarja	

## 8-10-vuotiaiden kilpailut/pisteet

Koko ohjelman maksimipistemäärä on EXE 10,0 + TV 6,0 + AV 4,0 = **20,0**

8-10-vuotiaiden sarjassa ei julkaista pistemääriä, ainoastaan kategoriat (1-10)

Kategoriat:

- 1 16,50-20,00
- 2 15,50-16,49
- 3 14,50-15,49
- 4 13,50-14,49
- 5 12,50-13,49
- 6 11,50-12,49
- 7 10,50-11,49
- 8 9,00-10,49
- 9 6,50-8,99
- 10 0-6,49

Kisatulokset, kisainfot yms.

[www.kisanet.fi](http://www.kisanet.fi)

# Valmentajien, joukkueenjohtajan ja vanhempien rooli

## Varusteet

- Muistutuksena vanhoille ja tietoa uusille perheille

# Valmentajan rooli

- Valmentajat vastaavat kaikista harjoitteluun liittyvistä asioista
- Tekevät kausisuunnitelman ja suunnittelevat harjoitukset sen pohjalta. Kausisuunnitelman löydät seuran sivuilta.
- Karamellien vastuvalmentaja Terhi Rantanen
- Muut valmentajat: Suvi Åhlgren (VaVon JV lajivastaava), Anna Notkola, Annika Koskinen
- Apuvalmentajat: Sonja Salo, Saana Imeläinen ja Ella Notkola
- Lisäksi leireillä vierailevia valmentajia
- Ottakaa rohkeasti yhteyttä kaikissa lajiin liittyvissä asioissa!



# Joukkueenjohtajan rooli

- Joukkueenjohtajina Elisa Vehmaa ja Marika Huotari
- Elisan vastuulla laskutus
- Toimii vastuvalmentajan apuna muissa kuin valmennukseen liittyvissä asioissa (esim. kisapukujen tai muiden vaatteiden/varusteiden hankinnat)
- Toimii linkkinä perheiden ja seuran välillä
- Perheiden tiedotus esim. ilmoittautumisajat, lisenssit, kilpailumatkat, talkoot jne ajankohtaiset asiat
- Talkookokonaisuus: informoiminen ja organisointi
- Kilpailupäivän apu esim. ruokaileminen pienten kanssa
- Ryhmän yhteiskyytien organisointi kisamatkoille



## Vanhemman rooli

- Kannustan
  - Kuuntelen
  - Kuljetan
  - Kustannan
- 
- Sitoudun valmennusryhmässä treenaamiseen.
  - Huolehdin, että lapsi saapuu ajoissa treeneihin oikeassa varustuksessa.
  - Ilmoitan läsnä/poissaolosta MyClubissa.
  - Vanhempi vastaa lapsen harrastuksesta, valmentaja lajiosaamisesta.
  - Kannustan terveellisiin elämäntapoihin.
  - Mattotalkoovuorot
  - Vanhempien WA-ryhmässä tiedotusta ja siellä voi kysellä esim. kimppakyytejä, kadonneita tavaroita... Tässä mukana myös kaikki valmentajat, joten tieto menee kerralla kaikille.

## Karamellien varusteet

- **Ihonmyötäiset**, joustavat vaatteet (esim. jumppapuku/kireä toppi + pitkät trikoohousut (mielellään mustat))
- Hiukset treeneihin kiinni ja pois kasvoilta, isot korut ja esim. roikkuvat korvikset pois, napit voi olla (turvallisuuskysymys, niistä voi jäädä kiinni)
- Voimistelutossut
- Venyttely-tyyny (esim. Tigerista)
- Juomapullo
- Pallo (Syksyllä 2024)
- Naru (voi olla minkä värinen vaan, koska ei ole ohjelmassa)
- Treenikuminauha
- Oma venyttelymatto – kotitreeneihin ja ulkotreeneihin
- Kisavarustus
- **Muista merkitä kaikkiin varusteisiin lapsen nimi**

# Viestintä



## Viestintä

Vanhempien What's app-ryhmä: kadonneet tavarat, yleinen tiedotus jne

MyClub: tiedot harjoitusajoista ja –paikoista, tiedot leireistä ja kisoista, ilmoitus läsnä/poissaolosta

Nettisivut: [www.valkeakoskenvoimistelijat.fi](http://www.valkeakoskenvoimistelijat.fi)

[www.vavo.fi](http://www.vavo.fi) [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi) [www.kisanet.fi](http://www.kisanet.fi)

Seuran sähköposti: [toimisto@vavo.fi](mailto:toimisto@vavo.fi)

Laskut: [laskut@vavo.fi](mailto:laskut@vavo.fi)

Instagram: @valkeakoskenvoimistelijat

@vavo\_joukkuevoimistelu

Facebook: Valkeakosken Voimistelijat ry

VaVo-kirppis



**Kiitos!**

