Huittisten Voimistelu ja Liikunta - HVoLi

Infopaketti joukkueissa voimistelevien tyttöjen vanhemmille

HVoli - joukkueiden toiminta ja maksut
1.1.Seura ja lajiesittely
1.2. Valmennus
1.3. Valmentajat ja joukkueenjohtajat
1.4. Jäsen- ja valmennusmaksut sekä lisenssit
1.5. Varusteet ja välineet
1.6. Harjoittelukaudet ja leirit

Vanhemman rooli
2.1. Ravintosuositukset
2.2. Liikuntasuositukset
2.3. Unen määrä
2.4. Terveys
2.5. Vanhempainillat ja avoimet ovet
2.6. Talkootoiminta

Sitoutuminen
3.1. Tavoitteet
3.2. Poissaolot
3.3. Sitoutuminen kauteen

Kilpaileminen
4.1. Stara-tapahtumat
4.2. Kilpaileminen joukkuevoimistelussa
4.3. Kilpaileminen tanssillisessa voimistelussa
4.4. Kilpaileminen rytmisessä voimistelussa
4.5. Kilpailupäivä

Näytökset, suurtapahtumat ja omat kisat
5.1. PikkuStara
5.2. Joulunäytös ja kevätnäytös
5.3. Gymnaestradat
5.4. Huittinen Cup

HVoLi - joukkueiden toiminta ja maksut

1.1. Seura- ja lajiesittely

Lapsenne on joko aloittanut, aloittamassa tai ollut jo hetken aikaa mukana Huittisten Voimistelu ja Liikunta seuran voimistelujoukkueessa.

Huittisten Voimistelu ja Liikunta on perustettu vuonna 1929. Ennen koronaa seurassa oli noin 450 jäsentä, nyt jäseniä on hiukan alle 300.
Seura toimii täysin vapaaehtoisvoimin. Kukaan ei ole tässä seurassa töissä. Ohjaajille ja valmentajille maksetaan pieni tuntikorvaus pidetyistä treeneistä, mutta vain treeneistä. Kaikki muu järjestely ja suunnittelu tehdään täysin maksutta ja talkoilla. Seuran päätökset tekee johtokunta, jossa on kymmenen jäsentä.

Voimistelujoukkueita on tällä hetkellä kahdeksan. Muita ryhmiä seurassamme toimii 23. Nämä muut ryhmät ovat kaikille avoimia, joissa harraste- ja kuntoliikuntatasolla voi osallistua viikkotoimintaan oman aktiivisuuden ja mielenkiinnon mukaan samalla perusmaksulla.

Voimistelujoukkueissa seurassamme voi tällä hetkellä harrastaa joko joukkuevoimistelua tai tanssillista voimistelua.

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta, kuten tanssillinen voimistelukin.

Joukkuevoimistelu
Joukkuevoimistelusta on huipulla vaativaa ja elämyksellistä kansainvälistä huippu-urheilua. Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on parhaimmillaan musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset elementit ilmentävät. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu. Joukkuevoimistelua voi Suomessa harrastaa monella taitotasolla harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. *Huittisissa lajia voi harrastaa harraste- tai kilpasarjatasolla.*

Joukkuevoimistelussa urheilulajina kehitetään voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota.

Tanssillinen voimistelu
Tanssillinen voimistelu on tanssin ja voimistelun yhdistä laji, joka liikuttaa suurta joukkoa suomalaisia nuoria ja varttuneempiakin naisia. Tanssillisen voimistelun moni-ilmeisyys tarjoaa vaihtoehtoja ja haasteita. Lajia on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisimmin, ja harrastamisen lisäksi tarjolla on erilaisia mahdollisuuksia esiintymiseen ja kilpailemiseen. Perusvoimistelutaidot muodostavat lajin pohjan, jonka lisäksi harjoitellaan oikeanlaista keskustaliikuntatekniikka ja liikkeiden ja hengityksen sitoutumista toisiinsa. Vartalotekniikan rinnalla harjoitellaan jalkatekniikkaa ja hyppyjä sekä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta ja voimaa. Tanssillisen voimistelun ohjelmissa korostuu esiintyjien ilmaisullisuus ja ohjelman kokonaisvaltaisuus.

Rytminen voimistelu
Rytmistä voimistelua voi Hvolissa harrastaa ja harjoitella joukkuevoimistelun sivulajina. Meillä ei ole seuralla tarpeeksi valmentajia eikä salivuoroja siihen, että meillä voisi olla pelkkiä rytmisen voimistelun harrastajia. Rytmisen voimistelun tytöt ovat osa jotakin joukkuevoimistelujoukkuetta, jossa he saavat perustreenin. Tämän lisäksi heillä on yksilöohjelmiaan ja merkkisuorituksia varten rytmisen voimistelun treenit tasonsa mukaan pääsääntöisesti kerran viikossa.
Tässä infopaketissa ei erityisesti keskitytä rytmiseen voimistelun asioihin. Jos voimistelija on kiinnostunut rytmisen voimistelun harrastamisesta, kannattaa asiasta jutella oman valmentajan kanssa, niin selvitämme olisiko mahdollista päästä mukaan harrastamaan rytmistä voimistelua.

1.2. Valmennus

HVoLi haluaa tarjota voimisteluvalmennusta eri tasoilla ja tarjota mahdollisuuden kehittyä voimistelijana niin pitkälle kuin näillä resursseilla on mahdollista. Laji vaatii lapselta ja nuorelta ensisijaisesti kiinnostusta, innostusta, motivaatiota ja sitkeyttä harrastaa tätä taitolajia. Lisäksi tarvitaan riittävän hyvää peruskuntoa, ponnistusvoimaa, hahmottamiskykyä, lihaskuntoa ja rytmitajua.

Kaikki Hvolin ohjaajat ja valmentajat on koulutettu Voimisteluliiton koulutuksilla. Olympiakomitean Tähtiseura-tunnus velvoittaa seuran kouluttamaan kaikki ohjaajat ja valmentajat.

Haluamme tarjota lapsille ja nuorille turvallisen ilmapiirin upean harrastuksen parissa. Olemme tarkkana myös terveysasioiden suhteen ja pyrimme siihen, että rasitusperäiset vammat saadaan minimoitua. Tässä tärkeää on yhteistyö perheiden kanssa sekä sillä että voimistelijoiden liikunnan määrästä, ravinnosta ja levosta huolehditaan.

Omassa joukkuessaan voimistelija saa liikunnallisen harrastuksen ja valmennuksen lisäksi usein myös elinikäisiä ystäviä. Voimistelija oppii toimimaan joukkueensa jäsenenä tekemään töitä asetettujen tavoitteiden eteen. Nämä taidot ovat tärkeitä myös koko elämän kannalta.

1.3. Valmentajat ja joukkueenjohtajat

Valmentaja
Valmentaja huolehtii valmennuksen suunnittelusta, kausisuunnitelmista, koreografioista ym. valmennuksellisista voimisteluun liittyvistä asioista. Valmentaja suunnittelee treenit ja pitää ne yksin tai yhdessä toisen valmentajan tai apuvalmentajan kanssa. Joukkueen tavoitteista ja treenimääristä riippuen valmentaja hoitaa voimistelun lajiasioihin liittyviä asioita kuten esim. ilmoittaa leireille, huolehtii kisamusiikeista, suunnittelee pukuja.

Valmentajilla voi olla erilaisia rooleja valmennuksessa ja joukkueen toiminnassa. Yleensä yksi henkilö toimii vastuuvalmentajana, joka vastaa kokonaisuudesta. Lisäksi joukkueella voi olla valmentajia tai apuvalmentajia. Valmentaja kantaa vastuunsa treeneistään ja on osana ohjelmien tekemisessä, kausisuunnitelmien laatimisissa sekä muissa lajiasioissa. Apuvalmentaja on mukana valmennuksessa ja toteuttaa vastuuvalmentajien ja valmentajien ohjeiden mukaan valmennusta. Valmentajilla voi olla myös erilaisia roolituksia sen mukaan vastaako joku valmentajista esim. jalkatekniikasta, vartalotekniikasta, liikkuvuusharjoittelusta tai vaikkapa hyppyjen harjoittamisesta.

Joukkueenjohtaja
Joukkueenjohtaja toimii joukkueen valmennuksessa käytännön asioiden järjestelijänä. Hyvä yhteistyö valmentajien kanssa on tärkeää. Joukkueenjohtaja toimii myös ikään kuin linkkinä valmentajan ja vanhempien välillä. Joukkueen toiminnan luonteesta riippuen joukkueenjohtaja on yksi aikuinen, joka on mukana järjestämässä voimistelua joukkueen tytöille. Joukkueenjohtaja on useimmiten jonkun voimistelijan vanhempi, joka tekee talkoilla järjestelyjä joukkueen toiminnan mahdollistamiseksi.

1.5. Jäsen- ja valmennusmaksut sekä lisenssit

Jäsenmaksu on kaikilta jäseniltä 10 euroa ja se maksetaan kerran vuodessa. Toimintamaksu on 60 euroa ja sekin maksetaan kerran vuodessa, syksyisin. Näillä maksuilla voi myös halutessaan osallistua harrasteryhmiin joukkuetoiminnan lisäksi.

Valmennuksen perusmaksut
Harrastejoukkueet ja tanssillinen voimistelu
1 x viikossa 80e
2 x viikossa 90e

Joukkuevoimistelujoukkueet
2 x viikossa 100e
3 x viikossa 115 e
4 x viikossa 130 e

Rytminen voimistelu
70 e
rytmisen voimistelun kisamaksu 40e/tyttö/kisa

Valmennuksen perusmaksut laskutetaan kaksi kertaa vuodessa: syyslomalla ja hiihtolomalla. Näiden lisäksi, jos joukkue harjoittelee kesällä (kesä-elokuu) joukkueelta laskutetaan kesäkaudesta maksu. Tämä on vaihdellut treenimäärän mukaan 20-40e/kesä.

Lisenssit
Oman seuran näytöksiin voimistelija voi osallistua ilman lisenssiä. Kun osallistutaan Staroihin, tanssillisen voimistelun cupiin, joukkuevoimistelun cup-kisoihin, rytmisen voimistelun luokkanousukisoihin, tai kilpamestaruuskisoihin, tarvitaan Voimisteluliiton lisenssi.

Voimistelijan perhe hankkii lisenssin liiton järjestelmästä HVoLin jäsentietojärjestelmän kautta. Valmentajat ja joukkueenjohtajat tiedottavat oikeanlaisesta lisenssistä kullekin joukkueelle.

Lisenssi ostetaan joko ilman vakuutusta, jolloin voimistelijalla pitää olla oma urheilun kilpailutilanteet kattava vakuutus tai vakuutuksella, jolloin lisenssiin sisältyvä vakuutus korvaa kilpailutilanteissa mahdolliset syntyvät terveysvahingot. Lisenssi on voimassa vuoden ja lisenssikausi alkaa elokuussa.

	Lisenssi	Vakuutuksen hinta
Stara-lisenssi	10.50 e	3,50 e
Harrastelisenssi	20 e	10 e
Kilpa B	50 e	42 e / 79 e
Kilpa A	70 e	42 e / 79 e

1.5. Varusteet ja välineet

Valmentaja ja joukkueenjohtaja kertovat, mihin varuste- ja välinehankintoihin milloinkin päädytään.

Treenivaatteet
Treenivaatteet ovat yleensä joukkueesta riippuen mustat ja aina vartalonmyötäiset. Yhtenäinen asu helpottaa koreografioiden hiomista ja näin on helpompi ohjata ja valmentaa voimistelijoita kohti lajissa vaadittavaa yhtenäistä suoritusta. Hiukset laitetaan tiukasti kiinni. Joukkueella voi olla myös yhtenäinen treenikampaus.

Kaikilla seuran voimistelujoukkueilla on mustat treenitakki, jossa on seuran logo sekä vasempaan hihaan kiinnitetty Huittinen- merkki. Merkki kuuluu olla tässä edustustakissa, sillä seuralla on tästä sponsorisopimus kaupungin kanssa. Takki käytetään treeneissä ja erityisesti kisareissuilla ja leireillä.

Treeneissä käytetään jalassa sukkia tai voimistelutossuja. Varsinkin hiukan vanhemmilla voimistelijoilla voi olla lisäksi sisälenkkarit. Näillä pystytään vähentämään jalkoihin ja selkään tulevaa kuormitusta.

Treenivarusteet
Joukkueen voimistelijoiden iästä, treenimäärästä ja tavoitteista riippuen, joukkueella voi olla treeneissä käytettäviä välineitä. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset pehmusteet, polvisuojat, vastuskuminauhat, käsi- ja jalkapainot, nystyrä- tai tennispallot.

Voimisteluvälineet
Joukkuevoimistelussa on syyskausi välineillä kisattava kilpailukausi.
Voimisteluvälineitä ovat hyppynaru, pallo, vanne, keilat ja nauha. Säännöt määrittelevät sen, millä välineellä minkäkin ikäiset ja eri sarjoissa kilpailevat voimistelijat kisaavat. Voimisteluväline kuuluu kisaohjelmassa olla yhteinäinen koko joukkueella ja se määritellään säännöissä.

Kilpailuasu
Kilpailupuku koostuu teeman mukaisesti koristellusta voimistelupuvusta, trikoista ja tossuista. Hintahaarukka on noin 30-250 euroa. Puku voidaan tilata jostain valmiiksi koristeltuna tai sitä voidaan koristella itse. Trikoot maksavat noin 10-30 euroa, kisatossut noin 10-25 euroa. Kilpailuasun alla käytetään ihon väristä aluspukua.
Kilpailuasuun kuuluu myös hiusten yhtenäinen kampaus.

Kaikki nämä esteettiset asiat vaikuttavat kilpailuohjelman taiteellisuuden arviointiin. Tähän lajiin kuuluu täysin yhtenäinen ulkoasu. Kilpailuasu määritellään myös säännöissä.

1.6. Harjoittelukaudet ja leirit

Syyskausi alkaa syyskuun alussa ja päättyy joulukuun puolessa välissä olevaan joulunäytökseen.
Kevätkausi alkaa loppiaisen jälkeen ja päättyy toukokuun alussa olevaan kevätnäytökseen.
Joukkueilla voi olla myös kesäkausi. Kesäkausi on kesä-elokuussa.

Kaikki joukkueet voivat halutessaan osallistua Voimisteluliiton leiritoimintaan. Länsi- Suomen alueella järjestetään alle 12-vuotiaille voimistelun treenipäiviä. Urheiluopistoilla järjestetään kaikille avointa leiritoimintaa tanssillisessa voimistelussa ja rytmisessä voimistelussa.

Seuramme joukkuevoimistelujoukkueet ovat mukana myös liiton järjestämässä rinkileiritoiminnassa. Näille leireille haetaan kerran vuodessa. Haun perusteella liitto päättää mistä mikin joukkue saa leiripaikan. Seuramme joukkueet ovat osallistuneet liiton leireille Kisakalliossa, Vierumäellä ja Kuortaneella.

Järjestämme pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa myös oman seuran treenileiripäiviä. Näihin osallistuvat kaikki joukkueet. Nämä ovat tärkeitä yhteistyön hetkiä, joissa treenataan yhdessä ja nähdään muiden tekemistä. Nämä ovat myös tärkeitä yhteishengen ja yhdessä tekemisen tilaisuuksia.

Vanhemman rooli

KKK- kannusta, kustanna ja kuljeta

Vanhemman tehtävä on mahdollistaa voimistelijalle hyvä harjoittelu ja kehittyminen. Tähän kuuluu säännöllinen elämänrytmi; terveellinen ruoka, harjoittelun ulkopuoliseen liikuntaan kannustaminen ja lapsen sekä nuoren laadukkaan unensaannin varmistaminen. Lisäksi vanhempi kannustaa lastaan ja auttaa henkisesti haastavissa tilanteissa.

2.1. Ravintosuositukset
Ravinnolla on suuri merkitys voimistelijan kasvun, kehityksen ja palautumisen mahdollistajana. Vanhemman rooli on tarjota lapselle kotona terveellistä ja monipuolista arkiruokaa. Lapsen ja nuoren tulisi syödä säännöllisin väliajoin, eikä ruokailujen väliä tule päästää liian pitkäksi. Voimistelijan tulisi juoda runsaasti vettä pitkin päivää, jotta keho on hyvin nestetasapainossa harjoituksia varten. Voimistelijan tulisi syödä mielellään vähintään tuntia ennen harjoituksia ja välittömästi harjoitusten jälkeen. Viimeistään siinä vaiheessa, kun harjoitukset kestävät 2,5-3 tuntia, harjoitusten jälkeiselle kotimatkalle ja etenkin pitkille paluumatkoille leireiltä on hyvä olla mukana palauttava eväs.

2.2. Liikuntasuositukset

Voimistelijan tulee lajiharjoittelun lisäksi ulkoilla ja liikkua monipuolisesti harjoitusten ulkopuolella. Liikuntasuosituksen mukaan jokaisen lapsen tulee liikkua vähintään tunti päivässä. Liikuntasuoritukseksi voidaan laskea kaikki yli 10 minuttia kestävä liikunta. Kilpaurheiluun tähtäävälle urheilijalle sopiva liikuntamäärä on 20 tuntia viikossa, sisältäen lajiharjoittelun ja muun liikkumisen. Perheellä on tärkeä rooli liikunnalliseen elämäntapaan opettamisessa.

2.3. Unen määrä ja laatu

Lapsen ja nuoren tulisi nukkua joka yö vähintään 9-10 tuntia kasvun, jaksamisen ja palautumisen mahdollistamiseksi. Unen määrän lisäksi unen tulee olla myös laadultaan hyvää. Ennen nukkumaanmenoa lapsella tulisi olla myös aikaa rauhoittua. Fyysisesti tai henkisesti kuormittavien aikojen aikana unentarve voi myös poikkeuksellisesti lisääntyä.

2.4. Terveys

Mikäli voimistelija kertoo fyysisistä oireista, jotka ovat tulleet joko harjoituksissa, koulussa, kasvuun liittyen tai muuten, tulee hakeutua mahdollisimman pian lääkärin tai fysioterapeutin hoitoon. Tästä tulee myös ilmoittaa valmentajalle mahdollisimman pian. Valmentajan tulee myös tietää, mikä on ollut lääkärin diagnoosi sekä hoitoehdotus, jotta tämä voidaan ottaa huomioon harjoittelussa. Voimistelijan pitää myös itse olla tietoinen saaduista ohjeista ja varsinkin isompien voimistelijoiden itse pitää huolta siitä, että noudattaa saatuja ohjeita, jotta vältytään pitkittyneiltä kiputiloilta.

Valmentaja saattaa myös suositella voimistelijan viemistä lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle. Tämä suositus on hyvä ottaa vakavasti, sillä haluamme varmasti kaikki, että voimistelijat pysyvät terveinä.

Valmentajan tulee tietää myös voimistelijan yleisestä terveydentilasta, kuten pitkäaikaisista sairauksista esim. diabetes, epilepsia.

Jos valmentaja suosittelee voimistelijalle lepoa tai vähemmän liikuntaa tämä suositus on myös syytä ottaa tosissaan.

Eräs nykyään terveyttä rasittava asia on se, että tytöt kuvaavat hienoja voimisteluliikkeitä someen. Tämä tehdään usein treenien ulkopuolella ilman kunnollista lämmittelyä ja liikkeet tehdään “paremmalla puolella”. Vaikka treeneissä koitetaan pitää huolellisesti huolta molemmin puoleisesta treenaamisesta, tulee voimistelijoista tämän some- ilmiön seurauksena “toispuoleisia”. Tämä taas johtaa helposti rasitustiloihin tai jopa vammoihin.

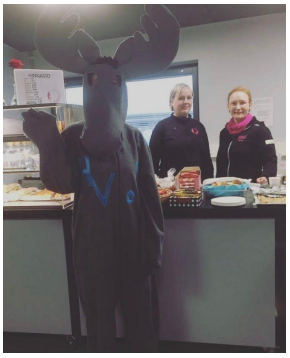
2.5. Vanhempainillat ja avoimet ovet

Valmentajat järjestävät omalle joukkueelleen noin kerran kaudessa (syys- ja kevätkausi) vanhempainillan, jonka lisäksi voidaan tarpeen tullen järjestää tapaamisia. Vanhempainillassa keskustellaan kauden tärkeistä asioista, tehdään pelisäännöt, käydään

läpi kausisuunnitelmaa ja hankintoja. Vanhempainiltojen lisäksi vanhemmat saattavat kokoontua kaudella mm. pukukoristeluiden, varainkeruiden tai muiden yhteisten asioiden parissa.

Hvolin joukkueilla on tapana järjestää vanhemmille tarkoitettuja avoimien ovien treenikertoja kerran tai pari kauden aikana. Tarkoitus on pitää tavalliset treenit, jotta vanhemmat pääsevät näkemään mitä treeneissä tehdään. Tämä lisää ymmärrystä lajista ja sen vaatimista taidoista ja ominaisuuksista. Kun vanhemmat tulevat paikalle katsomaan lapsensa arkiharrastusta, tämän on tietenkin tärkeää lapselle, mutta myös kokonaisuudessaan merkityksellistä kaikkien tämän voimistelun parissa toimivien ihmisten yhteistyön ja ymmärryksen lisäämiseksi.

2.6. Talkootoiminta



Seura toimii täysin voittoa tavoittelemattomasti ja talkoovoimin.

Pyrimme siihen, että harrastaminen olisi mahdollisimman edullista.

Valitettavasti kuitenkin monet voimisteluun liittyvät asiat maksavat. Seura järjestää talkoilla näytökset, PikkuStarat ja meille mahdolliset liiton myöntämät kilpailut esiintymiskokemusten lisäksi myös siksi, että seura saa niistä lipputuloja, joilla maksetaan seuran kuluja. Seura järjestää tapahtumissa arpajaisia. Usein myydään seuran yhteiseksi hyödyksi erilaisten myyntikamppanjoiden tuotteita kuten sukkia tai vessapaperia. Joukkueet ovat myös järjestäneet kaksi kertaa vuodessa myyjäiset, joiden tuotto on käytetty täysin joukkueiden toiminnan rahoittamiseen, kuten balettituntien maksamiseen tai joukkueiden tuomarikäyntien kattamiseksi. Jokaisella joukkueella on vuorollaan myös kahviovuoro seuran näytöksissä tai kisoissa. Näihin vanhemmat hankkivat, järjestelevät tai leipovat sopimansa tuotteet myyntiä varten ja sopivat keskenään myyntivuorot.

Joukkueet voivat tehdä myös omaa varainhankintaa kyseisen joukkueen hyväksi. Tällöin on kuitenkin infiormoitava asiasta seuran johtokuntaa ja ajoittaa myynti niin, ettei se häiritse seuran yhteisiä varainhankintakamppanjoita.

Talkoilla usein myös koristellaan tyttöjen pukuja. Tällöin valmentaja ja joukkueenjohtaja kertovat miten toimitaan. Lisäksi muita joukkueen yhteiseksi hyväksi järjestettäviä juttuja voi kukin järjestää oman aktiivisuutensa ja mielenkiintonsa mukaan. On hyvä muistaa, että vaikka joku joukkue vanhempineen järjestää voimistelijoille jotain, se ei ole varsinaisesti seuran tai seurajohdon järjestämään toimintaa, vaan aktiivisten toimijoiden järjestämiä asioita kyseisen joukkueen iloksi tai hyödyksi.

Arkiharjoitteluun kuuluu talkoilla tapahtuva voimistelumaton rullaaminen ja imurointi. Harjoitteluvuorot on pyritty jakamaan niin, että rullausvuorotkin olisivat mahdollisimman tasaisesti. Keskimäärin joukkueelle osuu 1-2 rullausvuoroa viikossa. Vanhemmat rullaavat maton tyttöjen apuna sovitun vuorolistan mukaan. Imurointivuoro osuu joukkueelle kerran kahdeksassa viikossa. Imurointi suoritetaan joukkueen oman harjoitusvuoron aikana tai

ennen treeniä tai niiden jälkeen, kuitenkin niin, että sopimatta ei voi toisen joukkueen mattovuorolla imuroida.

Sitoutuminen

Voimisteleminen joukkueessa vaatii sitoutumista sekä voimistelijoilta että voimistelijoiden perheiltä. Sitoutumista vaaditaan harjoituksissa käymiseen, kilpailu- ja Stara-tapahtumiin osallistumiseen sekä myös muun arjen pyörittämiseen aiemmin kuvatulla tavalla.

3.1. Tavoitteet

Jokainen joukkue määrittelee voimistelijoiden ja valmentajien kesken oman tavoitteensa tulevalle kaudelle. Nämä tavoitteet voivat olla liikekohtaisia tai kilpailumenestyksellisiä tavoitteita ja ne vaativat sitoutumista sekä tytöiltä että vanhemmilta. Joukkueilla olisi hyvä olla myös pitkän tähtäimen tavoite ja siihen tähtäävä suunnitelma.

3.2. Poissaolot

Joukkuevoimistelu on nimensä mukaisesti joukkuelaji, jossa jo yhden voimistelijan poissaolo on häiriöksi muiden joukkueenjäsenten harjoittelulle. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että poissaolot pyritään pitämään minimissä ja kaikista tiedossa olevista poissaoloista ilmoitetaan mahdollisimman ajoissa.

3.3. Sitoutuminen kauteen

Kilpailevien joukkueiden voimistelijoiden oletetaan jatkavan aina seuraavalle kaudelle, ellei valmentajille toisin ilmoiteta. Valmentaja voi tietenkin myös erikseen tiedustella jatkamisaikaeita. Mahdolliset uudet joukkuejaot tehdään kausien päätteeksi ja mm. tämän takia on erittäin tärkeää, että lopetusajatukset tulevat valmentajan tietoon hyvissä ajoin. Kun uusi kausi alkaa ja voimistelija on aloittanut uuden kauden joukkueessa, sitoutuu voimistelija lähtökohtaisesti koko kauteen ja mm. siitä aiheutuviin kustannuksiin. Voimistelijat ilmoitetaan esim. rinkileireille ja omille treenipäiville automaattisesti. Nämä ovat valmennuksellisten pointtien lisäksi myös pitkälti rahakysymyksiä. Seura toimii voittoa tavoittelemattomasti, joten toiminnan mahdollistamiseksi tiedot kaikista muutoksista esim. joukkueen voimistelijoiden määrästä ovat merkittäviä. Lisäksi yllättävät lopettamiset vaikuttavat merkittävästi joukkueen koreografiaan, sen hiomiseen ja mm. kuvioihin.

Kilpaileminen

4.1. Stara-tapahtumat

Stara-tapahtumat ovat lähinnä 7-12-vuotiaille tarkoitettuja esiintymistilaisuuksia (mukana voi olla myös nuorempia ja vanhempia voimistelijoita). Stara-tapahtumia järjestävät monet Voimisteluliiton seurat ympäri Suomea. Tapahtumassa joukkueita ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan valmentaja saa kirjallisen palautteen joukkueen esityksestä. Starassa voi kilpailla/esiintyä millä tahansa voimistelulajin ohjelmalla. Hvolin joukkueet voivat esiintyä Starassa joko joukkuevoimistelun, tanssillisen voimistelun tai rytmisen voimistelun ohjelmalla.

4.2. Kilpaileminen joukkuevoimistelussa

Joukkuevoimistelun kilpailusuoritus kestää sarjasta riippuen 1.45-2.45 minuuttia.

Joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmä

8-10-vuotiaat
10-12-vuotiaat
12-14-vuotiaat (joko SM-, kilpa- tai harrastesarja)
14-16-vuotiaat (joko SM-, kilpa- tai harrastesarja)
Yli 16-vuotiaiden SM-sarja tai 16-20-vuotiaiden ja yli 18-vuotiaiden kilpa- ja harrastesarja

Kevätkaudella joukkuevoimistelussa kilpaillaan vapaa-ohjelmilla eli ilman välinettä. Syksyisin puolestaan kilpaillaan välineillä, joita ovat naru, pallo, vanne, keilat ja nauha. Jokaiseen kilpailusarjaan on säännöissä määrätty siihen kuuluva väline tai välinevaihtoehdot. Yli 14-vuotiaiden SM-sarjoissa tehdään vain vapaaohjelmia.

SM-sarjoissa on mestaruuskilpailuissa SM-arvo.
Kilpasarjoille järjestetään myös kilpamestaruuskilpailut.
Harrastesarjoissa ei järjestetä mestaruuskilpailuja. Harrastesarjoissa säännöt ovat samat kuin kilpasarjoissa, mutta arvostelu toteutaan lievempänä.

Joukkuevoimisteluohjelman arviointi

Joukkuevoimistelun arviointi perustuu sääntöihin. Kilpailuohjelman koreografia mahdollistaa hyvän menestyksen. Tämän takia seura nykyään järjestää tuomarikäyntejä joukkueille ja heidän valmentajilleen, jotta ohjelmat varmasti olisivat mahdollisimman hyvin vaatimuksia vastaavia ja joukkueelle sopivia. *Koreografian lisäksi merkittävä osa joukkuevoimistelun arviointia on tietenkin ohjelman suoritus, se miten hyvin ja tarkasti voimistelijat suorittavat fyysisesti ja ilmaisullisesti ohjelmansa.*

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelmaa arvioidaan kolmella eri osa-alueella. Jokaisella osa-alueella on kilpailuissa oma tuomaripaneeli, johon kuuluu 2-4 tuomaria.

Joukkuevoimistelun arvioinnin osa-alueet:

TV - Technical value (tekninen), maksimipisteet 6.0
AV - Artistic value (taiteellinen), maksimipisteet 4.0
EXE - Execution (suoritus), maksimipisteet 10.0

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelman maksimipisteet ovat siis 20.0.

Lastensarjoissa ja alle 16-vuotiaden kilpasarjoissa tulokset ilmoitetaan kategoriona, paitsi kategorioissa 1 ja 2 ilmoitetaan tarkat pisteet.

1. kategoria 16.50 – 20.00 (10-12 v. ja 12-14 v. kilpa/harraste pisteet julkisia)
2. kategoria 15.50 – 16.49 (10-12 v. ja 12-14 v. kilpa/harraste pisteet julkisia)
3. kategoria 14.50 – 15.49
4. kategoria 13.50 – 14.49
5. kategoria 12.50 – 13.49
6. kategoria 11.50 – 12.49
7. kategoria 10.50 – 11.49
8. kategoria 9.00 – 10.49
9. kategoria 6.50 – 8.99
10. kategoria 0 – 6.49

4.3. Kilpaileminen tanssillisessa voimistelussa

Tanssillisen voimistelun kilpailuohjelman kestosuositus on 2-3 minuuttia.

Cup kilpailut
Vuoden aikana järjestetään neljä Cup kilpailua. Pisteitä kertyy jokaisen osakilpailun tuloksen perusteella.

Tanssillisen voimistelun pisteet koostuvat suorituksen ja koreografian osa-alueista. Molemmista voi maksimissaan saada 100 pistettä eli yhteensä 200 pistettä.

Mestaruuskilpailut
Voimisteluliiton tanssillisen voimistelun mestaruuskilpailut järjestetään kerran vuodessa keväällä. Kilpailun sarjat ovat:

8-11v
12-15v
16-19v
yli 20v
yli 40v
yli 50v.

Seurakilpailut
Seurat voivat järjestää omia tanssillisen voimistelun seurakilpailuja. Seurakilpailuissa järjestävä seura voi rajata kilpailun sarjat. Seurakilpailuissa voidaan myös järjestää kilpailuja eri teemoilla.

4.4. Kilpaileminen rytmisessä voimistelussa

Rytmisen voimistelun yksilöurheiljat suorittavat kilpailujärjestelmän mukaiset vaadittavat merkkisuoritukset, jotta he voivat osallistua luokkanousukilpailuihin. Luokat alkavat Stara-sarjasta ja lähtevät 1. luokasta ylöspäin luokkaan 6. asti ja siitä SM-luokkiin.

Pronssi, hopea ja kulta
Pronssimerkki, hopeamerkki ja kultamerkki suoritetaan seuroissa.

Pronssi- ja hopeamerkki tulee olla suoritettuna ennen 1. luokkaan osallistumista.(1.8.2019 alkaen)
Kultamerkki tulee olla suoritettuna ennen 3.luokkaan osallistumista ja ennen Ikäkausikilpailun 8v., 9v. ja 10– vuotiaiden sarjaan osallistumista. (1.1.2020 alkaen)

Timanttimerkki
Timanttimerkki suoritetaan Voimisteluliiton alaisissa Timanttimerkkitesteissä. (1.1.2020 alkaen).

1.1.2021 alkaen Timanttimerkki on osa kilpailujärjestelmää ilman joustoja/siirtymisaikaa.

Timanttimerkki tulee olla suoritettuna ennen 5.luokkaan osallistumista ja ennen Ikäkausikilpailun 11 – vuotiaiden sarjaan osallistumista.

Kilpailujärjestelmä rytmisessä voimistelussa

KILPAILUJÄRJESTELMÄ ON RYTMISEN OSALTA MUUTTUNUT, tämä kohta päivitetään.

Rytmisen voimistelun kilpailuohjelman kesto on 1.15-1.30 minuuttia.

Kansallisella tasolla rytmisen voimistelun kilpailujärjestelmä jakautuu taitotasoon perustuvaan luokkakilpailujärjestelmään sekä ikäsarjoihin perustuviin ikäkausi- ja välinekilpailuihin. Rytmisessä voimistelussa voi Suomessa kilpailla yksilönä, duona, triona tai joukkueena. Hvolissa voi rytmistä voimistelua harrastaa vain yksilövoimistelijana. Seuramme voimistelijat osallistuvat luokkanousukilpailuihin.

4.5. Kilpailupäivä ja kisakäytös

Kilpailupaikalle saavutaan joko omilla tai kimppakyydeillä. *Lähtökohtaisesti jokainen perhe vastaa oman lapsensa kuljettamisesta kisapaikalle.* Joskus hyvin harvoin seura saattaa järjestää yhteiskyydin bussilla kilpailuihin.

Kilpailupaikalla joukkue lämmittelee valmentajan johdolla. Korona-aikana on yleensä kisapaikalla tarkkaan aikataulutettu lämppäputki. Joissakin kisapaikoissa järjestetään mahdollisuus myös harjoitussuoritukseen kisapaikalla, tosin tämän on nykyään vähentynyt huomattavasti ja näitä kisapäivän harjoitusmahdollisuuksia on hyvin harvoin. Kilpailupäivän kaava on pääpiirteissään yleensä sama: ensin lämmitellään, sitten tehdään suoritus, jonka jälkeen valmentaja antaa palautteen. Pian suorituksen jälkeen joukkue saa myös kategorian tai pistearvion suorituksesta. Jos tulos näyttää siltä, että on mahdollisuus palkinnoille, jäädään kisapaikalle odottamaan lopullisia tuloksia. Jos kisa taas näyttää siltä, että palkintoja ei ole tulossa, voidaan valmentajien ohjeen mukaan lähteä kotimatkalle.

Tulosten jälkeen vanhemmat voivat tulla käymään tyttöjen luona. Ennen tätä on toivottavaa antaa joukkueelle valmistautumisrauha valmentajien ja mahdollisesti myös yhdessä sovittujen huoltajien kanssa.

Kisojen tulokset ovat nähtävissä sekä kisan aikana että kisan päättymisen jälkeen Kisanet-palvelussa.

Stara-tapahtuman päivän kulku mukailee kilpailupäivän kulkua. Stara-tapahtuman palaute tulee suoraan valmentajalle kilpailun jälkeen.

Kisasuorituksen suurempi analysointi ja mahdolliset muutokset ja ohjelman jatkohiominen tehdään seuraavissa harjoituksissa. Kisapäivä pyritään pitämään loppuun asti mahdollisimman positiivisena kokemuksena voimistelijoille.

Kisakäytös
Huittisten Voimistelu ja Liikunta toivoo kaikilta seuransa jäseniltä sekä voimistelijoiden vanhemmilta rehtiä, urheilullista ja positiivista käyttäytymistä kilpailuissa sekä leireillä.

Urheilulliseen käyttäytymiseen kuuluu myös kaikkien aikuisten esimerkillisyys. Tupakointi tai päihteiden vaikutuksessa esiintyminen lasten ja nuorten tilaisuuksissa on kielletty. Epäurheilijamainen käyttäytyminen, muiden joukkueiden tai seurojen haukkuminen ei ole esimerkillistä toimintaa. *Voimistelijat esiintyvät kilpailutapahtumissa kannustavasti ja urheilijamaisesti.* Noudatamme kilpailujen (tai leirien) järjestäjien ohjeita, olemme ajoissa paikalla ja pidämme huolta siisteydestä ja hyvästä käytöksestä muita kohtaan. Valmentajat, joukkueenjohtajat ja huoltajat antavat tässä osaltaan esimerkkiä lapsille ja nuorille.

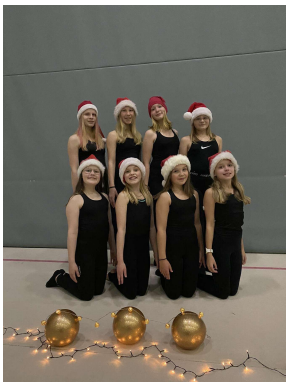
Näytökset ja suurtapahtumat

5.1. PikkuStara

PikkuStara on Hvolin oma harjoituskisa, jossa harjoitellaan kisaamista, siihen valmistautumista sekä kisakäytöstä. Tämä on kehitetty siksi, että ohjelmat ja asut olisivat riittävän ajoissa valmiina ja tytöt saavat tutussa ympäristössä esiintymiskokemusta kisakautta varten. Samalla myös läheiset

voivat tulla kotipaikkakunnalla katsomaan voimistelijoiden esitykset ja kannustamaan lasta tai nuorta harrastuksessaan.

5.2. Joulunäytös ja kevätnäytös



Hvoli järjestää joulukuussa joulunäytöksen ja toukokuun alussa kevätnäytöksen. Joulunäytös on luonteeltaan sellainen, että joukkueet esittävät yleensä viimeisen kerran kauden kisaohjelmansa ja perusryhmät esittävät jotain jouluteemaista. Tarkoitus on luoda kiva päätös syyskaudelle ja kannustaa muita joukkueita ja ryhmiä hyvässä hengessä.

Kevätnäytös on yleensä johonkin teemaan tehty kokonaisuus. Täällä esiintyvät kaikki Hvolin halukkaat ryhmät. Esitykset ovat sekä kilpavoimistelua että kunto- ja harrasteliikuntaa.

5.3. Gymnaestradat

HVoLi on perinteisesti osallistunut Voimisteluliiton suurtapahtumiin, jotka ovat nykyään nimeltään Gymnaestradoja.

Gymnaestrada on neljän vuoden välein Suomessa ja neljän vuoden välein ulkomailla. Nyt lajiliittomme Suomen Voimisteluliitto on suunnitellut sellaisen rytmin, että vuotta ennen kansainvälistä Gymnaestradaa on aina Suomessa kotimainen tapahtuma. Tämän Suomen tapahtuman ohjelmia viedään sitten seuraavana kesänä kansainväliseen tapahtumaan. Tällä on tarkoitus myös tehdä tapahtumista edullisempia osallistujille, koska näissä voidaan käyttää samoja esiintymisasuja.

Suomen Gymnaestradaan osallistui viimeksi yli 7000 voimistelijaa sekä tuhansia yleisönä. Kansainvälisissä Gymnaestradoissa on parhaimmillaan ollut yli 10 000 osallistujaa ympäri maailmaa.
Seuraava Suomen Gymnaestrada on Tampereelle ensi kesänä 8.-12.2022 ja kansainvälinen Gymnaestrada Amsterdamissa Alankomaissa kesällä 2021 heinä- elokuun vaihteessa.

5.4. Huittinen Cup

Seuramme on pitänyt kerran ja saanut taas pidettäväksi maaliskuussa 2022 joukkuevoimistelun cup-kisan. Nämä ovat tärkeitä tapahtumia kilpailumielessä, mutta myös elintärkeitä kilpailutoiminnan varainhankintaa ajatellen. Näissä tapahtumissa tarvitaan paljon talkoolaisia, jotta saamme kisat onnistuneesti vietyä läpi. Hyvillä kisajärjestelyillä saamme vastaavia kisoja myös jatkossa hoidettavaksemme.

Jos asioista herää kysyttävää ota yhteyttä seuramme valmentajiin tai johtokunnan jäseniin. Hyvällä, keskustelevalla yhteistyöllä pystymme mahdollistamaan hyvän harrastuksen lapsille ja nuorille.

Tiedot tähän infopakettiin kokosi Katja Leino-Murtojärvi joulukuussa 2021.

- Hvolin johtokunnan jäsen, valmennuksen ja koulutuksen vastuuhenkilö
- Saaga- joukkueen valmentaja ja rytmisen 3-4 luokan valmentaja
- Tämä on samalla voimistelun ammattivalmentaja- tutkinnon yksi näyttötehtävä.

Lähteet:

hvoli.fi

voimistelu.fi

ukkinstituutti.fi/https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/uusi-lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus-julki/

https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t

https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Rytminen-voimistelu/Kilpailu

https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Tanssillinen-voimistelu

https://www.tervekoululainen.fi/

https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/

KIITOS!