

Naisten telinevoimistelun aikuisten A-maajoukkue-, B-ydin ja B-maajoukkueleiri Kuortaneen Urheiluopistolla 20.-24.8.2025

Voimistelijat, valmentajat ja seurat - tutustukaa alla olevaan linkkiin:

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

Tervetuloa aikuisten A-maajoukkue-, B-ydin ja B-maajoukkueleirille Kuortaneelle 20.-24.8.2025.

Kaikkien ryhmästä paikan vastaanottaneiden voimistelijoiden odotetaan osallistuvan harjoitusleireille. Mikäli voimistelija on osallistunut vähintään 50 % oman maajoukkueryhmän leireistä vuoden aikana, kutsutaan hänet myös marraskuun maajoukkueiden yhteisleirille. Vahvistus leirille osallistumisesta (voimistelijat, valmentajat, kouluttajat sekä mahdolliset avustajat, huoltajat) ja yhteiskuljetustarpeesta (Ski-KUO-Ski) tehdään erikseen seurajohtolle lähetettävän LYYTI-linkin kautta **viimeistään 23.6.2025 klo 23:59**.

Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana. Osallistumalla maajoukkueleirille 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.

A-maajoukkue ydinryhmä

Olivia Vättö 2007
Ada Hautala (C) 2003
Maisa Kuusikko 2005

Espoon Telinetaiturit
Oulun Pyrintö
Tampereen Voimistelijat

A-maajoukkue

Ekaterina Podobed 2009
Misella Antila 2005
Saara Kokko 2003
Sirkku Korpela 2002

HIFK Gymnastics, Helsinki
Oulun Pyrintö
Oulun Pyrintö
Pyrkivä Gymnastics, Turku

B-maajoukkue ydinryhmä

Evelin Veistelehto 2008
Hertta-Sofia Hiekkataipale 2008
Sara Laiho 2006
Mila Haverinen 2007
Mineä Antila 2005

HIFK Gymnastics, Helsinki
HIFK Gymnastics, Helsinki
HIFK Gymnastics, Helsinki
Oulun Pyrintö
Oulun Pyrintö

B-maajoukkue

Edit Virta 2009
Emelie Kallio 2007
Linnea Lagerbohm 2006
Kiira Jokinen 2007
Maija Taskinen 2009
Lizeth Piihola 2009
Meeri Tikkanen 2007
Neea Kamutta 2008
Sofia Tähkänen 2006
Essi Keskitalo 2008
Linda Jewander 2009
Linnea Mäkiraatikka 2008
Aava Houhala 2009

Gymnastics Åland
HIFK Gymnastics, Helsinki
HIFK Gymnastics, Helsinki
Jyväskylän Voimistelijat
Jyväskylän Voimistelijat
Oulun Pyrintö
Oulun Pyrintö
Oulun Pyrintö
Porin Tarmo
Pyrkivä Gymnastics, Turku
Pyrkivä Gymnastics, Turku
Tampereen Sisu
Tampereen Voimistelijat

Estyneet

Kaia Tanskanen 2005	Jyväskylän Voimistelijat
Adeliina Siikala 2002	HIFK Gymnastics, Helsinki
Anni Vuorikoski 2006	Espoon Telineharrastajat
Neelia Siikala 2007	Espoon Telineharrastajat
Sofia Kivekäs 2006	Espoon Telineharrastajat
Moa Ainasoja 2009	Oulun Pyrintö
Venla Kouri 2007	Oulun Pyrintö
Lumina Mäkeläinen 2009	Pyrkivä Gymnastics, Turku
Stella Talvinen 2007	Turun Urheiluliitto
Mimi Sylvén 2009	Voimisteluseura Keski-Uusimaa, Tuusula
Nella Männikkö 2007	Voimisteluseura Keski-Uusimaa, Tuusula

Leirijohto

Tiina Vilenius	Valmennuskoordinaattori
Pauliina Savola	Aikuisten AMJ- ja B-ydinryhmän vastuuvälittäjä
Igor Cherepov	Kouluttaja
Maxim Podobed	Kouluttaja
Tigran Melkonyan	Kouluttaja
Nea Haapaniemi	Kouluttaja
Jonna Salonen	Tuomari
Ida Voutilainen	Fysioterapeutti

Seuravälittäjät

Heikki Niva	Espoon Telineharrastajat
Malin Pussinen-Amani	Gymnastics Åland
Nina Palkola	Jyväskylän Voimistelijat
Emmi Mäntylä	Oulun Pyrintö
Emma Vetterranta	Porin Tarmo
Sannamari Bly	Pyrkivä Gymnastics, Turku
Janina Soimaniemi	Tampereen Sisä
Artem Khalaziy	Tampereen Voimistelijat

Leiri alkaa

KESKIVIIKKO 20.8.2025

Juna-aikataulu: <https://www.vr.fi/>

12:30	Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalta Kuortaneen Urheiluopistolle
13:00-13:30	Lounas
14:45-15:00	Valmentajapalaveri (Aikuisten valmentajat)
15:00-19:00	Harjoitus: <i>fysiikkatestit ja open gym</i> , Lem-Kem - Aikuiset
15:00-15:30	Verryttely (Ida)
15:30-17:00	Fysiikkatestit
17:00-18:30	Open Gym
18:30-19:00	Puomi PV (Nea)

14:00-17:30 Harjoitus – nuoret

Klo	Nojapuut (Merja)	Puomi (Tiina)	Voimistelulliset hyppyt (Nea)	Pitotestit ja voima (Ida)
14:00-14:30	Baletti (Nea)			
14:35-15:10	R1	R2		R3-4
15:15-15:50	R2	R1	R3-4	
15:55-16:30	R3	R4	R1-2	
16:35-17:10	R4	R3		R1-2
17:15-17:30	Loppuverryttely			

19:15-19:45 Päivällinen

20:00-21:00 Palaveri, LS1

21:15-21:45 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

TORSTAI 21.8.2025

8:30-9:00 Aamupala, välipala mukaan aamupalalta

8:00-12:00 Harjoitus – nuoret

Klo	Hyppy (omat)	Nojapuut (Merja)	Permanto (Nea)	Puomi (Tiina)
8:00-8:30	Musiikkiverryttely (Tiina)			
8:30-9:00	R1	R2	R3	R4
9:00-9:30	R4	R1	R2	R3
9:30-10:00	R3	R4	R1	R2
10:00-10:30	R2	R3	R4	R1
10:45-11:45	Kestävyystesti, Kuortanehalli			

9:30-10:00 Aamulenkki 15 min + huoltavat 15 min – aikuiset

10:00-13:30 Harjoitus – aikuiset

Klo	Hyppy (Maxim)	Nojapuut (Igor)	Permanto (Tigran & Nea)	Puomi (Pauliina)
10:00-10:30	Verryttely (Ida)			
10:35-11:10	R1	R2	R3	R4
11:15-11:50	R4	R1	R2	R3
11:55-12:30	R3	R4	R1	R2
12:35-13:10	R2	R3	R4	R1
13:15-13:30	Loppuverryttely			

13:30-14:15 Lounas

15:30-19:00 Harjoitus

Klo	Nojapuut (Igor)	HY / PE / TRA	Puomi (Tiina)	Voimistelulliset hyppyt (Nea)
15:30-16:00	Baletti (Nea)			
16:05-16:40	R1	R2	R3	R4
16:45-17:20	R4	R1	R2	R3
17:25-18:00	R3	R4	R1	R2
18:05-18:40	R2	R3	R4	R1
18:45-19:00	Venyttely (Nea)			

19:15-19:45 Päivällinen

20:00-21:00 Nean improvisaatio/ilmaisu, Lem-Kem

21:15-21:45 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

PERJANTAI 22.8.2025

8:00-8:30 Aamupala, välipala mukaan aamupalalta

9:00-9:30 Aamulenkki / leikit 15 min + huoltavat 15 min

9:30-13:00 Harjoitus

Klo	Puomi (Pauliina & Nea)	Permanto (Tigran)	Nojapuut (Igor)	Hyppy (Maxim)
9:30-10:00	Alkuverryttely, Ida			
10:05-10:40	R1	R2	R3	R4
10:45-11:20	R4	R1	R2	R3
11:25-12:00	R3	R4	R1	R2
12:05-12:40	R2	R3	R4	R1
12:45-13:00	Venyttely, Nea			

13:15-13:45 Lounas

15:30-18:00 Oheisharjoitus

15:30-16:00 Verryttely ja pitotestit (Ida)

16:00-16:30 Trampoliini (Maxim) – A ja B-ydin / Tanssi (Nea) – BMJ

16:30-17:00 Trampoliini (Maxim) - BMJ / Tanssi (Nea) – A ja B-ydin

17:00-17:30 Oma voima

17:30-18:00 Pelit / Leikit

18:15-18:45 Päivällinen

19:00-19:45 Kouluttajien palaveri

19:00-21:00 Rantasauna – voimistelijat

20:00-21:30 Hirsisauna – valmentajat

21:15-21:45 Iltapala – valmentajat

22:00 Hiljaisuus

LAUANTAI 23.8.2025

8:00-8:30 Aamupala, välipala mukaan aamupalalta

9:00-9:30 Aamulenkki / leikit 15 min + huoltavat 15 min

9:30-13:00 Harjoitus

Klo	Permanto (Tigran)	Puomi (Pauliina)	Hyppy (Maxim)	Nojapuut (Igor)
9:30-10:00	Verryttely			
10:05-10:40	R1	R2	R3	R4
10:45-11:20	R4	R1	R2	R3
11:25-12:00	R3	R4	R1	R2
12:05-12:40	R2	R3	R4	R1
12:45-13:00	Loppuverryttely			

13:15-13:45 Lounas

15:00-18:30 Harjoitus

Klo	Nojapuut (Igor)	Tramppa (Maxim)	Puomi (Tiina)	HY / PE (omat)
15:00-15:30	Verryttely			
15:35-16:10	R1	R2	R3	R4
16:15-16:50	R4	R1	R2	R3
16:55-17:30	R3	R4	R1	R2
17:35-18:10	R2	R3	R4	R1
18:15-18:30	Loppuverryttely			

18:45-19:15 Päivällinen

20:00-20:45 Palaveri, LS1

20:45-21:15 Palauttava kävely

21:15-21:45 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

SUNNUNTAI 24.8.2025

7:30-8:00 Aamupala

8:30-12:30 Harjoitus

8:30-9:00 Musiikkiverryttely

9:00-11:00 Open Gym

11:15-12:15 Kestävyydesti

12:15-12:30 Leirin päätös ja salin siivous

12:45-13:15 Lounas

13:30 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalle Kuortaneen Urheiluopistolta (Lem-Kem Areena)

Juna-aikataulu: <https://www.vr.fi/>

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

Voimisteluliitto maksaa leirille tulevat kouluttajat ja vastuuvallmentajat sekä yhden seuravalmentajan kustakin seurasta.

• **Leirin hinta 360 euroa** / voimistelija/ylimääräinen seuravalmentaja/huoltaja/avustaja (**aikuisten AMJ-ydinryhmän voimistelijoille 180 euroa**) sisältää harjoitukset, majoituksen ja ruokailut (voimistelijoilla aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala ja valmentajilla aamupala, lounas, päivällinen, iltapala), oheisharjoitukset, koulutukset ja kutsussa mainitut yhteiskuljetukset Ski-Kuo-Ski

• Voimistelijoiden ja seuravalmentajien matkakulut jäävät seurojen hoidettaviksi.

Leiri laskutetaan seuroilta jälkikäteen.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta ilmoittautumispäivään 23.6.2025 asti LYYTI-linkin kautta. Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä kirjallisesti **NTV lajipäällikölle** satu.murtonen@voimistelu.fi ja tiina.vilenius@kuortane.com.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua ja ennen leirin alkua tehdystä peruutuksesta veloitetaan koko osallistumismaksu, poikkeuksena sairastapaukset, jolloin palautamme osallistumismaksun (lääkärintodistusta vastaan) vähennettynä 15 euron toimistokuluilla. Leirin alettua laskutetaan **leirin kokonaishinta** vaikka voimistelija/valmentaja osallistuu leirille vain osa-aikaisesti. Oikeus muutoksiin pidätetään.

OHJE KÄSI- JA YSKIMISHYGIENIESTA (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.

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.
- Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu-nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit ja aivastelet

Voimistelijoiden tulee ottaa kaikki tarvittavat henkilökohtaiset välineet, kuten vesipullo, kuminauha ja mannat leirille mukaan. Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö sallittua.

MAJOITTUMINEN

- Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys! Voimistelijat ovat leirillä seuravalmentajien vastuulla. Majoittautuminen, harjoitukset ja ruokailut tapahtuvat Kuortaneen Urheiluopistolla. Opistoalueelta ei saa poistua ilman valmentajan ja vastuuvallmentajan erillistä lupaa.

LEIRIJOHTO ja lisätietoja

Lajipäällikkö Satu Murtonen, 040 544 8805, satu.murtonen@voimistelu.fi

Valmennuksen johtaja Kim Tanskanen kimpodac@aol.com

Valmennuskoordinaattori ja nuorten vastuuvallmentaja Tiina Vilenius, tiina.vilenius@kuortane.com

Aikuisten vastuuvallmentaja Pauliina Savola, pauliina.savola@oulunpyrinto.fi

TERVETULOA!