



Hei,  
teidän perheessänne on valittu harrastukseksi joukkuevoimistelu Muuramen Sykkeellä.

Hyvällä Sykkeellä!

Muuramen Syke on vuonna 2009 perustettu voimistelu ja

tanssiliikuntaseura. Seurasta käytetään lyhennettä Syke. Syke on

Suomen Voimisteluliiton, Suomen Cheerleadingliiton (SCL) sekä Keski-Suomen Liikunnan (KesLi) jäsen seura. Monipuolisesta tarjonnastamme löytyy lasten ja nuorten harrasteryhmiä ja kilpatoimintaa sekä aikuisliikuntaa. Syke on sekä lasten ja nuorten liikunnan, että aikuisliikunnan TÄHTI-laatus seura.



Tähän tietopakettiin on koottu tärkeitä tietoja joukkuevoimistelusta harrastuksena.

Ilman vanhempien panosta seuran toiminta ei olisi mahdollista, sen takia haluamme toivottaa kaikki vanhemmat ja lajista kiinnostuneet mukaan toimintaamme!

## 1. LAJIESITTELY JOUKKUEVOIMISTELU

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheilulajiksi ja se on harrastajamäärältään Voimisteluliiton suurin laji. Laji vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota, voimaa, kestävyyttä ja rytmitajua. Tässä taitolajissa korostuu vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Hyvälle suoritukselle on ominaista joukkueen taitotason yhtenäisyys sekä yhtäaikaisuus.

Lajin kilpailusuoritus kestää n. 2.30min. Suoritus koostuu vartalonliikkeistä, tasapainoista, hypyistä, käsi- ja jalkaliikkeistä, hyppelyistä, akrobatialiikkeistä, nostoista (yli 14v.) ja muista koreografiallisista elementeistä. Harjoituksissa kilpailuohjelmaa hiotaan ja toistoja tehdään kauden aikana satoja, jopa tuhansia. Koska jokaisella joukkueen jäsenellä on oma tärkeä roolinsa joukkueen koreografiassa, vaaditaan joukkueen jäseniltä sitoutumista.

## 2. KAUDET

Kevätkauden (tammi-toukokuu) ja syyskauden (elo-joulukuu) pituus on n. 20 viikkoa. Joululoma ajoittuu joulutammikuulle (n. 2 viikkoa). Kesäkauden (kesä-heinäkuu) pituus on n. 5 viikkoa. Kesäloma sijoittuu juhannus - heinäkuun ajalle (n. 3 viikkoa). Syys- ja hiihtolomalla ei pääsääntöisesti ole treenejä, mutta poikkeukset ovat mahdollisia. Oikeus muutoksiin tarkkojen päivämäärien osalta pidetään. Yhtä peruttua harjoitusta kauden aikana ei korvata seuran linjauksen mukaan. Useimmat perutut harjoitukset korvataan ylimääräisinä harjoituksina tai kotisalileireinä.

Kevät- ja syyskauteen sisältyy kaksi neljän tunnin kotisalileiriä, mikäli joukkueen valmentajat katsovat ne tarpeellisiksi. Lisäksi joukkue voi halutessaan osallistua esim. Voimisteluliiton ja muiden seurojen leireille. Näiden leirien kulut arvioidaan joukkueen budjettiin kauden alussa.

## 3. OSALLISTUMINEN HARJOITUKSIIN JA POISSAOLOT

Harjoituksiin osallistuminen on joukkueessa mukana olemisen edellytys. Myös kotiharjoittelu kuuluu ohjelmaan. Lomat / matkat tulisi ajoittaa kilpailukauden ulkopuolelle ja mahdollisuuksien mukaan myös muut reissut harjoitusten ulkopuolelle. Tulevista reissuista ja mahdollisuuksista lähteä voi ja tulee aina keskustella valmentajan kanssa.

Poissaolot on sallittu vain joukkueiden poissaolosääntöjen mukaisesti. Poissaolojen hyväksytyt syyt ovat: sairastuminen, koulun tapahtumat, sukujuhlat (huom. yhden kaverin synttärät / kausi on hyväksytty poissaolon syy), kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.) tai muu tärkeä tilaisuus. Poissaolot ovat

aina haitaksi koko joukkueelle ja hidastavat joukkueen etenemistä. Yhden voimistelijan poissaolo yksittäisistä harjoituksista vaikuttaa aina koko joukkueen harjoitteluun. Poissaolot tulee ilmoittaa valmentajalle.

Sairastumisista ja loukkaantumisista on ilmoitettava valmentajalle mahdollisimman pian. Kipeänä ei tulla harjoituksiin. Huom. loukkaantumiset ovat asia erikseen. Usein loukkaantuneena pystyy seuraamaan sivusta treeniä ja tekemään mahdollisesti jotain pientä (lihaskuntoa, venyttelyä jne.). Kuuntelemalla ja katsomalla oppii myös paljon. Voimistelijan loukkaantuessa on toivottavaa hakea asiantuntijan arvio asiasta, jotta voimistelija saadaan paranemaan mahdollisimman pian.

#### **4. JOUKKUEIDEN TOIMINTA**

Jokaisella joukkueella on oma(t) vastuvalmentaja(t) sekä näiden lisäksi muita valmentajia. Valmentajat tekevät tätä omien töiden / koulun ohella. Valmentajille maksetaan palkkaa treenisalilla treenien vetämisestä, mutta ei sen ulkopuolella tehdystä työstä (suunnittelutyö, valmistelut, esiintymiset, kisa- ja leirimatkat, jne.) Valmentajat sitoutuvat aina kaudeksi kerrallaan ja tekevät sopimuksen Muuramen Sykkeen kanssa. Valmentajia kannustetaan käymään tarpeellisissa koulutuksissa ja kasvattamaan ammattitaitoaan.

Valmentajan ensisijainen tehtävä on valmentaa joukkuetta ja huomioida joukkueen tarpeet koko joukkuetta silmällä pitäen. Valmentaja vastaa kuitenkin mielellään vanhempien kysymyksiin ja keskustelee joukkueen toiminnasta vanhempien kanssa yhdessä. Kaikista normaalista poikkeavista asioista lapsenne / perheenne kohdalla kannattaa aina valmentajille kertoa. Kaikki tiedottaminen on sähköistä: joukkueen wap-ryhmä, sähköposti, Nimenhuuto tms. kanava. Joukkueet ja seura järjestävät tarpeen mukaan myös vanhempaintapaamisia, joissa käydään läpi joukkueiden asioita sekä seuran käytänteitä.

Sosiaalisessa mediassa on paljon ryhmiä ja foorumeita joukkuevoimistelulle. Valmentajat käyvät läpi tyttöjen kanssa sopivasta osallistumisesta ja käyttäytymisestä näissä. Joskus joukkueilla voi olla myös omia SoMe kanavia, mutta niitä pitää aina hallinnoida jonkun aikuisen! Nämä kanavat toimivat myös seuran markkinointina. Ilmoitathan valmentajalle, mikäli lapsesi ei saa esiintyä some-julkaisussa.

#### **5. KOKEILUTREENIT JA JOUKKUEMUUTOKSET**

Joukkueiden kokoonpanoja tarkastellaan aina kauden aikana ja kauden lopussa tehdään mahdolliset muutokset uusien voimistelijoiden kokeilutreenien yhteydessä. Silloin on myös hyvä aika pyrkiä joukkueeseen tai kertoa mahdollisesta lopettamisesta. Kokeilutreenissä voimistelijoiden taidot arvioidaan ja katsotaan sopivuus joukkueeseen. Valintaan vaikuttavat mm. fyysiset ominaisuudet, lajitaitojen hallinta, motivaatio, jne. Kesken kauden mukaantulo on mahdollista valmentajien päätöksellä.

Poikkeustilanteissa joukkueen valmentajat, urheilija ja hänen vanhempansa voivat yhteisymmärryksessä tehdä joukkueen vaihdon kesken kauden. Poikkeustapaus on esimerkiksi kilpailevan joukkueen urheilijan loukkaantuminen tai lopettaminen. Poikkeustapauksissa otetaan yhteys aina valmentajaan. Uusilla tai joukkuetta vaihtavilla voimistelijoilla on kaksi ilmaista kokeilukertaa. On myös mahdollista, että koko ensimmäinen kausi harjoitellaan joukkueen mukana, jolloin ei ole mukana kilpailevassa kokoonpanossa. Seuraavaan kauteen on mahdollista päästä kilpailemaan, jos harjoittelu on sujunut tavoitteiden mukaisesti.

Liittojen sääntöjen mukaan ns. tyttösarjoissa (8-10v., 10-12v., 12-14v.) varavoimistelijoita ei saa olla nimettynä vaan kaikki kilpailevat. Kaikissa yli 14-vuotiaiden sarjassa valmentajatiimi päättää kilpailevan kokoonpanon ja varavoimistelijat ovat sallittuja.

#### **6. VANHEMMAN ROOLI**

Vanhemman kaikista tärkein tehtävä on kannustaa lasta liikkumaan myös harjoitusten ulkopuolisena aikana. Koulu ja treenimatkat on mahdollisuuksien mukaan hyvä kulkea kävellen tai pyörällä. Jokaisen lapsen tulisi liikkua joka

päivä vähintään tunti päivässä. Voimistelun huipulle tähtävän tulisi liikkua monipuolisesti jopa 30h / vko. Lisäksi vanhemman on tärkeää havainnoida lasta huomataksaan mahdolliset ylikuormituksen merkit.

Urheilevan, kasvavan lapsen ruokailuun on kotona hyvä kiinnittää huomiota ja tarkkailla, että tulee syötyä. Monipuolinen ja riittävä ravinto ovat tukena kasvulle ja myös kehittymiselle voimistelijana. Harjoituspäivinä tulisi syödä noin tuntia ennen harjoitusten alkua sekä välittömästi harjoitusten jälkeen. Terveellinen välipala/ruoka heti treenien jälkeen auttaa palautumaan ja kehittymään. Terveelliset ruokailutottumukset takaavat jaksamisen harjoituksissa ja koulussa. Myös riittävän unen ja levon määrä on erittäin tärkeää kasvavalle ja kehittyvälle lapselle. Alakouluikäisen lapsen pitäisi nukkua vuorokaudessa noin 10 tuntia. Tuntimäärää paremmin unen riittävydestä kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia joka yö, ei vain viikonloppuisin. Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unen tarvetta.

Muuramen Sykkeen kilpa- ja valmennusjoukkueiden toimintaan kuuluu oleellisesti myös talkootyö seuran tapahtumissa (1-3 tapahtumaan vuodessa). Näiden tapahtumien järjestelyihin tarvitaan aina reipasta talkoohenkeä, mihin koko seura ja kaikki joukkueet osallistuvat. Tehtäviä ovat esimerkiksi kisa/esiintymispaikan koristelu, siivous, kahvion pitäminen, leivonta, lipunmyynti, järjestyksenvalvonta yms. Joukkueilla voi lisäksi olla omaa varainhankintaa, mutta siitä tulee aina sopia erikseen seuran työntekijän kanssa, jotta varmistetaan varainhankinnan verovapaus. Talkoisiin tarvitaan jokaisen voimistelijan perheen panostusta. Toisiin vanhempiin tutustuminen on myös tärkeää. Kisoja ja esiintymisiä on mukava seurata porukassa ja se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Jokaisella joukkueella tulee olla nimettynä joukkueenjohtaja(t) eli jojo(t). Jojojen tehtäviin kuuluu mm. joukkueen raha-asioista huolehtiminen, kauden budjetin laskeminen yhdessä valmentajan kanssa (tarvittaessa seuran työntekijän avustuksella), kilpailuihin ilmoittaminen, talkootöiden organisointi ja tiedottaminen. Tehtävistä voidaan sopia esim. kaudeksi tai vuodeksi kerrallaan ja tehtävä voi myös kiertyä, jos joku ei ole halukas olemaan tehtävässä ”aina”.

Säännöllisesti jokaiselle joukkueelle tulee maton rullausvuoroja, jotka jaetaan perheille. Mikäli omalla vuorolla rullaaminen ei onnistu, on sijaisen hoitaminen henkilön itsensä vastuulla. Jokainen joukkue huolehtii myös vuorollaan maton imuroinnista.

## **7. KILPAILUT**

Kaikki alle 12-vuotiaiden joukkueet voivat osallistua voimistelun STARA-tapahtumiin. STARA-tapahtumissa joukkueille ei anneta suorituksesta pistetuloksia, vaan he saavat kirjallisen palautteen. Näissä tapahtumissa on tarkoitus hakea onnistumisen elämyksiä, esiintymiskokemusta sekä harjoitella kilpailutilannetta tulevaisuutta varten. STARASSA jokainen joukkueen voimistelija saa mitalin. STARA-tapahtumissa joukkueita arvioivia ihmisiä kutsutaan arveiksi.

Joukkuevoimistelukilpailuihin voi osallistua yli 8-vuotiaana. 8-10v. ja 10-12v. sarjoissa kilpailevat yhdessä kaiken tasoiset joukkueet. Näissä sarjoissa joukkueet saavat kategoriatuloksen 1–10 siten, että 1. kategoria on paras.

Yli 12-vuotiaana kilpaillaan kansallisesti kolmella eri sarjatasolla:

### **SM-sarjat**

SM-sarjojen valtakunnallisilla kilpailuilla on suomenmestaruusarvo. SM-sarjoissa kilpaillaan ikäluokittain 12-14-vuotiaissa, junioreissa (14-16-vuotiaissa) sekä yli 16-vuotiaissa (naisten sarja). Näissä sarjoissa joukkueet saavat pistetuloksen.

### **Kilpasarjat**

Kilpasarjoissa kilpaillaan ikäluokittain 12-14-vuotiaiden, 14-16-vuotiaiden, 16-20-vuotiaiden ja yli 18-vuotiaiden sarjoissa. 12-14-vuotiaiden sarjassa joukkueet saavat kategoriatuloksen ja muissa sarjoissa pisteet. Valtakunnallisella tasolla kilpasarjoissa kisataan Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa.

## Harrastesarjat

Harrastesarjoissa kilpaillaan ikäluokittain 12-14-vuotiaissa, 14-16-vuotiaissa, 16-20-vuotiaissa ja yli 18-vuotiaissa. 12-14-vuotiaiden sarjassa joukkueet saavat kategoriatuloksen ja muissa sarjoissa pisteet. Harrastesarjojen kilpailuita on CUP-kilpailuiden yhteydessä.

Kilpailuissa toimii tuomaristo, jossa on riittävän tuomariluokan omaavia tuomareita mahdollisimman monesta eri seurasta. Jokaisella kilpailuihin osallistuttavalla seuralla on oltava tietty määrä tuomareita per ilmoittamansa joukkue, muutoin joukkue joutuu maksamaan tuomarisakkoja (250 e / jokainen puuttuva tuomari). Jos tuomaria ei löydy seuran sisältä, kannattaa joukkueen tiedustella toisesta seurasta vuokratuomaria. Tuomaristo koostuu kolmesta eri paneelista: suorituksen, sommittelun sekä teknisen tuomaristot.

## 8. LISENSIT JA VAKUUTUKSET

Jokainen huoltaja hankkii lapselleen henkilökohtaisen lisenssin, joka oikeuttaa osallistumaan STARAtapahtumiin ja/tai kilpailuihin. STARA-tapahtumissa käyville riittää STARA-lisenssi, mutta mikäli kilpailee myös 8-10 v. sarjassa, tulee hankkia JV kilpa B-lisenssi. SM-sarjassa voimistelevat JV A-lisenssi.

Huoltaja valitsee lisenssin joko vakuutuksella tai ilman vakuutusta. Mikäli valitsee ilman vakuutusta olevan, tulee voimistelijalla olla omasta takaa kilpailutoiminnan kattava vakuutus. HUOM! Seura ei ole vakuuttanut harrastajiaan harjoituksissa eikä leiri- ja kilpailutoiminnassa.

Lisenssikausi on aina 1.9–31.8. vuosi kerrallaan. Lisenssit hankitaan seuran ilmoittautumisohjelman (Hoika) kautta. Lisenssi tulee voimaan heti kun maksu on kirjautunut lisenssijärjestelmään (voi viedä n. yhden päivän).

## 9. MAKSUT

Valmennusvuosi jakautuu kolmeen kauteen – kevät, kesä ja syyskauteen, joille on määritetty kausimaksut. Kilpa- ja valmennusryhmien kausimaksutaulukko on julkaistu seuran nettisivuilla: [www.muuramensyke.fi/hinnat-ja-jasenyyys](http://www.muuramensyke.fi/hinnat-ja-jasenyyys). Kausimaksun määrään vaikuttavat viikoittainen treenimäärä ja treenikauden pituus. Hinnat tarkistetaan kausittain. Kausimaksulla katetaan joukkueen valmennuksesta ja salivuoroista koituvat kulut, eli viikoittainen perustreeni sekä kaksi neljän tunnin kotisalieiriä. Kausimaksua ei palauteta mahdollisissa lopettamistapauksissa kesken kauden muutoin kuin pakottavista syistä, kuten sairastuminen, loukkaantuminen tai muutto pois paikkakunnalta. Tällaisissa tapauksissa toiminnanjohtaja voi tapauskohtaisesti antaa hyvitystä kausimaksusta. Olethan yhteydessä [toiminnanjohtaja@muuramensyke.fi](mailto:toiminnanjohtaja@muuramensyke.fi)

Lisäksi joukkueilta laskutetaan hallintomaksu 15€ / voimistelija kerran kevät- ja syyskaudessa. Joukkueiden muut maksut (=joukkuemaksut) arvioidaan kausi- ja hallintomaksun lisäksi kauden budjettiin jojojen ja seuran työntekijöiden toimesta sekä samalla sovitaan laskutuserät. Joukkuemaksuja ovat esim. joukkueen omat harjoitusasut, välineet, tossut, kilpailupuvut, kilpailuiden ruokailukulut, kilpailuiden matkustamiskulut, kilpailuiden yöpymiskustannukset, mahdolliset fysioterapeutin vierailut sekä kaikki leirit, jotka eivät ole Muuramen Sykkeen järjestämiä. Jojat tiedottavat näistä vanhempia. Kaikki maksut laskutetaan budjetin ja sovittujen laskutuserien mukaisesti seuran toimiston kautta. Tarvittaessa laskulle on mahdollista sopia erillisjärjestelyjä toimiston kanssa.

Kaikkien kilpailevien voimistelijoiden tulee lisäksi olla Muuramen Sykkeen jäseniä ja maksaa vuotuinen jäsenmaksu.

## 10. PUVUT JA SEURA-ASUT

Huom. Jokainen voimistelija sitoutuu hankkimaan joukkueen kilpailupuvun ja myymään kisapukunsa eteenpäin, jos esimerkiksi lopettaa kesken kauden tai mikäli katsotaan, että kisapuvuista saadaan seuraavalle joukkueelle uudet puvut. Joukkueet käyttävät samaa pukua yleensä 1-2 kilpailukautta.

Joukkueiden tulee kisoissa ja tapahtumissa käyttää seuran virallisia edustusvaatteita (tilaus Teاملacen kautta kilpajoukkueiden tuotteet <https://www.teamplace.fi/muuramensyke/>), joissa on automaattisesti seuran logo. Kaikkia edustusvaatteita ei toki ole pakko ostaa, vaan joukkue saa valita, minkä/mitkä tuotteista ottaa. Joukkueilla voi halutessaan olla myös muualta tilattuja yhtenäisiä harjoitusasuja. Näihin ei voi painattaa seuran logoa.

Seura ei suosittele joukkueen oman tekstin (nimi/logo) painattamista seuran edustusvaatteeseen, koska joukkueiden kokoonpanot elävät ja vanhan vaatteen jälleenmyynti ja kierrättäminen vaikeutuu, jos vaate viittaa tiettyyn joukkueeseen.

Jos joukkue kuitenkin haluaa painattaa viralliseen edustusvaatteeseen joukkueen nimen tai logon, saa näin tehdä seuraavilla ehdoilla:

1. painatus musta tai valkoinen JA
2. joukkueen oma teksti selvästi pienemmällä kuin seuran logo, jotta asu edustaa ensisijaisesta seuraa

**Tärkeitä linkkejä:**

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

[www.teamplace.fi/muuramensyke/kilpajoukkueiden-tuotteet/joukkuevoimistelu.html](http://www.teamplace.fi/muuramensyke/kilpajoukkueiden-tuotteet/joukkuevoimistelu.html) (Sykkeen seuratuotteet)

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi) (mm. lajikuvaus, säännöt, lisenssit, koulutukset)

[www.kisanet.fi](http://www.kisanet.fi) (voimistelun kilpailut ja tapahtumat)

[www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Terve-Voimistelija](http://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Terve-Voimistelija) (Terve voimistelija)

[www.voimisteluklubi.fi/joukkuevoimistelu](http://www.voimisteluklubi.fi/joukkuevoimistelu) (joukkuevoimistelijan urapolku kansainväliselle huipulle)