

Naisten telinevoimistelun valmennusleiri Vierumäellä 8.-10.8.2025

Hei naisten telinevoimistelua harrastavat voimistelijat, valmentajat ja seurat

2025 naisten telinevoimistelun valmennusleiri 2013 ja aikaisemmin syntyneille voimistelijoille järjestetään Vierumäen urheiluopistolla 8.-10.8.2025

Leirille mukaan voivat hakea voimistelijat, jotka ovat kilpailleet vähintään kilpalinjan D-luokassa, ovat valmiit harjoittelemaan kahdet harjoitukset päivän aikana ja kolmena peräkkäisenä päivänä leiriolosuhteissa.

Valinnat leirille tapahtuvat vaiheittain, kunnes leiri täyttyy

1. Leiriä lähdetään täyttämään niin, että ensin 10 voimistelijaa / seura
2. Tämän jälkeen, jos leirillä on edelleen tilaa, otetaan seuroittain saman verran jonossa olevia voimistelijoina, kunnes leiri on täynnä.
3. Leirille pystytään ottamaan enintään 70 voimistelijaa.

ILMOITTAUTUMINEN

Seurakohtaiset ilmoittautumiset tulee tehdä LYYTI-linkin kautta viimeistään 10.6.2025 klo 23.59
LYYTI: https://www.lyyti.in/NTV_valmennusleiri_Vierumaella_ELO_2025_4442

Jokaisella seuralla tulee olla leirillä vähintään 1 seuravalmentaja / 10 voimistelijaa. Jos voimistelijoina mahtuu leirille samasta seurasta enemmän kuin 10, tulee vähintään kahden seuravalmentajan osallistua leirille.

Ruoka-allergiat ilmoitetaan Lyyti-linkin kautta ilmoittautumislomakkeeseen.

Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.

Ilmoittautumalla telinevoimistelun valmennusleirille hyväksyn, että minua voidaan kuvata leirillä ja kuvia/videoita julkaista voimistelua tukevassa tarkoituksessa Voimisteluliiton julkaisuissa.

LEIRILLE OSALLISTUMISESTA

Leirille saa osallistua vain terveenä! Nuhaisena, yskäisenä, kuumeisena tai muissa tarttuvien tautien oireissa ei saa leirille tulla.

Alustava aikataulu

PERJANTAI 8.8.2025

11:00- 13:30 Lounas

13:45-14:00 Valmentajapalaveri + leirin avaus Volttiareena telinesali

14:00-16:30 Harjoitus

16:30 Majoittuminen

17:00-17:45 Päivällinen

18.30-20:00 Juoksutekniikka Urheiluhallilla/urheilukentällä

20:30 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

LAUANTAI 9.8.2025

7:30-8:30 Aamupala

9:00-12:00 Harjoitus

12:15-13:00 Lounas

13:30-14:15 Ryhmytyminen ulkona

14:30-17:00 Harjoitus

17:15-18:15 Päivällinen

18:30-20:00 Ulkopelit

20:30 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

SUNNUNTAI 10.8.2025

7:30-8:30 Aamupala

9:00-11:30 Harjoitus (tavarat mukaan telinesaliin)

11:45-12:45 Lounas

13:15-15:45 Harjoitus

15:45-16:00 Leirin päätös

16:00 Päivällinen

LEIRILLE MUKAAN

Jokaisen seuran tulee ottaa mukaan omat mannat ja vesipullot nojapuuharjoituksia varten sekä mahdollisia oheisharjoitusvälineitä, kuten kuminauhat, terapiapallot tms.

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

- Voimisteluliitto maksaa leirille tulevat telinekouluttajat
- Leirin hinta 260 € voimistelija / seuravalmentaja / huoltaja sisältäen valmennuksen sekä majoituksen, että ruokailut (PE lounas, päivällinen, iltapala. LA aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala sekä SU aamiainen, lounas ja päivällinen)
- Matkakustannukset sekä matkustamiset ovat osallistuvien seurojen vastuulla.

Leiri laskutetaan seuroilta (Voimisteluliiton jäsenseurat) jälkikäteen.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään 10.6.2025 klo 23.59 asti LYYTI-linkin kautta.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä **kirjallisesti NTV lajipäällikölle** satu.murtonen@voimistelu.fi ja leirin valmisteluvastaavalle satu.jarvi@hotmail.com

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua ja ennen leirin alkua tehdystä peruutuksesta veloitetaan koko osallistumismaksu, poikkeuksena sairastapaukset, jolloin palautamme osallistumismaksun (lääkärintodistusta vastaan) vähennettynä **65 euron peruutuskuluilla**.

Leirin alettua laskutetaan leirin kokonaishinta vaikka voimistelija/valmentaja osallistuu leirille vain osa-aikaisesti. Oikeus muutoksiin pidätetään.

LEIRIN TAVOITTEET

- Syyskauden aloitus
- Laji- ja oheisharjoittelu

LEIRIJOHTO

Satu Järvi satu.jarvi@hotmail.com

Lisätietoja:

Lajipäällikkö Satu Murtonen, +358 40 5448805, satu.murtonen@voimistelu.fi

TERVETULOA!