



Joukkuevoimistelun kilpajoukkueiden toimintatavat ja säännöt

Sitoutuminen

Kilpa ja valmennus eli kiva-joukkueessa mukana oleminen edellyttää sitoutumista voimistelijalta ja hänen perheeltään. Treeneihin osallistuminen on joukkueessa mukana olemisen edellytys. Lisäksi voimistelijalta edellytetään sitoutumista treenien ulkopuolella tapahtuvaan treenaamiseen (kotitreeneit kauden aikana, sekä lomakaudella). Perheeltä edellytetään sitoutumista kuljetuksen järjestämiseen ja perheen aikataulujen laadintaan niin, että se tukee voimistelijan harrastamista. Kilpailevia voimistelijointa kannustetaan ja ohjeistetaan noudattamaan urheilijan terveellisiä elämäntapoja, kuten urheilua edistävä ravitseminen ja riittävä lepo. Nämä edesauttavat voimistelijan palautumista ja vähentävät loukkaantumiseriskiä. Myös tsemppaaminen ja kannustaminen perheeltä ovat tavoitteelliselle urheilijalle erittäin tärkeitä. Tavoitteellinen urheilu vaikuttaa koko perheen arkeen. Harrastuspaikan valinnassa otamme huomioon mahdollisuuksien mukaan voimistelijan asuinpaikan ja mahdolliset toiveet. Kaikkein emme kuitenkaan seuran ja valmentajien taholta pysty vaikuttamaan.

Kokeilutreenit ja joukkuemuutokset

Kiva-joukkueisiin järjestetään kokeilutreenit kevätkauden- ja syyskauden 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 vanhemmat voivat yhteisymmärryksessä tehdä joukkueen vaihdon kesken kauden. Poikkeustapaus on esimerkiksi kilpailevan joukkueen urheilijan loukkaantuminen tai lopettaminen. Poikkeustapauksissa otetaan yhteys aina valmentajaan.

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.

Poissaolot

Kiva-joukkueissa lomat / matkat tulisi ajoittaa kilpailukauden ulkopuolelle ja mahdollisuuksien mukaan myös muut reissut treenien ulkopuolelle. Tulevista reissuista ja mahdollisuuksista lähteä voi ja tulee aina keskustella myös valmentajan kanssa. Poissaolot sallittu vain joukkueiden poissaolo

sääntöjen mukaisesti. Oletus on että treeneihin osallistutaan aina! Mahdollisista poissaoloista tulee aina kuitenkin ilmoittaa joukkueen valmentajalle. Poissaolojen hyväksytyjä syitä ovat: - sairastuminen -koulun tapahtuma (esim kevätjuhla) -sukujuhlat (huom. yhdet kaverin synttärät / 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.

Sairastumiset ja loukkaantumiset

Sairastumisista ja loukkaantumisista on ilmoitettava valmentajalle mahdollisimman pian. Kipeänä ei tulla treeneihin, jos olo on niin huono, että ei jaksakaan seurata sivussa. Ohjelmatreeneissä olisi hyvä olla aina paikalla! Huom. loukkaantumiset on 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. Treeneissä sattuneita pieniä loukkaantumisia on hyvä hoitaa kotona kylmällä/kuumalla/lääkkeellä/voiteella (Voltaren, kylmägeeli jne). Treenien aikana voimistelijoiden on voimassa jumppaturvavakuutus. Jos jotain sattuu treenien aikana, kannattaa lääkäriin mennä heti, jotta se mahdollisesti korvaa tapaturman. Ks. lisää seuran nettisivuilta: <https://www.muuramensyke.fi/28> 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 terveinä.

Kustannukset, maksut, talkoot ja varainhankinta

Kilpailevassa joukkueessa harrastamisesta koituu huomattavasti enemmän kustannuksia, kuin harrasteryhmässä mukana olemisesta. Tämä tulee ottaa myös huomioon paikan vastaanottamisessa (kustannukset toki pyritään miettimään, niin että olisivat aina mahdollisimman edulliset). Kilpajoukkueessa harrastaminen tuo osallistumismaksujen ja jäsenmaksun lisäksi kustannuksia niin kilpailuasusta, treenivaatteista, välineistä, leireistä kuin kisareissustakin. Kausimaksu laskutetaan Sykkeen toimiston toimesta 1x/kausi.

Joukkueiden kausimaksut määräytyvät viikkotuntien mukaan.

Kevätkauden 2018 maksut ovat olleet: Safiirit ja Kvartsit: 380 e / tuntihinta 3,4 e, Rubiinit: 250 e / tuntihinta 4 e, Opaalit: 150 e / tuntihinta 4,3 e

Varain- ja sponsori-hankintaa saa mielellään harjoittaa, näissä aina kuitenkin ensin yhteys Sykkeen toimistolle, jotta varmistetaan, että varainhankinta tapahtuu kaikkia sääntöjä noudattaen. Kilpailevien joukkueiden toimintaan kuuluu myös talkootyöt, joita joukkueille ja heidän huoltajilleen tarjotaan, jotta talkoilla saataisiin kustannuksia alemmaksi.

Treeniasu ja varusteet

Kilpailevien joukkueiden treeniasu koostuu seuran mustasta toppista, mini-shortseista ja mustista sukkislegginseistä, sekä seuratakista. Seuratuotetilauksia mahdollista tehdä kerran kaudessa (toppi ja takki), mutta shortsit ja sukkislegginssit jokaisen tulee hankkia itse. Treeneissä tulee olla mukana aina naru, juomapullo, tossut, kylmäpussi, laastaria, pehmusteet venyttelyä varten ja muut joukkueen sopimat tavarat (esim. Väline, venyttelypalikat, kuminauha, jne).

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, El valmentajien tai JoJojen. Jokainen joukkue huolehtii myös vuorollaan maton imuroinnista (imurointi 1x / kk).

Kisapuvut

Jokainen voimistelija sitoutuu hankkimaan joukkueen kilpailupuvun ja myymään kisapukunsa eteenpäin jos esimerkiksi lopettaessaan kesken kauden tai mikäli katsotaan, että kisapuvuista saadaan seuraavalle joukkueelle uudet puvut.

Kilpailut ja leirit

Kilpailuihin ja leireille osallistutaan koko joukkueella (poikkeustapauksia ovat esim. sairastumiset/loukkaantumiset). Näihin tapahtumiin ja näissä tapahtumissa kuljettajan pääsääntöisesti oman joukkueen kanssa. Huom! Matka kilpailuihin tai leirille on iso osa kilpailu- tai leiripäivää. Ne tukevat joukkueen ME-henkeä. Näillä matkoilla syntyy voimistelijoille myös paljon tärkeitä muistoja!

Jojo ja kapteenit

Kisajoukkueiden toiminnan kannalta jokaisessa joukkueessa on välttämätöntä olla myös jojo eli joukkueen johtaja, jotka auttavat valmentajaa ja hoitavat joukkueiden asioita, sekä toimivat välikäsinä valmentajien, vanhempien ja toimiston välillä. Tehtäviä ovat mm: joukkueiden tilaukset, joukkueen illanvietot / vapaa-ajan aktiviteetit, varainhankinnan organisointi yhdessä vanhempien kanssa, kisailmoittautumiset, kisamatkojen suunnittelu ja toteutus yhdessä valmentajien kanssa, kisa-infon laatiminen vanhemmille (olemassa valmis pohja), kisamatkoilla huoltajina toimiminen (ensisijaisesti). Joukkueiden voimistelijoista valitaan äänestämällä joka kausi/tarpeen vaatiessa kapteeni joukkueeseen. Kapteeni toimii valmentajien "apukäsinä" tarvittaessa ja saa vastuullisia tehtäviä kauden aikana.