



16.8.2017

Ohjeita kilpailumatkoille

Ilmoittautuminen

- Valmentaja (Kati Antila) ilmoittaa voimistelijat järjestelmän kautta kisaan
- Kaikki joukkueesta ilmoitetaan kisaan, ellei vanhempi ilmoita erityistä estettä hyvissä ajoin. Kilpailupäivämäärät löytyvät Voimisteluliiton Kisapalvelusta.
- Valmentajat voivat tehdä päätöksen yksittäisen voimistelijan jäämisestä pois kisasta, jos paljon poissaoloja tärkeistä harjoituksista ennen kisoja. Vapaaohjelman kuviot on kaikkien osattava!
 - Startti- ja kakkosluokassa kaikkien on oltava suorilla, joten liikkeet osattava **turvallisesti**. Suorituksesta epävarma voimistelija on turvallisuusriski itselleen, valmentajalle sekä koko joukkueelle!
 - Kolmos- ja nelosluokassa tarvitaan kuusi voimistelijaa kierrokselle, mutta vapaaohjelmaan on kaikkien osallistuttava.
- Nykyisen käytännön mukaan **joukkueet ilmoitetaan jo tammikuussa kaikkiin kauden kisoihin**.

Kilpailumaksut

Voimistelijan kisakustannukset koostuvat matkoista ja majoituksesta, joka on yleensä hotellissa tai mökeissä. Ainoastaan voimistelupäivillä on koulumajoitus. Joskus on myös varattu yhteinen ruokailu, joka on sisällytetty hintaan.

Kökkätyöllä saamme helpotuksia kisamatkoihin. Kisamatkojen summat voivat olla eri henkilöillä erilaiset, riippuen perheen osallistumisesta kökkätyöhön.

Maksu tuodaan kisaviikolla valmentajalle käteisellä kirjekuoressa. Tällä varmistutaan, että maksut tulee kaikkien osalta hoidettua. Saadaksemme alennukset hotelleissa, on käytettävä käteismaksua!

Huoltajat maksavat matkansa itse.

Seura maksaa joukkueiden osallistumismaksun sekä ostaa tarvittaessa tuomarit muista seuroista.

Valmentajien matka- ja majoituskulut sisällytetään myös voimistelijoiden maksuihin.

Jos kisaan mennään omin kyydein, on kuskillle maksettu n. 10-15€ bensarahaa ja valmentajien matkoihin on kerätty 5-10€/voimistelija.



16.8.2017

Matkat

- Linja-autolla tai junalla pidemmät, majoittumista vaativat matkat
 - ensisijassa jumpparit, mukaan huoltajia jos mahtuu
 - tarkoitus olisi kulkea joukkueena joukkuehengen luomiseksi.
- Kimppakyydein Tampere ja Jyväskylä
- Omissa joukkueen WhatsApp-ryhmissä tarjoillaan kyytiä muille ja ilmoitetaan kyydin tarve.
- Matkaan lähdetään yleensä Alahärmän Halpa-Hallin pihasta ja matkan varrelta voi tulla kyytiin. Se pitää vain muistaa mainita etukäteen!

Mukaan otettavat varusteet

- Voimistelupuku, mustat trikoot, mustat sukat, seuran toppi ja lämmittelytakki
- Juomapullo
- Hiustenlaittoon tarvittavat välineet
- Riittävästi evästä ja ruokarahaa
- Vaihtovaatetta
- Yöpuku
- Omat lääkkeet, myös särkylääkkeet
- Ihonväriset tai asun väriin sulautuvat tuet
- Matkalle tekemistä
- Kela-kortti on hyvä olla mukana ja myös vakuutustodistus loukkaantumisten varalta



16.8.2017

Majoittuminen

Hotelleissa pyritään huonejaot tekemään niin, että pienimpien huoneissa on aina aikuinen tai lähes aikuinen valmentaja. Matkaan lähtevä vanhempi on aina myös vastuussa muistakin kuin omistaan. Yökaveriksi voi saada siis joukkueen muitakin voimistelijoita.

Matkoilla huolehditaan kaikkien riittävästä unensaannista, jotta kisoissa jaksetaan. Samoin huolehditaan, että ollaan ajoissa aamupalalla ja syödään riittävästi.

Toimiminen kilpailupaikalla

Kisapaikalla on voimistelijan oltava viimeistään tuntia ennen kuin telinekokeilut alkavat. Tämä aika käytetään hiusten laittoon, lämmittelyyn ja kisajärjestysten kertaamiseen sekä kisafiiloksen hakemiseen ja keskittymiseen.

Kilpailupaikalla voimistelijat kulkevat joukkueena ja kuuntelevat vain valmentajan ohjeita. Vanhemmat saavat seurata kisakatsomosta ja kannustaa kaikkia seuran joukkueita.

Pukukopit ovat ahtaita ja siellä on myös muiden seurojen voimistelijoita. Siksi vanhempien toivotaan pysyvän katsomon puolella.

Telinekokeilujen jälkeen kokoonnutaan alkumarssiin ja siitä kisat alkavat. Kaikkien suoritusten jälkeen kokoonnutaan loppumarssiin ja palkintojen jakoon.

Joissakin kilpailuissa on mahdollisuus seurata kisan kulkua Kisapalvelun live seurannan kautta. Linkki löytyy kotisivujen etusivulta.

Kilpailupäivät ovat pitkiä, joten on hyvä olla mukana pientä purtavaa tai energiapitoista juomaa.