



# Tulokkaiden maajoukkue- ja Minoritestileiri 1/4 sekä valmentajakoulutus Kuortaneen Urheiluopistolla 2.-5.9.2021

Hei voimistelijat, valmentajat ja seurat - tutustukaa alla olevaan linkkiin  
<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Valmennus>

## 2021-2022 Tulokkaiden maajoukkue- ja Minoritestileiri

Tervetuloa Tulokkaiden maajoukkueleirille ja kauden 2021–2022 Minoritestileirille Kuortaneelle 2.–5.9.2021!

Testileirille voi osallistua Timanttimerkin suorittaneita (1.8.2021 mennessä) 10–12-vuotiaita kilpailinjan D luokasta vähintään kategoria 5 saaneita voimistelijoina. Minoritestistö sisältää liike-, voima- ja liikkuvuustestejä.

Minoritestit

- [https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/2021%20Minoritestistö\\_24042021.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/2021%20Minoritestistö_24042021.pdf)
- [Valmennusryhmien fyysiset testit 5.6.2020](#)

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset tulee tehdä alla olevan LYYTI-linkin kautta 6.8.2021 klo 23:59 mennessä  
[https://www.lyyti.in/NTV\\_Minoritestileiri\\_ja\\_tulokkaiden\\_MJleiri\\_SYYS\\_2021\\_9268](https://www.lyyti.in/NTV_Minoritestileiri_ja_tulokkaiden_MJleiri_SYYS_2021_9268)

Leirille osallistuvat seurat ovat velvollisia ilmoittamaan leirille **yhden valmentajan jokaista kuutta voimistelijaa kohden**. Jokaisen testileirille osallistuvan seuran tulee tuoda leirille mukanaan alla oleva sitoutumislomake valmentajien ja voimistelijoiden huoltajien allekirjoituksilla. **Ilman seurakohtaista allekirjoitettua sitoutumislomaketta ei testeihin voi osallistua!**

**Ruoka-allergiat** tulee ilmoittaa Kuortaneen Urheiluopistolle seuraavalla linkillä **6.8.2021 mennessä**:  
<https://www.kuortane.com/minorit.html>

**Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.**

**Osallistumalla Tulokkaiden maajoukkue- ja Minoritestileirille 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 tulla leirille. Ennen leirin alkua tapahtuneen ulkomaan matkan jälkeen maahan saapuvan henkilön tulee noudattaa THL:n ohjeistusta mahdollisesta karanteenista: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia>

Voimisteluliiton koronasuosituksiset: <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Koronaohjeistukset>



## AIKATAULU

### TORSTAI 2.9.2021

Juna-aikataulu:

<https://www.vr.fi/cs/vr/fi/etusivu>

- 12:30 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalta Kuortaneen Urheiluopistolle  
13:15-13:45 Lounas opistolla (valmentajat ja voimistelijoista ryhmät A1-A4)  
13:45-14:15 Lounas opistolla (ryhmät B1-B4)
- 14:00-14:30 Valmentajapalaveri, telinesali  
14:30-16:30 Fysiikkatestit (ryhmät A1-A4) – Alkuverryttely 30min (MTV kanveesi) / lira  
15:30-17:30 Fysiikkatestit (ryhmät B1-B4) – Alkuverryttely 30min (MTV kanveesi) / lira
- 16:45-17:15 Päivällinen (ryhmät A1-A4)  
17:45-18:15 Päivällinen (ryhmät B1-B4)
- 18:15-19:00 Tanssi, Nea (ryhmät A1-A4), telinesali  
18:30-19:00 Pelisäännöt (ryhmät B1-B4), luentosali LS2+3  
19:15-19:45 Pelisäännöt (ryhmät A1-A4), luentosali LS2+3  
19:15-20:00 Tanssi, Nea (ryhmät B1-B4), telinesali
- 20:00 Iltapala (ryhmät A1-A4)  
20:15 Iltapala (ryhmät B1-B4)  
21:00 Hiljaisuus

### PERJANTAI 3.9.2021

- 8:00-8:30 Aamupala (ryhmät A1-A4)  
8:45-9:15 Aamupala (ryhmät B1-B4)  
9:00-12:00 Harjoitus (ryhmät A1-A4)

	Fysiikka (ulkona) Otto	Trampparata Ryan	Remmit Nicole	Trampoliini Jarkko
9:00 – 9:30	Alkuverryttely (NTV kanveesi) / Anna			
9:35 – 10:05	A1	A2	A3	A4
10:10 – 10:40	A4	A1	A2	A3
10:45 – 11:15	A3	A4	A1	A2
11:20 – 11:50	A2	A3	A4	A1
11:50 – 12:00	Loppuverryttely, oma valmentaja			

9:45-12:45 Liiketestit (ryhmät B1-B4)

	Hyppy Lotta	Nojapuut Satu	Puomi Tiina	Permanto Otto
9:45 – 10:15	Alkuverryttely (NTV kanveesi) / Anna			
10:20 – 10:50	B1	B2	B3	B4
10:55 – 11:25	B4	B1	B2	B3
11:30 – 12:00	B3	B4	B1	B2
12:05 – 12:35	B2	B3	B4	B1
12:35 – 12:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			

- 12:15-12:45 Lounas (ryhmät A1-A4)  
13:00-13:30 Lounas (ryhmät B1-B4)
- 14:00-14:30 Välipala (ryhmät A1-A4)  
14:45-15:15 Välipala (ryhmät B1-B4)
- 13:30-14:30 Valmentajakoulutus – Minorivuoden agenda, LS2 (Anna ja lira)



14:45-17:45 Liiketestit (ryhmät A1-A4)

	Hyppy Lotta	Nojapuut Satu	Puomi Tiina	Permanto Otto
14:45 – 15:15	Alkuverryttely (MTV kanveesi) / Nicole			
15:20 – 15:50	A1 - lira	A2	A3	A4
15:55 – 16:25	A4	A1 - lira	A2	A3
16:30 – 17:00	A3	A4	A1	A2
17:05 – 17:35	A2	A3	A4	A1 - Anna
17:35 – 17:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			

15:30-18:30 Harjoitus (ryhmät B1-B4)

	Fysiikka (ulkona) Otto	Trampparata Ryan	Remmit Nicole	Trampoliini Jarkko
15:30 – 16:00	Alkuverryttely (MTV kanveesi) / Nicole			
16:05 – 16:35	B1	B2	B3	B4
16:40 – 17:10	B4	B1	B2	B3
17:15 – 17:45	B3	B4	B1	B2
17:50 – 18:20	B2	B3	B4	B1
18:20 – 18:30	Loppuverryttely, oma valmentaja			

18:00-18:30 Päivällinen (ryhmät A1-A4)

18:45-19:15 Päivällinen (ryhmät B1-B4)

19:00-20:00 Uimahalli ja Palautumiskeskus, naisten pukkarit (ryhmät B1-B4)

19:30-20:30 Uimahalli ja Palautumiskeskus, miesten pukkarit (ryhmät A1-A4)

20:15-20:45 Iltapala (ryhmät A1-A4)

20:45-21:15 Iltapala (ryhmät B1-B4)

21:30 Hiljaisuus

**LAUANTAI 4.9.2021**

8:00-8:30 Aamupala (ryhmät B1-B4)

8:45-9:15 Aamupala (ryhmät A1-A4)

9:00-12:00 Harjoitus (ryhmät B1-B4)

	Fysiikka (ulkona) Otto	Trampparata Nicole	Nojapuut Anna / lira	Hyppy Ryan
9:00 – 9:30	Alkuverryttely (NTV kanveesi) / lira			
9:35 – 10:05	B2	B3	B4	B1
10:10 – 10:40	B1	B2	B3	B4
10:45 – 11:15	B4	B1	B2	B3
11:20 – 11:50	B3	B4	B1	B2
11:50 – 12:00	Loppuverryttely, oma valmentaja			

9:45-12:45 Liiketestit (ryhmät A1-A4)

	Tramppa Lotta & Jarkko	Remmit Satu	Puomi Tiina	Permanto Otto
9:45 – 10:15	Alkuverryttely (NTV kanveesi) / lira			
10:20 – 10:50	A2	A3	A4	A1 - lira
10:55 – 11:25	A1	A2	A3	A4
11:30 – 12:00	A4	A1 - lira	A2	A3
12:05 – 12:35	A3	A4	A1	A2
12:35 – 12:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			

12:15-12:45 Lounas (ryhmät B1-B4)

13:00-13:30 Lounas (ryhmät A1-A4)



14:00-14:30 Välipala (ryhmät A1-A4)

14:45-15:15 Välipala (ryhmät B1-B4)

14:45-17:45 Liiketestit (ryhmät B1-B4)

	Tramppa Lotta & Jarkko	Remmit Satu	Puomi Tiina	Permanto Otto
14:45 – 15:15	Alkuverryttely (MTV kanveesi) / Ryan			
15:20 – 15:50	B2	B3	B4	B1
15:55 – 16:25	B1	B2	B3	B4
16:30 – 17:00	B4	B1	B2	B3
17:05 – 17:35	B3	B4	B1	B2
17:35 – 17:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			

15:30-18:30 Harjoitus (ryhmät A1-A4)

	Fysiikka (ulkona) Otto	Trampparata Nicole	Nojapuut Anna / Iira	Hyppy Ryan
15:30 – 16:00	Alkuverryttely (MTV kanveesi) / Ryan			
16:05 – 16:35	A2	A3	A4	A1
16:40 – 17:10	A1	A2	A3	A4
17:15 – 17:45	A4	A1	A2	A3
17:50 – 18:20	A3	A4	A1	A2
18:20 – 18:30	Loppuverryttely, oma valmentaja			

18:00-18:30 Päivällinen (ryhmät B1-B4)

18:45-19:15 Päivällinen (ryhmät A1-A4)

19:00-19:45 Kestävyysharjoitus, Kuortanehalli (ryhmät B1-B4)

19:45-20:30 Kestävyysharjoitus, Kuortanehalli (ryhmät A1-A4)

20:30-21:00 Iltapala (ryhmät B1-B4)

20:45-21:15 Iltapala (ryhmät A1-A4)

21:30 Hiljaisuus

### SUNNUNTAI 5.9.2021

7:30-8:00 Aamupala

8:30-12:10 Harjoitus

	Tanssi Nea	Puomi Iira	Ninjarata Anna	Remmit Nicole	Juoksu Otto	Sirkus Otto	Haarikset Ryan	Tramppa Jarkko
	naisten puoli		nojapuualue		ulkona		miesten puoli	
8:30-8:50	Alkuverryttely (NTV kanveesi) / Anna				Alkuverryttely (MTV kanveesi) / Iira			
8:55-9:15	A1	A2	A3	A4	B1	B2	B3	B4
9:15-9:35	A2	A1	A4	A3	B2	B1	B4	B3
9:40-10:00	B3	B4	A1	A2	A3	A4	B1	B2
10:00-10:20	B4	B3	A2	A1	A4	A3	B2	B1
10:25-10:45	B1	B2	B3	B4	A1	A2	A3	A4
10:45-11:05	B2	B1	B4	B3	A2	A1	A4	A3
11:10-11:30	A3	A4	B1	B2	B3	B4	A1	A2
11:30-11:50	A4	A3	B2	B1	B4	B3	A2	A1

11:50-12:10 Leirin päätös ja salin siivous

12:15-12:45 Lounas (ryhmät A1-A4)

12:15-12:45 Suihku, Kuortanehalli (ryhmät B1-B4)

12:45-13:15 Suihku, Kuortanehalli (ryhmät A1-A4)

12:45-13:15 Lounas (ryhmät B1-B4)

13:30 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalle



## LEIRIN KUSTANNUKSISTA

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

- **Leirin hinta 325 euroa** per voimistelija/seuravalmentaja (jos enemmän kuin 1/seura) sisältää harjoitukset, majoituksen ja ruokailun (voimisteliijoilla 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 viimeiseen ilmoittautumispäivään 6.8.2021 asti LYYTI-linkin kautta.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä **kirjallisesti NTV lajipäällikölle**

[satu.murtonen@voimistelu.fi](mailto:satu.murtonen@voimistelu.fi), NTV valmennuskoordinaattorille [tiina.vilenius@kuortane.com](mailto:tiina.vilenius@kuortane.com) ja Tulokkaiden maajoukkueen ja Minoreiden vastuvalmentajalle [iira.murtonen@gmail.com](mailto:iira.murtonen@gmail.com) ja [anna.santanen@gmail.com](mailto:anna.santanen@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.

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

Voimistelijoiden tulee ottaa kaikki tarvittavat henkilökohtaiset välineet, kuten manna, vesipullo ja kuminauha leirille mukaan. Jokaisella voimistelijalla ja valmentajalla tulee olla myös oma käsidesi mukana.

Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö sallittua.

## LEIRIN TAVOITTEET

- Fyysiset testit



- Liiketestit

### MAJOITTUMINEN

- Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys!
- Leirin aikana ei voi muuttaa majoitusta listoista poiketen!
- Muiden voimistelijoiden huoneissa vierailut tällä hetkellä kielletty.

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

### LEIRIJOHTO

Lajipäällikkö Satu Murtonen

Tulokkaiden maajoukkueen ja Minoreiden vastuupalmentaja Iira Murtonen

Tulokkaiden maajoukkueen ja Minoreiden vastuupalmentaja Anna Santanen

NTV valmennuskoordinaattori Tiina Vilenius

Hyppy, nojapuut, permanto Ryan Goen

Hyppy, nojapuut, permanto Nicole Staudinger

Puomi (Minorit) Lea Holopainen

Puomi (Tulokkaat) Tiina Vilenius

Trappoliini Jarkko Harju

PV, tanssi Nea Ollikainen

Fysiikka/voima Otto Raja-aho

Tuomari Otto Lindqvist

Fysioterapeutti / -koulutus Ida Voutilainen

Testit Lotta Pitkänen, Satu Murtonen, Tiina Vilenius, Otto Lindqvist

### Lisätietoja:

Lajipäällikkö Satu Murtonen, +358 40 5448805, [satu.murtonen@voimistelu.fi](mailto:satu.murtonen@voimistelu.fi)

NTV valmennuskoordinaattori Tiina Vilenius, +358 50 4308252, [tiina\\_vilenius@hotmail.com](mailto:tiina_vilenius@hotmail.com)

### TERVETULOA!