SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Trampoliinivoimistelun kilpavoimistelijoiden leiri Kuortaneen urheiluopistolla 4.-6.9.2026

Tervetuloa mukaan syyskuun treenileirille!

Leiri on suunnattu trampoliinivoimistelun kansallisissa luokkakilpailuissa kilpaileville ja kilpailupolun aloitteleville voimistelijoille. Leirillä on mahdollisuus treenata myös tumblingia. Leirin vastuukouluttajana toimii Ronja Ilomäki ja lisäksi saamme kv-kouluttajan leirille. KV-kouluttaja selviää elokuuhun mennessä.

Leiri alkaa perjantaina 4.9 klo 12:00 ja päättyy sunnuntaina lounaan jälkeen noin klo 12:30-13:00

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

Leirin suositusikäraja on 9 vuotta (syntymävuosi 2017 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 voimistelijoista ja siitä, että leirille seuran ilmoittavat voimistelijat sitoutuvat leiritoimintaan ja sen sääntöihin.

Leirillä osallistujat jaetaan tasoryhmiin. Huomioithan tämä valmennuskapasiteettiä varatessa. Mikäli seuralla on voimistelijoita kahdessa ryhmässä, olisi hyvä seuralla olla molempiin ryhmiin oma valmentaja tai mukana huoltaja, joka vastaa niistä lapsista ja nuorista, jotka eivät ole harjoitusvuorossa.

Ryhmä A= aloittelevat kilpailijat sekä 1-2 luokissa aiemmin kilpailleet
Ryhmä B= 3-5 luokissa kilpailleet (3 luokan sarjan vaatimukset tulee olla hallussa!)

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 suorituspisteiden avulla. Leirille on tavoitteena saada myös DMT, mikäli leirin osallistujamäärä on riittävä, jotta sen kuljettaminen Kuortaneelle olisi kannattavaa.

Leirin info lähetetään osallistujille ilmoittautumisten jälkeen. Alustava aikataulu löytyy seuraavalta sivulta, huomioithan että teemme tarvittaessa muutoksia ryhmiin ja aikatauluihin ilmoittautumisen päätyttyä.

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

- Majoitus Kuortaneen urheiluopistolla pe-su

Alustava aikataulu:
Aikataulu tarkentuu ilmoittautumisten jälkeen.

Telinesalin välineet:

- 4 Eurotramp trampoliinia upotettuina, ei Ultimate.
    - 2 trampoliineista kiinteään monttuun
    - 1 trampoliini palamonttuun
    - 1 trampoliini ilman monttua
- Airtrack, trampoliinirata monttuun ja volttirata (kanveesirata) monttuun
- 2 telinevoimistelukanveesia
- Trampetteja, ja paljon muita erilaisia telineitä oheisharjoitteluun.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset tulee tehdä alla olevan LYYTI-linkin kautta viimeistään 5.8.2026 klo 23.59 mennessä.

LYYTI https://www.lyyti.in/Trampoliinivoimistelun_leiri_040692026

Jokaisella seuralla tulee olla leirillä vähintään 1 seuravalmentaja / 10 voimistelijaa. Seuravalmentajat huolehtivat ja ovat vastuussa voimistelijoista 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 voimistelijoista 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 5.8.2026 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:

Vastuukouluttaja, Ronja Ilomäki, ronja.ilomaki@gmail.com

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