



PNV –
Infopaketti joukkuevoimistelijoiden
vanhemmille



SISÄLTÖ:

1. Pakilan Voimistelijoiden valmennustoiminnan arvot ja tavoitteet
2. Pakilan Voimistelijoiden organisaatio, joukkueiden toiminta ja maksut
 1. Organisaatio ja valmennus
 2. Joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat
 3. Jäsen- ja valmennusmaksut sekä lisenssi
 4. Harjoittelukausi
3. Vanhemman rooli
 1. Ravintosuositukset
 2. Liikuntasuositukset
 3. Unen määrä
 4. Terveys
 5. Vanhempainillat
 6. Talkootoiminta
4. Sitoutuminen
 1. Tavoitteet
 2. Poissaolot
 3. Sitoutuminen kauteen
5. Kilpaileminen
 1. Stara -tapahtumat
 2. Kilpailusarjat
 3. Kilpailupäivä

Tyttärenne on aloittanut joukkuevoimisteluharrastuksen Pakilan Voimistelijoiden joukkueessa – tervetuloa mukaan toimintaamme! Pakilan Voimistelijat PNV ry on perustettu vuonna 1947 ja olemme tällä hetkellä Helsingin suurimpia seuroja. Jäseniä seurassamme on noin 1400. Joukkuevoimistelujoukkueita on noin 20 ikähaarukan ollessa 4–30 vuotta. Joukkueet harjoittelevat 1,5–20 tuntia viikossa. Niissä on mahdollista edetä aina kansainväliselle edustustasolle asti.

Joukkuevoimistelu on taitolaji, joka on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta muodostuen esim. monipuolisista vartalon liikkeistä, tasapainoliikkeistä, hypyistä ja askelsarjoista sekä liikkuvuus- ja akrobatialiikkeistä.

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Liikkeet suoritetaan jatkuvina, virtaavina sarjoina, joissa tulee esille liikesujuvuus ja esteettisyys. Laji vaatii voimistelijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua. Lajille on myös tunnusomaista ilmaisullisuus ja joukkueen suorituksen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus.

Pakilan Voimistelijoiden valmennustoiminnan arvot ja tavoitteet

Pakilan Voimistelijat haluaa tarjota joukkuevoimisteluvalmennusta laajapohjaisesti eri tasoilla, mutta samalla antaa mahdollisuuden kehittyä lajissa aivan kansainväliselle huipulle asti niille, jotka sinne haluavat tähdätä ja joilla on tähän taidollisia, fyysisiä ja psyykkisiä edellytyksiä.

Haluamme tarjota lapsille ja nuorille välittävän ilmapiirin upean harrastuksen parissa. Otamme myös terveysasiat tosissamme ja pyrimme siihen, että rasisperäiset vammat saataisiin minimoitua kaikilla harrastustasoilla. Tähän toivomme tietysti apua myös vanhemmilta muun liikunnan, ravinnon ja levon toteutumisen osalta.

Omassa joukkueessaan voimistelija saa harjoituksissa paitsi hyvää valmennusta, myös usein elinikäisiä ystäviä. Hän oppii toimimaan tavoitteellisesti joukkueen osana ja tekemään töitä tavoitteidensa eteen. Joukkuevoimistelu Pakilan Voimistelijoiden tarjoaa hienon mahdollisuuden sekä kehittyä voimistelijana, että saada upeita elämyksiä ja elämässä kannattelevia kokemuksia. Tervetuloa mukaan PNV-yhteisöömme!



Pakilan Voimistelijoiden organisaatio, joukkueiden toiminta ja maksut

PNV:ssä on joukkuevoimistelupuolella kaksi harjoituskautta: kevät (1.1.-30.6.) ja syksy (1.7.-31.12.).

Kilpailevissa joukkueissa voimistelija ja hänen perheensä sitoutuvat aina kauteen kerrallaan (kevät- / syyskauteen). Joukkueen jäsenyys harjoituskauden alussa merkitsee perheelle pääsääntöisesti sitoutumista kautta koskeviin valmennusmaksuihin ja joukkueen oman toiminnan maksuihin. Maksuja ei palauteta, jos voimistelija lopettaa kesken kauden.

Huom! Valtaosin stara-joukkueilla joukkueen jäsenyys alkaa vasta elokuussa tai syyskuun alussa.

1. Organisaatio ja valmennus

Pakilan Voimistelijoiden ylin päättävä elin on hallitus, jonka yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous valitsee. Hallitus määrittelee, miten valmennustoiminta organisoidaan seurassa. Tällä hetkellä PNV:llä on kaksi valmennuspäällikköä, jotka vastaavat kaikkien joukkueiden valmennuksen koordinoinnista. Käytännön valmennustyöstä vastaavat valmentajat, joita jokaisella joukkueella on yleensä 1-4 apuvalmentajat mukaan lukien. Valmentajista yksi on kokonaisvastuussa joukkueesta (vastuuvalmentaja).

Vastuuvalmentajien tehtävä on vastata osaltaan joukkueen käytännön toiminnasta sekä kauden suunnittelusta. Muut mahdolliset valmentajat tukevat vastuuvalmentajaa näissä tehtävissä ja pitävät joukkueelle lajiharjoituksia. Lajivalmentajien lisäksi joukkueella on joskus myös erillinen baletinopettaja tukemassa lajiharjoittelua.

2. Joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat

Jokaisella joukkueella, mahdollisesti lukuun ottamatta MiniMikroja ja Mikroja, on joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja. Joukkueenjohtaja (jojo) toimii valmentajien ja vanhempien välisenä linkkinä auttaen valmentajia hoitamaan joukkueen asioita. Jojo ja valmentajat sopivat keskenään vastuiden jaosta. Perinteisiä jojon tehtäviä ovat olleet mm. talkootöiden organisointi sekä mahdollisten varainkeruiden järjestäminen.

Rahastonhoitaja (rahuri) vastaa joukkueen raha-asioiden hoidosta ja hallinnoi joukkueen tiliä. Rahuri luo yhteistyössä joukkueen vastuuvalmentajan kanssa budjetin joukkuekohtaisista maksuista. Sen pohjalta rahuri laatii maksusuunnitelman ja tiedottaa sen muille vanhemmille. Joukkuekohtaisia kuluja ovat mm. pukumaksut, leirit, kilpailumaksut, kilpailumatkat, välineet, edustusvaatteet, valmentajien ja koreografien päivärahat. Rahastonhoitajan tehtävä on laskuttaa maksut budjetin mukaisesti vanhemmilta sekä asettaa eräpäivät laskuille. Lähtökohtaisesti kaikki maksut jaetaan joukkueen kesken, vaikka yksittäinen voimistelija ei pystyisikään osallistumaan

esim. kaikkiin leiripäiviin. Ennalta ilmoitettu poisjäänti voidaan kuitenkin huomioida laskutuksessa peruuntuvien kulujen osalta, mikäli peruutus tulee ajoissa ja voimistelijaa ei laskuteta tapahtuman järjestäjän puolelta.

Vanhemmat valitsevat jojon ja rahurin vanhempainpalaverissa kauden alussa. Jojoille sekä rahureille järjestetään seuran puolesta kokoontumisia 1-2 kertaa kaudessa. Toimistosihteeri neuvoo myös tarvittaessa esim. raha-asioiden käytännön hoidossa.

3. Jäsen- ja valmennusmaksut sekä lisenssi

Jäsenmaksu

Jäsenmaksu maksetaan joka syksy, ja jäsenyys on voimassa syys- sekä kevätkauden. Jäsenmaksu on 25€. Osto tapahtuu PNV:n nettisivujen etusivulta www.pnv.fi. Sivun yläalaidassa on kohta "Rekisteröidy ja ilmoittaudu tunneille", joka ohjaa sinut jäsenrekisteriin. Jäsenrekisterin vasemmassa reunassa on kohta "Ilmoittautuminen", josta valitset "JV jäsenmaksu".

Valmennusmaksut

Valmennusmaksun suuruuden määrittelee PNV:n hallitus. Valmennusmaksu koostuu mm. valmentajien palkoista, salivuokrista, kilpailumaksuista sekä seuran hallinnollisista kuluista. Ilmoittautumalla tulevaan kauteen sitoutuu voimistelija lähtökohtaisesti maksamaan koko valmennusmaksun. PNV:ssä valmennusmaksu laskutetaan yleensä kolmessa erässä (poikkeuksena MiniMikrot ja Mikrot, jotka maksavat valmennusmaksun kahdessa erässä).

Kilpailulisenssi

Jokaisella kilpailevalla sekä STARA-tapahtuvissa esiintyvällä voimistelijalla tulee olla voimassaoleva joukkuevoimistelun lisenssi. Jokainen vanhempi hankkii itse oikean lisenssin voimistelijalle. Lisenssin ostossa tulee huomioida voimistelijan oma vakuutus, sillä lisenssin voi ostaa myös ilman vakuutusta, mikäli voimistelijan oma vakuutus kattaa urheilutapaturmat.

- STARA-tapahtumiin osallistuvat – Stara-lisenssi
- Harrastesarjat – Harrastelisenssi
- 8-10v., 10-12v., sekä kilpasarjat – Lisenssi B
- SM-sarjat ja rytmisen voimistelun kilpailuihin osallistuvat – Lisenssi A

Lisenssin hankit menemällä PNV:n kotisivujen etusivulle www.pnv.fi ja kirjautumalla jäsenrekisteriin sivun yläosasta. Sitten valitset sivusta "Lisenssien osto" ja "Urheilija". Sivun ohjaa oikean lisenssin valinnan jälkeen maksun verkkopankkiin, jolloin maksu on tehtävä heti lisenssiä ostettaessa.

Alennukset

PNV voi myöntää erilliseen hakukäytäntöön pohjaten vapaaoppilaspaikan henkilölle, jonka perheellä on tilapäisistä taloudellisista syistä erityisiä vaikeuksia suoritua valmennusmaksuista. Vapaaoppilaspaikkoja on rajoitettu määrä ja niitä myönnetään hakukriteereiden täytyttyä pääsääntöisesti seurassa pidemmän aikaa voimistelleelle voimistelijalle. Päätöksen vapaaoppilaspaikan

hyväksymisestä tekee PNV:n hallitus valmennuspäällikön esityksestä. Hakuajat päättyvät 31.1 ja 30.9. Hakulomake on saatavissa seuran toimistolta. Lisäksi PNV voi kulloisenkin taloudellisen tilanteen mukaan tukea joukkueiden ja/tai yksittäisten voimistelijoiden ulkomaankilpailumatkoja, mikäli siihen on erityiset perusteet.

Jos voimistelija ei loukkaantumisen vuoksi voi osallistua yhteenkään kilpailuun kauden aikana, on mahdollisuus anoa valmennusmaksun alennusta kolmasosalla. Alennukset myönnetään seuran taloudellisen tilanteen niin salliessa. Anomukset vapaamuotoisella hakemuksella Sanna Peltolalle.

Varainhankinta ja sponsorointi

Joukkueiden on mahdollista suorittaa varainhankintaa, mikäli joukkueen vanhemmat ovat siihen halukkaita ja pystyvät myös organisoimaan varainhankintaa. Varainhankinnassa tuotot menevät aina koko joukkueen hyväksi. Joukkue voi hankkia itselleen sponsorin, jolloin sponsorin tuomat etuudet ohjataan suoraan joukkueen hyväksi.

4. Harjoittelukausi

Kilpailevat joukkueet aloittavat syyskauden perinteisesti heinäkuun viimeisellä tai elokuun ensimmäisellä viikolla (vähemmän harjoittelevat kilpailujoukkueet mahdollisesti hieman myöhemmin). STARA-joukkueet aloittavat harjoittelun samoihin aikoihin koulujen alun kanssa. Pienempien valmennusryhmät, kuten Mikrot ja Minimikrot aloittavat syyskauden vasta syyskuun alussa, jolloin alkavat koulujen ja Liikuntaviraston salien syyskauden vakiovuorot.

Syysloman pituus on yleensä 4-7 päivää riippuen joukkueen tavoite- ja ikätasosta. Joululoma alkaa samoihin aikoihin kuin koulujen joululomat. Kilpailevat joukkueet palaavat takaisin lomilta heti uuden vuoden jälkeen. STARA-joukkueet aloittavat harjoittelun loppiaisen jälkeen. Talviloma on yleensä 5-7 päivää. Pääsiäisenä lomillaan 3-5 päivää. Kevätkausi jatkuu kevään kilpailujen jälkeen juhannukseen saakka, jonka jälkeen alkaa kesäloma.



Vanhemman rooli

KKK – kannusta, kustanna, kuljeta

Vanhemman tehtävä on mahdollistaa voimistelijalle hyvä harjoittelu ja kehittyminen. Tähän kuuluu säännöllinen elämänrytmi; terveellinen ruoka, harjoittelun ulkopuoliseen liikuntaan kannustaminen ja lapsen laadukkaan unensaannin varmistaminen. Lisäksi vanhempi kannustaa lasta ja auttaa henkisesti haastavissa tilanteissa.

1. Ravintosuositukset

Ravinnolla on suuri merkitys voimistelijan kasvun, kehityksen ja palautumisen mahdollistajana. Vanhemman rooli on tarjota lapselle kotona terveellistä ja monipuolista arkiruokaa. Lapsen tulisi syödä säännöllisin väliajoin, eikä ruokailujen väliä tule päästää liian pitkäksi. Pääsääntöisesti sopiva ruokailuväli on 3-4 tuntia. Lapsen tulisi jouda runsaasti vettä pitkin päivää, jotta voimistelijan keho on hyvin nestetasapainossa illan harjoituksia varten. Voimistelijan tulisi syödä mielellään vähintään tuntia ennen harjoituksia ja välittömästi harjoitusten jälkeen. Viimeistään siinä vaiheessa, kun harjoitukset kestävät 2,5-3h, harjoitusten jälkeiselle kotimatkalle ja etenkin pitkille paluumatkoille leireiltä on hyvä olla mukana palauttava eväs.

PNV pyrkii järjestämään joukkueille ravintoluennon tasaisin väliajoin. Jos joukkue tai yksittäinen voimistelija kokee tarvitsevansa henkilökohtaisempaa neuvontaa ravintoasioissa, valmentaja voi suositella joukkueelle/voimistelijalle omaa ravintoneuvojaa.

2. Liikuntasuositukset

Voimistelijan tulee lajiharjoittelun lisäksi ulkoilla ja liikkua monipuolisesti harjoitusten ulkopuolella. Liikuntasuositusten mukaan jokaisen lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikuntasuoritukseksi voidaan laskea kaikki yli 10 minuuttia kestävä liikunta. Huipulle tähtäävälle urheilijalle sopiva liikuntamäärä per viikko on 20 tuntia sisältäen lajiharjoittelun. Etenkin lapsuusiässä vanhemman rooli huolehtia lapsen riittävästä liikunnasta ja liikunnalliseen elämäntapaan opettamisesta korostuu.

3. Unen määrä ja laatu

Lapsen tulisi nukkua joka yö vähintään 9-10 tuntia kasvun, jaksamisen sekä palautumisen mahdollistamiseksi. Unen määrän lisäksi unen tulee olla myös laadultaan hyvää. Ennen nukkumaanmenoa lapsella tulisi myös olla aikaa rauhoittua. Fyysisesti tai henkisesti raskaampien aikojen aikana unentarve voi myös poikkeuksellisesti lisääntyä.

4. Terveys

Mikäli lapsi kertoo kotona satuttaneensa itsensä harjoituksissa, tulee hakeutua mahdollisimman pian lääkärin tai fysioterapeutin hoitoon. Tästä tulee myös ilmoittaa valmentajalle pikimmiten. Valmentajan tulee myös tietää, mikä oli lääkärin diagnoosi sekä hoitoehdotus, jotta nämä voidaan ottaa huomioon harjoittelussa. Valmentaja saattaa myös suositella vanhemmalle lapsen viemistä lääkärin tai fysioterapeutin luokse ja tällöin suositus tulee ottaa vakavasti. Valmentajan tulee myös tietää voimistelijan yleisestä terveydentilasta, kuten pitkäaikaisista sairauksista (diabetes, epilepsia yms.). Valmentajat lähtevät myös mielellään mahdollisuuksiensa mukaan lapsen kanssa lääkärin tai fysioterapeutin käynnille sekä keskustelevat voimistelijaa hoitavien henkilöiden kanssa harjoituksissa huomioon otettavista asioista.

5. Vanhempainillat

Valmentajat järjestävät jokaiselle joukkueelle noin kerran kaudessa vanhempainillan, jonka lisäksi voidaan järjestää muita tapaamisia tarpeen tullen. Vanhempainillassa keskustellaan kauden tärkeistä asioista ja käydään läpi kauden budjetti. Vanhempainiltojen lisäksi vanhemmat saattavat kokoontua kaudella mm. pukukoristeluiden tai varainkeruun parissa.

6. Talkootoiminta

Pakilan Voimistelijat järjestää vuosittain kilpailuja, joihin tarvitaan runsaasti talkootyöläisiä auttamaan kilpailujen järjestämisessä. Jokaiselle joukkueelle ja joukkueen vanhemmille jaetaan jokin osa-alue vastuulle. Tällaisia tehtäviä ovat mm. lipunmyynti, pisteiden lasku, musiikin soittaminen, kisapaikan kasaus ja purku jne. Myös voimistelijat itse osallistuvat kilpailuiden järjestämiseen mm. pistetyttöinä ja rajatuomareina. Vastineeksi kilpailujen tuotot käytetään lyhentämättöminä PNV:n valmennustoiminnan pyörittämiseen, ja sitä kautta ne laskevat joukkueen valmennusmaksuja.

Sitoutuminen

Joukkuevoimistelu vaatii sitoutumista sekä voimistelijoilta että voimistelijoiden perheiltä. Sitoutumista vaaditaan harjoituksissa käymiseen, kilpailu- ja STARA-tapahtumiin osallistumiseen sekä myös muun arjen pyörittämiseen aiemmin kuvatulla tavalla.

1. Tavoitteet

Jokainen joukkue määrittelee voimistelijoiden ja valmentajien kesken oman tavoitteensa tulevalle kaudelle. Nämä tavoitteet voivat olla liikekohtaisia tai kilpailumenestyksellisiä tavoitteita ja ne vaativat sitoutumista tytöiltä sekä vanhemmilta. Joukkueilla on myös pitkän tähtäimen tavoite ja siihen tähtäävä suunnitelma.

2. Poissaolot

Joukkuevoimistelu on nimensä mukaisesti joukkuelaji, jossa jopa yhden voimistelijan poissaolo on häiriöksi muiden joukkueenjäsenien harjoittelulle. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että poissaolot pyritään parhaan mukaan pitämään minimissä ja kaikista tiedossa olevista poissaoloista ilmoitetaan mahdollisimman ajoissa. Linjaukset poissaolojen suhteen tehdään kuitenkin joukkuekohtaisesti joukkueen tavoitteiden mukaisesti. Tulevan kauden poissaolot tulisi ilmoittaa heti uuden kauden alussa, jotta valmentajat voivat ottaa poissaolot huomioon kauden suunnittelussa.

3. Sitoutuminen kauteen

Kilpailevien joukkueiden voimistelijoiden oletetaan jatkavan aina seuraavalle kaudelle, ellei valmentajille toisin ilmoiteta. Mahdolliset uudet joukkuejaot tehdään kausien päätteeksi ja mm. tämän takia on erittäin tärkeää, että lopetusajatuksot tulevat valmentajan tietoon välittömästi edellisen kauden loputtua. Kun uusi kausi alkaa ja voimistelija on aloittanut uuden kauden joukkueessa, sitoutuu voimistelija lähtökohtaisesti koko tulevaan kauteen ja siitä aiheutuviin kustannuksiin. Voimistelija ilmoitetaan esim. rinkileireille ja omille leireille automaattisesti, jos mahdollisesta lopettamisesta ei ole ollut puhetta. STARA-joukkueissa lopettaminen kesken kaudenkin on tietyin ehdoin mahdollista, joskaan ei toivottavaa.



Kilpaileminen

1. STARA-tapahtumat

STARA-tapahtumat ovat lähinnä 7-12-vuotiaille tarkoitettuja esiintymistilaisuuksia (mukana voi olla myös nuorempia ja vanhempia voimistelijoita). STARA-tapahtumia järjestävät monet Voimisteluliiton seurat ympäri Suomea. Tapahtumassa joukkueita ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan valmentaja saa kirjallisen palautteen joukkueen esityksestä.

2. Kilpailusarjat

Joukkuevoimistelun kilpailusuoritus kestää sarjasta riippuen 1.45-2.45 minuuttia.

Maksimipistemäärä on jokaisessa sarjassa 20 pistettä, joka muodostuu teknisen, taiteellisen sekä suorituksen osa-aluepisteistä. Joukkueet voivat saada suorituksestaan myös bonuspisteitä, jotka ilmoitetaan kategorian tai pisteiden yhteydessä. Kilpailusarjoja ovat seuraavat:

- 8-10v
- 10-12v
- 12-14v harraste-, kilpa- sekä SM-sarja
- 14-16v harraste-, kilpa- sekä SM-sarja
- 16-20v kilpasarja
- yli 16v harraste-, kilpa- sekä SM-sarja

Joukkue saa valita osallistuuko harraste-, kilpa-, vai SM-tason kilpailuihin.

Lasten sarjat

Lasten sarjoissa kilpaillaan vain yhdellä sarjatasolla, mutta kahdessa ikäsarjassa – 8-10-vuotiaissa sekä 10-12-vuotiaissa. Alle 12-vuotiaat voivat osallistua myös STARA-tapahtumiin. Lasten sarjojen kilpailusuoritusten pisteet muutetaan kategorioiksi 1-10 1. kategoria ollessa paras. 10-12-vuotiaiden sarjassa ilmoitetaan myös tarkat pisteet 1. ja 2. kategorioissa. 10-12 -vuotiaiden sarjassa on mahdollisuus osallistua kilpailuihin myös ns. pakollisella ohjelmalla.

SM-sarjat

SM-sarjoilla on suomenmestaruusarvo. SM-sarjoissa kilpaillaan 12-14-vuotiaiden, 14-16-vuotiaiden(juniori) sekä yli 16-vuotiaiden(naisten) sarjoissa. Kaikki SM-sarjat saavat kilpailuissa pisteet. Suomen juniori- sekä naisten maajoukkue valitaan keväisin SM-sarjan juniori- sekä naistensarjasta.

Kilpasarjat

Kilpasarjoissa kisataan Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruudesta. Kilpasarjojen ikäsarjoja ovat 12-14v, 14-16v, 16-18v, sekä yli 16-vuotiaat. 12-14-vuotiaat saavat kilpailuissa tuloksensa kategoriana, 1. ja 2. kategoriaa lukuun ottamatta. Muut sarjat sekä 12-14-vuotiaiden 1. ja 2. kategorian saaneet saavat suorituksestaan pisteet.

Harrastesarjat

Harrastesarjoissa kilpaillaan 12-14-vuotiaiden, 14-16-vuotiaiden sekä yli 16-vuotiaiden ikäluokissa. Harrastesarjojen säännöt ovat samat kuin kilpasarjalla, mutta sääntöjä tulkitaan hieman kevyemmin.

3. Kilpailupäivä

Kilpailupäivän aamuna jokaiselle joukkueelle on varattu oma harjoittelu-aika kilpailumatolla, pääsääntöisesti 3 minuuttia. Ennen aamun harjoitusaikaa joukkue lämmittelee valmentajan johdolla. Harjoitussuorituksen jälkeen valmentaja antaa suorituksesta palautteen ja joukkue käy yhdessä tai yksilöllisesti läpi tarvittavat ohjelmakohdat. Kilpailusuorituksessa kaava on pääpiirteissään sama: ensin lämmitellään, sitten tehdään suoritus, jonka jälkeen valmentaja antaa palautteen. Pian suorituksen jälkeen joukkue saa myös kategorian tai pistearvion suorituksesta. Tulosten jälkeen vanhemmat voivat tulla tervehtimään tyttöjä. Ennen tätä olisi toivottavaa antaa joukkueelle valmistautumisrauha valmentajien ja mahdollisesti myös yhdessä sovittujen huoltajien kanssa.

STARA-tapahtuman päivän kulku mukailee kilpailupäivän kulkua. Poikkeuksena harjoitussuoritus, joka sijoittuu oman blokin alkuun. STARA-tapahtuman palaute tulee suoraan valmentajalle kilpailun jälkeen.

Edustusasut

Seuran kilpavoimistelijoilla on kisoissa yllä seuran edustusasu, ellei liiton taholta tule muuta ohjeistusta (lähinnä maajoukkue). Edustusasu koostuu PNV-verkkaritakista ja mustista housuista. PNV-takki tilattavissa Piruetin verkkokaupan kautta: [linkki nettisivujen etusivulla](#).

Kilpailutoiminnan pelisäännöt

Pakilan Voimistelijat toivoo kaikilta seuransa jäseniltä sekä voimistelijoiden vanhemmilta rehtiä, urheilullista ja positiivista käyttäytymistä leireillä ja kilpailuissa. Seura haluaa tulla tunnetuksi kannustavasta ja erinomaisesta seurahengestä, joka näkyy sekä omien että kilpakumppaneiden rehtinä kannustamisena kilpailutapahtumissa ja niihin rinnastettavissa yhteisissä tilaisuuksissa.

Urheilulliseen käyttäytymiseen kuuluu myös kaikkien aikuisten esimerkillisyys. Tupakointi tai päihteiden vaikutuksessa esiintyminen lasten ja nuorten tilaisuuksissa on kielletty. Epäurheilijamainen käyttäytyminen, muiden joukkueiden tai seurojen haukkuminen ei ole esimerkillistä toimintaa.

Voimistelijat esiintyvät leireillä ja kilpailutapahtumissa kannustavasti ja urheilijamaisesti. Noudatamme kilpailujen (tai leirien) järjestäjien ohjeita, olemme ajoissa paikalla ja pidämme huolta siisteydestä ja hyvästä käytöksestä muita kohtaan. Valmentajat ja huoltajat antavat tässä osaltaan esimerkkiä lapsille ja nuorille.

Pääkaupunkiseudulla tai sen läheisyydessä (mm. Hyvinkää, Mäntsälä) joukkue järjestää itse kuljetuksen kilpailuihin, yleensä vanhempien kyydeillä. Muihin kilpailuihin seura voi järjestää yhteisen bussikuljetuksen, jonka varaa seuran kilpailutoiminnan vastaava. Kuitenkin, jos vain 1-2 joukkuetta on lähdössä kilpailuihin muualle Suomeen, varaavat he itse kuljetuksen. Bussivarausta tehdessä huomioidaan, että 8-12v sarjan joukkueilla bussiin varataan paikka yhdelle huoltajalle per joukkue. Vanhimmissa sarjoissa huoltajapaikkoja jaetaan, jos bussin koko sen sallii.

