



Naisten ja tyttöjen B-maajoukkue- ja Bemarileiri 3/4 sekä valmentajakoulutus Kuortaneen Urheiluopistolla 21.–24.1.2021

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

2020-2021 B-maajoukkueeseen ja Bemariryhmään valituille voimistelijoille ja heidän valmentajilleen
Tervetuloa kauden 2020-2021 B-maajoukkueen ja Bemariryhmän leirille Kuortaneelle 21.-24.1.2021!
Kaikkien ryhmässä paikan vastaanottaneiden voimistelijoiden oletetaan osallistuvan kaikille harjoitusleireille.
Vahvistus leirille osallistumisesta (voimistelijat ja valmentajat) ja yhteiskuljetustarpeesta (Ski-KUO-Ski) tehdään erikseen seurajohdolle lähetettävän LYYTI-linkin kautta **18.1.2021 mennessä**.

Leirille osallistuvat seurat ovat velvollisia ilmoittamaan leirille **1 valmentajan jokaista 7 voimistelijaa kohden**.

Ruoka-allergiat tulee ilmoittaa Kuortaneen Urheiluopistolle seuraavalla linkillä **15.1.2021 mennessä**:
<https://www.kuortane.com/bemarit.html>

Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.

Osallistumalla B-maajoukkue- ja Bemaritestileirille hyväksyn, että minua voidaan kuvata leirillä ja kuvia/videoita julkaista voimistelua tukevassa tarkoituksessa Voimisteluliiton julkaisuissa.

Leirillä harjoittelu tapahtuu seuroittain pienryhmissä omien valmentajien johdolla.

Siniset 1	EsTT	Valkoiset 5	KRV
Inka	Mäkinen	Iina	Ruuskanen
Liisa	Lintula	Emmi	Heiskanen
Ingrid	Suominen	Miitta	Makkonen
Tira	Kuitunen	Lotta	Pisto
Siniset 2	Kieppi & KuusU	Valkoiset 6	VTT & Sisu
Isabel	Kallio	Minea	Antila
Adeliina	Siikala	Laura	Nyqvist
Sara	Nissinen	Fanni	Ruuhonen
Anne	Suorsa	Helmi	Tuohimäki
Helmi	Nykänen	Valkoiset 7	Taipumattomat
Ida	Sihvonen	Nanna	Halme
Siniset 3	Pyrkivä & TuUL	Iitu	Still
Alexandra	Virko	Fanni	Varanka
Anna	Peltoniemi	Annu	Mettiäinen
Stella	Talvinen	Valkoiset 8	JoKa
Siniset 4	JyVo	Venny	Ylimartimo
Henriikka	Lehtimäki	Inka	Salomies
Kiira	Jokinen	Aino	Nuutinen
Viivi	Nieminen	Johanna	Nuutinen
Katariina	Nissinen	Siri	Pakarinen



Leirin aikataulu:

TORSTAI 21.1.2021

Juna-aikataulu:

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

11:10 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalta Kuortaneen Urheiluopistolle

12:00-12:30 Lounas opistolla – Siniset ja valmentajat

12:30-13:00 Lounas opistolla – Valkoiset

12:30-13:30 Valmentajapalaveri, LS1

13:30-14:30 EH (1-2), Veto / Opiskelu omatoimisesti (3-4), Hyppyri – Valkoiset

13:45-14:00 Omat huoltavat – Siniset

14:00-17:15 Harjoitus – Siniset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO	PU	PE
14:00-14:30	Verryttely (Annukka)				
14:30-15:30	Fyysiset testit (telinekouluttajat)				
15:30-16:10		S1	S2	S3	S4
16:15-16:55		S2	S1	S4	S3
17:00-17:15	Loppuverryttely (omat)				

15:15-15:30 Omat huoltavat – Valkoiset

15:30-18:45 Harjoitus – Valkoiset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO	PU	PE
15:30-16:00	Verryttely (Annukka)				
16:00-17:00	Fyysiset testit (telinekouluttajat)				
17:00-17:40		V1	V2	V3	V4
17:45-18:25		V2	V1	V4	V3
18:30-18:45	Loppuverryttely (omat)				

17:30-18:00 Päivällinen – Siniset

19:00-19:30 Päivällinen – Valkoiset

19:30-20:30 EH (1-2), Veto / Opiskelu omatoimisesti (3-4), Hyppyri – Siniset

20:30-21:00 Iltapala – Siniset

21:00-21:30 Iltapala – Valkoiset

22:00 Hiljaisuus



PERJANTAI 22.1.2021

7:30-8:00 Aamupala - Siniset

8:30-9:00 Aamupala – Valkoiset

8:00-8:30 Aamulenkki (reipas kävely/hölkä) 15 min + huoltavat 15 min - Siniset

8:30-11:30 Harjoitus – Siniset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO (Annukka)	PU (Tiina & Ida)	PE (Ryan & Nea)
8:30-9:10	Verryttely (Ryan)				
9:15-9:55		S3	S4	S1	S2
10:00-10:40		S4	S3	S2	S1
10:45-11:30	Voima/liikkuvuus/huoltavat (omat)				

9:30-10:00 Aamulenkki (reipas kävely/hölkä) 15 min + huoltavat 15 min - Valkoiset

10:00-13:00 Harjoitus – Valkoiset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO (Annukka)	PU (Tiina & Ida)	PE (Ryan & Nea)
10:00-10:40	Verryttely (omat)				
10:45-11:25		V3	V4	V1	V2
11:30-12:10		V4	V3	V2	V1
12:15-13:00	Loppuvoima & verryttely (Ida L)				

11:45-12:15 Lounas – Siniset

13:15-13:45 Lounas – Valkoiset

12:45-13:45 Opiskelu omatoimisesti (1-2), LS3 / EH (3-4), LS2 – Siniset

14:15-15:15 Opiskelu omatoimisesti (1-2), LS3 / EH (3-4), LS2 – Valkoiset

13:45-14:00 Välipala – Siniset

15:15-15:30 Välipala – Valkoiset

14:15-16:30 Harjoitus – Siniset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO (Annukka)	PU (Tiina & Ida)	PE (Ryan & Nea)
14:15-14:55	Verryttely (Annukka)				
15:00-15:40		S2	S1	S4	S3
15:45-16:25		S1	S2	S3	S4
16:30-17:00	Loppuverryttely ()				

15:45-18:30 Harjoitus – Valkoiset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO (Annukka)	PU (Tiina & Ida)	PE (Ryan & Nea)
15:45-16:25	Verryttely ()				
16:30-17:10		V2	V1	V4	V3
17:15-17:55		V1	V2	V3	V4
18:00-18:30	Loppuverryttely ()				



17:15-17:45 Päivällinen – Siniset
18:30-19:00 Päivällinen – Valkoiset
19:00-19:45 Valmentajakoulutus, LS1

18:00-23:00 Rantasauna
18:00 Siniset 1 & 2
18:30 Siniset 3 & 4
19:30 Valkoiset 1 & 2
20:00 Valkoiset 3 & 4
21:30 Valmentajat

20:30-21:00 Iltapala – Siniset
21:00-21:30 Iltapala – Valkoiset
22:00 Hiljaisuus

LAUANTAI 23.1.2021

7:30-8:00 Aamupala - Valkoiset
8:30-9:00 Aamupala - Siniset

8:00-8:30 Aamulenkki (reipas kävely/hölkä) 15 min + huoltavat 15 min - Valkoiset
8:30-11:30 Harjoitus – Valkoiset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY (Ryan)	NO (Annukka)	PU (Tiina & Nea)	PE (Ida)
8:30-9:10	Verryttely (Ryan)				
9:15-9:55		V4	V3	V2	V1
10:00-10:40		V3	V4	V1	V2
10:45-11:30	Voima/liikkuvuus/huoltavat (omat)				

9:30-10:00 Aamulenkki (reipas kävely/hölkä) 15 min + huoltavat 15 min - Siniset
10:00-13:00 Harjoitus – Siniset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY (Ryan)	NO (Annukka)	PU (Tiina & Nea)	PE (Ida)
10:00-10:40	Verryttely (omat)				
10:45-11:25		S4	S3	S2	S1
11:30-12:10		S3	S4	S1	S2
12:15-13:00	Loppuvoima & verryttely (Ida L)				

11:45-12:15 Lounas – Valkoiset
13:15-13:45 Lounas – Siniset

13:30-13:45 Välipala – Valkoiset
15:00-15:15 Välipala – Siniset



14:00-16:45 Harjoitus – Valkoiset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY (Ryan)	NO (Annukka)	PU (Tiina & Nea)	PE (Ida)
14:00-14:40	Verryttely (Ida V)				
14:45-15:25		V1	V2	V3	V4
15:30-16:10		V2	V1	V4	V3
16:15-16:45	Loppuverryttely (Ida V)				

15:30-18:15 Harjoitus – Siniset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY (Ryan)	NO (Annukka)	PU (Tiina & Nea)	PE (Ida)
15:30-16:10	Verryttely (Ida V)				
16:15-16:55		S1	S2	S3	S4
17:00-17:40		S2	S1	S4	S3
17:45-18:15	Loppuverryttely (Ida V)				

17:00-17:30 Päivällinen – Valkoiset

18:30-19:00 Päivällinen – Siniset

18:30-19:30 Pulkkamäki / omatoiminen kävelylenkki – Valkoiset

19:30-20:30 Pulkkamäki / omatoiminen kävelylenkki – Siniset

20:00-20:45 Valmentajakoulutus, telinesali

20:30-21:00 Iltapala – Valkoiset

21:00-21:30 Iltapala – Siniset

22:00 Hiljaisuus



SUNNUNTAI 24.1.2021

7:30-8:00 Aamupala - Valkoiset

8:30-9:00 Aamupala - Siniset

8:00-8:15 Omat huoltavat - Valkoiset

8:15-11:15 Harjoitus – Valkoiset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO	PU	PE
8:15-8:55	Tanssiverryttely (Nea)				
9:00-9:40		V4	V3	V2	V1
9:45-10:25		V3	V4	V1	V2
10:30-11:15	Venyttely (Tiina)				

9:30-9:45 Omat huoltavat - Siniset

9:45-12:45 Harjoitus – Siniset

KLO	VERRYTTELY / VOIMA	HY	NO	PU	PE
9:45-10:25	Tanssiverryttely (Nea)				
10:45-11:25		S4	S3	S2	S1
11:30-12:10		S3	S4	S1	S2
12:15-13:00	Venyttely (Tiina)				

12:30-13:00 Lounas – Valkoiset

13:00-13:30 Lounas – Siniset

13:30 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalle Kuortaneen Urheiluopistolta

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

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

- **Leirin hinta 320 euroa** per voimistelija / seuravalmentaja (jos enemmän kuin 1 per seura) sisältää harjoitukset, majoituksen ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala voimisteliijoilla ja aamupala, lounas, päivällinen, iltapala valmentajilla), 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 11.1.2021 asti LYYTI-linkin kautta

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä **kirjallisesti** NTV lajipäällikölle satu.murtonen@voimistelu.fi ja B-maajoukkueen ja Bemareiden vastuvalmentajatiimille bemarit.voimistelu@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.



LEIRILLE OSALLISTUMISESTA

Leirille saa osallistua vain terveenä! Nuhaisena, yskäisenä, kuumeisena tai muissa tarttuvien tautien oireissa ei saa leirille tulla. 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 koronasuositukset <https://www.voimistelu.fi/fi/Utiset-ja-materiaalit/Utishuone/Artikkeli/ArticleId/3635?Return=643>

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. Jokaisella voimistelijalla ja valmentajalla tulee olla myös oma käsidesi mukana.

Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö sallittua

LEIRIN TAVOITTEET

- Fyysiset testit
- Sarjan uudet liikkeet ja yhdistelmät

MAJOITTUMINEN

- Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys!
- Huonejaot noudattavat ryhmäjakoja, ja leirin aikana kukaan 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.

LEIRIPALAUTE

https://my.surveypal.com/app/form?_d=0&_sid=345766816&_k=xwM_FMz7i9dL5SGFnrmLNEn-rrW2EW4ZxXKVjJcWenSDUSGd_Q-Bcsg4c_w1x9fL&_hid=Voimisteluleirien-palautekysely-NTV---lyhyt-versio-xwM_FMz7i9dL5SGF

LEIRIJOHTO

Valmennuskoordinaattori Tiina Vilenius

Vastuupalmentajatiimi Annukka Almenoksa & Ryan Goen



Telinekouluttajat

Hyppy, permanto: Ryan Goen
Nojapuut: Annukka Almenoksa
Puomi: Tiina Vilenius
Perusvoimistelu / tanssi: Nea Ollikainen
Tuomari: Ida Laisi
Fysioterapeutti: Ida Voutilainen
Elämänhallinta: Sofia Pohjanen
Opiskelu: Pekka Lahtinen

Lisätietoja:

Lajipäällikkö Satu Murtonen, +358 40 5448805, satu.murtonen@voimistelu.fi
B-maajoukkueen ja Bemareiden vastuuvallmentajatiimi bemarit.voimistelu@gmail.com

TERVETULOA!