

Trampoliinivoimistelun kilpavoimistelijoiden leiri Kuortaneen urheiluopistolla 29.-31.8.2025

Tervetuloa mukaan elokuun treenileirille!

Leiri on suunnattu trampoliinivoimistelun kansallisissa luokkakilpailuissa kilpaileville ja kilpailupolun aloitteleville voimisteliijoille. Leirillä on mahdollisuus treenata myös tumblingia. Tumblingista pidetään myös erillinen koulutus leirillä voimisteliijoille ja valmentajille. Leirin kouluttajina ovat Henna-Riina Nurmi ja Riikka Saariaho.

Leiri alkaa perjantaina 29.8. aikaisintaan kello 12:00 ja päättyy sunnuntaina 31.8. kello 13:00.

Kyydit Kuortaneen urheiluopistolle tulee järjestää itse. Seurat voivat myös keskenään sopia kimpapakyydeistä/kuljetuksesta. Bussiaikataulut <https://matkahuolto.fi> tai taksit esim <https://myllyniemipollari.com/>

Leirin suositusikäraja on 9 vuotta (syntymävuosi 2016 tai aiemmin). Voimistelijoiden tulee osallistua leirin ohjattuun toimintaan. Heidän tulee pystyä keskittymään harjoitusten aikana harjoitteluun ja ohjeiden vastaanottamiseen, sekä noudattaa leirisääntöjä. Voimistelijoiden seura ja seuran leirille lähettämä(t) valmentajat vastaavat voimisteliijoista ja siitä, että leirille seuran ilmoittavat voimistelijat sitoutuvat leirit toimintaan ja sen sääntöihin.

Leirillä osallistujat jaetaan tarvittaessa tasoryhmiin. Leirille osallistuvat valmentajat osallistuvat leirillä muidenkin kuin oman seuran voimistelijoiden valmentamiseen. Leirillä harjoitellaan kaikkia trampoliinivoimistelun osa-alueita ja fysiikkaharjoittelua. Leirillä tehdään apuharjoitteita myös trampetin ja muiden salista löytyvien suoritusasteiden avulla. Leirille on tavoitteena saada myös DMT, mikäli leirin osallistujamäärä on riittävä, jotta sen kuljettaminen Kuortaneelle olisi kannattavaa.

Tarkempi aikataulu ja info lähetetään osallistujille ilmoittautumisten jälkeen.

Leiri sisältää:

- 5 treeniä
- Luento urheilijoille
- Osaamisen kehittämistä ja jakamista valmentajille
- PE päivällinen ja iltapala
- LA aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala
- SU aamupala ja lounas
- Majointi Kuortaneen urheiluopistolla pe-su

Telinesalin välineet:

- 4 Eurotramp trampoliinia upotettuina, ei Ultimate.
 - 2 trampoliineista kiinteään monttuun
 - 1 trampoliini palamonttuun
 - 1 trampoliini ilman monttua
- Airtrack, trampoliinirata monttuun ja voltirata (kanveesirata) monttuun

- 2 telinevoimistelukanveesia
- Trampetteja, ja paljon muita erilaisia telineitä oheisharjoitteluun.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset tulee tehdä alla olevan LYYTI-linkin kautta viimeistään 13.8.2025 klo 23.59 mennessä.

LYYTI <https://portal.lyyti.fi/e/?p=s&k=23003ee894b2e2dc333595af>

Jokaisella seuralla tulee olla leirillä vähintään 1 seuravalmentaja / 10 voimistelijaa. Seuravalmentajat huolehtivat ja ovat vastuussa voimistelijoina koko leirin ja harjoitusten aikana. Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.

Ruoka-allergiat ilmoitetaan Lyyti-linkin kautta ilmoittautumislomakkeeseen. Ilmoittautumalla trampoliinivoimistelun valmennusleirille 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.

Leireille osallistuvat huoltajat eivät seuraa harjoituksia, vaan huolehtivat voimistelijoina treenien ulkopuolella. Leirimaksu huoltajille kattaa majoituksen täysihoidolla, mutta ei maksullisten suorituspaikkojen pääsymaksuja tai leirin ulkopuolisiin aktiviteetteihin osallistumista.

Leirin kustannuksista

- Leirin hinta 206 € voimistelija / seuravalmentaja / huoltaja sisältäen valmennuksen, valmentajien ja voimistelijoiden luennot, majoituksen ja ruokailut.

- Matkakustannukset sekä matkustamiset ovat osallistuvien seurojen vastuulla.

Leiri laskutetaan seuroilta (Voimisteluliiton jäsenseurat) jälkikäteen.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään 13.8.2025 klo 23.59 asti LYYTI-linkin kautta.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä kirjallisesti TRA lajipäällikölle sonia.solismaa@voimistelu.fi.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua ja ennen leirin alkua tehdystä peruutuksesta veloitetaan koko osallistumismaksu, poikkeuksena sairastapaukset, jolloin palautamme osallistumismaksun (lääkärintodistusta vastaan) vähennettynä 15 euron peruutuskuluilla. Leirin alettua laskutetaan leirin kokonaishinta vaikka voimistelija/valmentaja osallistuu leirille vain osa-aikaisesti.

Leirin yhteyshenkilöt:

TRA lajipäällikkö Sonia Solismaa, sonia.solismaa@voimistelu.fi