



Vaasan Telinetaitureiden käytänteet ja ohjeistukset Kilparyhmäläisten vanhemmille:

Kilparyhmässä aloittaminen

Uudet kilparyhmät perustetaan 6–7 -vuotiaille tytöille. Toinen rinnakkainen saman ikäluokan harrastekilparyhmä pyritään perustamaan seuraavana vuonna 7–8 -vuotiaille tytöille. Kun ryhmät ovat harjoitelleet 1–2-vuotta, rinnakkaisten ryhmien voimistelijat jaetaan taitotason mukaan uudelleen kahteen ryhmään, kilparyhmään ja harrastekilparyhmään. Ryhmien uudelleen jakamisen tärkein tavoite on valmennuksen laadukkuuden takaaminen sekä se, että jokainen voimistelija saa taitotasoaan vastaavaa valmennusta. Poikien kilparyhmätoiminta on seurassamme vielä melko alkutekijöissä. Tällä hetkellä poikien kilparyhmiä on vain yksi, 2005–2008 syntyneille pojille. Toinen kilparyhmä pyritään perustamaan parin vuoden sisällä.

Kilparyhmän ensimmäisen harjoitusvuoden aikana harjoitusmäärä on usein noin 6h viikossa kolmena eri päivänä. Harjoitusmäärä kasvaa tasaisesti vuosien varrella. Neljäs harjoituskerta lisätään usein toisena kilparyhmävuonna ja sen jälkeen yksittäisten harjoitusten kesto pidennetään. Treenimäärä voi nousta viiteen tai jopa kuuteen kertaan viikossa voimisteliijoilla, jotka harjoittelevat maajoukkueen esivalmennusryhmässä (10-12v), tähtäävät siihen tai voimistelevat yläkouluiässä tavoitteellisesti esim. SM-kilpailuihin.

Kilparyhmät ja harrastekilparyhmät

Kilparyhmään osallistumisen edellytykset: Kilparyhmät ja harrastekilparyhmät ovat molemmat kilparyhmiä, joissa voimistelijat harjoittelevat tavoitteellisesti. Voimisteliijoilta oletetaan säännöllistä ja aktiivista kilpailuihin sekä leireille osallistumista seuraa edustaen. Niin kilpa- kuin harrastekilparyhmät harjoittelevat kolmena harjoituskautena (kevät-, kesä- ja syyskausi), etenkin kilparyhmissä harjoittelevat voimistelijat sitoutuvat harjoittelemaan kaikkina harjoittelukausina aktiivisesti. Kesällä harjoitukset voivat olla myös päiväsaikaan. Lomaa harjoituksista kilparyhmillä on kesällä 3 viikon ajan (yleensä heinäkuun alussa) sekä talvella viikosta kahteen viikkoon. Harjoituksista ei voi olla pois pitkiä ajanjaksoja ja pois jäämisestä on aina ilmoitettava ryhmän valmentajalle. Mikäli harjoituksiin osallistuminen estyy tai on perheelle todella haastavaa pitkällä aikavälillä, keskustele asiasta oman valmentajan, kilpavalmennusvastaavan tai puheenjohtajan kanssa.

Kilparyhmien voimistelijoiden kehitystä seurataan seuran yhteisillä testeillä, joihin kuuluvat säännölliset voima- ja liikkuvuustestit. Testistöt ja taulukot ovat kaikille yhteiset, joten eri ryhmien voimistelijoiden tasoa voi luotettavasti verrata niiden perusteella. Valmentajat pitävät myös kirjaa harjoitteluasenteesta, treeneissäkäyntiaktiivisuudesta ja taitotasosta, ryhmällä voi myös olla omia testauksia esimerkiksi kuukausittain. Kilparyhmän voimisteliijoilta edellytetään panostusta voimistelussa tarvittavien ominaisuuksien (taito, voima, liikkuvuus) kehittämiseen. Tarvittaessa voimistelija sitoutuu harjoittelemaan myös kotona valmentajan ohjeiden mukaan, mikäli jollain osa-alueella on parannettavaa.

Ryhmänimikkeiden erot: Harrastekilparyhmien harjoittelumäärä on suhteessa pienempi verrattuna samanikäisten kilparyhmään. Tämä mahdollistaa muun muassa muiden lajien harrastamisen telinevoimistelun rinnalla, edellyttäen kuitenkin, että voimisteluharjoituksiin osallistutaan säännöllisesti ja kehitys etenee muun ryhmän tahtiin. Kilparyhmissä harjoittelevien voimistelijoiden taitotaso on korkeampi kuin saman ikäluokan harrastekilparyhmissä. Molemmissa kilparyhmissä suoritetaan ryhmän voimistelijoiden taitotason mukaan pronssi-, hopea-, kulta- ja timanttimerkkejä. Korkeimmissa TOPTeam-kilparyhmissä voimistelijoiden tavoitteena on Minori-leirityksiin pääseminen ja maajoukkuelinjalla kilpaileminen.

Kustannukset: Kilparyhmissä voimistelevalle lapsen vanhempien on hyvä varautua kilparyhmässä harjoittelemisen kustannuksiin. Kausimaksujen lisäksi kilparyhmäläisten tulee ostaa kilpailupuku, treenipuku ja tuulipuku edustustilaisuuksia varten.

Leireille ja kilpailumatkoille osallistuminen tuo myös lisäkuluja. Itse kilpailuista ei tarvitse maksaa, sillä seura maksaa ilmoittautumismaksut jokaiselta voimistelijalta sekä kustantaa kisoihin valmentajat ja tuomarit. Kilpailumatkat ja ruokailut ynnä muut jäävät perheen maksettavaksi. Harjoituksia varten voimistelijalla on oltava myös harjoituspukuja (usein ryhmät tilaavat vuosittain tai tarvittaessa yhteisen ryhmäpuvun, jota käytetään myös esityksissä) sekä remmit ja räpsät nojapuuharjoittelua varten. Kilparyhmäläiset käyvät myös vuosittain edullisessa fysioterapeutin tarkastuksessa, jossa seurataan kehon kuntoa erityisesti liikkuvuuden kannalta. Kaikki kilpavoimistelijat osallistuvat yhteiseen seuran varaamaan tarkastukseen vuosittain ja varaavat tarpeen vaatiessa lisäkäynnin. Harjoituskustannuksiin voi hakea tukea taloudellisten syiden perusteella ja tukianomukset käsitellään aina luottamuksellisesti pienessä työryhmässä (anomuksia ei käydä läpi koko hallituksen kanssa).

Kilparyhmäläisen vanhemman talkoovelvoitteet: Kilparyhmässä voimistelevalle lapsen vanhempi sitoutuu noudattamaan seuran pelisääntöjä ja yhteisiä käytänteitä. Kilparyhmäläisten vanhemmat osallistuvat kisojen ja juhlien yhteydessä järjestettäviin talkoisiin ja lisäksi salin siivous- sekä korjaustalkoisiin. Kisojen ja juhlien aikaan kilpavoimistelijan perhe ilmoittautuu ainakin yhteen talkooryhmään yhtä kilpavoimistelijaa kohden. Talkootyöhön osallistutaan vaikka lapsi ei osallistuisi kyseisiin kilpailuihin. Talkoolainen järjestää itse itselleen sijaisen, mikäli estyy itse pääsemästä talkoisiin. Kisojen ja juhlien yhteydessä leivontavuoroon sisältyy aina myös kahvilavuoro. Harjoitussalin siivousvuorot ja ohjeistukset siivouksesta jaetaan kauden alussa ryhmien vanhemmille. Jokaisen kilparyhmäläisen vanhempi osallistuu jollekin siivousvuorolle kauden aikana. Kilparyhmäläisten vanhemmille järjestetään yhteinen vanhempainilta vähintään kerran vuodessa, johon on erittäin suotavaa osallistua. Lisäksi jokaisen ryhmän valmentajat pyrkivät järjestämään vanhemmille oman vanhempainillan syyskauden alussa.

Muutokset kilparyhmien kokoonpanoissa

Kilpavalmentajatiimi käy kausittain läpi taulukon, johon on kuvattuna kaikkien seuran kilpavoimistelijoiden voima-, liikkuvuus- ja taitotaso, harjoitteluasenne sekä harjoituksissa käyntiaktiivisuus (prosentteina). Ryhmämuutoksia voidaan tehdä ennen uuden harjoituskauden alkua, jolloin voimistelijat sijoitetaan tarvittaessa uudelleen kunkin taso vastavaan ryhmään.

Suurin osa muutoksista tehdään kuitenkin ennen kesä- tai syyskauden alkua, tammikuussa muutoksia tehdään vain poikkeustapauksissa.

Päätökset siirroista tekee kilpavalmentajatiimi ja ne tehdään aina vähintään harjoituskaudeksi kerrallaan. Mitään ryhmää ei ole suljettu niin, ettei muutoksia voisi tapahtua. Mikäli jossain kilparyhmässä voimistelijan taitotaso ei vastaa mitään olemassa olevaa kilpa- tai harrastekilparyhmää, voidaan voimistelija siirtää myös motivaatioryhmään. Vastaavasti motivaatioryhmistä voidaan siirtää tyttöjä kilparyhmiin tason riittäessä.

Kilpailut ja leirit

Kilpailuihin ja leireille osallistuminen: Kilparyhmien (kilparyhmät ja harrastekilparyhmät) voimisteliijoilta edellytetään aktiivista kilpailuihin ja leireille osallistumista. Pääasiassa ryhmän valmentaja ilmoittaa, mihin kilpailuihin ryhmä osallistuu kauden aikana. Kilpailuista ei voi jäädä pois ilman perusteltua syytä. Kilpailuita ei mielellään voi myöskään valita valmentajan ehdottamien kilpailujen ulkopuolelta. Poikkeuksia voidaan tehdä, jos kilpailuihin on lähdössä seuran voimisteliijoita toisista ryhmistä. Tällaisissa tilanteissa keskustellaan aina erikseen oman ryhmän valmentajan kanssa.

Leirejä järjestetään noin neljä kertaa vuodessa kullekin kilparyhmälle. Suurin osa leireistä järjestetään Kuortaneella ja leirit kuuluvat olennaisena osana kilpavoimistelijan harjoitteluun. Joillekin leireille valitaan voimistelijat taitotason perusteella, esimerkiksi Alueminorileirille. Ilmoittautumiset leireille ja kilpailuihin tehdään aina seuran kautta! Mikäli voimistelija ei voi osallistua leirille, asiasta keskustellaan valmentajan kanssa.

Ilmoittautumiset ja poissaolot: Ilmoittautuminen kisoihin ja leireille täytyy tehdä ajoissa seuran jäsenrekisterissä. Ilmoittautumisaikaa on aina useita viikkoja ja jälki-ilmoittautuminen ei ole mahdollista, eikä lasta voi ilmoittaa suoraan kisajärjestäjälle. Seura järjestää ja maksaa jokaiseen kilpailuun oikean määrän valmentajia ja tuomareita kisoihin osallistuvia voimisteliijoita kohden. Kilpailuissa valmentaja ei aina ole lapsen oma valmentaja. Mikäli voimistelija estyy osallistumasta kilpailuihin, joihin hänet on ilmoitettu, perhe maksaa ilmoittautumismaksun tai toimittaa kilpavalmennusvastaavalle sähköpostitse sairaustodistuksen (hoitajan- tai lääkärintodistus) viimeistään kilpailupäivänä. Ilmoittautumismaksu on kilpailuista riippuen noin 15–30 euroa. Leireillä toimii sama käytäntö; sairastuneen/loukkaantuneen voimistelijan vanhemmat toimittavat sairauslomatodistuksen kilpavalmentajavastaavalle tai maksavat leirimaksun kokonaisuudessaan itse.

Kilpailu- ja leirimatkat: Kilpailumatkoille osallistuvat perheet, voimistelijat ja valmentajat toimivat kilpailumatkoilla aina seuran edustajina, käytöksen täytyy siis olla asianmukaista. Kilpailu- ja leirimatkat ovat täysin päihitteettömiä ja kaikki mukana olevat aikuiset sitoutuvat opettamaan lapsille terveellisiä, urheilullisia elämäntapoja myös oman esimerkkinsä kautta. Kilpailu- ja leirimatkoilla syödään terveellistä ja ravitsevaa ruokaa sekä huolehditaan siitä, että voimistelijat saavat riittävän määrän unta. Karkit, roskaruoka ja limsat eivät kuulu kilpailumatkoille tai leireille. Leireillä valmentajat ovat vastuussa terveellisten elämäntapojen opettamisesta ja voimistelijat sitoutuvat leirille osallistuessaan noudattamaan niitä.

Kilpailutilanne: Voimistelija saapuu kilpailupaikalle hyvin syöneenä ja levänneenä ajoissa ennen oman luokkansa lämmittelyn alkua. Lämmittelyn ohjaavat kilpailuissa paikalla olevat valmentajat. Lämmittelyn jälkeen voimistelijat marssivat alkumarssiin ja seurat esitellään. Alkumarssissa ja lämmittelyssä voimistelijalla on päällään kilpapakku, tuulipaku ja valkoiset sukat. Hiukset laitetaan kilpailuihin kiinni erityisen tiukasti, etteivät ne häiritse kilpailusuoritusta. Suurempiin kilpailuihin suosittelemme ottamaan mukaan evästä, sillä kilpailut voivat venyä pitkiksi. Voimistelijat saavat kokeilla jokaista kilpailusuoritusta kerran (hypyssä 2 kertaa) ennen varsinaista kilpailusuoritusta. Kilpailijat siirtyvät telineeltä toiselle valmentajan ohjeistuksella. Vanhemmat seuraavat kilpailua katsomosta ja antavat valmentajille sekä voimistelijoille työrauhan. Kun kilpailut ovat ohi, odotetaan pisteidenlaskun valmistumista ja palkintojenjakoa. Palkintojenjaon jälkeen voimistelija on vapaa lähtemään. Kehotamme kuitenkin seuraamaan myös muiden luokkien kilpailuja ja kannustamaan seurakavereita.

Kuljetukset: Mikäli seura ei järjestä yhteiskuljetusta kilpailuihin tai leireille, kuljetukset järjestetään itse. Perheet sopivat mahdollisista kimpapakyydeistä keskenään ja maksavat kyyditseväälle vanhemmalle asianmukaisen korvauksen. Taulukko korvausten suuruudesta matkaa kohden löytyy seuran nettisivuilta. Jos seura järjestää yhteiskuljetuksen ja majoituksen kisamatkalle, on erittäin suotavaa, että kaikki osallistuvat siihen. Näin saadaan kustannukset pidettyä mahdollisimman alhaisina ja kasvatettua samalla yhteishenkeä!

Kilpailujärjestelmä:

Kilpailun aloittaminen ja luokissa eteneminen: Kilparyhmäuraansa aloitteleva voimistelija suorittaa pronssi- ja hopeamerkin sekä käy Stara-tapahtumassa (leikkikilpailu) ennen varsinaisiin kilpailuihin osallistumista. Voimistelijan valmentaja ilmoittaa, milloin voimistelija osallistuu kilpailuihin. Kilpailut aloitetaan B-luokasta. Siirtyäkseen seuraavaan luokkaan, voimistelijan on suoritettava kultamerkki, hallittava seuraavan luokan liikkeet ja saatava riittävän hyvät pisteet edellisestä luokasta. Maajoukkuelinjalalle siirtymiseen vaaditaan timanttimerkki ja 5-kategoria D-luokasta. Poikien kilpailujärjestelmään ei kuulu merkkien suorittamista, vaan luokasta toiseen siirrytään voimistelijan valmentajan harkinnan mukaan.

Kilpaileminen ja arviointi: Tyttöjen telinevoimistelussa kilpaillaan neljällä telineellä (hyppy, nojapuut, puomi ja permanto) ja poikien telinevoimistelussa kuudella (hyppy, nojapuut, permanto, hevonen, rekki ja renkaat). Tyttöjen B–D -luokissa kilpaillaan pakollisilla sarjoilla, joissa on vain vähän poikkeamia toisiinsa (poikien voimistelussa käytössä ovat niin sanotut bonusliikkeet). Tyttöjen telinevoimistelussa pakollisten liikesarjojen lisäksi voimistelijan tulee lisätä sarjoihin kauniita sideosia, koreografiat ja taiteellisuus ovat olennainen osa puomi- ja permantosarjoja.

Sarjoja arvioivat koulutetut tuomarit. Pisteet lähtevät pakollisissa sarjoissa (B, C ja D) 10 pisteestä ja virheellisistä suorituksista vähennetään virheen suuruudesta riippuen 0,1–1,5 pistettä. Poikien telinevoimistelussa tietyistä liikkeistä saa lisäpisteitä, tyttöjen voimistelussa vasta valinnaisissa sarjoissa (E, F ja MJ-linja). Pienimmät virhevähennykset tulevat muun muassa puutteellisista jalkojen ojennuksista, suurimmat taas liikkeen unohtamisesta, kaatumisesta tai siitä, että valmentaja avustaa liikkeen. Kilpailuissa (luokissa B, C ja D) telineiden yhteispisteissä parhaiten sijoittuneet palkitaan. Poikkeuksena FSG:n ja ÖID:n kilpailut syksyisin, jolloin palkinnot jaetaan

jokaisella telineellä erikseen. Korkeammissa luokissa jaetaan aina myös telinekohtaiset palkinnot. Katsojan on hyvin vaikea arvioida liikesarjan arvoa ilman tuomarin koulutusta. Pyydämme vanhempia arvostamaan tuomareiden asiantuntemusta ja muistamaan, että kyse on lasten harrastuksesta. Halutessaan virhevähennyksistä voi keskustella koulutetun tuomarin kanssa kilpailuiden jälkeen. Vanhemman on hyvä varautua vastaanottamaan kilpailuista niin ilon ja onnistumisen kuin myös pettymyksen kokemuksia. Pettymykset ovat lapselle tärkeitä kokemuksia kasvun kannalta, niitä ei kannata pelätä tai vältellä.