

Naisten telinevoimistelun Alueminorileiri ja valmentajakoulutus Vierumäen Urheiluopistolla 15.-17.8.2025.

Hei voimistelijat, valmentajat ja seurat – tutustukaa alla olevaan linkkiin!

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/>

2025 ALUEMINORILEIRI 2012–2016 syntyneille tytöille!

Naisten telinevoimistelun alueelliset valmennusryhmät eli Alueminorit ovat osa naisten telinevoimistelun valmennusjärjestelmää. Alueminoritoiminta koskee seurojen 9-13-vuotiaita voimisteliijoita ja valmentajia. Alueminoritoiminnan ensisijainen tavoite on valmentajien osaamisen lisääminen. Näin ollen valmentajat voivat osallistua leirille/koulutukseen myös ilman voimisteliijoita.

Tutustuttehän myös Alueminoritoiminnan pelisääntöihin, kiitos!

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/alueminorit/>

Alueminorit (9–13-vuotiaat)

- 2012 syntyneet vähintään D luokassa (kat. 5) kilpailevat voimistelijat
- 2013 syntyneet vähintään C luokassa (kat. 6) / D luokassa (kat. 4) kilpailevat voimistelijat
- 2014 syntyneet vähintään C luokassa (kat. 6) / D luokassa (kat. 3) kilpailevat voimistelijat
- 2015 syntyneet vähintään B luokassa (kat. 6) / C luokassa (kat. 4) kilpailevat voimistelijat
- 2016 syntyneet vähintään B luokassa (kat. 6) / C luokassa (kat. 3) kilpailevat voimistelijat

Valinnat leirille tapahtuvat vaiheittain, kunnes leiri täyttyy

1. Voimistelija täyttää edellä olevat kriteerit (8 per seura)
2. Voimistelija täyttää edellä olevat kriteerit (jonossa olevat voimistelijat > 8 per seura)
3. Muut jonossa olevat voimistelijat

ILMOITTAUTUMINEN

Seurakohtaiset ilmoittautumiset (myös erityisruokavaliot ja perustellut majoitukseen liittyvät toiveet) tulee tehdä alla olevan LYYTI-linkin kautta **viimeistään 18.6.2025 klo 23:59**.

LYYTI https://www.lyyti.in/NTV_VIE_Alueminorileiri_ELO_2025_5137

Jokaisella seuralla tulee olla leirillä vähintään 1 seuravalmentaja / 6 voimistelijaa. Jos voimisteliijoita osallistuu leirille samasta seurasta enemmän kuin 6, tulee vähintään kahden seuravalmentajan osallistua leirille.

Toivottavaa olisi, että seurat lähettäisivät leireille useampia seuravalmentajia kouluttautumaan sekä myös auttamaan telinekouluttajia mahdollisimman hyvän ja tehokkaan leirin aikaansaamisessa.

Ruoka-allergiat ilmoitetaan Lyyti-linkin kautta ilmoittautumislomakkeeseen.

Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.

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

Leirille saa osallistua vain terveenä!

Nuhaisena, yskäisenä, kuumeisena tai muissa tarttuvien tautien oireissa ei saa leirille tulla.

LEIRIN AIKATAULU

Leiri alkaa **pe 15.8 klo 10** Vierumäki Areenan Volttiareenalla (olettehan ajoissa paikalla).

Leiri päättyy **su 17.8 klo 16** Volttiareenalla.

Tarkempi aikataulu, ryhmäjaot yms. lähetetään ilmoittautuneille seuroille viimeistään ma 11.8.2025.

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

- Voimisteluliitto maksaa leirille tulevat vastuuvалmentajat ja telinekouluttajat
 - Mikäli seura lähettää leirille vähintään kaksi valmentajaa, liitto korvaa yhden valmentajan leirimaksun.
 - Leirin hinta 245 € per voimistelija / seuravalmentaja / avustaja / huoltaja sisältäen valmennuksen, oheisharjoitukset, majoituksen ja ruokailut (PE lounas - SU lounas)
 - Voimistelijoiden ja seuravalmentajien tms. matkakulut jäävät seurojen hoidettaviksi
- Leiri laskutetaan seuroilta (Voimisteluliiton jäsenseurat) jälkikäteen.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään **18.6.2025** asti Lyyti-linkin kautta. Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä **kirjallisesti** NTV lajipäällikölle satu.murtonen@voimistelu.fi ja Alueminorileirin vastuuvалmentajalle mais. anttilainen@hifkgymnastics.fi 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.

OHJE KÄSI- JA YSKIMISHYGIENIASTA (THL)

Hengitystieinfektioita vältetään parhaiten huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta. Esimerkiksi tavanomainen flunssa sekä influenssan, RS-viruksen ja hinkuyskän kaltaiset taudit tarttuvat

- yskiessä ja aivastaessa
- hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.
- suosittelemme maskin käyttöä!

Pese kätesi aina

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoja ja ruokailua
- wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
- niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö.

Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Yski oikein – älä tartuta muita

Pysäytä mikrobien leviäminen

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat.

- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen.

Seurojen tulee ottaa leirille omat mannat sekä vesipullot mukaan. Tarvittaessa myös omat oheisvälineet, kuten kuminauhat / nilkkapainot tms.

Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö on sallittua.

LEIRIN TAVOITTEET

- Laji- ja oheisharjoittelu
- Fysiikka testit

MAJOITTUMINEN

Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys

Huonetoiveet on tehtävä ilmoittautumisen yhteydessä

Voimistelijat ovat leirillä seuravalmentajien / -huoltajien vastuulla. Majoittautuminen, harjoitukset ja ruokailut tapahtuvat Vierumäen Urheiluopistolla. Opistoalueelta ei saa poistua ilman vastuuvälmentäjän erillistä lupaa.

VÄLIPALAT

Leirille on hyvä pakata mukaan vesipullo sekä terveellistä ja hyvin säilyvää evästä (esim. piltti/hedelmäsose, pähkinät, banaani, omena ja kuivatut hedelmät).

LEIRIJOHTO

Vastuuvälmentäjä Maisa Anttilainen, +358 45 124 1063

Lisätietoja:

Lajipäällikkö Satu Murtonen, +358 40 544 8805, satu.murtonen@voimistelu.fi

Vastuuvälmentäjä Maisa Anttilainen, +358 45 124 1063, maisa.anttilainen@hifkgymnastics.fi

TERVETULOA!