

## LAR tiedottaa 4/24

### 1. Elite-ringin rinkivalmentajan haku on auki

Haemme rinkivalmentajia kilpa-aerobicin Elite ringille

Leirityskautta suunnitellaan yhdessä kaikkien rinkivalmentajien ja lajivastaavien kanssa tiiminä. Rinkivalmentajista pyritään muodostamaan työpareja:

- Elite rinki: kaksi valmentajaa, jotka toimivat työparina ja jakavat vastuun suunnittelusta ja leirityksen toteutuksesta

#### Rinkivalmentajilta toivomme seuraavaa:

- Sitoutumista vähintään kahteen seuraavaan leirityskauteen (2024-2025 ja 2025-2026)
- Läsnäoloa kaikilla kyseisen ringin leirillä, sekä leiritykseen liittyvissä etäsuunnittelutapaamisissa (n. 1 h n. 1kk ennen jokaista leiriä)
- Valmennusosaamista ja -kokemusta kyseisen ikäluokan valmentamisesta (alan koulutus katsotaan isoksi eduksi)
- Aktiivista osallistumista valmennukseen kyseisen ringin leireillä
- Halua kehittää kilpa-aerobicin leiritysjärjestelmää ja leirien aikana tapahtuvaa valmentajakoulutusta ja -verkostoa
- Kykyä työskennellä työparin ja tiimin kanssa

#### Korvaus

Rinkivalmentaja saa korvauksen suunnittelutyöstä (Elite ringillä 12h/leiri yhteensä), sekä leirillä pitämistään valmennus- ja koulutustunneista toteuman mukaan.

Leirit järjestetään Varalan urheiluopistolla. Matkakulut opistolle korvataan. Päivärahoja ei makseta.

Tuntipalkka sekä suunnittelu-, että valmennustyöstä on 23,50€/h. Leirillä tapahtuvasta valmennuksesta palkan maksaa Varalan urheiluopisto ja suunnittelutyöstä Voimisteluliitto. Valmentaja täyttää hakemuksen itse leirin jälkeen. Palkkio tulee hakea aina viimeistään leiriä seuraavan kuukauden aikana, poikkeuksena joulukuussa järjestettävät leirit, jolloin palkkio tulee hakea joulukuussa etukäteen ilmoitettuun päivään mennessä.

#### Hakemus

Hae mukaan täyttämällä hakulomake: [Hae tästä](#)

Täytä hakemus ma 29.4.2024 klo 8.00 mennessä.



### Leirityskausi 2024-2025

Leiritysr ryhmä	Leiri 1.	Leiri 2.	Leiri 3.	Aloit us ja lopetus
Elite	9.-11.8.2024	15.-17.11.2024	7.-9.2.2025	Leiri alkaa pe klo 12.00 ja päättyy su klo 14.30

#### Lisätietoja:

Pauliina Savijoki  
Kilpa-aerobicin lajivastaavatiimi  
[kilpa-aerobic@voimistelu.fi](mailto:kilpa-aerobic@voimistelu.fi) / 0444917158

## 2. Tarkennus vuoden 2024 renkien valintakriteereihin

*SEN-sarjan kiintiön paikat täytetään sarjoittain vuorotellen seuraavassa järjestyksessä voimistelija tai kokoonpano kerrallaan: IW/IM, TR, GR/MP. AG- & JUN -sarjojen kiintiöt täytetään sarjoittain vuorotellen seuraavassa järjestyksessä voimistelija tai kokoonpano kerrallaan: TR, IW/IM, GR/MP.*

• *Esim. SEN-sarjassa valitaan ensin jonosta seuraava sarjasta IW/IM, sitten TR, sitten GR/MP niin pitkään, kun paikkoja on vapaana.*

*Minitalentti-ringissä ei ole kiintiöitä, mutta 10-11v. sarjan voimisteli joita valitaan kuitenkin vähintään viisitoista (15). Minitalenttirinkiin valitaan sarja kerrallaan seuraavasti: TR, IW/IM, GR/MP.*

Aikuisten MP-sarjaan on määritelty jo aikaisemmin pisterajat Elite – ja Talentti-rinkeihin

## 3. Lasten linjaus tutuksi

Olethan tutustunut Voimisteluliiton lasten voimistelun linjaukseen! Linjausta tulee noudattaa niin harrastevoimistelussa kuin kaikissa Voimisteluliiton kilpailulajeissakin. Kilpa-aerobicin LAR on tarkastellut linjauksen toteutumista kilpa-aerobicissa ja koostammekin lajia

erityisesti koskevat poiminnat toukokuun LAR:n tiedotteessa! Tutustuthan sitä ennen lasten linjaukseen [täältä](#).

#### 4. Vuoden 2025 kilpailut ovat nyt haettavissa

Vuoden 2025 kilpailut ovat haettavissa Kisanetin kautta huhtikuun ajan. Kilpa-aerobicin kisakalenteri vuodelle 2025 näyttää tältä:

##### Kevät 2025

- Su 30.3. SM-sarjojen kilpailu (Arvokisakarsinta)
- 12.-13.4. Kaikkien sarjojen kilpailu (Arvokisakarsinnat)
- 26.-27.4. Kaikkien sarjojen kilpailu (Arvokisa- & SM-karsinnat)
- 2.-4.5. Lajien yhteiset SM-kilpailut, Oulu (Finaalissa arvokisakarsinta)
- 17.5. Kilpasarjojen ja lasten sarjojen kilpailu
- 6.-8.6. Voimistelupäivät ja kilpasarjojen mestaruuskilpailut, Tampere

##### Syksy 2025

- 11.-12.10. Kaikkien sarjojen kilpailu Varala Cup, Varalan Urheiluopisto
- 25.-26.10. Kaikkien sarjojen kilpailu
- 8.-9.11. Kaikkien sarjojen kilpailu
- 22.11. Kilpasarjojen ja lasten sarjojen kilpailu

Lisätietoja kilpailuiden hakemisesta löydät [täältä](#)

#### 5. Haluatko olla mukana rakentamassa Voimistelun tulevaisuutta?

Lajin tavoitteet ja kehityssuunta pohjautuu Voimisteluliiton yleiseen strategiaan. Vuoden 2025 Voimisteluliiton strategiaa työstetäänkin nyt ja työstöön on mahdollista päästä mukaan! Lue lisää [täältä](#) ja lähde rohkeasti mukaan työstöön!

#### 6. Täydennyshaku LAR:n alaiseen valmennuksen työryhmään on auki

Täydennyshaku seuraaviin kilpa-aerobicin LAR:n alaisiin työryhmiin on auki 30.4.2024 asti:

## - Valmennuksen työryhmä

Työryhmän tehtävät yhdessä LAR:n valmennusjärjestelmän kehittämisestä vastaavan henkilön kanssa:

- huolehtii, että LARin valmistelutyössä kuullaan lajin valmentajia VARille valmisteltavien esityksien osalta.
- huolehtii, että LARin valmistelutyössä valintajärjestelmistä ja voimistelijoiden, joukkueiden, delegaatioiden valinnoista muihin kuin aikuisten ja nuorten arvokilpailuihin, joihin on maakiintiöt kuullaan lajin valmentajia.
- toimii aktiivisesti yhteistyössä esittelijän kanssa lajin valmennusjärjestelmän kehittämisessä.
- LAR määrittelee valmennusjärjestelmän kehittämisen osalta tarvittavia tehtäviä ko. mandaatille huomioiden lajin tarpeet ja valmennusjärjestelmän tilanne.
- kehittää ja arvioi lajin huippuvoimistelua ja valmennusjärjestelmää kehittymään liiton huippu-urheilustrategian mukaisesti
- toimii asiantuntijana toimihenkilöille lajin valmennusjärjestelmän kehittämiseen liittyvissä asioissa.
- Rinkien valintakriteereiden laatiminen LAR:lle yhdessä valmennuksen työryhmän kanssa
- Rinkien valintaesityksen laatiminen LAR:lle yhdessä valmennuksen työryhmän kanssa

Haethan työryhmään mukaan 30.4.2024 laittamalla avoimen hakemuksen sähköpostitse [kilpa-aerobic@voimistelu.fi](mailto:kilpa-aerobic@voimistelu.fi)

## 7. Uudistunut poikkeuslupakäytäntö keväälle 2024

Keväällä 2024 otamme käyttöön uuden poikkeuslupakäytännön. Poikkeusluvut toimitetaan kilpa-aerobicin LAR:n käsittelyyn oheisen linkin kautta viimeistään kyseisen kilpailun kilpailuviikon keskiviikkoon mennessä.

LAR:n käsittelyn jälkeen LAR:n puheenjohtaja vastaa poikkeusluvan hyväksyntään liittyen kirjatulle yhteyshenkilölle sähköpostitse.

Poikkeuslupalomakkeen löydät [täältä](#).



## 8. Epäasialliseen toimintaan puuttuminen

Muistutuksena jokaiselle, että mikäli kohtaat epäasiallista käytöstä lajin sisällä, ethän jää asian kanssa yksin vaan ole rohkeasti yhteydessä joko oman seurasi johtoon tai kilpa-aerobicin lajivastaavaan [kilpa-aerobic@voimistelu.fi](mailto:kilpa-aerobic@voimistelu.fi).

Voit olla yhteydessä myös Et ole yksin- palveluun <https://www.etoyleyksi.fi/>

Epäasialliseen toimintaan tulee puuttua!

### **Turvallisen tilan periaatteet:**

Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa.

Kunnioita itsemääräämisoikeutta. Toisen koskettamiseen tarvitset luvan. Muista, ettet voi tietää toisen rajoja kysymättä niitä. Pyydä tilaa myös itsellesi tarvittaessa.

Vältä pilkkaamista, ivaamista, halventamista, sysäämistä syrjään tai nolaamista ketään puheillasi, käytökselläsi tai teollasi. Pitäydy ulkonäön arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.

Ole avoin ja utelias erilaisia ulkonäköjä ja toimintatapoja kohtaan. Jätä oletukset teemmättä.

Anna tilaa. Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua mahdollisesti käytävään keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.

Kuuntele ja opi. Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Hallitse tunnetilasi tai tiedosta, milloin on hyvä mennä hetkeksi rauhoittumaan, jos tunteet lyövät yli.

### **Katsomon pelisäännöt:**



Mukavaa kisakauden jatkoa kaikille!

Toivottaa: Lajivastaava Noora Mäkelälampi ja kilpa-aerobicin Lajin kehittämisryhmä