

## **Tietoa harjoittelemisesta ja kilpailemista edustusryhmässä**

**Tämä info on tarkoitettu kaikille, jotka aloittavat harjoittelun ja kilpailemisen BounCen kilparyhmissäryhmissä (harrastekilparyhmä, kansallinen kilparyhmä ja kansainvälinen kilparyhmä).**

### **Yleisesti:**

- Suurin osa kaikista tärkeistä tiedotteista lähetetään jäsenrekisterin kautta. Pidäthän huolen, että jäsenrekisterissä on jatkuvasti oikea ja tarvittaessa päivitetty sähköpostiosoitteenne! Jäsenrekisteriin kannattaa päivittää sen henkilön sähköpostiosoite, joka hoitaa esim. laskut ja muun tiedottamisen perheen sisällä.
- Tutustutthän seuramme pelisääntöihin: <http://www.bounce-espoo.fi/laji/harrastetoiminta/yhteiset-pelisaannot/>
- Mikäli haluatte keskustella voimistelijan harjoittelusta ja kehitymisestä tai muusta edustusryhmiin liittyvästä asiasta, olethan yhteydessä suoraan valmentajaan. Kansalliselle ja kansainväliselle kilparyhmälle järjestetään harjoituksia myös koulujen loma-aikoina. Harjoituksiin voi osallistua aina, mikäli ne sopivat perheen lomasuunnitelmiin. Loma-aikojen harjoitusajoista ja mahdollisista lisämaksuista (esim. kesäkausi) ilmoitetaan aina lähempänä ajankohtaa.
- Kilparyhmäläiset harjoittelevat motivoituneesti ja esimerkillisesti. Mikäli ongelmia ilmenee (esim. motivaation tai terveyden suhteen), on ehdottoman tärkeää olla niistä yhteydessä valmentajaan.
- Kilpavalmentajien yhteystiedot löytyvät mm. seuran nettisivuilta.
- Kilpailuissa ja muissa tapahtumissa voimistelijamme edustavat itsensä lisäksi seuraansa ja kansainvälisissä kilpailuissa Suomea. Käyttäytyhän sen mukaisesti!
- Kilpailuissa kaikki bouncelaiset kannustavat aina toisiaan ja pitävät yhtä.

### **Ennen kilpailua:**

- Valmentajan kanssa sovitaan yhdessä kilpailut, joihin voimistelija tulee osallistumaan sekä voimistelijan kilpailuluokka. Kaikki voimistelijat eivät välttämättä osallistu kaikkiin kauden kilpailuihin. Kilpailuun osallistuminen riippuu kilpailun luonteesta ja voimistelijan yksilöllisistä tekijöistä.
- Vanhempi ilmoittaa sähköpostitse [marleena@bounce-espoo.fi](mailto:marleena@bounce-espoo.fi) kilpailut, joihin oma voimistelija tulee kauden aikana osallistumaan. Kaikki kilpailuilmottautumiset tehdään samanaikaisesti.
- Trampoliinivoimistelun kilpailulisenssi tulee olla ostettuna hyvissä ajoin ennen kilpailuun ilmoittautumista. Sama kilpailulisenssi on voimassa aina lukuvuoden (syksy-talvi-kevät-kesä). Vakuutusellinen lisenssi on tarkoitettu niille, joilla ei ole omaa, kilpailuissa sattuvia tapaturmia kattavaa vakuutusta. Lisenssin voi ostaa täältä: <http://voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>
- Valmentaja tai seuran muu työntekijä ohjeistaa sähköpostitse mm. kilpailun aikataulun ennen jokaista kilpailua. Kilpailukutsusta löydät infot ja alustavan aikataulun jokaisesta tapahtumasta. Kilpailukutsut löytyvät osoitteesta <http://voimistelu.kisapalvelu.fi/> tai järjestävän seuran nettisivuilta. Lopullinen aikataulu julkaistaan vasta ilmoittautumisen päätyttyä, noin viikkoa ennen kilpailua.

- Jokaisen kilpailun osallistumismaksu (yleensä 30 euroa tai kilpaileminen kahdessa lajissa 45 euroa) laskutetaan kilpailijalta jälkikäteen, ellei toisin sovita.
- Kilpailussa pukeudutaan seuran edustusvaatteisiin.
- Jokaisella kisaryhmäläisellä tulee olla kisoissa vähintään BounCen tuulitakki ja verryttelyhousut. Muut seuravaatteet jokainen voi hankkia oman harkinnan mukaan.
- Tuotteet voi hankkia verkkokaupasta: <http://www.bounce.seurashop.fi/index.php?route=product/category&path=149>
- Tietoa kilpailusarjoista ja – vaatevaatimuksista löytyy täältä: <http://voimistelu.fi/Portals/0/Trampoliinivoimistelu/Dokumentit/TRAMPOLIININ%20LUOKKAKILPAILUJEN%20LUOKKAVAATIMUKSET%202015%20.pdf>

### **Kilpailupaikalla:**

- Ole ajoissa kilpailupaikalla. Yleensä voimistelijat pyydetään olemaan paikalla viimeistään puoli tuntia ennen oman kisakokeilun alkua.
- Pue päällesi seuran edustusvaatteet. Tytöillä voimistelupuku ja valkoiset sukat. Jos et vielä ole hankkinut voimistelupukua, niin vatsanpeittävä ihonmyötäinen treenitoppi ja voimistelushortsit/trikoot. Pojilla hihatton voimistelupuku ja voimistelushortsit/voimisteluhousut ja valkoiset sukat. Jos ei vielä ole voimisteluasua, niin ihonmyötäinen treenipaita ja kapeat voimisteluhousuja vastaavat housut/shortsit.
- Seuran yhtenäiset kisapuvut on tilattu Gymnasticasta. Voit tiedustella pieneksi jääneitä pukuja myös pidempään edustusryhmissä harjoitelleilta voimisteliijoilta.
- Mukaan kilpailupaikalle otetaan terveellisiä ja ravitsevia eväitä. Kisapäivä voi olla hyvinkin pitkä riippuen osallistujamäärästä eikä joka kisassa ole mahdollisuutta ostaa eväitä/syödä lounasta.
- Kilpailumatkoilla ei herkutella epäterveellisillä eväillä. Janojuomana on vesi!
- Kilpailupäivänä kannattaa syödä hyvin heti aamulla ja kevyemmin pitkin päivää riippuen omasta kilpailuajasta. Jos olet epävarma esim. syömisen aikataulun suhteen, valmentajat ohjeistavat asiassa mielellään.
- Ennen kilpailua jokaisella kilpailijalla on vapaa harjoittelu kilpailutrampoliineilla (yleensä 1-2h). Kisapaikalla verrytellään hyvin ennen harjoittelua trampoliineilla. Noudatathan valmentajasi ohjeita.
- Valmentaja/valmentajat ovat koko ajan käytettävissä harjoittelun ja kilpailun aikana. Kysythän rohkeasti kaikista mieltä askarruttavista asioista!

### **Kilpailutilanteessa:**

- Joillakin luokilla (yleensä 2.-4. luokat) on juuri ennen kilpailuryhmän alkua vielä 30 sekunnin kokeilu vapaan harjoittelun lisäksi. 1. luokassa 30 sekunnin kokeilua ei yleensä ole.
- Jokainen voimistelija suorittaa kaksi ennalta sovittua sarjaa kahdella eri kilpailukierroksella. Tytöt ja pojat kilpailevat eri sarjoissa.
- Odota trampoliinin päällä päätuomarin lupaa.
- Ojenna tuomareille ennen sarjan aloittamista ja sen jälkeen (harjoitellaan kotisalilla ennen kisaa).
- Sarjan jälkeen odota pysäytysasennossa 3 sekuntia (harjoitellaan kotisalilla ennen kisaa).
- Toisinaan kilpailuissa on myös finaalikierros.
- Annathan kilpailurauhan jokaiselle kilpailijalle!
- Kannustetaan oman ja muiden seurojen kisaajia, näin luomme yhdessä mukavan kisafiiliksen!

- Kilpailusuoritusten aikana katsomossa tulee olla hiljaista ja salamavaloa ei saa käyttää kuvatessa. Ohjeet ovat tehty vaaratilanteita välttääksemme. Jokainen kilpailija saa näin myös yhdenvertaisen mahdollisuuden keskittyä täysillä suoritukseensa.
- Kilpailun jälkeen palkinnot jaetaan yleensä kolmelle parhaalle voimistelijalle luokittain.

***BounCen omat kilpailut:***

- Omiin kisoihin tarvitaan paljon talkooporukkaa jo kisapäivää edeltävänä iltana.
- Saat infoa kisajärjestelyistä sähköpostitse hyvissä ajoin ennen kilpailuja.
- Kaikki perheet, sukulaiset ja kaverit ovat tervetulleita kannustamaan ja ihastelemaan voimistelijoidemme upeita suorituksia!

***Tervetuloa mukaan kilparyhmään!***

