



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TeamGym Seurafoorumi 25.5.2019

Voimistelu liikuttaa!

Uusi facebook-ryhmä avattu

- Vaihdos sivusta ryhmään yhtenäinen kaikilla liiton lajeilla
- Mainostusapua kaivataan
- 522 jäsentä (14.5.)
- Alaryhmänä tuomariryhmä
- **Kaikki** voivat tehdä julkaisuja esimerkiksi oman seuran tapahtumista

Instagram

- TeamGymFinlandilla uusi päivittäjä
- Rohkeasti päivityksiä ympäri Suomen

Muista oman seuran viestinnässä

#voimistelu

#teamgymfinland

#oman seuran nimi

#oman alueen liikunnan tägi

Muista oman seuran viestinnässä

- Mitä haluamme tuoda esiin lajistamme?
- Suunnitelmallisuus
- Ajankohta

- PM-kilpailut – kannustajamatka
- EM-kilpailut

Tulevat koulutukset

- Valmentajapäivät 3.-4.9. Tampere
- Lajitaidon peruskoulutus 7.-8.9. Lahti
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutukset; 14.9. Tampere, 22.9. Kuopio, 28.9. Turku, 12.10. Helsinki
- TeamGym tuomarikoulutus II-taso 21.-22.9. Jyväskylä

- TeamGym-tuomareiden workshop 28.9.
- TeamGym lisäkoulutuspäivä 29.9. Espoo
- TeamGym tuomarikoulutus III-taso 4.-6.10. Jyväskylä
- Voimisteluvälmentäjien jatkokoulutus, TeamGym
13.12.2019-8.3.2020. Kisakallio + Vierumäki + Kuortane

TeamGym lisäkoulutuspäivä

- Lajitaito I ja lajitaito II –koulutusten välissä järjestetään lisäkoulutuspäivä. Koulutuksessa on tarkoitus käsitellä aiheita, joita ei ole keretty lajitaito I:ssä käymään läpi tarpeeksi. Koulutus tulee käydä ennen osallistumista lajitaito II:seen.
- Kesto noin 8 h, sis. lounaan
- Aiheiksi suunniteltu mm. pukin perusliikkeet ja harjoitteet, tavoitteenasettelu, joukkueen ongelmatilanteet ja niiden käsittely
- Koulutuksessa on aikaa käydä läpi myös osallistujien toiveaiheita
- Ideoita, kommentteja, toiveita tästä koulutuksesta ja koulutustoiminnasta yleisesti?

Kilpailut 2020: Stara, Kilha, 1. lk, 2. lk

- Alueelliset kisat ensimmäistä kertaa
 - Pääkaupunkiseutu + Lahti
 - Muu Suomi
- Kisat samana viikonloppuna molemmilla alueilla (maaliskuu)
 - 14.–15.3.: Vierumäki ja Oulu
 - 28.–29.3.: Helsinki ja Joensuu
- Voimistelupäivät Kuopiossa 5.–7.6.
 - molempien alueiden joukkueet kisaavat yhdessä
 - suunnitelmissa alkukilpailu (telinekohtainen) + finaali (kolmiottelu)

Kilpailut 2020: 3.–6. lk

- **TeamGym Cup** (huhti-toukokuu)
 - 4.–5.4.: Espoo
 - 25.–26.4.: Tampere
- **Cupin finaali ja SM samana viikonloppuna: 9.–10.5., JKL**
 - la: JSM ja SM
 - su: 4.–6. lk
 - 3. lk la tai su
- **Voimistelupäivät: 5.–7.6., Kuopio**

Kilpailut 2020: syksy

- Syksyn luokkakilpailut tavalliseen tapaan (kaikki luokat, ei aluejakoa)
 - 31.10.–1.11., Tampere
 - 14.11.–15.11. – *vielä haettavana!*

1. lk kierrokset

- Vahva suositus: kilpaileminen aloitetaan Starasta
 - Edetään 1. luokkaan, kun pronssimerkki on suoritettu ja suurin osa joukkueesta hallitsee 1. lk pakolliset liikkeet
 - Hopeamerkki suoritetaan ennen 2. luokkaa
- Kierrokset on suunniteltu niin, että ne valmistavat seuraavien luokkien liikkeisiin
- Mallivideot ovat voimistelu.kuvat.fi –sivulla, salasana on tg2018

1. lk kierrokset: volttirata

1. kierros:

Käsinseisontakuperkeikka suorin käsin (käsipompulla tai ilman) -
jännehyppy: alastulo vuorojaloin -
juoksusta lentokuperkeikka paksulle matolle

1. lk kierrokset: volttirata

2. kierros

Hyppyaskel - kärrynpyörä - kärrynpyörä, jonka loppuasento jalat vierekkäin - taakseuperkeikka kuppiasentoon suorin käsin ja jaloin

1. lk volttirata - tärpit :)

1. kierros:

- Jännehyppy jalat avaten
 - >> 2. luokan pv-jänne-arabialainen
 - >> avausvoltin avaus

2. kierros

- Kärrynpyörä jalat yhteen – kuperkeikka tksp. suorin jaloin
 - >>arabi-flikin siirtymä
 - ! tarkoitus jättää kärrynpyörästä kädet alas (ei ojennusta väliin)

1. lk trampetti

1. kierros: jännehyppy
2. kierros: kerävoltti
3. kierros: taittovoltti

Alaluokkien säännöt

Pohdinnassa mm.

- CD-pisteiden muodostuminen vr ja tra
 - esim. vaihtoehtoiset, helpommat kierrokset 7. voim. lähtien
- Avustamisesta vähennys myös 1. lk kaikilta
- Korkeusvähennys trampetille

UEG Lower level rules

- UEG tehnyt työryhmän työstämään alemman tason sääntöjä (esim. International TeamGym Open for Clubs –kilpailuihin)
 - Alle EM-taso, Suomessa kohderyhmänä 4-5 lk. joukkueet
- Elokuun TeamGym symposiumissa esitellään ja pyydetään kommentteja/kehitysehdotuksia
- Pyritään saamaan mahdollisimman pian käyttöön

- Valmennusjärjestelmän luokkaleirien uudistukset 2019:
 1. Vastuuvalmentajat joka leiritasolle
 2. Haku leiritoimintaan (elokuu - heinäkuu)
 - > joukkueille mahdollisuus laadukkaaseen leiriharjoitteluun
 - > seuranta, tavoitteellisuus ja laatu joka telineellä,
 - > seurataan fyysisten ominaisuuksien kehittymistä
 - > valmentajille ja voimistelijoille koulutusta.

Haku leiritoimintaan

- Hakulomake on auki 2.6. asti (leirivaihtoehdot joka tasolle).
- Joukkueet hakevat haluamilleen leireille (1-3 kpl)
- Ilmoitus mille leireille on saanut paikan ilmoitetaan 16.6. ja vahvistaminen tulee tehdä 30.6. mennessä
- Voimistelijakohtaiset ilmoittautumiset n.1kk ennen Hoikassa.

HUOM! Jokaisella voimistelijalla on oltava voimassa oleva lisenssi, jotta voi tehdä ilmoittautumisen Hoikassa.

Maajoukkue 2019 - 2020

- Suunnitelmallisuus läpi luokkaleirien maajoukkueeseen asti
 - tehostetaan luokkaleiritystä ja vähennetään päällekkäisiä toimintoja
- Yhteistyö 5.–6. lk leirityksen kanssa
 - voimistelijoiden etenemistä luokkaleirityksessä seurataan myös maajoukkueen näkökulmasta
 - HUOM! 5.–6. lk leiritys on vahvasti liiton taloudellisesti tukemaa toimintaa (ks. leirihinnat)

Maajoukkue 2019 - 2020

- Toiminta käynnistynyt uudella tiimillä ja toimintaa kehitetään jatkuvasti
- Tarkoitus edetä muiden lajien mukaisesti kohti tiiviimpää maajoukkuetta

Maajoukkue: haku vuodelle 2020

- Katsastusleiri 23.–24.11. Vierumäellä
- Haku syyskuussa, ohjeet julkaistaan nettisivuilla
- Valittavien voimistelijoiden määrä lähellä EM-joukkueen kokoa
- *Valmentajat:*
 - listan katsastettavista vaikeusosista saa pyytämällä tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com

Kilpaharraste

- Ennätyksellinen määrä joukkueita keväällä 2019
 - Kuudesta eri seurasta
 - Yhteensä 8 joukkuetta
 - VP tulossa 6 joukkuetta yli 12v!
- Kokemukset pääosin positiivisia ja luokka vastannut tarpeisiin
- Harrasteleirit 10.-11.8.2019 & 12.-13.10.2019

Kilpaharraste

- Säännöt
 - Kokemuksia sääntöjen toimivuudesta, tarvitaanko muutoksia?
- Kilpaharrasteluokka on kasvamassa ja toivomme seurojen pohtivan omaa tarvettaan kilpaharrastejoukkueille

Seurojen tarve

- Seurakummit
 - Seurakummit auttavat seuroja haasteissaan ja voivat mm. vetää demotunteja, kouluttaa, osallistua seuran toiminnansuunnitteluun tai antaa vinkkejä johonkin tiettyyn haasteeseen.
 - Erityisesti uusille seuroille, mutta voidaan konsultoida myös jos kaivataan ulkopuolisen laji-ihmisen näkemystä tai käytännön vinkkejä.
 - TeamGymin seurakummina toimii Kira Lindqvist.

Seurojen tarve

- "Laatua lapsuusvaiheen valmennukseen" -Tutor-hanke
 - Liiton kouluttamat tutorit käyvät seuroissa sparraamassa valmentajia ja ohjaajia. Hanke kohdentuu lapsuusvaiheen valmentajien osaamisen kehittämiseen (alle 12v).
 - Prosessi kestää vuoden ja seura voi hakea yksin, yhden "lajijaoston" voimin tai yhdessä toisen seuran kanssa. **Uusia seuroja otetaan mukaan vuodeksi 2020!**
 - Prosessi on seuroille maksuton ja tutor käy seurassa noin 5 kertaa vuoden aikana.
 - TeamGymin tutorina toimii Maria Nurmesjärvi.

Seurojen tarve

- Ideoita toiminnansuunnittelu viikonloppuun, **mitä seurat tarvitsevat?**
- **Olosuhdeasioissa yhteyttä Janina Mäkiseen!**



Kysymyksiä & keskustelua