

Naisten telinevoimistelun Alueminorileiri ja valmentajakoulutus Kuortaneen urheiluopistolla 14.–16.8.2026

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

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

2026 ALUEMINORILEIRI 2013–2017 syntyneille tytöille!

Naisten telinevoimistelun alueelliset valmennusryhmät eli Alueminorit ovat osa naisten telinevoimistelun valmennusjärjestelmää. Alueminoritoiminta koskee seurojen 9–13-vuotiaita voimistelijoita ja valmentajia. Alueminorileirillä voimistelijat pääsevät harjoittelemaan liiton leiritoimintaa, sekä kehittämään voimistelun perusliikkeitä ja tekniikoita. Lisäksi alueminoritoiminnan tavoite on valmentajien osaamisen lisääminen. Näin ollen valmentajat voivat osallistua leirille/koulutukseen myös ilman voimistelijoita.

Alueminorit (9–13-vuotiaat)

2013	syntyneet vähintään D luokassa (kat. 5) kilpailevat voimistelijat
2014	syntyneet vähintään C luokassa (kat. 6) / D luokassa (kat. 4) kilpailevat voimistelijat
2015	syntyneet vähintään C luokassa (kat. 6) / D luokassa (kat. 3) kilpailevat voimistelijat
2016	syntyneet vähintään B luokassa (kat. 6) / C luokassa (kat. 4) kilpailevat voimistelijat
2017	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 (enintään 8 voimistelijaa per seura)
2. Voimistelija täyttää edellä olevat kriteerit (jonossa olevat voimistelijat, jos seurasta on ryhmässä jo 8 voimistelijaa)
3. Muut jonossa olevat voimistelijat

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset tulee tehdä alla olevan LYYTI-linkin kautta viimeistään **17.6.2026 23:59**

https://www.lyyti.in/NTV_KUO_Alueminorileiri_ELO_2026_9659

Jokaisella seuralla tulee olla leirillä vähintään 1 seuravalmentaja / 6 voimistelijaa. Jos voimistelijoita 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 ALUSTAVA AIKATAULU**PERJANTAI 31.1.2026**

Juna-aikataulut: <https://www.vr.fi/cs/vr/fi/etusivu>

12:30–13:30	Lounas opistolla
13:45–14:00	Valmentajapalaveri – voimistelusalilla
14:00–16:00	Harjoitus ja Fyysiset testit
16:15–17:00	Päivällinen
17:15–20:00	Harjoitus
20:00–20:45	Illtapala – voimistelijat
20:00–21:00	Valmentajakoulutus
21:15–21:45	Illtapala – valmentajat
21:30	Hiljaisuus

LAUANTAI 1.2.2026

07:15–08:00	Aamupala
8:00–9:00	Voimistelijoiden koulutus (kahdessa eri ryhmässä, 30 min / ryhmä)
9:15–12:15	Harjoitus
12:15–13:00	Lounas
14:15–17:15	Harjoitus
17:15–18:15	Päivällinen
18:30–20:00	Uinti / muu oheisohjelma
20:00–20:45	Illtapala
21:15	Hiljaisuus

SUNNUNTAI 2.2.2026

08:00–09:00 Aamupala

09:15–12:30 Harjoitus

12:30–12:45 Valmentajapalaveri / loppukoonti

12:30–13:30 Lounas

Tarvittaessa juna-aikataulut: <https://www.vr.fi/cs/vr/fi/etusivu>

Lopullinen aikataulu julkaistaan lähempänä leiriä ilmoittautuneille.

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

- Voimisteluliitto maksaa leirille tulevat vastuupalmentajat ja telinokouluttajat
- 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

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään 17.6.2026 asti LYYTI-linkin kautta.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä **kirjallisesti** NTV lajipäällikölle satu.murtonen@voimistelu.fi ja leirin vastuupalmentajalle viivi.annika.k@gmail.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.

LEIRIN TAVOITTEET

- Laji- ja oheisharjoittelu
- Fyysiset testit

MAJOITUS, HARJOITUKSET JA RUOKAILUT

- Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys!
- Huonejaot noudattavat ryhmäjakoja, ja leirin aikana kukaan ei voi muuttaa majoitusta listoista poiketen!

Voimistelijat ovat leirillä seuravalmentajien vastuulla. Majoittautuminen, harjoitukset ja ruokailut tapahtuvat Kuortaneen Urheiluopistolla. Opistoalueelta ei saa poistua ilman valmentajan ja vastuupalmentajan erillistä lupaa.

VÄLIPALAT

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

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.

Pese kätesi aina

- kun tulet ulkoa sisään.
- ennen ruoan laittoa 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 mikrobin 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 roskiin.
- 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, remmit, räpsät/lämsät, mannat ja tarvittaessa kuminauha (oheisharjoittelu) leirille mukaan. Jokaisella voimistelijalla ja valmentajalla tulee olla myös oma käsidesi mukana. Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö sallittua

LEIRIJOHTO

Leirin vastuuvälmentäjä Viivi Kiviharju, +358 44 5505607, viivi.kiviharju@jyvo.fi

Lisätietoja:

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

Leirin vastuuvälmentäjä Viivi Kiviharju, +358 44 5505607, viivi.kiviharju@jyvo.fi

TERVETULOA!