

Tapiolan Voimistelijat

Joukkuevoimistelun INFO

To 19.9.2013

Joukkuevoimistelun INFO

- Vanhemman rooli
- Lapsen liikuntasuosituks
- Vammat ja niiden ehkäisy & hoito
- Valmennusjärjestelmä
- Joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmä
- Muut asiat

Vanhemman Rooli

- Kannusta lastasi liikkumaan, liiku itsekin monipuolisesti
 - lapsen menestys pitkälti kiinni vanhempien aktiivisuudesta
- Kehu hyvistä suorituksista, älä tartu virheisiin
- Älä aseta liian suuria odotustiloja
- Hyväksy lapsi sellaisenaan
- Opetta suhtautumaan myös tappioihin ja pettymyksiin
- Opetta toimimaan sääntöjen mukaan

Vanhemman Rooli

- Opetta lasta lajiliikkeissä vain jos olet aivan varma mitä teet
- Ethän arvostele voimistelijoita, valmentajia tai tuomareita lapsen kuullen!
- Annetaan rauha harjoituksessa lapsille ja valmentajalle. Ei salin puolelle, ellei erikseen pyydetä.
- Seura valitsee valmentajat, ei vanhemmat
- Jos valitettavaa tai kommentoitavaa ottakaa yhteys joukkueen johtajaan tai valmennuskoordinaattoriin → työrauha valmentajille!
- Kannusta, Kuljeta & Kustanna

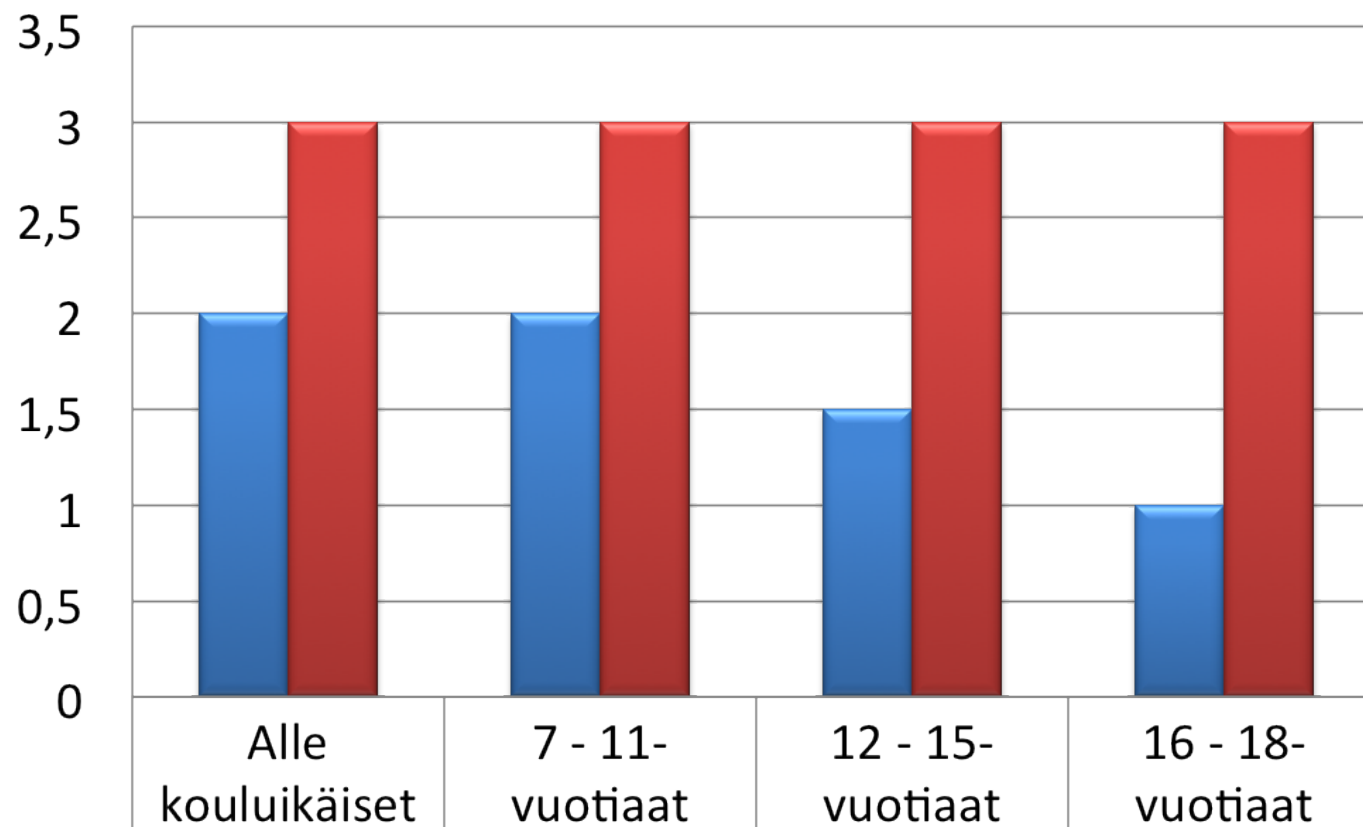
Lapsen Liikuntasuositukset

- **Lapsen liikuntasuositus on 20h/viikossa.**

Sisältäen, koululiikunnan, lajiharjoittelun, oheisharjoittelun sekä omatoimisen liikunnan.

Minimisuositus:
vähintään kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle

Fyysisen aktiivisuuden suositus lapsille ja nuorille



■ Terveys-suositus	2	2	1,5	1
■ Huipu- ja kilpaurheiluun riittävä taso	3	3	3	3

Hyvä lasten ja nuorten urheilu



SUOMEN VOIMISTELL

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

Kokonaisliikuntamäärä

Lajiharjoittelu:

- ohjattu
- omatoiminen

Muu liikunta:

- aktiiviset leikit ja pelit (sisällä, ulkona)
- > metsäretket, leikkipuistot, kodin tempuradat, jne
- hyötyliikunta (kävellen päiväkotiin, lähikauppaan, jne)
- aktiivinen päiväkotitoiminta
- perheliikunta

Alle kouluikäinen

Kokonaisliikuntamäärä

Lajiharjoittelu:

- ohjattu
- omatoiminen

Muu liikunta:

- aktiiviset leikit ja pelit
- > liikkuminen ystävien kanssa (metsäleikit, kirkonrotta, liikunnalliset tietokonepelit, jne)
- hyötyliikunta (kävellen/pyörällä kouluun, kaverille, harjoituksiin, jne)
- aktiivinen koulupäivä (aktiiviset välitunnit, oppitunnit ja liikuntatunnit)

Alakoululainen

Kokonaisliikuntamäärä

Lajiharjoittelu:

- ohjattu
- omatoiminen

Muu liikunta:

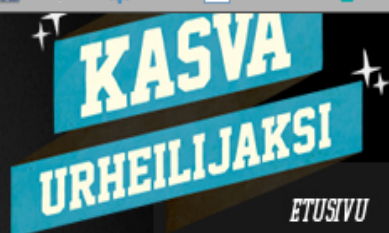
- hyötyliikunta (kävellen/pyörällä kouluun, kaverille ja harjoituksiin)
- aktiivinen koulupäivä (aktiiviset välitunnit, oppitunnit, liikuntatunnit)
- liikkuminen ystävien kanssa (ml. liikunnalliset tietokonepelit)

Yläkoululainen/jatko-opiskelija

Vammat ja niiden ehkäisy ja hoito

Haaste: Tee lapsesi kanssa yhteistyössä Nuoren Suomen elämänrytmitesti, ja pohdi palautteen perusteella kuinka voisit parantaa lapsen elämänrytmiä.

www.kasvaurheilijaksi.fi → elämänrytmitesti



ETUSIVU ELÄMÄNRYTMITESTI OMINAISUUSTESTI MOTIVAATIOTESTI

TULOKSET PROFIILI KÄYTTÄJÄTILI KIRJAUDU ULOS

ELÄMÄNRYTMITESTI

Testi arvioi elämänrytmin urheilullisuutta harjoittelu-, ravinto- ja unitietojen avulla.

[Lue lisää](#) tai [Tee testi](#) (vaatii kirjautumisen)



OMINAIKUUSTESTI

Testi kannustaa ja ohjaa monipuoliseen harjoitteluun.

[Lue lisää](#) tai [Tee testi](#) (vaatii kirjautumisen)



MOTIVAATIOTESTI

Testi innostaa ja ohjaa kehittämään henkisiä ominaisuuksia

[Lue lisää](#) tai [Tee testi](#) (vaatii kirjautumisen)



TAITOTESTI

Talvella 2013



Käyttäjämäärät

Top 10 (lajit)

1. Joukkuevoimistelu (1212)
2. Salibandy (923)
3. Jääkiekko (833)
4. Jalkapallo (805)
5. Yleisurheilu (703)
6. Suunnistus (675)
7. Hiihto (439)
8. Lentopallo (363)
9. Taitoluistelu (339)
10. Uinti (264)

Lajeja yhteensä: 140

Käyttäjiä yhteensä: 8817



Sanna-Kaisa Koivistoinen, Hanna Niemi ja 629 muuta tykkäävät tästä.

Kerro palvelusta





ETUSIVU ELÄMÄNRYTMITESTI OMINAISUUSTESTI MOTIVAATIOTESTI TULOKSET PROFIILI KÄYTTÄJÄTILI KIRJAUDU ULOS

HARJOITTELU JA LIIKUNTA RAVINTO

ELÄMÄNRYTMITESTI

Elämänrytmitesti kertoo kuinka hyvin harjoitus- ja liikuntamääräsi sekä uni- ja ateriarhythmit vastaavat urheilijaksi tähtäävälle nuorelle asetettuja suosituksia. Syötä viikon ajan kalenteriin harjoitus-, liikunta-, uni-, ateria- ja koulunkäyntiaikasi. Voit aloittaa testin mistä viikonpäivästä tahansa. Pyri täyttämään kalenteriasi päivittäin. Yhden päivän syötettyäsi näet päiväkohtaiset pisteesi ja saat pikapalautteen päivästäsi. Viikon jälkeen testi on valmis ja saat yksityiskohtaisemman kokonaispalautteen. Mitä tarkemmin ja rehellisemmin täytät ajankäyttökalendariasi, sitä enemmän hyödyt testistä.

[Lisätietoa urheilijan elämänrytmistä](#)



[Tulostettava lomake käsintäyttöä varten](#)

ALOITA TESTI ALUSTA

Suoritettu 7/7

Vammat ja niiden ehkäisy ja hoito

Vammautumiselle altistavat:

- Vähäinen yöuni
- Riittämätön tai vääränlainen ravinto & nesteytys
- Vähäinen muu liikunta
- Rakenne, murrosiän kasvupyrähdys
- Alkulämmittelyn ja/tai loppuverryttelyn vähäisyys tai puute
- Virheasennot, liian vaikeat liikkeet, yksipuolinen harjoittelu

Urheiluvamma vaanii kilpailevia lapsia

Lasten urheiluvammat lisääntyvät, kun yleiset liikuntataidot heikentyvät, sanoo UKK-instituutin ylilääkäri Jari Parkkari.

Urheiluseurojen ohjatut harrastukset eivät pysty paikkaamaan pihaleikkien ja hyötyliikunnan puutetta.

Annakaissa Mänttärä HS

UUSITTAIN joka neljäs urheilleva lapsi loukkaantuu niin, että tarvitsee vammoilunsa lääkärin hoitoa. Vakuutusyhtiöt korvaavat vuosittain hoitokuluja tuhansista urheiluvammoista, joita lapset ovat saaneet urheiluseurojen ohjatuissa harjoituksissa, vapaa-ajan liikuntaleikeissä tai koulujen liikuntatunneilla.

Tuntuu vakuutusyhtiöissä, on, että korvattavien urheiluvammojen määrä on tasaisessa kasvussa. Tarkkoja tietoja lasten urheiluvammojen määrästä ei ole saatavilla, koska vakuutusyhtiöt eivät tilastoja näitä iän perusteella.

Osasyyinä vakuutusyhtiöiden kasvaneisiin korvaussummiin on, että vakuutuksia otetaan aiempaa enemmän. Myös lasten liikuntaharrastus on yleistynyt. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jo useampi kuin yhdeksän kymmenestä 3–18-vuotiaasta harrastaa liikuntaa. Useampi kuin joka kolmas lapsi on mukana urheiluseurojen toiminnassa.

TOISTUVA ja kuormittava liikunnan harrastaminen yhdistettynä vähäiseen arkiliikuntaan, kuten pihaleikkien tai koulunkäpyröilyyn, on omiaan lisäämään urheiluvammojen määrää. Näin uskoo UKK-instituutin ylilääkäri, kansanterveyslaitoksen dosentti Jari Parkkari.

”Lasten yleisliikuntatavoissa on puutteita, kun pihaleikit ja kiipeileminen ovat vähentyneet. Aiemmin urheilijalasten taidot olivat paremmat, kun he liikkuvat muutenkin kuin ohjatuissa harrastuksissa”, Parkkari sanoo.

Urheiluseurat eivät viikoittaisissa harjoituksissaan pysty Parkkarin mukaan paikkaamaan sitä, mitä lapset tekevät tai jättävät tekemättä muuna aikana.

”Kallit salivuokrat pakottavat seurat keskittymään lajin harjoitteluun, eikä harjoituksissa voida käyttää paljon aikaa yleisiin liikuntatöihin ja keuhonhallinnan parantamiseen.”

Nuorten terveystapatutkimus selvitti liikuntavammojen yleisyyttä 12–18-vuotiailla vuonna 2009. Silloin lähes kolmannes vastaajista ilmoitti loukkaantuneensa liikunnassa vähintään kerran kuluneen vuoden aikana. Eniten ja vakavimpia vammoja sattui urheiluseuran harjoituksissa, vähiten koululiikunnassa.

Eniten vammoja tulee lajeissa, joita myös harrastetaan eniten. Urheiluseuroissa harrastavien poikien suosikeja ovat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Tyttöjen suosikit urheiluseuroissa ovat ratsastus, tanssi ja jalkapallo.

Omin päin liikkuvissa vammoja sattuu etenkin trampoliinilla, skeittaillessa ja ratsastaessa.

LASTEN ja nuorten parissa työskentelevät liikuntalääketehteen erikoislääkärit Pippa Laukka näkee, että urheillevien lasten harjoitusmäärät ja -tavat ovat nykyisin suurempia kuin vaikkapa vielä 20 vuotta sitten.

”Nykyisin treenataan jo nuorena kovempaa kuin ennen”, Laukka sanoo.

Laukka ei silti unohtenut lasten harjoittelutaitoja tai tehoa liian kovaksi. Kun treeni on riittävin monipuolista ja sisältää tarpeeksi leikkimielisyyttä, harjoittelu on mahdollonta asettaa esimerkiksi viikkoakoista ylijärrä.

”Joku lapsi voi harjoitella kolme tai neljä tuntia päivässä, mutta jos treeneistä kaksi tuntia on keuhonhoitoa, siinä ei välttämättä ole vielä yhtään liikaa.”

Myös yksilölliset erot lasten välillä ovat suuria, eikä kalenteri-ikä kerro kaikkea lapsen jaksamisesta tai kyvyistä.

”Niin kauan kuin edetään lapsen kehityksen ehdoilla, ollaan turvassa liian kovaa treenaamiselta.”

Esimerkiksi kasvupyrähdykset ovat kausia, jolloin liian yksipuolista harjoittelusta voi olla haittaa. Lapsilla raajojen luutumiskohdat ovat heikkoja, ja jos luun päässä oleva rustoinen kasvulevy vaurioituu esimerkiksi liiallisten hyppyharjoitusten seurauksena, vamma voi myöhemmin haitata jopa luun kasvua.

Laukka suosittelee, että urheillevien lasten vanhemmat seuraavat lastensa kasvua mittamalla heitä myös kotiloissa ja tunnistaisivat näin kaudet, jolloin harjoittelun monipuolisuus on erityisen tärkeää.

USEIMMITEN lasten urheillessa saamat vammat eivät ole vakavia. Kehon ja kevyempiä vaurioita pienempi kuin aikuisella. Jänteet ja nivelet ovat lapsilla elastisia. Kun vammoja tulee, ne syntyvät yleisimmin nilkkaan tai polveen. Tavallisia ovat myös ranteen ja kyynärpään vammat.

Lähes puolet lasten urheiluvammoista on rasitusvammoja eli väsymystä jänteiden kiinnityskohdissa, kuten kantapäissä. Niiden hoidossa tärkeää on lepo. Kipua tuottava harjoittelu on jättävä tauolle, mutta muuta liikuntaa voi jatkaa.

Merkkejä urheiluvammasta voivat olla rasituksessa tai rasituksen jälkeen tuntuva kipu, punoitus, turvotus ja varusarkaus. Jos vaiva ei helpota muutamassa päivässä, lapsi on syytä viedä lääkärin. Jos rasitusvamma on vanha tuttu ja lääkäri toteaa, kipulääkekuurin voi aloittaa myös ilman lääkärinkäyntiä.

Urheilulla lapsilla tavallinen toistuva vamma on esimerkiksi kasvulevyn tulehdus eli Severin

tauti, joka oireilee kipuna kanta-päässä.

Jos Pippa Laukka joutuu määräämään lapselle urheiluvamman vuoksi lepoa, hänellä on trampoliinien leistymisen myötä tullut tavakseen kysyä, harrastako lapsi trampoliinilla hyppimistä. Toisinaan lääkärin on kiellettävä sekin, vaikka lapsi itse ei edes mieltäisi hyppimistä liikunnaksi.

KILPAURHEILUSSA vammautumismisriski on nelin- tai jopa viisinkertainen harrasteurheilun verrattuna. Laukka puhuu kilpa-urheilusta silloin, kun harjoituksia on kolme kertaa viikossa tai useammin.

Kilpa-urheilijalle Laukka suosittelee yhtä lepopäivää viikossa. Lepopäivänä ei kuitenkaan tarvitse istua sohvalla tai pelikonsolilla, vaan silloinkin voi venyttellä tai tehdä muita huoltavia harjoitteita.

Jos lapsi harjoittelee kolmesti viikossa tai useammin, kuukauden tauko kerran vuodessa on Pippa Laukan mielestä tarpeen vammojen välttämiseksi. Tauon ei tarvitse jatkua yhtä mittaa koko kuukautta, eikä sen aikana tarvitse olla kokonaan urheilimatta. Lajiharjoituksista on silti hyvä saada viikoittaisen lepopäivien lisäksi myös pitempiä taukoja.

Liian hujalle urheilun takia joutunut lapsi ei välttämättä oireile fyysisesti, vaan rasitus voi näkyä haluttomuutena harjoitella. Väsymys ja hidastunut palautuminen harjoituksista voivat olla merkkejä siitä, että treeneistä on tullut taakkaa.

”Tärkeää on, että lapsi treenaa vain terevää ja virkeänä”, Pippa Laukka sanoo.

Laukan mukaan lapset eivät aina tunnista, mitä normaalin rasituksen pitäisi tuntua, ja milloin vammassa päivässä, lapsi on syytä viedä lääkärin. Jos rasitusvamma on vanha tuttu ja lääkäri toteaa, kipulääkekuurin voi aloittaa myös ilman lääkärinkäyntiä.

”Vanhemmat voivat opettaa lasta kuuntelemaan kehoaan ja kysellä itsekin, mitä olo tuntuu urheilun jälkeen.”



TATU HILTUNEN

Voimistelu-uran kivulias loppu

Pernilla Böckerman sai 10-vuotiaana urheiluvamman, ja eli kivun kanssa kaksi ja puoli vuotta.

KESKEN voimisteluharjoitusten kymmenvuotiaan Pernilla Böckermanin selässä tuntui naksahdus. Pernilla oli taivuttanut itsensä vahmentajan ohjeiden mukaisesti siltakaaton eli liikkeeseen, jossa voimistelijä laskeutuu seisovasta asemasta siltaan. Sitten, naks.

Kipu ei tunnut heti, ja Pernilla jatkoi harjoitukset loppuun. Vasta pukuhuoneessa alkoi tuntua pahalta. Selkää vihloi, ja tuntui, että oli pakkopäästä istumaan. Ne olivat lupaavan espoolaivoimistelijan viimeiset harjoitukset.

Kotona Pernillan äiti Riiikka Böckerman katsoi tyttärensä selkää ja näki, että pitkittäinen selkähahon oli muuttunut kivikovaksi ja pullistunut. Jotakin oli selvästi vialla. Pernillan kivut pahenivat. Seurasikin lääkärikäyntejä, fysioterapiaa, kipulääkitystä. Kuvauksissa selästä ei löytynyt vikaa.

PERNILLA oli aloittanut voimistelun kolmevuotiaana. Hän kuului kilpajoukkueeseen ja sai yksilövalmennusta rytmisen voimistelun. Harjoituksia oli viidestä seitsemään kertaa viikossa, lisäksi leirejä viikonloppuisin ja lomilla. Sekä tietyt kilpailuja.

”Voimistelu oli unelmani”, Pernilla sanoo. Joukkueesta pois jääminen tuntui hirveältä. Pernilla ei pystynyt osallistumaan edes koulun liikuntatunneille. Pahimmillaan hän ei päässyt kivun vuoksi edes ylös sängystään. Kipulääkkeet olivat niin vahvoja, että toisinaan neljäsuokkalainen nuorukainen pulpettiinsa. Koulusta kotiin palasi itkevät tytöt, joka odotti, että pääisi nukkumaan.

”Lapsen tuskaa on kauheaa seurata vierestä. Pernilla kyysi, menekö kipu koskaan ohi, emmekä me osanneet vastata”, Riiikka Böckerman kertoo.

Urheiluseuroilla pitäisi olla valmis verkosto vammautumisen varalta.

KULUI vielä kaksi ja puoli vuotta ennen kuin kivun syy selvisi. Ortopedi Markku Varpela neuvoi, että Pernilla pitäisi pyrkiä tukin ja liikuntaelinsairauksiin erikoistuneen Ortonin ylilääkäriin Jukka Pekka Kourin potilaaksi – mutta Kourilla ei ollut tilaa uusille asiakkaille. Riiikka kirjoitti Kourille kirjeen, ja Pernilla pääsi vastaanotolle.

Kouri löysi tytön lantion toiminnallisen vian ja käsitteli kipukohtia. Pernilla voitti parani jo yhden käsitellyn jälkeen. Kouri ohjasi Pernillan hyvälle fysioterapeutille, jonka hoitossa tämä kävi vieläkin tarpeen mukaan.

Jatkuvaa kipua on poissa, mutta voimistelun synnyttämä vamma voi koska tahansa alkaa oireilla uudelleen. Se pelottaa Pernillaa ja koko perhettä.

Tänä syksynä Böckermanit iloitsevat siitä, että nyt 13-vuotias Pernilla voi viimein olla mukana kaikilla koulun liikuntatunneilla. Pernilla halusi aloittaa myös yleisurheiluharrastuksen.

”Enää en mieti, voinko tehdä jotakin. Tykkään varsinkin pituushypyistä ja korkeudesta.”

ÄIDIN mielestä Pernilla on suhtautunut vammaansa kivusta huolimatta kypsästi. Tytär ei ole syytännyt voimisteluuraa eikä valmentajaa, joka onkin kulkenut mukana vammaan selvitelyssä.

Riiikka Böckermanin mielestä olisi kuitenkin hyvä, että urheiluseuroilla olisi valmis verkosto vammautumisen varalta. Nyt kaikki asiantuntija-apu oli etsittävä itse, ja aikaan diagnosoitiin sekä avun saamiseen kului alvan aikaa. Toisinaan mielessä on käynyt koin, tehdäkinkö kilpavoimistelun harjoittelussa kaikki asiat oikein. Pernillan vammasta joukkueesta moni muukin on joutunut lopettamaan lajin selkävammojen vuoksi.

Vältä urheiluvammat

- Sairaana, toipilaana tai väsyneenä ei harjoitella.
- Alku- ja loppulämmittelyt vähentävät loukkaantumismisriskiä.

- Kasvavan lapsen suojausvarusteet jäävät nopeasti pieneksi. Varmista, että esimerkiksi kypärä on oikeaa kokoa.
- Urheilleva lapsi ei tarvitse lisävarusteita. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio riittää.
- Nestehukka nostaa vammautumismisriskiä. Juoda kannattaa ennen harjoitusta ja sen aikana. Juomaksi vettä, ei urheilujuomaa.

- Kilpa-urheilijalle teinikäisellä on hyvä teetellä lihassapainokartoitus, josta selviävät esimerkiksi kehon virheasennot. Voimistelijalle ja luistelijalle kartoituksia tehdään jo 10–11-vuotiaana.

- Kilpa-urheilijalta on syytä ottaa sydänfilmi 15–16-vuotiaana.
- Lisätietoja liikuntavammojen ehkäisystä www.terveurheilija.fi ja www.tervekoulufin.fi

Harjoittelun hylkääminen teki tiukkaa urheilulliselle Pernilla Böckermanille. Voimisteluammasta toivuttuaan hän pystyi aloittamaan yleisurheiluharrastuksen.

Vammat ja niiden ehkäisy ja hoito

Hoito:

- 2 viikon nyrkkisääntö!
- Ei terveystieteiden vaan urheilulääkärille!
- fysioterapia tärkeässä osassa paranemista
- Hoito-ohjeiden noudattaminen

Vammat ja niiden ehkäisy ja hoito

TOIMINTAOHJEET VAHINKOTILANTEESSA

1. Hoitolaitosyhteistyökumppanimme löydät osoitteesta www.pohjola.fi > yritys- ja yhteisöasiakkaat > vahingot > kumppanuusverkostot > hoitolaitokset
2. Täytä Urheiluvahinkoilmoitus puhelimitse numerossa 0303 0303 (arkisin klo 8-18) tai verkossa osoitteessa www.pohjola.fi > yritys- ja yhteisöasiakkaat > vahingot > henkilövahingot > vapaa-aikana > tapaturma urheilussa ja siihen liittyvässä harjoittelussa
3. Korvauksenhakija maksaa hoitokulut ensin itse ja hakee Kelasta sairausvakuutuslain mukaiset korvaukset. Kelasta on haettava korvaukset 6 kuukauden kuluessa siitä, kun kulut on maksettu.

Useimmat hoitolaitokset hoitavat puolestasi sairausvakuutuslain mukaisen osuuden Kelasta. Tällöin korvaushakemuksen liitteeksi riittävät kopiot alkuperäisistä kuiteista. Ota mukaan Kelakortti.

Saatuasi Kelasta korvauksen, toimita Kelan antama alkuperäinen korvauslaskelma sekä kopiot Kelaan toimitetuista kuiteista Pohjolaan. Liitä mukaan alkuperäiset kuitit kuluista, joista Kela ei maksa korvausta sekä lääkkeiden alkuperäiset maksukuitit, reseptit tai niiden kopiot.

Vammat ja niiden ehkäisy ja hoito

Lopettaminen kesken kauden:

Kirjallinen ilmoitus seuran toimistolle!

Karenssiajat ilmoituksen saapumisesta:

- Sairastuminen, loukkaantuminen 2 vkoa, lääkärintodistus vaaditaan
- Muun syyn takia 4 vkoa,

Huom! Karenssi koskee valmennusmaksua,
jo tilatut välineet, puvut yms maksettava.

Vammat ja niiden ehkäisy ja hoito

Lopettaminen kesken kauden:

Kirjallinen ilmoitus seuran toimistolle!

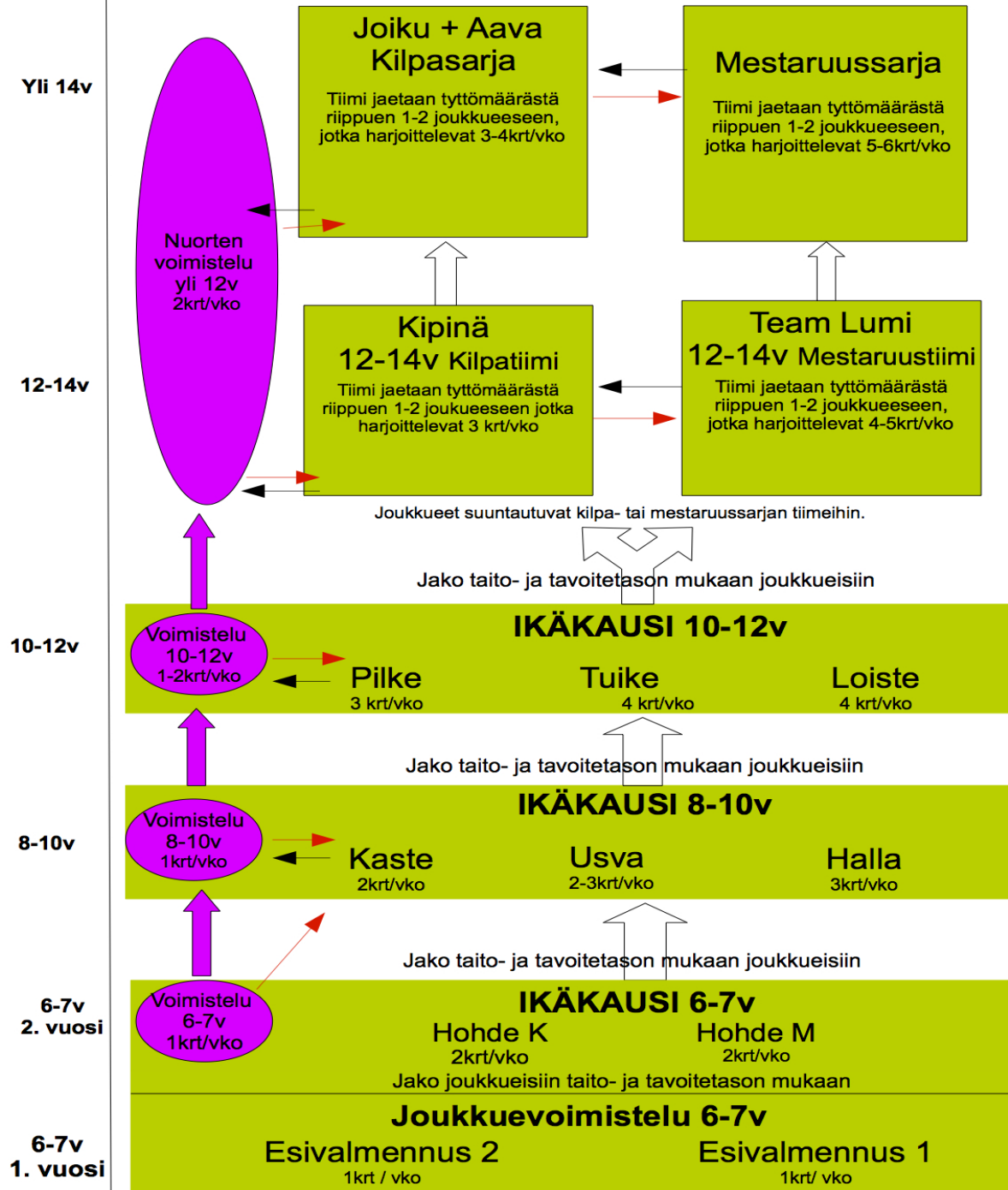
Karenssiajat ilmoituksen saapumisesta:

- Sairastuminen, loukkaantuminen 2 vkoa
- Muun syyn takia 4 vkoa,

Huom! Karenssi koskee valmennusmaksua,
jo tilatut välineet, puvut yms maksettava.

Valmennusjärjestelmä

Valmennusjärjestelmä Tapiolan Voimistelijat



Kilpailujärjestelmä

Asematapahtumat alle 12-vuotiaille

- Asemalle osallistutaan joko vapaa- tai vapaavalintaisella välineohjelmalla.
- Asemalle voi osallistua erilaisin esitysohjelmin vaikka tanssilla, joukkuevoimistelulla, rytmisellä voimistelulla, telinevoimistelulla yms
- Arvit arvioivat suoritusta ja antavat palautetta valmentajalle.

Kilpailujärjestelmä

10-12v kilpailut

- kilpaillaan keväisin vapaaohjelmilla
- kilpaillaan syksyisin välineohjelmilla,
(Parillisina vuosina naru, parittomina vuosina pallo)
- Tuomarit arvioivat joukkueen suoritusta (EXE)
Teknistä (TV) sekä taiteellista (AV)
- Joukkueet jaetaan kategorioihin 1-10.
- Pisteitä ei kerrota.

Kilpailujärjestelmä

Kilpasarjat:

12-14v keväisin vapaa, syksyisin naru,pallo tai vanne

14-16v keväisin vapaa, syksyisin vapaavalintainen väline

16-20v keväisin vapaa, syksyisin vapaavalintainen väline

yli 18 v keväisin vapaa, syksyisin vapaavalintainen väline

- Tuomarit arvioivat joukkueita. 12-14v sarjassa joukkueet sijoitetaan kategorioihin A-E, yli 14v sarjoissa joukkueet saa pisteet.

Kilpailujärjestelmä

SM-sarjat:

12-14v keväisin vapaa, syksyisin vanne

14-16v, keväisin vapaa, syksyisin keilat

16-18v, keväisin vapaa, syksyisin vapaavalintainen väline

yli 16v. Keväisin vapaa, syksyisin vapaavalintainen väline

Tuomarit arvioivat joukkueen kilpailusuorituksen. Kaikissa sarjoissa joukkueet saavat pisteet.

Kilpailujärjestelmä

Tuomaristo

- Tekninen TV
- Taiteellinen AV
- Suoritus EXE

Muut Asiat

Lisenssit:

- Kilpailulisenssien laskut ovat tulleet perheille
- Lisenssikausi on voimassa 31.8.2014
- Sporttiturvan vakuutusnumero on 06-21857
- Vakuutus tulee voimaan 1.9.2013 mikäli se on maksettu syyskuun aikana, muuten klo 24.00 sinä päivänä kun maksu suoritettu!

Muut Asiat

Valmennusmaksut:

- Tuntihinta noin 3€
- Jokaisen voimistelijan tunti yhtä arvokas

Kysymykset pienryhmissä

- Hallituksesta Eeva Lammassaari
- 6-7v Riina Lipponen (Hohde K, Hohde M)
- 8-10v Virve Jokinen (Kaste, Usva, Halla)
- 10-12v Katri Kukkola (Pilke, Tuike, Loiste)
- 12-14v Annamari Löfgren (Kipinä, Team Lumi)
- 14-16v Laura Pasanen (Joiku)
- yli 16v Katri Kukkola (Aava)