



## TIEDOTE

### TURUN URHEILULIITTO - TELINEVOIMISTELU, HARRASTEVOIMISTELU

Tervetuloa mukaan uudelle alkavalle syyskaudelle 2019!

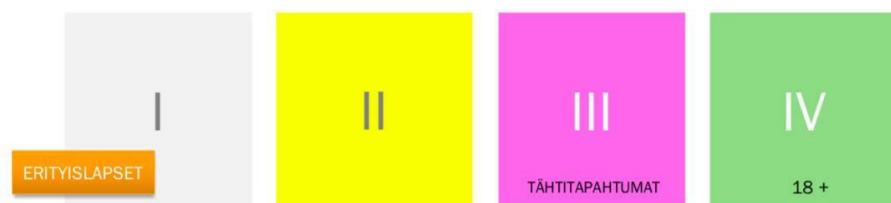
Turun Urheiluliiton Telinevoimistelujaoston ryhmät toimivat **Pääskyvuoren koululla (Talvitie 10)** ja **Vasaramäen koululla (Lehmustie 7)** sekä **Liikuntakeskus Alfassa (Raunistulantie 15)**. Telinevoimistelun harrastetunneilla lapsi oppii ryhmässä toimisen taitoja ja telinevoimistelun perustaitoja. Edistyneempien tunneilla lapsi pääsee harjoittelemaan vaikeampia voimisteluliikkeitä, lajinomaista voimaharjoittelua ja voi osallistua seuran leikkimieliseen kilpailuun, Tähtitapahtumaan. Harrastetoiminta on Suomen Voimisteluliiton voimistelukouluhenkistä eli lapsen huomioimista ja harrastusmäärissä lapsen oman halun kunnioittamista. Voimistelijat harjoittelevat harrastetunneilla ikäryhmittäin, pääsääntöisesti tytöt ja pojat erikseen.

Turun Urheiluliiton Telinevoimistelujaosto tarjoaa perheen pienimmille Tempputaaperotunteja lauantaiaamuisin Liikuntakeskus Alfassa. Erytislapsille on tarjolla voimistelutunteja maanantaisin ja keskiviikkoisin Pääskyvuoren koululla. Vasaramäen koululla toimii tiistaisin NinjaGym ja FreeGym sekaryhmiä, joissa harjoitellaan telinevoimistelun ja parkourin lajiliikkeitä.

Syksyn 2019 kaikki tunnit löytyvät toimipaikkakohtaisista lukujärjestyksistä nettisivuiltamme osoitteesta [www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/harrastetoiminta/lukujarjestykset](http://www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/harrastetoiminta/lukujarjestykset)

Lapsi etenee harrastevoimistelijan polkua omaa tahtia iän karttuessa sekä lajitaitojen kehittyessä. Harrastekilpa- ja kilparyhmiin valikoidutaan taitotestien perusteella, lisätietoa Telinevoimistelun valmennuspäälliköltä (lisbet.heino@turunurheiluliitto.fi).

#### Harrastevoimistelijapolun taitotasot:



I TASO toimii alkeistasona. **Tunneille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta telinevoimistelusta.** Tunneilla käydään läpi voimistelun perusteita ja opitaan ryhmässä toimimista. Tästä on hyvä aloittaa telinevoimisteluharrastus! Myös perheen yhteiset Tempputaaperotunnit on merkitty lukujärjestykseen valkoisella. I TASOlla suoritetaan seuran Temppumerkistövihon pronssitasoa ja *VoimisteluliitonStara-merkin liikkeitä.*

Keltainen =  
II TASO

Tunnin kesto  
60 min

II TASO toimii alkeisjatkotasona. **Tunneilla edellytetään telinevoimistelun perusteiden hallintaa.**Nopeat oppijat ja perusliikkeet hallitsevat voivat siirtyä suoraan mukaan tälle tasolle. II TASOlla suoritetaan seuran Tempumperkistövihon hopeatason ja *Voimisteluliiton Kuparimerkin liikkeitä*.

Violetti =  
III TASO

Tunnin kesto  
90 min

III TASO toimii jatkotasona. **Tunnit on tarkoitettu telinevoimistelun perusliikkeet, perusvoimistelun ja lajituntemuksen hallitseville.**Tällä tasolla vahvistetaan aiemmillä tasoilla opittuja perusasioita, opetellaan uusia vaikeampia liikkeitä ja tehdään lajinomaista voimaharjoittelua. III TASOlla suoritetaan seuran Tempumperkistövihon kultatason liikkeitä ja *Voimisteluliiton Pronssimerkin liikkeitä*. Tunneilla käyvät osallistuvat syyskaudella seuran sisäiseen harrasteryhmien Tähti-tapahtumaan eli leikkimielisiin kilpailuihin ja *Voimisteluliiton Stara-tapahtumaan*.

Vihreä =  
IV TASO

Tunnin kesto  
90 min

TASO IV pitää sisällään  **aikuisten telinevoimisteluryhmät**. Aikuisten telinevoimisteluryhmissä on kaksi tasoa: alkeis- ja jatkotaso. Harrastaja voi osallistua kummallekin tunnille, mikäli haluaa enemmän harjoittelua.

Oranssi =  
I TASO

Erytistarjontamme on merkitty lukujärjestyksiin oranssilla.

## Hyvä tietää

**Tempumperkistövihkovihko ja testaukset:** Voimistelijat voivat ostaa ohjaajilta TuUL:n Tempumperkistövihon 5 € hintaan. Vihko on monivuotinen, johon merkitään voimistelijan tekemät suoritukset harjoituksissa. Vihon avulla voimistelija, vanhemmat ja ohjaaja voivat seurata voimistelijan kehittymistä. Suoritetut liikkeet ja tasot ohjaavat myös ryhmiin ilmoittautumista.

**Alfan kulkuranneke:** Turun Urheiluliiton telinevoimistelujaoston jäsen voi vaihtaa ehjän valkoisen rannekkeen maksutta tai ostaa tämän kaupungin kulkurannekkeen 8 € hintaan toiminnanohjaajalta Liikuntakeskus Alfaan 2. kerroksen aulasta harjoitusten alussa viikkojen 34-35 aikana. Aikuisvoimistelijoiden rannekkeiden osto tapahtuu Veritas Stadionilta Liikuntapalvelukeskuksesta tai Impivaaran uimahallin kassalta. Alfaan sisäänpääsy on maksuton alle 19-vuotiaalta.

**Harjoituksiin pukeudutaan** voimisteluasuun tai t-paitaan ja shortseihin. Paljaat jalat ovat harjoituksissa turvallisimmat. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni turvallisuussyistä. Kellot ja korut on hyvä jättää kotiin. Pukuhuoneisiin ei tule jättää arvoesineitä. Ulkovaatteet jätetään salin ulkopuolelle niille varatuille paikoille.

**Tiedottaminen** tapahtuu kauden aikana ensisijaisesti jäsenrekisterin ja kotisivujemme avulla. Luethan aktiivisesti sähköpostiasi. Telinevoimistelijaoston löydät myös Facebookista (tuul.telinevoimistelu) ja Instagramista (tuul\_telinevoimistelu).

Kriisitilanteessa jaoston vastuuhenkilö tiedottaa jäseniä. Telinevoimistelijaoston kriisiviestintäkaavio on nähtävillä nettisivuillamme.

**Syyskausi** alkaa Liikuntakeskus Alfassa viikolla 34 ja koulusaleissa viikolla 35. Syyskausi päättyy viikolla 51. Muista peruuttaa joulukuussa voimistelupaikkasi, mikäli et jatka harjoittelua kevätkaudella. Kevätkausi alkaa loppiaisen jälkeen.

Aikatauluihin voi tulla kauden aikana ryhmäkohtaisia muutoksia. Ohjaajat ilmoittavat tapahtuvista muutoksista. Jaosto ei ole velvollinen korvaamaan peruuntuneita vuoroja, mikäli peruuntuminen johtuu meistä riippumattomista syistä.

Kausien päätöstapahtumista tiedotetaan lähempänä ajankohtaa.

**Turun Urheiluliiton Telinevoimistelijaosto on voimistelun huippuseura. Lisäksi jaostomme on tähtiseura** eli nuorisourheilun laatus seura, joka on saanut tunnustuksen laadukkaasta nuorisotoiminnasta.

Lasten pelisäännöt ja aikuisten pelisäännöt

- Odotan ohjaajaa salin ulkopuolella
- En kiusaa kaveria
- Kuuntelen ja noudatan sääntöjä
- Maksan maksut ajallaan
- Tuon lapsen ajoissa harjoituksiin
- Olen kiinnostunut lapseni harrastuksesta
- Odotan lastani salin ulkopuolella



## Harjoittelukausi ja laskutus

Harrastevoimistelun kausi jakautuu kahteen erilliseen kauteen, syys- ja kevätkauteen. Syyskaudelta voi halutessaan jatkaa voimistelua kevätkaudelle ilman erillistä ilmoittautumista. Toiminnanohjaaja siirtää syksyllä voimistelleet automaattisesti uudelle kevätkaudelle. Kevään voimistelupaikka peruutetaan jäsenrekisterin omista tiedoista, mikäli ei jatka voimistelua syyskauden päättyessä.

**Jäsenmaksut** (kalenterivuoden aikana kerran maksettava).

**Jokainen TuUL:n urheilija on seuran jäsen.**

Aikuiset ja nuoret yli 15v. 30€

Lapset alle 15 v. 20€.

## Valmennusmaksut syyskausi 2019

Erityslapsekset Supertähdet -ryhmä 45min (140€)

Tempputaaperot 45min (150€), 1h (170€)

NinjaGym/FreeGym koulusali 1h (150€), Alfa 1,5h (220€)

Harrastetoiminta koulusali 1h (165€), 2h (225€) ja Alfa liikuntakeskuksessa 1h (180€), 1,5h (220€), 2h (240€), 3h (280€), 5h (295€)

Aikuiset 1,5h (235€), 3h (295€), 5h (310€)

Valmennusmaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kauden 2. erässä huomioidaan mahdolliset alennukset.

Ilmoittautuminen avoinna koko kauden. Valmennusmaksua maksetaan vain ryhmässä kirjoilla olevasta ajasta.

HINNASTO

alkaen 1.8.2017

keskimäärin /vko	kilparyhmä/kausi (kevät, kesä, syksy)		harrasteryhmät/kausi (kevät, syksy)				oheisryhmät/tunti (kevät ja syksy)				
	lapset ja nuoret		erityisryhmä		aikuisen-lapsi		aikuiset		Ryhmän	oheisryhmät	
	alfa	koulu	alfa	koulu	alfa	koulu	alfa	koulu	koko	alfa	koulu
45 min (0,75 h)		150.00 €		140.00 €	150.00 €				enintään 14 hlö	150.00 €	135.00 €
60 min (1,00 h)	180.00 €	165.00 €			170.00 €		195.00 €		enintään 25 hlö	200.00 €	185.00 €
75 min (1,25 h)		175.00 €					205.00 €				
90 min (1,50 h)	220.00 €	180.00 €					235.00 €				
120 min (2,00 h)	240.00 €	225.00 €					255.00 €				
150 min (2,50 h)	260.00 €	240.00 €					275.00 €				
180 min (3,00 h)	280.00 €						295.00 €				
300 min (5,00 h)	295.00 €						310.00 €				
enintään 8 h	310.00 €						310.00 €				
enintään 11 h	340.00 €						340.00 €				
enintään 15 h	370.00 €						370.00 €				
enintään 20 h	400.00 €						400.00 €				
yli 20 h	430.00 €						430.00 €				

**Kaikki telinevoimistelujaoston jäsenet ovat vakuutettuja** Pohjolan Jumppaturvavakuutuksella.

Lisätietoa Suomen Voimisteluliiton sivuilta: [www.voimistelu.fi/fi/Seurat/Jäsenyys/Vakuutukset](http://www.voimistelu.fi/fi/Seurat/Jäsenyys/Vakuutukset)

## Tietosuoja

Hyvä jäsenemme,

**EU tietosuoja-asetus (GDPR)** on Suomessa astunut voimaan 25.5.2018 alkaen. Asetus antaa henkilöille aiempaa laajemmat oikeudet määrätä omista henkilötiedoistaan ja niiden käsittelystä.

Suomen Voimisteluliiton ja Turun Urheiluliiton käyttämä Hoika -jäsenrekisteripalvelu on valmistautunut tietosuoja-asetuksen soveltamiseen. Jäsenseurat ja seurojen jäsenet voivat jatkaa jäsenrekisterin käyttöä tiedostaen, että rekistereissä olevia henkilötietoja käsitellään niin Hoikan kuin Turun Urheiluliiton sekä Suomen Voimisteluliiton puolesta asianmukaisesti ja asetuksen velvoitteet täyttäen.

Hoika -jäsenrekisteri kehittyy jatkuvasti ja uusin versio on aina hyödynnettävissä. GDPR mukaisen rekisterinhallinnan helpottamiseksi Hoika tarjoaa kaikelle henkilötiedollenne yhden keskitetyn sijainnin. Näkyvyys ja pääsy henkilötietoihin voidaan myöntää vain tietoa käsitteleville henkilöille. **Jäsenrekisterissä olevat tiedot ovat teidän nähtävissänne sisäänkirjautumisen jälkeen.** Pyydämme teitä kirjautumaan jäsenrekisteriin alla olevan linkin kautta tai Turun Urheiluliiton telinevoimistelujaoston nettisivujen kautta. Jäsenrekisteriin omiin tietoihin sisäänkirjautuminen: <https://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx>

**Pyydämme teitä lukemaan tietosuojaselosteen ja klikkaamaan/täyttämään tämän jälkeen lupa- ja lisätiedot osioista ainakin tietosuojaselosteen, viestintäluvan, allergiat sekä valokuvaoikeusluvan.**

Lisäksi kaikille Alfan liikuntakeskuksessa voimistelevilla on käytössä Turun kaupungin sisäänpääsyranneke. Etäpäivityksen onnistumiseksi jäsenrekisterissä on hyvä olla rannekkeen numero(-t). Sisäänpääsyn onnistumiseksi telinevoimistelujaosto lähettää rannekkeen numerot Liikuntapalvelukeskukseen elokuun alussa. Tämän jälkeen tallennetut rannekkeenumerot eivät päivyty ilman kaupungin toimipisteessä asiointia.

Tietosuojaterveisin,

Turun Urheiluliitto Telinevoimistelu  
Toiminnanohjaaja  
Mona Leino

## Lasten syntymäpäiväjuhlat telineillä tempuilleen

Mikä voisikaan olla hauskempaa kuin viettää lastenkutsut telineillä tempuilleen? Turun Urheiluliiton telinevoimistelujaoston järjestämät Tempputiikerin syntymäpäiväjuhlat rakentuvat ammattitaitoisen telinevoimisteluohjaajan ohjaaman telinekoulutunnin ympärille. Telinekoulutunnin jälkeen järjestämme myös tilan mahdollisten juhlaherkkujen napostelulle.



Syntymäpäiväjuhlat kuluvat hauskasti ja liikunnallisesti telineillä tempuilleen!

**Tilaa juhlat:**

[Reetta.kelloniemi@turunurheiluliitto.fi](mailto:Reetta.kelloniemi@turunurheiluliitto.fi)

Lisätietoa juhlista nettisivuiltamme:

[www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/harrastetoiminta/tiikerisynttarit](http://www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/harrastetoiminta/tiikerisynttarit)

## Seuratuotteet

TuUL heijastinreppuja, sukkia ja kevyttoppatakkeja on ostettavissa nopealla toimituksella. Seuravaatteiden (Noname toppi, t-paita ja tuulipuku, Quatro voimistelupuku) tilausajankohdista tiedotamme erikseen. Kysy lisää toiminnanohjaajalta (mona.leino@turunurheiluliitto.fi)

## Seuraa tapahtumia, uutisia ja hanki lisätietoa jaostosta:

**Nettisivut** <http://www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/>

**Facebook** <https://www.facebook.com/tuul.telinevoimistelu/>

**Instagram** @tuul\_telinevoimistelu, @tuultytot, @tuul\_mens\_gymnastics

#turunurheiluliitto #telinevoimisteluturku #tuletelineille

## Tapahtumakalenteri

### 2019

#### Elokuu

Ilmoittautuminen syyskaudelle –19

Syksyn 1. laskuerät (+ jäsenmaksu -19)

Harrastekauden aloitus vk 34 Alfa, vk 35 koulut

#### Syyskuu

Seuratuotteiden tilaus

#### Lokakuu

5.-6.10 TuUL is Cool leiri (lisätietoja nettisivuiltamme)

Vk 42 syysloma

Syksyn 2. laskuerät (alennuksen huomioidaan 2. erässä)

#### Marras-joulukuu

Tähtitapahtuma Alfassa (tiedotus lähempänä III tason ryhmiä)

6.12 Itsenäisyyspäivä

Harrastekauden päätökset vk 50-51

### 2020

#### Tammikuu

Harrastekauden aloitus vk 2-3

Kevään 1. laskuerät (+ jäsenmaksu -20)

#### Helmikuu

Vk 8 hiihtoloma

#### Maaliskuu

Kevään 2. laskuerät (alennukset huomioidaan 2. erässä)

#### Huhtikuu

10.-13.4 Pääsiäinen

#### Toukokuu

30.4.-1.5 Vappu

Harrastekauden päätökset vk 20 (kevätriehat)

#### Kesä-elokuu

Harrastajien kesäleirit ja -treenit

## **Yhteystiedot**

### **Turun Urheiluliitto / Telinevoimistelu**

Linnankatu 36, 20100 TURKU

### **Toiminnanohjaaja Mona Leino**

p. 040 820 6206 (arkisin 9-15)

mona.leino (at) turunurheiluliitto.fi

### **Toiminnanjohtaja Jenni Jeromaa-Alho**

jenni.jeromaa-alho (at) turunurheiluliitto.fi

### **Valmennuspäällikkö Lisbet Heino**

lisbet.heino (at) turunurheiluliitto.fi

### **Telinevoimistelijaosto puheenjohtaja Jarno Auremaa**

jarno.auremaa (at) turunurheiluliitto.fi