



Naisten ja tyttöjen B-maajoukkue- ja Bemarileiri 1/4 sekä valmentajakoulutus Kuortaneen Urheiluopistolla 20.–23.8.2020

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

2020-2021 B-maajoukkueleiri Bemaritestileiri

Tervetuloa kauden 2020-2021 B-maajoukkueen leirille ja Bemaritestileirille Kuortaneelle 20.-23.8.2020! B-maajoukkue leireilee yhdessä Bemariryhmän kanssa, johon valitaan voimistelijat testileirin perusteella. Testileirille voi osallistua Timanttimerkin suorittaneita (30.6.2020 mennessä) vähintään 13-vuotiaita maajoukkuelinjan tai kilpalinjan F-G -luokan voimistelijoina. Bemaritestistö sisältää liike-, voima- ja liikkuvuustestejä.

Bemaritestit:

https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/2020%20Bemaritestisto_25032020%CC%88.pdf
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/NTV%20valmennusryhmien%20fyysiset%20testit_05062020_nettiin.pdf

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset tulee tehdä alla olevan LYYTI-linkin kautta 8.7.2020 klo 23:59 mennessä
https://www.lyyti.in/NTV_Bmj_ ja_Bemaritestileiri_ELO_2020_3280

Leirille osallistuvat seurat ovat velvollisia ilmoittamaan leirille **1 valmentajan jokaista 7 voimistelijaa kohden**. Jokaisen testileirille osallistuvan seuran tulee tuoda leirille mukanaan alla oleva sitoutumislomake valmentajien ja voimistelijoiden huoltajien allekirjoituksilla. **Ilman allekirjoitettua sitoutumislomaketta ei testeihin voi osallistua!**

Ruoka-allergiat tulee ilmoittaa Kuortaneen Urheiluopistolle seuraavalla linkillä **13.8.2020 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.

Leiri alkaa:

TORSTAI 20.8.2020

Juna-aikataulu:

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

12:40 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalta Kuortaneen Urheiluopistolle

13:15-13:45 Lounas opistolla (A1 – A4 ja BMJ)

13:45-14:15 Lounas opistolla (B1 – B4)

14:15-14:45 Valmentajapalaveri, LS1

15:00-17:00 Fysiikkatestit (ryhmät A1 – A4 ja BMJ) – Alkuverryttely 30 min miesten kanveesi (Annukka)

16:30-18:30 Fysiikkatestit (ryhmät B1 – B4) – Alkuverryttely 30 min miesten kanveesi (Annukka)

17:15-17:45 Päivällinen (ryhmät A1 – A4 ja BMJ)

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



18.45-21.00 Open Gym (BMJ) (Annukka ja Ryan 19.30-21.00)

18:45-19:00	Omat huoltavat
19.00-19.30	Alkuverryttely, Omat valmentajat
19.30-20.45	BMJ 1 ja 2 – Open Gym
20.45-21.00	Loppuverryttely, omat valmentajat

19:30-20:00 Bemarit Pelisäännöt (ryhmät A1 – A4), LS 2&3 (Satu ja Tiina)

20:00-20:30 Bemarit Pelisäännöt (ryhmät B1 – B4), LS 2&3 (Satu ja Tiina)

20:15-20:45 Iltapala (ryhmät A1 – A4)

20:45-21:15 Iltapala (ryhmät B1 – B4)

21:15-21:45 Iltapala (BMJ)

22:00 Hiljaisuus

PERJANTAI 21.8.2020

07:30-08.00 Aamupala (ryhmät A1 – A4, BMJ)

08:15-08:45 Aamupala (ryhmät B1 – B4)

08:30-11.30 Harjoitus (BMJ)

	Fysiikka Mikko	Permanto (MTV) Annukka	Nojapuut Omat valmentajat	Puomi Omat valmentajat
08:30-09:00	Alkuverryttely MTV, Annukka			
09:05-09:35			BMJ1	BMJ2
09:40-10.10			BMJ2	BMJ1
10:15-10:45		BMJ1&2		
10:50-11:10	BMJ 1&2			
11:10-11.30	Loppuverryttely MTV kanveesi, Annukka			

08.45-09.00 Omat huoltavat (Ryhmät A1-A4, ulkona)

9:00-12:00 Harjoitus (ryhmät A1 – A4)

	Fysiikka (ulkona) Mikko	Tanssi (parvella) Nea	Remmit Ryan	Trampoliini Erika
09:00 – 09:30	Alkuverryttely NTV kanveesi, Annukka			
09:35 – 10:05	A1-A2		A3	A4
10:10 – 10:40		A1-A2	A4	A3
10:45 – 11:15		A3-A4	A1	A2
11:20 – 11:50	A3-A4		A2	A1
11:50 – 12:00	Loppuverryttely, oma valmentaja			

9:45-12:45 Liiketestit (ryhmät B1 – B4)

	Hyppy Lippe	Nojapuut Satu	Puomi Tiina	Permanto Ida
09:45 – 10:15	Alkuverryttely NTV kanveesi, Annukka			
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			



11:45-12:15 Lounas (BMJ)
12:15-12:45 Lounas (ryhmät A1 – A4)
13:00-13:30 Lounas (ryhmät B1 – B4)

13:30-14:00 Välipala (BMJ, vain voimistelijat)
14:00-14:30 Välipala (ryhmät A1 – A4, vain voimistelijat)
14:30-15:00 Välipala (ryhmät B1 – B4, vain voimistelijat)

14:15 - 17:15 Harjoitus (BMJ)

	Remmit Ryan	Tramppa Erika	Tanssi (parvella) Nea	Juoksu (ulkona) Mikko
14:15-14:45	Alkuverryttely, Annukka			
14:50-15:20	BMJ1	BMJ2		
15:25-15:55	BMJ2	BMJ1		
16:00-16:30			BMJ 1&2	
16:35-17:05				BMJ 1&2
17:05-17:15	Loppuverryttely, oma valmentaja			

14:45-17:45 Liiketesti (ryhmät A1 – A4)

	Hyppy Lippe	Nojapuut Satu	Puomi Tiina	Permanto Ida
14:45-15:15	Alkuverryttely MTV kanveesi Annukka			
15:20-15:50	A1	A2	A3	A4
15:55-16:25	A4	A1	A2	A3
16:30-17:00	A3	A4	A1	A2
17:05-17:35	A2	A3	A4	A1
17:35-17:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			

15:15-15:30 Omat huoltavat, ulkona

15:30-18:30 Harjoitus (ryhmät B1 – B4)

	Fysiikka (ulkona) Mikko	Tanssi (parvella) Nea	Remmit Ryan	Trappoliini Erika
15:30-16:00	Alkuverryttely MTV kanveesi, Annukka			
16:05-16:35	B1-B2		B3	B4
16:40-17:10		B1-B2	B4	B3
17:15-17:45		B3-A4	B1	B2
17:50-18:20	B3-B4		B2	B1
18:20-18:30	Loppuverryttely, oma valmentaja			

17:30-18:00 Päivällinen (BMJ)
18:00-18:30 Päivällinen (ryhmät A1 – A4,)
18:45-19:15 Päivällinen (ryhmät B1 – B4)

19:00-20:00 Uimahalli ja Palautumiskeskus (ryhmät A1 – A4, BMJ)

20:15-21:15 Valmentajakoulutus – Bemarivuoden agenda, LS1 (Annukka)

20:15-20:45 Iltapala (ryhmät A1 – A4 ja BMJ)
20:45-21:15 Iltapala (ryhmät B1 – B4)
21:15-21:45 Iltapala (valmentajat)

22:00 Hiljaisuus



LAUANTAI 22.8.2020

07:30-08.00 Aamupala (ryhmät B1 – B4, BMJ)

08:15-08:45 Aamupala (ryhmät A1 – A4)

08:30-11:30 Harjoitus (BMJ)

	Fysiikka Mikko (MTV kan.)	Tanssi (parvella) Nea	Volttirata Annukka	Hyppy (monttuun) Omat valmentajat
08:30-09:00	Alkuverryttely MTV, Annukka			
09:05-09:35	BMJ 1&2			
09:40-10.10		BMJ 1&2		
10:15-10:45			BMJ1	BMJ2
10:50-11:10			BMJ2	BMJ1
11:10-11.30	Loppuverryttely, Annukka			

08.45-09.00 Omat huoltavat, ulkona

9:00-12:00 Harjoitus (ryhmät B1 – B4)

	Fysiikka (ulkona) Mikko	Tanssi (parvella) Nea	Nojapuut Omat valmentajat	Hyppy Ryan
09:00 – 09:30	Alkuverryttely NTV kanveesi, Annukka			
09:35 – 10:05	B1-B2		B3	B4
10:10 – 10:40		B1-B2	B4	B3
10:45 – 11:15		B3-B4	B1	B2
11:20 – 11:50	B3-B4		B2	B1
11:50 – 12:00	Loppuverryttely, oma valmentaja			

9:45-12:45 Liiketesti (ryhmät A1 – A4)

	Tramppa Lippe & Erika	Remmit & nojapuut Satu	Puomi Tiina	Permanto Ida
09:45 – 10:15	Alkuverryttely NTV kanveesi, Annukka			
10:20 – 10:50	A2	A3	A4	A1
10:55 – 11:25	A1	A2	A3	A4
11:30 – 12:00	A4	A1	A2	A3
12:05 – 12:35	A3	A4	A1	A2
12:35 – 12:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			

11:45-12:15 Lounas (BMJ)

12:15-12.45 Lounas (ryhmät B1 – B4)

13:00-13.30 Lounas (ryhmät A1 – A4)

14:00-14.30 Välipala (ryhmät B1 – B4, vain voimistelijat)

14:30-15.00 Välipala (ryhmät A1 – A4, vain voimistelijat)

15:00-15.30 Välipala (BMJ, vain voimistelijat)

14:45-17:45 Liiketesti (ryhmät B1 – B4)

	Tramppa Lippe & Erika	Remmit & nojapuut Satu	Puomi Tiina	Permanto Ida
14:45-15:15	Alkuverryttely MTV kanveesi, Annukka			
15:20-15:50	B1	B2	B3	B4
15:55-16:25	B4	B1	B2	B3
16:30-17:00	B3	B4	B1	B2
17:05-17:35	B2	B3	B4	B1
17:35-17:45	Loppuverryttely, oma valmentaja			



15.15-15.30 Omat huoltavat, ulkona
15.30-18.30 Harjoitus (ryhmät A1 – A4)

	Fysiikka (ulkona) Mikko	Tanssi (parvella) Nea	Nojapuut Omat valmentajat	Hyppy Ryan
15:30 – 16:00	Alkuverryttely MTV kanveesi, Annukka			
16:05 – 16:35	A1-A2		A3	A4
16:40 – 17:10		A1-A2	A4	A3
17:15 – 17:45		A3-A4	A1	A2
17:50 – 18:20	A3-A4		A2	A1
18:20 – 18:30	Loppuverryttely, oma valmentaja			

15:45-16:00 Omat huoltavat (BMJ), ulkona
16:00-19:00 Harjoitus (BMJ)

	Tramppa Erika	Fysiikka Mikko (ulkona)	Nojapuut Annukka	Permanto (MTV) Annukka
16:00-16:30	Alkuverryttely MTV kanveesi, Annukka			
16:35-17:05		BMJ 1&2		
17:10-17:40				BMJ 1&2
17:45-18:15	BMJ 1&2			
18:20-18:50			BMJ 1&2	
18:50-19:00	BMJ Loppuverkka (Annukka)			

18:00-18.30 Päivällinen (ryhmät B1 – B4)
18:45-19.15 Päivällinen (ryhmät A1 – A4)
19:15-19.45 Päivällinen (BMJ)

19:00-20:00 Uimahalli ja Palautumiskeskus (ryhmät B1 – B4)

20:15-20.45 Iltapala (ryhmät B1 – B4)
20:45-21.15 Iltapala (ryhmät A1 – A4)
21:00-21:30 Iltapala (BMJ)

22:00 Hiljaisuus

SUNNUNTAI 23.8.2020

07:30-08.00 Aamupala (Ryhmät A1-A4, BMJ)
08.00-08.30 Aamupala (Ryhmät B1-B4)

08.30-12.00 BMJ Harjoitus

	OpenGym Satu ja Lippe	Voima Omat valmentajat
08:30- 09.00	Alkuverryttely, Ida (Huolto) (NTV kanveesi)	
09:00-11.00	BMJ 1&2	
11:00-11:30		BMJ 1 & 2
11:30-11.45	Loppuverryttely, Omat valmentajat	
11.45-12.00	BMJ leirin päätös, Satu	



9:00-12:30 Harjoitus (Bemarit Ryhmät A1-A4, B1-B4)

	Tanssi Nea	Liikkuvuus Tiina	Haarikset Anna	Nojapuuvoima Annukka	Juoksu Mikko	Huolto Ida	Slider Ryan	Tramppa Erika
	parvella		naisten puoli		ulkona		miesten puoli	
09:00-09:20	Alkuverryttely, Annukka NTV kanveesi				Alkuverryttely, Ryan MTV kanveesi			
09:25-09:45	A1	A2	A3	A4	B1	B2	B3	B4
09:45-10:05	A2	A1	A4	A3	B2	B1	B4	B3
10:10-10:30	B3	B4	A1	A2	A3	A4	B1	B2
10:30-10:50	B4	B3	A2	A1	A4	A3	B2	B1
10:55-11:15	B1	B2	B3	B4	A1	A2	A3	A4
11:15-11:35	B2	B1	B4	B3	A2	A1	A4	A3
11:40-12:00	A3	A4	B1	B2	B3	B4	A1	A2
12:00-12:20	A4	A3	B2	B1	B4	B3	A2	A1

12:20-12:30 Bemaritestileirin päätös (Annukka)

12.10-12.40 Suihku, vaatteiden vaihto (Kuortane hallin pukkarit) (BMJ)

12.50-13.20 Lounas (BMJ)

12:40-13.00 Suihku, vaatteiden vaihto (Kuortane hallin pukuhuoneet) (Ryhmät A1-A4)

13:10-13.40 Lounas (ryhmät A1 – A4, Bmj)

12:40-13.10 Lounas (ryhmät B1 – B4)

13:15-13.35 Suihku, vaatteiden vaihto (Kuortane hallin pukuhuoneet) (Ryhmät B1-B4)

13:45 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalle (Lem-Kem parkkipaikka)

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 voimistelijoilla 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 8.7.2020 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 muutokseen 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>

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 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 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 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
- Liiketestit

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 vastuovalmentajan erillistä lupaa.

LEIRIPALAUTE

https://my.surveypal.com/app/form? d=0& sid=345766816& k=xwM_FMz7i9dL5SGFnrmLNE-rrW2EW4ZxXKVjJcWenSDUSGd_Q-Bcsg4c_w1x9fL& hid=Voimisteluleirien-palautekysely-NTV---lyhyt-versio-xwM_FMz7i9dL5SGF



LEIRIJOHTO

Lajipäällikkö Satu Murtonen

Valmennuskoordinaattori Tiina Vilenius

Vastuvalmentaja Annukka Almenoksa

Telinekouluttajat

Hyppy, permanto: Ryan Goen

Nojapuut: Annukka Almenoksa

Puomi: Tiina Vilenius

Trampoliini: Erika Pakkala

Perusvoimistelu / tanssi: Nea Ollikainen

Fysiikka: Mikko Paavola

Tuomari: Ida Laisi

Testit: Lisbet Heino

Lisätietoja:

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

B-maajoukkueen ja Bemareiden vastuvalmentajatiimi bemarit.voimistelu@gmail.com

TERVETULOA!