



## Muuramen Syke – valmennusinfo

päivitetty: 01/2020

Hei,  
teidän perheessänne on valittu harrastukseksi joukkuevoimistelu Muuramen Sykkeellä.

Muuramen Syke on vuonna 2009 perustettu voimistelu ja tanssiliikuntaseura. Seurasta käytetään lyhennettä Syke. Syke on Suomen Voimisteluliiton, sekä Keski-Suomen Liikunnan (KesLi) jäsen seura. Sykkeellä tarjotaan harraste- ja kilpavoimistelua. Harrastevoimistelua 3-4 vuotiaista lähtien ja kilpavoimistelua kouluikäisestä alkaen.



Tähän tietopakettiin on koottu tärkeitä tietoja joukkuevoimistelusta harrastuksena sekä vanhemman ja valmentajan välisestä yhteistyöstä. 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, koordinaatioita ja rytmittäjää. Lajissa korostuu vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Hyvälle suoritukselle on ominaista joukkueen taitotason yhtenäisyys sekä yhtäaikaisuus.

#### 1.1 KILPAILUSUORITUS

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Kilpailusuoritus kestää n. 2.30min ja sen aikana joukkue esittää koreografiansa mahdollisimman yhtenäisesti. Suoritus koostuu vartalonliikkeistä, tasapainoista, hypyistä, käsi- ja jalkaliikkeistä, hyppelyistä, akrobatialiikkeistä, nostoista ja muista koreografiallisista elementeistä. Jokaisella joukkueen tytöllä on koreografiassa oma paikkansa ja oma rooli.

#### 1.2 HARJOITTELU

Joukkuevoimistelu on taitolaji ja harjoittelu vie ajallisesti enemmän aikaa kuin fyysisemmän lajin. Harjoittelu koostuu lajitekniikan harjoittelun lisäksi baletista, ponnistusharjoittelusta, liikkuvuusharjoitteista, jalkatekniikasta, ja peruskuntoharjoittelusta ikäryhmän tavoitteiden mukaisesti. Myös kotiharjoittelu kuuluu ohjelmaan. Harjoituksissa kilpailuohjelmaa hiotaan ja muokataan joukkueelle mahdollisimman sopivaksi. Toistoja tehdään kauden aikana satoja, jopa tuhansia. Koska jokaisella joukkueen jäsenellä on oma tärkeä rooli joukkueen koreografiassa, vaaditaan joukkueen jäseniltä sitoutumista.

ja motivaatiota harjoitteluun, jotta joukkue pääsee kehittymään ja etenemään. Harjoituksiin osallistuminen on joukkueessa mukana olemisen edellytys.

### 2. OSALLISTUMINEN HARJOITUKSIIN JA POISSAOLOT

Lähtökohtana on, että joukkueen harjoituksiin osallistutaan aina. Lomat / matkat tulisi ajoittaa kilpailukauden ulkopuolelle ja mahdollisuuksien mukaan myös muut reissut harjoitusten ulkopuolelle. Tulevista reissuista ja mahdollisuuksista lähteä voi ja tulee aina keskustella myös valmentajan kanssa. Poissaolot sallittu vain joukkueiden poissaolo sääntöjen mukaisesti. Mahdollisista poissaoloista tulee aina kuitenkin ilmoittaa joukkueen valmentajalle. Poissaolojen hyväksytyt syyt ovat: sairastuminen, koulun tapahtuma (esim. kevätjuhla), sukujuhlat (huom. yhden kaverin synttärin / kausi on hyväksytty poissaolon syy), kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.), tärkeä tilaisuus. Poissaolot ovat

aina haitaksi koko joukkueelle ja hidastavat joukkueen etenemistä. Poissaoloista on hyvä keskustella valmentajien kanssa.

### 2.1 Sairastumiset ja loukkaantumiset

Sairastumisista ja loukkaantumisista on ilmoitettava valmentajalle mahdollisimman pian. Kipeänä ei tulla harjoituksiin, jos olo on niin huono, että ei jaksakaan seurata sivussa. Ohjelmaharjoituksissa olisi hyvä olla aina paikalla! Huom. loukkaantumiset ovat asia erikseen. Usein loukkaantuneena pystyy seuraamaan sivusta treeniä ja tekemään mahdollisesti jotain pientä (lihaksia, nilkkoja, venyttelyä jne). Kuuntelemalla ja katsomalla oppii myös paljon. Voimistelijan loukkaantuessa on toivottavaa hakea asiantuntijan arvio asiasta (meneekö ohi 1-2 päivässä levolla vai tarvitaanko jotain hoitoa/lääkintää), jotta voimistelija saadaan paranemaan mahdollisimman pian.

Kannustamme perheitä käyttämään hieronta- ja fysioterapiapalveluja, ne edesauttavat voimistelijan hyvinvointia. Harjoituksissa sattuneita pieniä loukkaantumisia on hyvä hoitaa kotona kylmällä/kuumalla/lääkkeellä/voiteella (Voltaren, kylmägeeli jne). Treenien aikana voimistelijoilla on voimassa jumppaturvavakuutus. Jos jotain sattuu treenien aikana, kannattaa lääkäriin mennä heti, jotta se mahdollisesti korvaa tapaturman. Voimistelijalla tulisi olla aina mukana treenikassissa kylmäpussi ja laastaria.

Iso osa loukkaantumisista tapahtuu treenien ulkopuolella, joten etenkin kisakauden kynnyksellä toivotaan erityistä varovaisuutta ja tarkkaavaisuutta, jotta kaikki säilyisi terveisinä. Usein loukkaantumiset johtuvat myös jatkuvasta rasituksesta, joten vanhempien on hyvä tarkkailla myös kotona tapahtuvan harjoittelun ja liikkumisen määrää, jotta voimistelijan keho saa myös levätä ja palautua. Myös oikeanlaisella ravinnolla on iso merkitys urheilijan hyvinvoinnille.

### 2.2 Treeniasu ja varusteet

Kilpailevien joukkueiden treeniasu koostuu seuran mustasta toppista, mustista trikoista ja seuratakista. Seuratuotetilauksia on mahdollista tehdä kerran kaudessa. Harjoituksissa tulee olla mukana aina naru, juomapullo, tossut, kylmäpussi, laastaria, pehmusteet venyttelyä varten ja muut joukkueen sopimat tavarat (esim. Väline, venyttelypalikat, kuminauha, jne).

### 2.3. Maton rullaus

Jokaisella joukkueella on viikossa vähintään yksi maton rullaus, johon jaetaan perheille vuorot. Mikäli omalla vuorolla rullaaminen ei onnistu, on sijaisen hoitaminen henkilön itsensä vastuulla, EI valmentajien tai JoJojen. Jokainen joukkue huolehtii myös vuorollaan maton imuroinnista (imurointi 1x / kk).

## 2. KAUDET

Kevätkausi alkaa tammikuussa ja kestää toukokuun loppuun. Kesäloma sijoittuu juhannus - heinäkuu ajalle (n. 3 viikkoa). Syyskausi alkaa elokuussa ja päättyy joulukuussa. Joululoma ajoittuu joulukuun - tammikuulle (2-3 viikkoa). Syys- ja hiihtolomalla ei pääsääntöisesti ole treenejä, mutta poikkeukset ovat mahdollisia. Kevät ja syyskauden välissä on myös kesäkausi (kesä-heinäkuu), joka laskutetaan vielä erikseen osallistujilta. Oikeus muutoksiin tarkkojen päivämäärien osalta pidätetään. Mikäli kauden aikana joudutaan perumaan treenejä, ne pyritään korvaamaan treenipäivinä, jotta suunniteltu harjoitusmäärä toteutuu.

## 3. KILPAILUT

### 3.1 VOIMISTELUN STARA 7-12 vuotiaille

Kaikki 7-12 vuotiaat joukkueet voivat osallistua voimistelun STARA-tapahtumiin. STARA-tapahtumissa joukkueille ei anneta suorituksesta pistetuloksia, vaan he saavat kirjallisen palautteen onnistumisista ja kehityksen kohteista. Nämä tapahtumat ovat mukavia, lapsilähtöisesti toteutettuja tapahtumia, joissa on tarkoitus hakea onnistumisen elämyksiä, esiintymiskokemusta sekä harjoitella kilpailutilannetta tulevaisuutta varten turvallisessa ympäristössä. STARASSA jokainen joukkueen voimistelija saa mitalin. STARA-tapahtumissa joukkueita arvioivia ihmisiä kutsutaan arveiksi.

### 3.2 SARJAT

Joukkuevoimistelussa yli 12-vuotiaat kilpailevat 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).

#### **Valmisohjelmasarjat**

Valmisohjelmasarjoissa kilpaillaan 10-12 -vuotiaissa ja 12-14 -vuotiaissa. Valmisohjelmasarjat on tarkoitettu kansalliselle huipulle ja kansainväliselle tasolle pyrkiville joukkueille.

#### **Kilpasarjat**

Kilpasarjoissa kilpaillaan ikäluokittain 12-14-vuotiaiden, 14-16-vuotiaiden, 16-20-vuotiaiden ja yli 18-vuotiaiden (naiset) sarjoissa. Valtakunnallisella tasolla kilpasarjoissa kisataan Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa.

#### **Harrastesarjat**

Harrastesarjoissa kilpaillaan ikäluokittain 12-14-vuotiaissa, 14-16-vuotiaissa ja yli 16-vuotiaissa. Harrastesarjojen kilpailuita on CUP-kilpailuiden yhteydessä.

### 3.5 ARVIOINTI KILPAILUISSA

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 seura joutuu maksamaan tuomarisakkoja (250 e / jokainen puuttuva tuomari) Liiton mestaruuskilpailuihin Voimisteluliiton Lajityöryhmä nimeää tuomaristot ilmoittautuneiden joukosta. Tuomari ei saa toimia sellaisessa sarjassa tuomarina, jossa hänellä on oma joukkue, oma koreografia tai oma lapsi.

Tuomaristo koostuu kolmesta eri paneelista: suorituksen, sommittelun sekä teknisen tuomaristot. Yhdessä paneelissa voi olla 2-4 tuomaria. Jokainen paneeli antaa pisteensä ja kaikkien kolmen yhteenlaskettu summa on joukkueen tulos.

#### **SUORITUSTUOMARISTO (EXE)**

Suoritustuomarit katsovat joukkueen suoritustekniikkaa, yhdenaikaisuutta, ryhtiä, ojennuksia sekä onko liikkeitä tehty terveydellisesti joukkueen taitotasoa vastaavalla tavalla. Välinekilpailuissa suoritustuomaristo arvioi myöskin välineenkäyttökäytännön ja merkitsee välinevirheet ja pudotukset. Suoritustuomareilla on käytössään pistevähennystaulukko, jonka mukaan virheistä vähennetään.

#### **SOMMITTELU TEKNINEN (TV)**

Jokaiselle ikäsarjalle on säännöissä määritelty pakolliset vaikeusosat. Teknistä arvioiva tuomari merkitsee ylös ohjelmasta löytyvät liikkeet ja huomioi niiden suorittamistekniikan. Vain oikein suoritettuina liikkeistä tai liikesarjasta / yhdistelmästä voi saada pisteissä.

#### **SOMMITTELU TAITEELLINEN (AV)**

Taiteellisen osa-alueen tuomarit katsovat ohjelman taiteellista kokonaisuutta. Tähän osa-alueeseen kuuluu paljon asioita, mm musiikin ja liikkeen yhteistyö, vaikeusosien suorittamisessa käytetyt tekniikat, riittävä ja monipuolinen kuviointi, liikkeet eri tasoissa ja suunnissa sekä ilmaisu. Omaperäiset ja uudet kuvioinnit ja liikkeet sekä kaikkien liikesukujen (hypyt, vartat, tasapainot) käyttö monipuolisesti kuuluu myös tähän osa-alueeseen.

## **4. KILPAILUPÄIVÄN KULKU (myös STARA-tapahtumat)**

Kilpailumatkalle lähdetään aina hyvissä ajoin, joko aikaisin aamulla tai tarpeen mukaan jo edellisenä iltana ja kotiinpaluu on yleensä myöhään illalla, riippuen kisapaikasta. Kilpailumatkat joukkue kulkee yhdessä

valmentajien ja joukkueen huoltajien kanssa bussilla tai muilla sovituilla kyydeillä molempiin suuntiin. Tässä kuvattuna kilpailupäivän kulkua:

Kilpailuiden aamupäivänä on viralliset harjoitukset, jotka on aikataulutettu etukäteen joukkueittain. Harjoitusaika on yleensä 3 minuuttia per joukkue, jolloin ehtii hyvin tekemään koko ohjelman. Ennen virallista harjoitusaikaa joukkueet lämmittelevät valmentajien kanssa ja mattovuoron jälkeen valmentajat antavat palautetta suorituksesta ja käydään läpi virheet ja onnistuneet asiat. Palautetta annetaan sekä yksilöllisesti, että koko joukkueelle. Tuomarit ovat usein seuraamassa virallisia harjoituksia.

Harjoituksen jälkeen alkaa keskittyminen ja valmistautuminen kilpailusuoritukseen.

Kilpailupäivät ovat pitkiä ja rankkoja niin psyykkisesti kuin fyysisestikin, näin ollen ruokailut tulee suunnitella hyvin jo etukäteen valmentajan ja vanhempien kanssa. Kisapäiville on yleensä varattuna lounas, mutta on tärkeää, että on riittävät ja monipuoliset ja oikeat eväät mukana. Monipuolinen ravinto ja säännöllinen ruokailu tulee ottaa huomioon jo harjoitusvaiheessa koko kauden ajan.

Kilpailupäivän aikana joukkue kulkee valmentajien ja/tai erikseen sovittujen huoltajiensa kanssa.

Vanhemmat ovat tervetulleita kannustamaan ja tervehtimään tyttöjä suorituksen jälkeen. Toivottavaa on, että tytöt saavat ennen tätä palautteen valmentajilta ja kuulevat tuloksensa. Pukutilat ja taustatilat ovat yleensä ahtaat, ja niissä on useita joukkueita keskittymässä tuleviin suorituksiinsa, joten sinne ei ole suotavaa tulla kesken kilpailun.

Valmentajat purkavat ja työstävät kilpailutulokset ja tapahtumat tyttöjen kanssa lajin näkökulmasta katsoen, joten vanhempien on hyvä keskittyä kotona kannustamiseen ja tukemiseen. Vanhemman täytyy varautua ottamaan kilpailuista vastaan sekä onnistumisia että epäonnistumisen tunteita. Näistä on hyvä keskustella kotona joka kerta ja auttaa voimistelijaa purkamaan ajatuksiaan, sekä hyviä että ei niin hyviä.

## 5. TAVOITTEELLISUUS / SITOUTUMINEN / MOTIVOINTI

Tyttäreni voimistelee kilpajoukkueessa, joka tarkoittaa sitä, että toiminta on tavoitteellista. Tavoitteet mietitään aina kausi kerrallaan joukkueen oman valmentajatiimin kanssa ja isompien ollessa kyseessä myös tytöt osallistuvat tähän. Valmentajat kirjaavat kausisuunnitelmaan tavoitteet. Tavoitteet voivat olla fyysisiä, eli tietyn liikkeen oppimista koskevia (spagaatit, siltakaato, harppaushyppy jne.) tai ne voivat olla piste- tai kilpailusijoitustavoitteita. Valmentajilla on myös aina pidemmän tähtäimen tavoitteita ja suunnitelmia joukkueensa kehittämiseen.

Tavoitteisiin pääseminen edellyttää sitoutumista toimintaan, pitkäjänteistä ja motivoitunutta harjoittelua jokaiselta joukkueen jäseneltä. Sitoutumiseen täytyy osallistua myös voimistelija vanhemmat / perhe.

**Yhden voimistelija poissaolo yksittäisistä harjoituksista vaikuttaa aina koko joukkueen harjoitteluun.**

Joukkueilla on omat pelisääntönsä, jota tytöt ja vanhemmat sitoutuvat noudattamaan tullessaan mukaan tähän toimintaan. Tähän kuuluu myös osallistuminen kilpailuihin ja leireille kausisuunnitelman mukaisesti. Pakollisista poissaoloista (esim. kouluun liittyvää, perheen tärkeä juhla) tulee aina informoida valmentajia hyvissä ajoin. Joukkueilla on jokaisella omat sääntönsä poissaolojen vaikutuksista kilpailuun pääsystä (esim. voi olla, että viikkoa ennen kilpailua on oltava kaikissa treeneissä kunnossa ja läsnä). Nämä kukin joukkue käy läpi kauden alussa joukkueen omissa tiedotteissa.

Päästäksemme tavoitteisiin pyrimme luomaan motivoivan harjoitusilmapiirin. Harjoitusmotivaatioita voi kasvattaa erityisesti kannustamalla, kuuntelemalla ja tukemalla. Voimistelijalle on todella tärkeää, että omat vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen harrastuksestaan. Kotona onkin hyvä kysellä kuulumisia harjoituksista.

## 6. JOUKKUEIDEN TOIMINTA

### VALMENTAJAT

Jokaisella joukkueella on oma(t) vastuvalmentajat 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. Valmentajat ovat sitoutuneet käymään tarpeellisissa koulutuksissa ja kasvattamaan ammattitaitoaan.

Joukkueiden kokoonpanoja tarkastellaan aina kauden aikana ja kauden lopussa tehdään mahdolliset muutokset. Silloin on myös hyvä aika pyrkiä joukkueeseen tai kertoa mahdollisesta lopettamisesta. Uuden tytön kohdalla kaikissa ikäluokissa on yleistä, että on ensin koeaikaa puolin ja toisin (noin 3-4vkoa). 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 (10-12, 12-14 vuotiaissa) varavoimistelijoita ei saa olla nimettynä vaan kaikki kilpailevat. Kaikissa yli 14 vuotiaiden sarjassa valmentajatiimi päättää kilpailevan kokoonpanon ja varavoimistelijat ovat sallittuja.

## JOUKKUEENJOHTAJAT

Jokaisella joukkueella tulee olla nimettynä joukkueenjohtaja eli Jojo sekä lisäksi voi myös olla erikseen talousasioista vastaava tai muista osa-alueista vastaavia henkilöitä. Nämä henkilöt voivat itse jakaa tehtävät. Tehtäviin kuuluu mm. joukkueen raha-asioista huolehtiminen, kilpailuihin ilmoittaminen, talkootöiden organisointi ja tiedottaminen. Tehtävistä voidaan sopia esim. kaudeksi tai vuodeksi kerrallaan ja tehtävä voi myös kiertää, jos joku ei ole halukas olemaan tehtävässä "aina".

## 7. VANHEMMAN ROOLI

### 7.1 Kannustus

Vanhemman kaikista tärkein tehtävä on kannustaa lasta liikkumaan myöskin harjoitusten ulkopuolisena aikana, koulu ja treenimatkat on mahdollisuuksien mukaan hyvä kulkea kävellen tai pyörällä. Kotona keskustelkaa harjoituksien kulusta, kisoista yms. olkaa kiinnostuneita mitä uutta harjoitellaan juuri tällä hetkellä.

### 7.2 Liikuntasuosituksukset

Jokaisen lapsen tulee liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia. Liikuntasuorituksiksi voi laskea kaikki yli 10 minuuttia kestävä liikunnan. Voimistelun huipulle tähtäävän tulisi liikkua monipuolisesti jopa 20h / vko.

### 7.3 Ravinto

Urheilijan, kasvavan lapsen ruokailuun on kotona hyvä kiinnittää huomiota ja tarkkailla, että tulee syötyä. Monipuolinen ja riittävä ravinto ovat tukena kasvuun 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 sekä edesauttavat hyvän itsetunnon ylläpitämistä esteettisessä ja esiintymispainotteisessa lajissa.

### 7.4 SoMe käyttäytyminen

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.

### 7.5 Yhteistyö valmentajien kanssa

Valmentajan ensisijainen tehtävä on valmentaa joukkuetta ja huomioida joukkueen tarpeet koko joukkuetta silmällä pitäen. Valmentaja vastaa kuitenkin mielellään vanhempien kysymyksiin ja keskustelelee joukkueen toiminnasta vanhempien kanssa yhdessä. Kaikessa normaalista poikkeavasta asiasta lapsenne / perheenne kohdalla kannattaa aina valmentajille kertoa, varsinkin jos on ongelmia esim. terveydessä, niin valmentajan on syytä tietää asiasta, jotta hän osaa ottaa asian huomioon salilla. Kaikki tiedottaminen on sähköistä: sähköposti, joukkueen wap-ryhmä, Nimenhuuto tms. kanava.

Vanhemman vastuulla on käydä tarpeeksi usein katsomassa esim. harjoitusaikataulua, joka saattaa välillä muuttua.

#### 7.6 Voimistelijan terveys

Mikäli kotona kerrotaan, että on satuttanut itsensä harjoituksissa, kannattaa tilanne aina ottaa vakavasti ja hakeutua mahdollisimman pian lääkärin hoitoon. Valmentajia tulee tiedottaa asiasta ja diagnoosista myös, ja jos on saatu hoito / kuntoutus-ohjeita. Valmentajat ottavat nämä huomioon mahdollisuuksiensa mukaan ja ohjeistavat loukkaantumistilanteissa parhaan osaamisensa mukaan, mutta he eivät kuitenkaan ole lääkäreitä tai fysioterapeutteja. Täten ammattilaiselle meno on aina tärkeää hoitaa pikaisesti.

#### 7.7 Vanhempainillat

Kunkin kauden alussa järjestetään joukkuevoimistelun kilpa- ja valmennusjoukkueiden vanhempien yhteinen vanhempainilta. Joukkueet järjestävät myöskin tarpeen mukaan omia vanhempaintapaamisiaan, jossa käydään läpi joukkueen omia asioita. Toisiin vanhempiin tutustuminen on tärkeää, kisoja ja esiintymisiä on mukava seurata porukassa, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

#### 7.8 Talkoot

Muuramen Sykkeen kilpa- ja valmennusjoukkueiden toimintaan kuuluu oleellisesti myös talkootyö. Tämän vuoksi järjestämme näytöksiä ja kilpailuita. Näiden tapahtumien järjestelyihin tarvitaan aina reipasta talkoohenkeä, johon koko seura ja kaikki joukkueet osallistuvat. Tehtäviä ovat esimerkiksi kisa/esiintymispaikan koristelu, siivous, kahvilan pitäminen, leivonta, lipunmyynti, järjestyksenvalvonta yms. Joukkueilla voi lisäksi olla omaa varainhankintaa, mutta siitä tulee aina sopia erikseen toiminnanjohtajan kanssa. Talkoisiin tarvitaan jokaisen jäsenen perheen panostusta.

#### 7.9 Kausimaksut *(Huom! uusi kausijako käytäntö 2020, joka voi vaikuttaa kausimaksuihin vs. 2019)*

Valmennusvuosi jakautuu kolmeen kauteen – kevät, kesä ja syyskauteen. Kevät ja syyskaudet ovat yhtä pitkiä ja niille on hallituksen hyväksymät kausimaksut. Kesäkausi laskutetaan aina erikseen. Kausimaksun määrään vaikuttaa viikoittainen treenimäärä ja treenikauden pituus. Kausimaksut laskutetaan seuran toimiston toimesta kerran kaudessa, mutta tarvittaessa laskulle on mahdollista sopia erillisjärjestelyjä toimiston kanssa.

Kausimaksulla katetaan joukkueen valmennuksesta koituvat kulut, eli viikoittainen perustreeni. Mahdolliset peruutukset pyritään korvaamaan treenipäivillä (esim. ylioppilaskirjoituksista johtuvat salivuorojen peruutukset tms.), nämä sisältyvät kausimaksuun. Leireistä ja kilpailuista koituvat kulut laskutetaan erikseen, ne eivät siis kuulu kausimaksuun. Valmentajille ei makseta leiri (pois lukien oman seuran leirit) ja kilpailupäivinä palkkaa, vaan valmentajan maksut jaetaan joukkueen jäsenten kesken. Kausimaksua ei palauteta mahdollisissa lopettamistapauksissa kesken kauden.

Joukkueen minimi voimistelijamäärä on 8 hlö, mikäli joukkueessa on vähemmän voimistelijointa, lasketaan kausimaksun suuruus uudelleen.

Joukkueen itsensä maksettavaksi tulee kaikki muu:

Näitä kustannuksia ovat yleensä joukkueen omat harjoitusasut, välineet, tossut, kilpailupuvut (yleensä uusitaan vuoden välein), kilpailuiden ruokailukulut, kilpailuiden matkustamiskulut, kilpailuiden yöpymiskustannukset sekä kaikki leirit, jotka eivät ole Muuramen Sykkeen järjestämiä. Näihin kustannuksiin voidaan käyttää myös joukkueen omaa varainhankintaa.

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

## 8. LISENSSIT

Jokainen huoltaja hankkii lapselleen henkilökohtaisen lisenssin, joka oikeuttaa osallistumaan STARA-tapahtumiin 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.

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. KOKEILUTREENIT JA JOUKKUEMUTTOKSET

Kiva-joukkueisiin järjestetään kokeilutreenit kauden lopussa. Kokeilutreenien kautta on mahdollista hakea mukaan kilpajoukkueisiin. 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.

## 10. KISAPUVUT

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.

Tärkeitä linkkejä:

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

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi) (täältä löytyy kaikki tieto JV:stä esim kaikki kilpailusäännöt)

[www.piruetti.fi](http://www.piruetti.fi) (Voimisteluliton jäsenet saavat alennusta ostoksista -10% koodilla voimistelu)

[www.gymnastica.fi](http://www.gymnastica.fi) (joukkueet tilaavat tuotteita myös täältä)

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