

# SEURATIEDOTE 1/2010

## Pääuutiset

### Tukea seuratoiminnan kehittämiseen

Opetusministeriön liikuntayksikkö on myöntänyt seuratoiminnan kehittämistukea jaettavaksi vuodelle 2010 lasten ja nuorten urheiluun 600 000 euroa ja aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan 150 000 euroa. Kehittämistukea voivat hakea rekisteröityneet urheiluseurat 15.3.2010 mennessä.

### Lasten ja nuorten kehittämistukea voi hakea seuraaville hankkeille:

- seuran kehittäminen Sinettiseuraksi
- ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen
- 6—12-vuotiaiden harrastusryhmien lisääminen
- nuorten harrastustoiminnan kehittäminen.

### Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämistukea voi hakea:

- ohjaajien osaamisen kehittämiseen
- uuden säännöllisen toiminnan lisäämiseen
- aikuisten liikuntatoiminnan aloittamiseen ja kuntayhteistyöhön.

Kaikkien tuettujen hankemuotojen toteuttamisaika tulee olla 1.8.2010—31.7.2011.

### Seuratoiminnan kehittämistukien haku 15.3 mennessä

Lisätiedot ja hakulomakkeet [www.seuratuki.fi](http://www.seuratuki.fi)

## HYVÄN OLON VIIKONLOPPU 15.5.2010 Vierumäellä

Kevään Hyvän olon viikonloppu suuntaa kohti viehättävää Vierumäen Urheilupuistoa.

Tapahtuma tarjoaa monipuolisen virikepäivän aikuisten ryhmäliikunnanohjaajille.

Luvassa on mm. Zumbaa, Spiralsia, ChiBallia, DanceMovea, FunktionaITrainingia, Shindoa, Hydrobicia, Strip-aerobicia, asiantuntijaluento ja paljon muuta.

Kokoa oma mieluisa kokonaisuutesi. Kouluttajina tapahtumassa toimivat kotimaiset huippukouluttajat. Ohjaajille lisää [tästä](#).

Hyvän olon viikonloppu tarjoaa ihanan jumppapäivän myös kaikille tavallisille rivijumppareille.

Tule tutustumaan kevään "kuumimpiin" jumppatrendeihin saman päivän aikana: 5 tuntia jumppaa ja ravintoluento, ihanaa. Kaikille jumppareille lisää [tästä](#).

Lisätiedot, tunti- ja ohjaajaesittelyt sekä ilmoittautumiset 15.2.2010 alkaen.



## Kevätkokous

### Kutsu Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n kevätkokoukseen

Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:hyn kuuluvat yhdistykset ja yhdistyksen jäsenet kutsutaan liiton

kevätkokoukseen, joka on lauantaina **27.3.2010 alkaen klo 15.00** Holiday Inn Oulu-hotellissa, os. Kirkkokatu 3, 90100 Oulu. Kevätkokouksessa käsitellään liiton sääntöjen 10 §: n mukaiset sääntömääräiset asiat. Valtakirjojen tarkastus on samassa paikassa klo 14.00 – 15.00.

Kevätkokouksessa on liiton sääntöjen mukaan äänivalta varsinaisella jäsenellä, joka on suorittanut vuoden 2009 jäsenmaksut viimeksi kuluneen syyskuun, 30.9.2009 loppuun mennessä ja lähettänyt vuositilastonsa vuodelta 2009 liittoon kuluvaan vuoteen tammikuun loppuun (31.1.2010) mennessä. Jäseneksi hyväksytyllä uudella jäsenellä on äänioikeus heti, kun seura on maksanut jäsenmaksut ja jättänyt jäsenhakemuksen mukana seuran jäsen-, laji- ja harrastajatoiminta- sekä yhdyshenkilötietonsa liittoon.

Liiton varsinaisilla jäsenillä on liiton kokouksissa kaikissa asioissa ääniä seuraavasti:

#### Äänet:

- a. 1 jäsenseuroilla, joilla on alle 200 henkilöjäsentä
- b. +1 jäsenseuroilla, joilla on 201–400 henkilöjäsentä
- c. +1 jäsenseuroilla, joilla on 401 henkilöjäsentä tai enemmän

Jäsenyhdistyksen maksimiäänimäärä on 3 ääntä.

Yleisseurojen äänimäärä lasketaan seuran vuositilastossa liittoon ilmoittaman henkilöjäsenten määrän ja liitolle maksetun jäsenmaksun mukaan.

Jäsenyhdistyksen äänioikeutta kokouksessa käyttää jäsenyhdistyksen valtakirjalla valtuuttama henkilö, joka käyttää yhdistyksen kaikkia ääniä. Samalla henkilöllä voi olla vain yksi valtakirja

Helsingissä tammikuun 28 päivänä 2010  
SUOMEN VOIMISTELULIITTO SVOLI RY.

**Kirsti Partanen**  
*puheenjohtaja*

**Maria Laakso**  
*pääsihteeri*

Ennen liiton virallista kevätkokousta järjestetään **27.3.2010 klo 14.00–14.45 samassa tilassa, Seurojen tarpeet ja toiveet liiton seurastrategian pohjana - tilaisuus**, jossa esitellään Seurakyselyn 2009 tuloksia sekä kuullaan seurojen näkemyksiä liiton seuratoiminnan kokonaisuuteen v. 2011–2015.

Lämpimästi tervetuloa kaikki seurojen edustajat kuulemaan ja vaikuttamaan!



# KAIKILLE YHTEISTÄ

## Voimisteluliiton ja Restelin yhteistyö tarjoaa seuroille etuja ja varainhankinnan mahdollisuuden

Suomen Voimisteluliitto ja Restel Hotel Group Oy ovat sopineet majoitus ja ravintolapalveluiden yhteistyöstä vuosina 2010–2013.

Restel Oy on Suomen johtavin hotelli- ja ravintola- alan yritys. Restel Hotel Groupiin kuuluvat kansainväliset Crowne Plaza Helsinki, Holiday Inn ja Ramada hotellit, kotimaiset Rantasipi hotellit, Rantasipi kylpylähotellit ja Cumulus hotellit sekä Ikaalisten Kylpylä ja Hotelli Seurahuone.

Restelin HotSport kanta-asiakaskortti on ilmainen urheiluseuroille, järjestöille sekä niiden tausta- ja kannatusjoukoille konkreettisia etuja tarjoava hotelli- ja ravintolapalveluiden etukortti. Kortin haltija saa aina kaikki Ykkösbonus- edut itselleen sekä seuralleen. Tuplaetu- Yhdellä kortilla kahta eri bonusta. HotSport kortilla ostot kerryttävät seuralle HotSport bonusta ja kortinhaltijalle omaa Ykkösbonusta.

HotSport kanta- asiakaskortilla kerrytät ylivertaista bonusta seurallasi seuraavista palveluista;

- Joukkumajoituksista
- Sporttiruokailuista
- kaikista muista Restelin hotelleista tekemistäsi ostoista
- Hotellien ravintoloista
- Golden Rax pizzabuffeista ja HelmiSimpukka- ravintoloista.

Tämän lisäksi parhaat lisäedut bonuksen päälle

- Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle lisäksi joka 10. huone puoleen hintaan, miniryhmäkoko 11 henkilöä.
- 10 % Alennus ruokailuista Shell HelmiSimpukoista ja Pizza Raxeissa. Lisäksi 1 ruokailee ilmaiseksi/ 10 ruokailijan ryhmä.
- Sporttiruokamenu Restelin hotellien ravintoloista ja Martinoista
- Minibussit ja tila-autot sopimushintaan Europcarista.
- Veikkaaja lehti puoleen hintaan

HotSport ominaisuus voidaan lisätä jo olemassa olevaan Ykkösbonus korttiin. Myös perheen lomamatkojen ja vapaa- ajan hotelliyöpymiset kerryttävät seuran kassaan kaivattuja tukieuroja kätevästi.

HotSport- kortilla ansaitut bonussetelit käyvät maksuvälineinä kilpailumatkoilla majoittuessa, seurasi kokouksissa ja muissa tilaisuuksissa kaikissa muissa Restelin toimipisteissä paitsi Crowne Plaza Helsinki sekä tapahtumaravintolat.

Ota seurasi HotSport- kortteihin mukaan myös tausta- ja tukijoukot, kannattajat ja sponsorit. Mitä enemmän kortteja, sitä enemmän bonusta seurallasi kertyy.

VOIMISTELUSEURAT, kun ohjaatte tapahtumaasi tulevat osallistujat Restel majoitukseen, tarjoamme seurallasi lisäetuna mm. majoituslahjakortteja ja mahdollisuus neuvotella seurakohtaisesta yhteistyöstä. Yhteydenotot ja tarjouspyynnöt [olli.turunen@restel.fi](mailto:olli.turunen@restel.fi)

## ETUJEN VARMISTAMISEKSI TULEE MAINITA YHTEISTYÖN TUNNUS "SVOLI"

Lisätiedot HotSport, [www.hotspot.fi](http://www.hotspot.fi)  
Olli Turunen myyntipäällikkö, [olli.turunen@restel.fi](mailto:olli.turunen@restel.fi)  
Anna- Kaarina Kaija myyntisihteeri, anna- [kaarina.kaija@restel.fi](mailto:kaarina.kaija@restel.fi)  
Marju Paju, Suomen Voimisteluliitto, [marju.paju@svoli.fi](mailto:marju.paju@svoli.fi)

## Voimisteluliiton ja Ilmapallokeseuksen yhteistyö jatkuu ja samalla liiton ilmapallot uusiutuvat.

Voimisteluliitto tarjoaa nyt nopeimmille Seuroille nipun mallistosta poistuvia Svoli- sekä Jumppakouluilmapalloja. Ilmoita kiinnostuksesi pikaisesti [milaja.kivimaki@svoli.fi](mailto:milaja.kivimaki@svoli.fi) sillä palloja on rajoitettu erä.

Seuroilla on myös mahdollisuus hankkia uusia, VOIMISTELU -ilmapalloja esim. Seuran tapahtumiin/kilpailuihin, Svoli Jumppakoulu asemille tai muihin lasten tapahtumiin.

VOIMISTELU -ilmapallo

- metallihohtoinen pallo, väri 083 lime
- 100 kpl pallopussi postitettuna 34,-

Uusien Ilmapallojen toimitukset 1.3. alkaen.

Uusia Voimistelupalloja voi tilata suoraan Ilmapallokeseuksesta [myynti@ilmapallokeseus.fi](mailto:myynti@ilmapallokeseus.fi) tai 09-8545100.

Katso myös [www.juhlamaailma.fi](http://www.juhlamaailma.fi)

## Alueiden seurakohtaamiset kutsuvat seurajohtoa

Keskustelemaan leppoisasti seuratoiminnasta ja rakkaasta voimistelu-harrastuksesta, keskustelua johdattelee joko aluejohtajien jäsen tai aluepäällikkö. Toivomme, että valitsette seuranne edustajat mukaan kevään mielenkiintoisiin seurakohtaamisiin.

Kysymme Kuopion Naisvoimistelijoiden puheenjohtajalta **Pirjo Kariselta** mitä hyötyä seurakohtaamisista hänen mielestään on.

- Seurat oppivat tuntemaan toisiaan ja voivat yhdessä keskustella asioista, jotka ovat ns. tapetilla. Seurakohtaamisissa vaihdetaan kuulumisia, jaetaan kokemuksia ja innostetaan toisia. Verkottuminen alueen seurojen kesken on hyväksi myös toiminnan kehittämisen näkökulmasta.

Aikataulu löytyy alueiden pääsivulta.

## Voimisteluviikon tempauspäivä JoenVoLissa

Päivän tavoitteena oli tuoda esiin seuran tarjoamia jumpparyhmiä. Tapahtuman sijoittaminen jumppaviikon alkuun oli loistava valinta. Jumppaviikkoa jatkettiin JoenVoLissa avoimien ovien merkeissä.

Tempauspäivä kokonaisuudessaan onnistunut, JoenVoLin aikuisten voimistelun pj. **Suvi Vainio** kertoo.

- Onnistuimme hyvin tuomaan esiin seuramme monipuolista tarjontaa. Myös kiltalaiset pääsivät näkyviin ohjaamalla lapsille perinneleikkejä. Mainos paikallisessa ilmaisjakelulehdessä sekä loppuvuoden jumbissa jaetut mainokset tuottivat tänä vuonna toivottua tulosta. Aikuisille suunnattu neljän jumban jumppamaraton veti hyvin porukkaa; jokaisessa jumbassa oli 50-70 jumppaajaa.

- Saimme paljon positiivista palautetta ja runsaasti toiveita järjestää tällaisia tapahtumia useammin, Suvi iloitsee.





# Ajankohtaista koulutuksessa

## Etsimme seuroja pilottikoulutukseen

Voimisteluliitossa on käynnissä aikuisten ohjaajakoulutuksen kehittämishanke, johon sisältyy mm. koulutusjärjestelmän rakenteen uudistaminen. Osana kehitystyötä on suunniteltu uusi koulutus aloitteleville aikuisten ohjaajille. Uudesta ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksesta järjestetään keväällä kaksi pilottikoulutusta, joihin etsimme mukaan kiinnostuneita seuroja. Molemmille kursseille otetaan mukaan 5 seuraa, jotka kaikki voivat lähettää koulutukseen kolme aloittavaa/aloittelevaa ohjaajaa.

Pilottikoulutukset järjestetään seuraavasti:

- Koulutus 1: Helsinki, lähipäivät 8.5. ja 29.5. kouluttajina Marit Heikura ja Petra Nyman
- Koulutus 2: Tampere, lähipäivät 22.5. ja 12.6. kouluttajina Marja Kallioniemi ja Teija Reini-Nieminen

Osallistumismaksu pilottikoulutukseen on 120 €/seura (sisältää kolmen ohjaajan osallistumisen koulutukseen sekä koulutusmateriaalin). Seura/ohjaaja vastaa matkakuluista sekä mahdollisista ruoka- ja majoituskuluista. Koulutuksen arvo on 185€/henkilö.

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus on tarkoitettu ensimmäiseksi koulutukseksi ohjauksesta kiinnostuneille.

Koulutuksen tavoitteena on, että koulutuksen käytyään ohjaaja pystyy aloittamaan aikuisten ryhmäliikuntatuntien (esim. kuntojumppa tai perusaerobic) ohjauksen seurassa.

Koulutus koostuu kahdesta erillisestä lähipäivästä sekä osin verkossa suoritettavista etätehtävistä. Koulutuksen kokonaiskesto on 24 h (sisältäen 16 h lähiopetusta ja 8 h etäopetusta). Koulutuksen keskeisiä sisältöalueita ovat opettamisen ja oppimisen perusteet, suunnittelu ja arviointi, musiikin käyttö, ohjaajana toimiminen, anatomian ja fysiologian perusteet, terveysliikunnan perusteet sekä aikuinen liikujana.

Seurat voivat ilmoittautua mukaan pilottikoulutukseen sähköpostitse [heli.pekkala@svoli.fi](mailto:heli.pekkala@svoli.fi) 19.3. mennessä. Ilmoittautumisesta tulee käydä ilmi seuran nimi ja yhteyshenkilö sekä tieto siitä, kumpaan koulutukseen seura haluaa osallistua. Koulutukset täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



# Lasten, nuorten ja lajien koulutus

## Peruskoulutus I-taso

Koulutukset ajalla 13.2.–31.7.2010

Svoli Jumppakoulu -koulutus startti, osa 1 (7 h + etätehtävät)  
[10.4. Helsinki](#)

Svoli jumppakoulu -koulutus, osa 2 (15 h + etätehtävät)  
[20.-21.2.10 Oulu](#)  
[6.-7.3.10 Turku](#)

Svoli jumppakoulu -täydennyskoulutus (8 h + etätehtävät)  
[20.2.10 Oulu](#)  
[27.2.10 Kuopio](#)

## Perheliikunta ja alle kouluikäiset täydennyskoulutukset

Temppuillen telineillä ideapäivä 2 (5 h)  
[13.2.10 Tampere](#)

Rytmikylvyn pikkukuplat - lasten ohjaajien ja varhaiskasvattajien ideapäivä (5 h)  
[6.3.10 Pori](#)

Vauhtia vekaroihin jumppakoulussa (5 h)  
[28.3. Oulu](#)

Liiku ja seikkaile luonnossa (5 h)  
[24.4. Helsinki](#)

## 7-12 v. täydennyskoulutus

Telineet tutuksi - tosikulmanoja kaikille - koulutus lastenohjaajille (7 h)  
[7.2.10 Kokkola](#) äkkilähtö

Baletin alkeet jumppakoulussa ja valmennuksessa (5 h)  
[27.2.10 Kuopio](#)

Vauhtia ja liikettä, tekniikkaa ja taitoa (5 h)  
[28.3. Oulu](#)

## Nuorten täydennyskoulutus

Nuorten Showdance & HipHop -ideat (5 h)  
[13.2.10 Seinäjoki](#)

Dance Special -Reggaeton&Showdance (5 h)  
[13.2. Tampere](#)

Tanssin ideapäivä (5 h)  
[27.2.10 Kuopio](#)

## Tanssitaito -koulutus (15 h)

Loistava peruskoulutus tanssia seurassa vetäville tai aloitteleville ohjaajille sekä kaikille ohjaamisesta kiinnostuneille Opi tanssin ohjaustaidon perusteet, tuntuun suunnittelu, sarjojen rakentaminen sekä musiikin käyttö. Tämä viikonloppukoulutus tarjoaa hyvän perustan tanssin ohjaamiselle teorian, käytännön ja opetusharjoitusten kautta.

[10.4.-11.4.10 Urheiluopisto Kisakeskus, Pohja](#)

## Lajit täydennyskoulutus

Avaimet välinekoreografian rakentamiseen (5 h)  
[19.6. Valkeakoski](#)



## Aikuisten koulutus

### Peruskoulutus I-taso

Koulutukset ajalla 13.2.–31.7.2010

Profitness aerobic-ohjaajan peruskoulutus osa 2 (30 h)  
[26.-28.2. Helsinki](#)

Svoli Kuntojumppaohjaajan peruskoulutus, osa 1 (10 h)

[13.2. Helsinki](#)  
[20.2. Kuopio](#)

Svoli Kuntojumppa-ohjaajan peruskoulutus osa 2 (20 h)

[13.-14.3. Seinäjoki](#)  
[17.-18.4. Kuopio](#)

Flowgymnastics-ohjaajakoulutus, osa 1 (10 h)  
[13.2. Tampere](#)

Flowgymnastics-ohjaajakoulutus, osa 2 (6 h)

[6.3. Helsinki](#)  
[20.3. Tampere](#)

Pilates level 1 ohjaajakoulutus (106 h)  
[31.7.-1.8., 28.-29.8., 25.-26.9. ja näyttökoe 30.10 Helsinki](#)

Pilates level 2 jatkokoulutus (15 h)  
[17.-18.4. Helsinki](#)

### Täydennyskoulutus

Aerobicin ja kehonhuollon ideapäivä (5 h)  
[21.2. Tampere](#)

Kuntotanssi 3 - kehittänyt Jari Karttunen (5 h)  
[13.2. Savonlinna](#)

Sportius coremove (6 h)  
[10.4. Helsinki](#)

Sportius bodyharmony yang (15 h)  
[24.-25.4. Helsinki](#)

### Ikäntyvien täydennyskoulutus

Ideapäivä ikäntyvien jumpparyhmien ohjaajille (5 h)  
[20.2.10 Pieksämäki](#)

Virikkeitä varttuneille - iloa senioreille (5 h)  
[28.3. Oulu](#)



## Vesivoimistelun koulutus

Krisseen ideat vesijumpaan osa 3  
[13.2.10. Kuortaneen urheiluopisto](#)

Vesijumppa- ja hydrobic-ohjaajakoulutus (I- ja II-taso 30 h)  
[19.-21.2.10. Varalan Urheiluopisto](#)

Hydrobic-ohjaajakoulutus (II-taso 20 h, FISAF-koulutusjärjestelmä)  
[27.-28.3. Helsinki](#)

## Lajien tuomarikoulutus

### Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun tuomarikoulutus 3 (I-luokka 16 h)  
[20.-21.2. Helsinki](#)

Joukkuevoimistelun I-luokan tuomariseminaari  
[6.-7.3. Kisakallion Urheiluopisto, Lohja](#)

Joukkuevoimistelun tuomarikoulutus 6 (I-luokka 16 h)  
[13.-14.3. Helsinki](#)

### Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobicin aerosport-tuomarikoulutus (2 h)  
[13.2. Tampere, Varalan Uo](#)

Kilpa-aerobicin tuomarikoulutukset (III-taso 8 + 8 +8h)  
[13.-14.2. Tampere, Varalan Uo](#)

### Trampoliini

Trampoliinin kansallinen tuomarikoulutus (II-TASO 18 h)  
[26.-28.2. Helsinki](#)

### Jumppakoulu ARVI-koulutus (3 h)

[27.2. Kuopio](#)  
[17.4. Isokyrö](#)

## Seurajohtajakoulutus

Suomen Voimisteluliitto järjestää seurajohtajille perus- ja täydennyskoulutusta. Keväällä Seurajohdon koulutukset järjestetään tilauskoulutuksina. Tiedustelut [aluepäälliköiltä](#)

## Tilauskoulutukset

Suomen Voimisteluliiton jäsenseuroille voidaan toteuttaa **tilauskoulutuksina** kaikkia [Voimisteluliiton peruskoulutuksia](#) sekä mm. seuraavia koulutuksia:

- Kunnon ruokaa voimistelijoille – seurailat
- Vauva kasvaa taaperoksi
- Babybic-tyyliin vauvojen kanssa
- Villisti välineillä
- Liiku ja seikkaile luonnossa

Koulutuspaikkana voi olla Voimisteluliiton järjestämät tilat tai asiakkaan osoittama paikka.



# LAJIT

## Voimisteluwiki on avattu

Käy tutustumassa <http://voimisteluwiki.svoli.fi/>

VoimisteluWikin tavoitteena on jakaa voimistelutietoutta kävijöiden kesken ja kasvattaa samalla lajituntemusta. Wikin pohjamateriaaliksi on Voimisteluliitosta tuotettu noin 600 videoleikettä voimistelulajien keskeisimpien perusliikkeiden tekniikoista ja kerätty eri voimistelulajeihin liittyviä opinnäytetöitä. VoimisteluWiki on suunnattu voimistelijoille, valmentajille, ohjaajille ja liikunnan sekä luokan opettajille. Wiki edistää niin liikunnan harrastajien, voimistelijoiden kuin valmentajien ja opettajienkin voimisteluosaamista paikkakunnasta tai toimintaympäristöstä riippumatta.

## Turun Urheiluliiton voimistelujaosto järjestää Suomen voimistelupäivät Turussa 11.–13. kesäkuuta 2010

Tapahtumapaikkoja tulevat olemaan Kupittaaan urheiluhalli ja Kupittaaan jäähallit. Kilpailulajeina ovat akrobatiavoimistelu, kilpa-aerobic, joukkuevoimistelu, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym, trampoliinivoimistelu sekä käsinseisonta-/myllykilpailu.

Voimistelupäivien ensimmäisen infon löydät

<http://tvurunurheiluliitto.sporttisaitti.com/voimistelupaivat/>

## Pseudoefedriini palaa kiellettyjen aineiden listalle vuonna 2010

Maaailman antidopingjärjestön WADA:n uusien määräysten mukaan pseudoefedriinin käyttö on kielletty aineen piristävän vaikutuksen vuoksi kilpailutapahtuman aikana vuoden 2010 alusta. Harjoittelukaudella sen sijaan lääkeainetta saa käyttää. Pseudoefedriiniä on allergisten oireiden ja nenän tukkoisuuden hoitoon tarkoitetuissa reseptilääkkeissä. Suomessa tällaisia lääkkeitä ovat **Aerinaze** tabletit, **Cirrus** depottabletit, **Clarinase** depottabletit ja **Duact** kapselit.

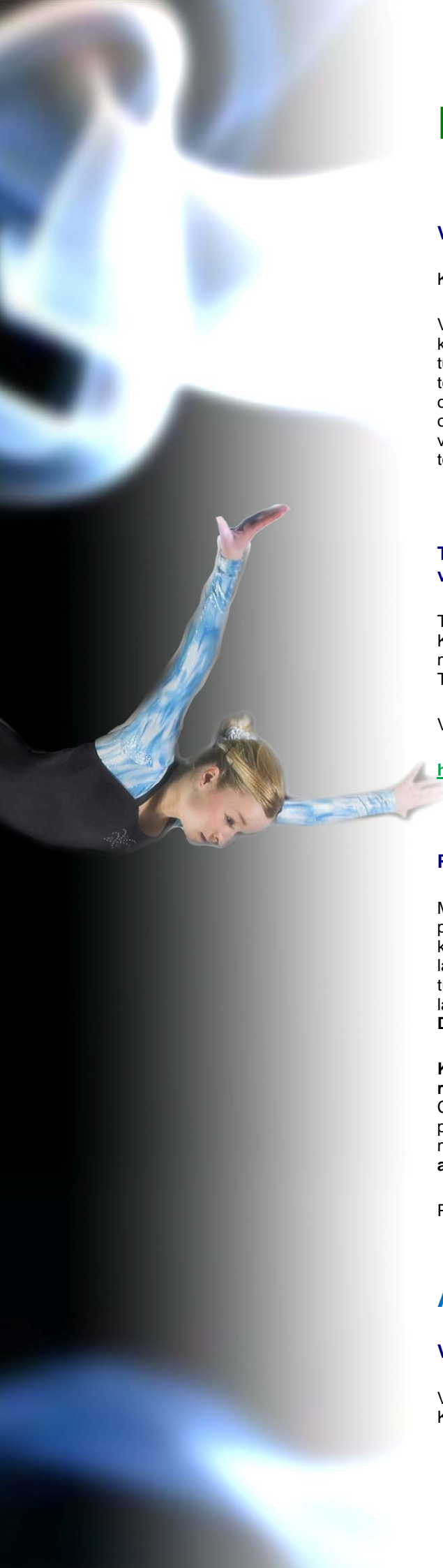
**Käytettäessä pseudoefedriiniä sisältäviä lääkkeitä ohjeiden mukaisesti riittää yhden vuorokauden varoaika.** Meillä saatavissa olevista lääkkeistä Clarinasen pseudoefedriinipitoisuus on korkein ja lääkemuoto on lisäksi pitkävaikutteinen. Tästä syystä mainitun lääkkeen ja toisen pitkävaikutteisessa muodossa olevan lääkkeen (Cirrus) kohdalla **on ehdottomasti noudatettava annettua varoaikaa.**

Pidetään yhdessä voimistelu puhtaana!

## Akrobatiavoimistelu

### Voimisteluwiki

Voimisteluwikistä löytyy erityisen paljon videoita ja kuvia akrobatiavoimistelusta. Käy tutustumassa <http://voimisteluwiki.svoli.fi/>



# Joukkuevoimistelu

## Arvokilpailuvalinnat 2010

### Valinnat MM-kilpailuihin 2010

MM-kilpailuihin lähetetään kolme joukkuetta vuonna 2010. Kaikki kolme joukkuetta karsitaan MM-karsintakilpailussa 3.5.2010 (2 näyttöä) katsastuspisteiden perusteella eli karsintakilpailuiden kolme parasta joukkuetta lähetetään MM-kilpailuihin. Lajivaliokunta kuitenkin pidättää oikeuden muutoksiin ja esimerkiksi sairastumis- tai loukkaantumistapauksissa tilanne katsotaan tapauskohtaisesti Suomen parhaan menestyksen saavuttamiseksi ko. kisoissa.

### Valinnat IFAGG:n juniorimestaruuskilpailuihin

IFAGG:n juniorimestaruuskilpailuihin lähetetään 3 joukkuetta vuonna 2010. Joukkueet valitaan karsintakilpailussa 21.3.2010 Turussa (2 näyttöä).

### IFAGG:n voimistelijoiden ja tuomareiden lisenssimaksut

Kaikilla IFAGG:n toimintaan osallistuvien voimistelijoiden ja tuomarien tulee maksaa lisenssimaksu vuodelle 2010. Maksu tulee maksaa ennen osallistumista ensimmäiseen kansainväliseen kisaan (World Cup, Challenge Cup, IFAGG:n juniorimestaruuskilpailut, MM-kilpailut). Seurat maksavat voimistelijoiden lisenssimaksut itse. Liitto maksaa tuomareiden lisenssimaksun. Lisenssien hinnat vuonna 2010 ovat seuraavat:

Senior gymnast 20 EUR/ year 2010

Junior gymnast 10 EUR/ year 2010

Judge 50 EUR/ year 2010

Lisätiedot [IFAGG:n tiedotteesta](#).

## Tuomarivalinnat kevään 2010 kansainvälisiin kilpailuihin

Joukkuevoimistelun lajivaliokunta on kokouksessaan 23.1.2010 valinnut seuraavat tuomarit kansainvälisiin kilpailuihin.

### World Cup 1 ja Challenge Cup 1, 26.-28.3.2010 Jyväskylä

World Cup: Anna Forsman ja Virve Jokinen

Challenge Cup: Maria-Liisa Tuomisto, Leena Starck  
varalla Terhi Aho, Jaana Asikainen, Hanna Asikainen, Tarja Rasimus-Järvinen

### World Cup 2, IFAGG:n Juniorimestaruuskilpailut ja Challenge Cup 2, 23.-25.4. Tsekki: Outi Havia ja Anna Forsman, varalla Mia Ranne ja Virve Jokinen

### World Cup 3 ja Challenge Cup 3, 14.-15.5. Espanja

Tarja Rasimus-Järvinen ja Outi Havia, varalla Mia Ranne ja Anna Forsman

### MM-kisat 13.-16.6. Bulgaria

Tarja Rasimus-Järvinen ja Mia Ranne, varalla Outi Havia.

**Tuomariohje julkaistu** Joukkuevoimistelun tuomariohje avaa tuomaritoiminnan käytäntöjä ja toimii tukena aloitteleville tuomareille sekä kaikille tuomaritoiminnassa mukana oleville. Tuomariohjeen löydät [joukkuevoimistelun materiaalipankista](#).



## Sääntöpäivitykset 2010

Säännöt päivitetään vuodeksi 2010 vastaamaan uusia kilpailusarjojen nimiä sekä ikäsarjoja. Lisäksi sääntöihin on tehty muutamia tarkennuksia. Säännöt julkaistaan nettisivuilla mahdollisimman pian kun ne on päivitetty ja tarkistettu. Mitään sellaisia muutoksia ei ole tehty, jotka merkittävästi vaikuttaisivat ohjelman tekemiseen tai joukkueen harjoitteluun. Tässä on tiivistetyt päivitykset:

### Sarjojen nimet

Tyttöjen mestaruussarjojen säännöt  
Tyttöjen kilpasarjojen säännöt  
SM-säännöt  
Yli 14-v kilpasarjojen säännöt

### Ikäsarjat

Vuoden 2010 alusta kilpaillaan seuraavissa ikäsarjoissa sekä kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa että SM-kilpailuissa.

- 14-16 –vuotiaat (kaksi voimistelijaa voi poiketa ikärajaista vuodella ylös- tai alaspäin)
- 16-18 –vuotiaat (kaksi voimistelijaa voi poiketa vuodella ikärajoista ylös- tai alaspäin)
- Naiset yli 16-vuotiaat (kaksi voimistelijaa voi vuodella alittaa ikärajan)
- Välinesarjoissa vain sarjat 14-16-vuotiaat ja naiset yli 16-vuotiaat

### Tyttöjen Kilpasarjojen säännöt

- 1) Terveydelliset vähennykset
  - o molemminpuolinen liikkuvuus- ja lihashallinta puutteellista
  - o käytetty liikkeitä, joihin joukkueella ei ole fyysisiä valmiuksia tai riittäviä ominaisuuksia ja jotka saattavat aiheuttaa terveydellistä haittaa
  - o taito-osat suoritetaan toispuoleisesti/yksipuolisesti

Vähennys -0,1 /liike

- 2) Välineliike ketteryyttä kehittävässä liikkeissä  
*Välineohjelman tulee muodostua monipuolisesti välineen liikkeistä yhdistettynä voimistelijan liikkeeseen. Välineohjelmassa taito-osa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Välineen tulee liikkua taito-osan alussa, aikana tai lopussa. Poikkeuksena ketteryyttä kehittävät liikkeet, joissa väline saa olla staattinen.*

- 3) 2/3-sääntöä tarkennettu  
Taito-osa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoilta ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

- 4) Varavoimistelijasäännön tarkentaminen  
Kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa, mihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia.

- 5) Tuomarien piste-eroja on päivitetty

Tyttöjen kilpasarjoissa:

#### Tekninen:

- 4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään 0.4
- 3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään 0.6
- 2 tuomarin ryhmä: tuomareiden piste-ero enintään 0.4

#### Taiteellinen ja suoritus:

- 4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään 0.4
- 3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään 0.6



## Tyttöjen Mestaruussarjojen säännöt

1) välineliike akrobatialiikkeessä

*Välineohjelmassa taito-osa hyväksytään vain yhdistettynä välineen liikkeeseen. Välineen tulee liikkua taito-osan alussa, aikana tai lopussa. Poikkeuksena akrobatialiike, jossa väline saa olla staattinen.*

2) Varavoimistelijasäännön tarkentaminen

Kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa, mihin joukkue osallistuu. Poikkeuksena ne joukkueet, joissa on useamman kuin kahden voimistelijan ikäpoikkeamia, loukkaantumisia ja/tai sairastapauksia.

3) 2/3 sääntöä tarkennettu

Taito-osa lasketaan tekniseen arvoon, kun se on sommiteltu kaikille voimistelijoille ja 2/3 joukkueesta suorittaa sen hyväksyttävästi.

4) Tuomarien piste-eroja on päivitetty

Tyttöjen mestaruussarjoissa:

### Tekninen:

4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään 0.4

3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään 0.6

2 tuomarin ryhmä: tuomareiden piste-ero enintään 0.4

### Taiteellinen ja suoritus:

4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään 0.4

3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään 0.6

## Yli 14-v kilpasarjojen säännöt

1) Suorituksen ylituomarivähennyksiin lisätty välineen rajanylitys -0,1 / kerta

2) Sommittelun taiteellisen taulukkoa on päivitetty

3) Tuomarien piste-eroja on muutettu

Yli 14-vuotiaiden kilpasarjoissa:

### Tekninen:

4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään **0-5.0** välillä 0.4

3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään **0-5.0** välillä 0.6

2 tuomarin ryhmä: piste-erot kuten **4 tuomarin** ryhmässä

### Taiteellinen:

4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään **0-7.8** välillä 0.6

3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään **0-7.8** välillä 0.8.

### Suoritus:

4 tuomarin ryhmä: keskimmäisten piste-ero enintään **0-11.9** välillä 0.6

3 tuomarin ryhmä: kaikkien tuomareiden piste-erot enintään **0-11.9** välillä 0.8.

## Yli 14-vuotiaiden kilpasarjojen mestaruuskilpailut 2010

Voimisteluliiton yli 14-vuotiaiden kilpasarjojen mestaruuskilpailut käydään Turussa Voimistelupäivien yhteydessä 12.–13.6. Kilpailuissa on tänä vuonna kaksi näyttöä, eli alkukilpailu ja finaali. Finaaliin pääsee kaikista sarjoista 10 parasta joukkuetta.



# Kilpa-aerobic

## Lajivaliokunta tiedottaa

Lajivaliokunnan viimeisin kokous 23.1.2010 Helsingissä. Kokouksessa päätettiin mm.

- Kevään kv-kilpailujen valinnat
- MM-karsinnan osallistujat ja järjestelyt
- Lajivaliokunnan toimenkuvat

## Kilpailuasiat

1. MM-karsinta järjestetään 13.3. joko Valkeakoskella tai Varala Uo:lla. Ensimmäisestä karsintakilpailusta julkaistaan kutsu. 2. karsinta kilpaillaan 10.4. Kajaanissa Svoli Aerobic Cup 1 -kilpailun yhteydessä. MM-kilpailut ovat 18.–20.6. Ranskan Rodezissa sekä Nuorten Age Group Competition myös Ranskassa 15.–17.6.

Svoli Aerobic Cup 2 on edelleen vailla järjestäjää. Mikäli seurasi on kiinnostunut järjestämään kilpailun, ilmoita kiinnostuksenne lajipäällikölle 31.1. mennessä. Kilpailujen järjestäminen on haastava mutta hauska ja yhteisöllinen tapahtuma ja tuo myös mukavasti lisävaroja järjestävän seuran kassaan.

Tuomareiden poikkeusluvut vuodelle 2010 tulee hakea 26.2. mennessä. Seuran tekemä kirjallinen ja allekirjoitettu hakemus tulee toimittaa lajipäällikölle. Cup 1 luvat päätetään 13.3. lajivaliokunnan kokouksessa.

## Valmennusasiat

Vuoden 2010 Alueringin on valittu ja aluerinkien ensimmäiset treenipäivät järjestetään

- \* Etelä-Suomi 20.2. Turku
- \* Sydän-Suomi 27.2. Tampere
- \* Pohjois-Suomi 7.3. Oulu

Alueringin valmentajina toimivat Minna Juuso ja Henni Takala ja lisäksi on alueittain muita kouluttajia.

Miniringin kevään treenipäivä ja paikka on muuttunut, uusi ajankohta treenipäivälle on 20.3.2010 ja paikka on Turku. Lisätietoja rinkiäisille tulee leirikutsun mukana.

Junnu- ja sennuringin vuoden ensimmäinen leiri järjestetään 13.–14.3. Varalan Urheiluopistolla Tampereella. Rinkiäisille tulee kutsut leirille viimeistään 1 kk ennen leiriä.

## Koulutus

Kilpa-aerobicin tuomarikurssi järjestetään 13.–14.2. Varalan Urheiluopistolla Tampereella. Kouluttajana toimii Johanna Nisula. HUOM! Jokaisen seuran tulee ilmoittaa tuomari kilpailuihin joten nyt on hyvä tilaisuus kouluttaa seuran tuomarit. Tällä kurssilla ovat aiheena tekniikka ja taiteellisuus, syksyn kurssilla vaikeus ja päätuomarointi.

AeroSport-tuomarikoulutus järjestetään myös 13.2. tuomarikurssin yhteydessä.

UUS!! Koreografiakoulutus järjestetään 28.8. Tampereella, kouluttajana toimii Johanna Nisula.

Koulutusjärjestelmä uudistuu!

Uusittu Lajitaito (I-taso) -koulutus on valmiina syksyllä 2010.

Seurat voivat tilata Lajitaito -koulutusta 15h yksin tai yhdessä muiden seurojen kanssa. Kurssia voidaan järjestää syksystä 2010 lähtien. Lisätietoja lajipäälliköltä.





## Italialainen valmentaja maajoukkuerinkien leirillä 18.–20.12.

Huippuvalmentaja Italiasta toi oppejaan Suomen maajoukkuerinkien leireille joulukuuisena viikonloppuna. Simona Scotto Di Carlo on kotoisin Napolin läheltä ja valmentaa seurassaan sekä Italian nuorten maajoukkueessa. Simonan valmennettava Teresa Scuotto voitti nuorten EM kultaa marraskuussa 2009 Tsekin Liberecissä.

Leirien anti oli hyvää ja Simona toi panoksellaan sekä uutta oppia että vahvistusta jo käytettyihin valmennusmetodeihin. Hän esitteli erilaisia alkutreenejä, joihin hän yhdisti myös voima ja kestävyysharjoittelua, lisäksi leirillä treenattiin ohjelmakestävyyttä, vaikeusosien tekniikkaa sekä jalka- ja käsiliikkeitä sarjan muodossa panostaen myös ilmaisuun.

Maajoukkueen voimistelijat olivat leirillä perjantaista lauantaihin ja heidän kanssaan Simona hioi myös kilpailuohjelmia. Junnuringin leiri oli lauantaista sunnuntaihin ja junnuringin mukana pääsivät myös muutamat halukkaat sennuringin naiset treenaamaan. Vaikka, leirin aikana ja päätteeksi paikat olivat kipeinä, niin iloisia ilmeitä nähtiin Varalan saleissa ja Simonan tuomaa tietoa otettiin innokkaana vastaan. Leirillä toisena valmentajana oli mukana Junnuringin vastuuvallmentaja Anu Lehikoinen.

## Minirinki

Aerobicin miniringin vuoden 2010 ensimmäinen leiri pidettiin 16.–17. tammikuuta Varalassa. Leirille osallistui 28 taitavaa ja innokasta aerobiccaajaa valmentajineen.

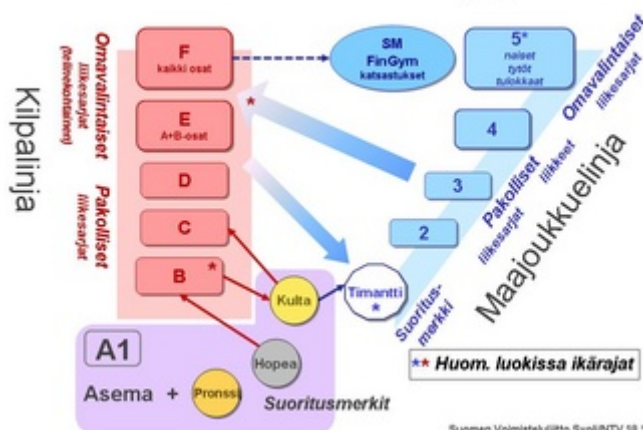
Minirinkiläiset ovat 9-11-vuotiaita tulevaisuuden tähtiä ja tulevat seitsemästä eri seurasta ympäri Suomea.

Minirinkiläiset keskittyvät peruslajitaitojen kehittämiseen sekä lasten voimaharjoitteluun. Vuoden ensimmäisellä leirillä ohjelmassa oli mm. tanssia, akrobatiaa, telinevoimistelua, lajiharjoittelua sekä mukavaa yhdessäoloa. Miniringin vastuuvallmentajina toimivat Jenni Jeromaa-Alho ja Virve Koriseva.

Minirinkiläisen tunnustat vihreästä treenitopista sekä pinkistä Davidin juomapullosta

## Naisten telinevoimistelu

### Naisten telinevoimistelun luokkajärjestelmä





## Luokkajärjestelmätiedote

Päivitetty NTV luokkajärjestelmätiedote löytyy liiton internet – sivuilta.

## Kilpalinja ja maajoukkuelinja

2010 kilpalinjan ja maajoukkuelinjan tarkistetut sarjat löytyy liiton internet – sivuilta.

## Naisten ja tyttöjen Junnu-Gym sekä joukkueiden SM-kilpailut

2010 säännöt on luettavissa liiton internet – sivuilta.

## Kilpailumaksut ja tuomarikorvaukset

2010 NTV kilpailumaksut ja tuomarikorvaukset löytyvät liiton internet – sivuilta.

## Alueminorileiri

Ilmoittauduthan NTV alueminorileirille ja valmentajakoulutukseen ajoissa!

[NTV ES Alueminorileiri ja valmentajakoulutus](#) (6.-7.2.2010)

[NTV PS Alueminorileiri ja valmentajakoulutus](#) (6.-7.2.2010)

[NTV LS Alueminorileiri ja valmentajakoulutus](#) (13.–14.2.2010)

## UEG tyttöjen leiri ja valmentajakoulutus

Aika: 9.-19.7.2010

Paikka: Tirrenia, Italia

- Kaksi voimistelijaa, syntyneet 1998-2000
- Kaksi valmentajaa

Hinta: 640 € + matkakulut per henkilö

Haku leirille/koulutukseen perusteluineen NTV lajipäällikölle [satu.murtonen@svoli.fi](mailto:satu.murtonen@svoli.fi) 1.2.2010 mennessä

Vuoden 2009 raporttiin voit tutustua Euroopan Voimisteluliiton UEG:n sivuilta.

## Tuomarikurssit

Onko tarvetta TK3 tai TK4 kurssille vielä tänä keväänä?

Teethän alustavan ilmoittautumisen NTV lajipäällikölle [satu.murtonen@svoli.fi](mailto:satu.murtonen@svoli.fi) 10.2.2010 mennessä

## Miesten telinevoimistelu

### UEG:n valmennusleiri Tirreniassa

Euroopan voimisteluliitto järjestää vuosittaisen valmennus- ja valmentajakoulutusleirin Italian Tirreniassa heinäkuun 20. – 30. päivä. Leirille saa osallistua enintään kaksi voimistelijaa ja kaksi valmentajaa / maa. Voimistelijoiden on oltava syntynyt 1994 – 1997 välillä. Leirin hinta täysihoidon kanssa on 640 € + matkat. Halukkaiden leirille lähtijöiden tulee ilmoittautua perusteluineen lajipäällikölle helmikuun loppuun mennessä. Jos leirille on enemmän halukkaita lähtijöitä kuin Suomella paikkoja, niin valiokunta valitsee leirille lähtijät.

### Miesten telinevoimistelun liikettestistö cd-rom myynnissä

Liikettestistö oppimateriaali pitää sisällään yhteensä 54 arvioitavaa liikettä kuudelta telineeltä. Liikkeistä on tehty videot hidastuksineen sekä kuvasarjat, joiden avulla liikkeiden arvioiminen ja opettaminen helpottuu. Cd-romin hinta on 60 euroa.

Lisätietoja ja tilaukset lajipäälliköltä: [jani.tanskanen@svoli.fi](mailto:jani.tanskanen@svoli.fi) / 045-133 6310

### Kevään kilpailukalenteri on valmis

Miesten telinevoimistelun kevään kilpailukalenteri löytyy liiton sivuilta:

[http://www.svoli.fi/lajit/miesten\\_telinevoimistelu/?E173346Tpl=List&x173346=](http://www.svoli.fi/lajit/miesten_telinevoimistelu/?E173346Tpl=List&x173346=)

Lisäksi muista kevään tapahtumista, kuten tuomarikoulutuksista tiedotetaan miesten telinevoimistelun etusivulla. Jos seurassanne on paljon tuomarikoulutusta tarvitsevia, ilmoittakaa asiasta lajipäällikölle, niin osaamme järjestää koulutuksia oikeilla paikkakunnilla.

## Rytminen voimistelu

### Kilpailut 2010

#### SM-kilpailut 2010

Vuoden 2010 SM-kilpailussa kokeillaan uutta järjestelmää: yksilöiden SM-kilpailut järjestetään 13.-14.3. 2010 Espoossa ja joukkueiden SM-kilpailu syksyllä 2010. Syksyn joukkuekilpailu on seurojen avoimessa haussa. Hakemukset yksipäiväisen SM-kilpailun järjestämiseksi tulee olla perillä Svolin toimistossa ([terhi.toivanen@svoli.fi](mailto:terhi.toivanen@svoli.fi)) 28.2.2010 mennessä. Kilpailun toivotaan sijoittuvan loka-marraskuulle.

Valiokunta haluaa edelleen kehittää joukkueiden kilpailukulttuuria helpottamalla mukaantulokynnystä. Tarkoitus on, että kilpailuun osallistumista helpotetaan sallimalla mm. eri seurojen yhdistelmäjoukkueet sekä rajoittamattoman määrän "vuoden alaikäisiä voimistelijoita" joukkueessa. Lisäksi tulevaisuudessa naisten sarjassa voisi kilpailla ainoastaan yhdellä välineohjelmalla, ja siitä voisi saada mitalin. Edellä mainitut muutokset ovat tulossa voimaan 2011.

#### EM-kilpailut 2010

EM-kilpailujen ohjelmassa on ensi vuonna nuorten yksilöt ja naisten joukkue. EM-kilpailut järjestetään Bremenissä 16.–18.4.2010. EM-kilpailuun voimistelijat valitaan 28.2. pidettävän katsastuskilpailun ja 13.3. SM-neliottelun perusteella. Yksilövoimistelijoita valitaan neljä eli kukin suorittaa EM-kilpailussa yhden välineen. Joukkuekilpailuun osallistuu yksi joukkue / maa.

#### MM-kilpailut 2010

Vuoden 2010 MM-kilpailut järjestetään Moskovassa viikolla 38. FIG:n uusien teknisten sääntöjen mukaan MM-kilpailujen määrä on kolme/olympiadi aikaisemman kahden sijaan. Vuoden 2010 MM-kilpailut ovat avoimet yksilöille ja joukkueille. Rytmisen voimistelun osalta MM-kilpailuvalinnoista päättää VAR (Voimistelun asiantuntijaryhmä), johon lajipäällikköjen, valmennuspäällikön ja pääsihteerin lisäksi kuuluu ulkopuolisia asiantuntijoita. Ulkopuoliset asiantuntijat ovat Kari Niemi-Nikkola, Pasi Sarkkinen ja Kyösti Lampinen.



## Tuomariasiaa

### SM-tuomarit

Rytmisen voimistelun valiokunta on nimennyt SM-tuomarit. Esteettömät tuomarit ovat etusijalla tuomariarvonnassa, finaaleissa esteelliset tuomarit eivät arvostele ollenkaan. Kutsut tuomareille lähtee viikolla 4. Tuomareiden tulee ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittaa myös mahdollisesta esteellisyydestään.

### Saila Lavikainen tuomariksi nuorten olympialaisiin

Saila Lavikainen on kutsuttu tuomariksi nuorten Olympialaisiin Singaporeen. Tuomarit valittiin koetuloksen, kokemuksen, vuoden 2009 MM-kilpailuarvostelun ja iän (alle 35 vuotta) perusteella. Onnittelut Sailalle!

### Ylituomarijärjestelmä on päivitetty

Rytmisen voimistelun valiokunta on hyväksynyt päivitetyn ylituomariohjeen. Ohje on ladattavissa Svolin sivuilta kohdasta

[http://www.svoli.fi/lajit/rytminen\\_voimistelu/kilpailujarjestelma/saannot/](http://www.svoli.fi/lajit/rytminen_voimistelu/kilpailujarjestelma/saannot/)

Uutena on korvausjärjestelmä, joka edellyttää järjestävää seuraa korvaamaan ylituomarin kulut ohjeen mukaisesti.

### Kevään tuomarikoulutuksia

Tuomarikurssien tasot II ja III (=SM-taso) järjestetään 5.-7.2. Helsingissä. Viimeinen ilmoittautumispäivä kursseille on 29.1. Tuomarikurssit järjestetään vain, mikäli osallistujia ilmoittautuu riittävästi. Jos kurssit peruuntuvat järjestetään ne seuraavan kerran alkusyksystä 2010.

### Nuorten sääntövaatimukset

UEG tiedotti nuorten sääntövaatimuksista 2010 EM-kilpailuissa. Tiedote nuorten säännöistä on luettavissa Svolin sivuilta rytmissen voimistelun kohdasta säännöt. Suomessa noudatetaan UEG:n vaatimuksia nuorten sarjassa.

## Valmennusasiaa

### Haluatko mukaan nuorten maajoukkuevalmennusryhmään?

Nuorten maajoukkuevalmennusryhmän toiminnasta kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä N-valmentaja Laura Ahoseen [laura.ahonen@elise.fi](mailto:laura.ahonen@elise.fi). Vuosina 1995–98 syntyneet voimistelijat voivat tulla kokeilemaan valmennusryhmän harjoituksiin sovittuaan asiasta N-valmentajan kanssa. Lopullisesta ryhmään pääsystä päättää N-valmentaja.

### Helmikuun tehopäivä 2010

Vuoden ensimmäinen avoin tehopäivä pidetään lauantaina 7.2. Kisakallion urheiluopistossa. Paikkoja on jäljellä vielä viisi, joten jos haluat mukaan toimi nopeasti! Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa

[http://www.svoli.fi/koulutus/koulutukset\\_ja\\_ilmoittautuminen/koulutushaku/](http://www.svoli.fi/koulutus/koulutukset_ja_ilmoittautuminen/koulutushaku/)

Kouluttajina toimivat: Larisa Gryadunova, Jani Tanskanen ja Laura Ahonen. Kouluttajalistaan voi vielä tulla muutoksia.



## TeamGym

### Ilmoittaudu mukaan TeamGym III – tason tuomarikoulutukseen 26–28.2 Helsinkiin

Lauantain ohjelmaan voivat osallistua myös valmentajat, jotka eivät halua suorittaa tuomarikoetta, mutta haluavat ajankohtaisimman tiedon uusista säännöistä. Viimeinen ilmoittautuminen on 12.2. Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.svoli.fi/lajit/teamgym](http://www.svoli.fi/lajit/teamgym)

### Junioreiden maajoukkue EM 2010 kilpailuihin

TG valiokunta on päättänyt perustaa Junioreiden maajoukkueen, jonka päättäjäisenä on edustaa Suomea 2010 Junioreiden EM kilpailuissa. EM kilpailut järjestetään Junioreilla ensimmäistä kertaa. Kilpailujen ikäraja on 13–17-vuotta.

Maajoukkueeseen voi hakea kaikki 13–17 –vuotiaat TeamGymissä viime kaudella kilpailleet tytöt ja pojat.

Valinta tehdään TG cup 3 kilpailun yhteydessä erillisessä valintatilaisuudessa.

Tarkempaa tietoa valinnasta ja kriteereistä on tulossa lähiaikoina. Seuraa tiedotusta [www.svoli.fi/lajit/teamgym](http://www.svoli.fi/lajit/teamgym)

### Cup 3 kilpailun yhteydessä valmennusryhmien valmentajien tiedotustilaisuus

Valiokunta on myöntänyt TG Cup 3 järjestämisoikeuden Alppilan Salamille. Cup 3 järjestetään Helsingissä 20 tai 21.3

Cup 3 kilpailun ja Juniorimaajoukkueen valintatilaisuuden yhteydessä järjestetään liiton Valmennusryhmiin kuuluvien seurojen valmentajille yhteinen keskustelu ja tiedotustilaisuus koskien Juniori maajoukkue toimintaa sekä valmennusryhmien toimintaa vuodelle 2010.

Lisätietoja kilpailukutsun yhteydessä

### Kansainvälisen tuomarikortin suorittaneita neljä

Kaikki Suomen osallistujat läpäisivät UEG:n joulukuussa Frankfurtissa järjestämän kansainvälisen tuomarikoulutuksen. Näin ollen uusia kv-tuomareita ovat Téa Knuuttila, Sonia Solismaa, Maiju Vinni ja Janniina Väänänen.



# Trampoliinivoimistelu

## Trampoliinivuosi 2010 käyntiin

Tervetuloa aloittamaan vuosi 2010. Tehdään tästä vuodesta innostunut ja aktiivinen trampoliinin saralla. Seuraavassa paljon tärkeää tietoa tulevasta vuodesta. Kaikissa trampoliinivoimisteluun liittyvissä asioissa voitte olla yhteydessä lajipäällikköön; Kirsi Erofejeff-Engman, puh. (09) 5490 3374 tai kirsi.erofejeff-engman(AT)svoli.fi.

## Kansalliset kilpailut

Trampoliinin kilpailukalenterissa on vuonna 2010 vielä todella tyhjää kansallisten kilpailuiden osalta. Kannustamme nyt seuroja järjestämään kilpailuja. Kevään osalta kisat voi järjestää lähes missä ajankohdassa vain, mutta ensisijaiset päivämäärät kilpailuille ovat; 20.–21.3. tai 27.–28.3. tai 3.-4.4. tai 17.–18.4.

## Valmentajakoulutus uudistuu

Vuonna 2010 aloitetaan uusi valmentajakoulutus Svolissa. Uusi koulutusmateriaali tehdään kaikkiin lajeihin. Jatkossa olisi toivottavaa, että kaikki uudet valmentajat suorittaisivat uuden valmentajakoulutuspolun.

Koulutuspolku alkaa edelleen Jumppakoulu koulutuksella, jossa opetetaan ohjaamisen ja valmentamisen perusteet. Toivottavaa on, että jatkossa yhä useampi trampoliinivalmentajaksi aikova tai valmennusuraa aloitteleva aloittaisi Jumppakoulukoulutuksen kautta.

Jumppakoulukoulutuksen jälkeen seuraava askel on Taso I. Se on voimistelupalmentajan peruskoulutus. Siinä on neljä osaa: Lajitaito I, Fyysinen valmennus I, Valmennuksen suunnittelu ja seuranta I sekä oman lajin Tuomarikurssi I. Kaikki neljä osiota tulee suorittaa, jotta saa taso I valmentajan pätevyden.

Lajikoulutus on yksi osa I-tason koulutusta. Koulutustapaa ja opetuksen sisältöä tullaan laajentamaan. Mukaan tulee myös DMT:n perusteet, biomekaniikan perusteita ja fyysisen valmennuksen näkökulma. Koulutus on edelleen kahden päivän eli viikonlopun mittainen. Osa sisällöstä siirtyy ennakkotehtävän alle, eli ennen koulutusta etätehtävillä varmistetaan, että jokaisella osallistujalla on jonkinlaiset perustiedot lajista. Etätehtävien purku tehdään koulutusviikonlopun aikana.

Fyysinen valmennus I sekä Valmennuksen suunnittelu ja seuranta I ovat kaikissa lajeissa yhteiset, mutta jokainen tekee kurssin oman lajinsa näkökulmasta. Näiden koulutussisällöt ja koulutusmateriaalit uudistetaan kokonaisuudessaan.

Seuraava trampoliinin Lajikoulutus I pidetään 28.–29.8.2010. Laittakaa nyt jo päivämäärät muistiin!

## Kevään kurssit

Tutustu kevään kurssitarjontaan ja ilmoittaudu mukaan;

- 6.2. [Perehdytys trampoliinin tuomarointiin](#)
- 26. - 28.2. [Trampoliinin kansallinen tuomarikurssi](#)
- 12. - 14.3. [Kansainvälinen tuomarikurssi](#)



# HARRASTEVOIMISTELU

## Väitöstutkimus urheiluseuroista terveyden edistäjinä

Sami Kokko tutki väitöstutkimuksessaan ensimmäisenä Suomessa, missä määrin terveyden edistäminen on esillä lasten ja nuorten urheiluseurojen tavoitteissa ja käytännön toiminnassa. Kokko selvitti lähes sadan seuran terveyden edistämistoimintaa. Mukana oli seuroja jääkiekosta, jalkapallosta, hiihdosta sekä yleisurheilusta. Vastaajina toimivat seuran toimihenkilöt, valmentajat sekä 14 - 16-vuotiaat nuoret. Lue lisää

<http://www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat>

## Harrasteliikunnan tuoreet opasmateriaalit

Harraste- ja terveystuotteen tutkimustietoa ja materiaalia tuottavat monet eri tutkimuslaitokset, järjestöt ja verkostot. Seurojen sisäisiin ohjaajailtoihin, koulutuksiin ja tapaamisiin voi saada ideoita ja keskusteltavaa esimerkiksi seuraavista lähteistä, joista tässä muutamia poimintoja.

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Mielenkiintoinen Terveystuotteen vaikutusaika -kortti, jossa porrasmaisesti kuvattu terveystuotteen vaikutusaikojen eri terveystuotteen osa-alueisiin, esim. luustoon ja lihasvoimaan.

Edellisen vuoden aikana päivitetty liikuntapiirakka kuvaa työikäisten aikuisten (18—64 v) terveystuotteen suositusta. Liikuntapiirakassa korostuu aikaisempaa enemmän lihastuotteen merkitys terveydelle.

[www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)

Ajankohtaista juuri nyt: lahjakkuudesta ja harjoittelusta.

[www.kunto.fi](http://www.kunto.fi)

Tuorein Työpaikkaliikuntabarometri on julkaistu 11/2009. Kuvaa hyvin voimakkaasti laajentuvaa aikuisliikunnan sektoria.

[www.ikainsituutti.fi](http://www.ikainsituutti.fi)

Sivuilta löytyy mm. kotivoimisteluohjelmia ikäihmisille.

[www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)

KKI julkaisee monenlaista tukimateriaalia vähemmän liikkuneiden ohjauksen tueksi, mm. jumppaohjelmia 75+ ikäisille.

[www.perheliikunta.net](http://www.perheliikunta.net)

Liikuntavinkkejä ja tietoa mm. koulutuksesta. Sivujen ylläpidon uudistus on meneillään.



## Lapset

### Asematapahtumat ovat täynnä voimistelun iloa

Jumppakoulu Asemat ovat 7-12 – vuotiaiden voimistelijoiden kohtaamispaikkoja, joissa he pääsevät näyttämään taitojaan ja nauttimaan esiintymisestä.

Asemat ovat täynnä voimistelun iloa ja osaamisestaan ylpeitä voimistelijoina. Asemalla on aina kilpailun ja esiintymisen Asema sekä Touhuamisen piste. Asemille voi tulla ihan jokainen voimistelemaan ja esiintymään.

Kevään alueelliset Asemat järjestetään seuraavasti:

11.4. Oulu  
17.4. Vantaa  
17.4. Isokyrö  
17.4. Kiuruvesi  
18.4. Turku  
18.4. Tampere

Lisätietoja Asemista löydät nettisivuiltamme / lapset.

### Jumppakoulu – passi tuo tavoitteellisuutta

Seurojen salit ovat taas täyttyneet innokkaista, pienistä voimistelijoina. Onhan seuranne Jumppakoulu - passitilaus jo kunnossa?

Jumppakoulu – passia suositellaan tilattavaksi kaikille seuran 3-12 – vuotiaille voimistelijoina, sillä se tuo tavoitteellisuutta toimintaan. Asemille osallistuvilla voimistelijoina passi on pakollinen.

Passivihkonen sisältää mm. eri voimistelulajien liikesarjoja ja – malleja, joita ohjaaja voi hyödyntää tuntiensa tavoitteellisessa suunnittelussa ja toteutuksessa. Passi motivoi myös lapsia omaehtoiseen liikuntaan seuran harjoitusten ulkopuolella.

Passivihkonen lisäksi Jumppakoulu -passiin sisältyy kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä Voimistelu -lehti sekä 8000 ensimmäiselle passin tilaajalle myös passituote, joka on tällä kaudella hernepussi.

Tarkemmat ohjeet ja passien tilaus [nettisivuilta](#)

### Jumppakouluohjaajan oppaita vielä saatavana

Jumppakoulu – passien tilauksen yhteydessä lähetettiin 100 ensimmäiselle seuralle ohjaajan tukimateriaalia.

Olemme saaneet lisää tukimateriaaliin kuulunutta Jumppakouluohjaajan opasta. Opas sisältää kahdeksan valmista mallituntia Jumppakoulu – ryhmille.

Tunnit ovat suunnitelleet Heidi Juntunen, Emma Kurki ja Christina Nurmi. Kiinnostuneet seurat voivat tilata maksuttoman oppaan itselleen (1/seura) sähköpostitse [heli.pekkala@svoli.fi](mailto:heli.pekkala@svoli.fi)



## Seura-kouluyhteistyö tuonut Vaasa-työille uusia harrastajia

Voimisteluliiton Pohjanmaan alueella toteutettiin viime syksynä laaja Jumppakoulu-tempaus, jossa alueen seurat kävivät pitämässä Jumppakoulu-tunteja alakouluilla. Yksi tempauksen toteuttamiseen osallistuneista seuroista oli Liikuntaseura Vaasa-tytöt. Vaasa-tyttöjen ohjaajien toimesta lähes 750 vaasalaista oppilasta opettajineen sai tutustua voimistelun maailmaan. Lisäksi Vaasa-tyttöjen ohjaajat kävivät jakamassa voimistelun iloa myös naapurikunnissa.

"Voimisteluliiton koululaispassi ja Jumppakoulu-ohjaajaopas toimivat hyvin tukena koulukäynneillä ne toivat tempaukselle yhtenäistä ilmettä ja ryhtiä", kertoo Liikuntaseura Vaasa-tyttöjen puheenjohtaja Anne Ketola. "Lisäksi tunneilla jaettiin seuran omaa tuntitarjontalistaa", Ketola jatkaa.

Liikuntaseura Vaasa-tytöt ei aiemmin ole tehnyt yhteistyötä koulujen kanssa, mutta molemminpuolisten positiivisten kokemusten myötä yhteistyötä aiotaan jatkaa. Jumppakoulu-tempaus kasvatti myös seuran jäsenmäärää. "Tempauksen seurauksena meille perustettiin kokonaan uusi ryhmäkin. Uudessa jumppakerhossamme liikkuu yli 20 uutta jäsentä!" iloitsee Anne Ketola.

Seuroilla on edelleen mahdollisuus tilata ilmaista Jumppakoulu -materiaalia koulujen kanssa tehtävää yhteistyötä varten.

## Jumppakoulu T-paidat nyt tarjoushinnoin

Lasten Jumppakoulu T-paitoja myydään nyt seuroille tarjoushintaan.

Alennus koskee ryhmätilauksia seuraavasti:

- vähintään 5 paidan tilaukset -10%
- vähintään 10 paidan tilaukset -20%.

Paitoja on saatavilla seuraavasti:

Logolla, jossa on yksi voimistelija, alentamaton hinta 13,50€/kpl

- malli slim, musta tai lime, koot 120, 140 ja 160
- malli suora, sininen valkoisella resorilla, koot 110/120, 130/140, 150/160

Logolla, jossa on kolme voimistelijaa, alentamaton hinta 10€/kpl

- malli slim, musta tai lime, koko 120
- malli suora, sininen tai vihreä valkoisella resorilla, koko 110/120

Tilauksen tulee olla kertatilaus. Tilaukset [nettisivujen](#) kautta

## Nuoret

### Tanssitaito ohjaajakoulutus huhtikuussa

Ilmoittaudu mukaan Huhtikuun 10–11 päivä järjestettävään Tanssitaito ohjaajakoulutukseen. Koulutus järjestetään yhteistyössä Urheiluoipisto Kisakeskuksen kanssa.

Koulutus on suunnattu erityisesti tanssiryhmien ohjaajille ja ohjaamisesta kiinnostuneille ja syventää MixDance ohjaajakoulutuksen käyneiden ohjaajien tietoja ja taitoja. Koulutuksessa syvennytään ohjaustaidon perusteisiin, tuntisuunnitteluun, sarjojen rakentamiseen sekä musiikin käyttöön. Koulutus koostuu teoriasta, käytännöstä sekä opetusharjoituksista.

Ilmoittaudu mukaan [www.svoli.fi/koulutus](http://www.svoli.fi/koulutus)



## Svoli Show Näytös finaalin kutsu ilmestynyt

Svoli Show Näytös Finaali järjestetään tänä vuonna 13–14.3 Vantaan Korsossa. Useiden haasteiden ja valittavien aikatauluongelmien jälkeen järjestelyt ovat hyvää vauhtia käynnissä ja tapahtuman kutsu on luettavissa Voimisteluliiton nuorten tapahtumakalenterista.

Tapahtuman järjestelyistä vastaa Tikkurilan Naisvoimistelijat

Tervetuloa mukaan

## Aikuiset

### Puistolan Urheilijat palkittiin KKI-toiminnasta

Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma palkitsi vuoden 2009 terveysliikuntahankkeita. Yksi palkituista hankkeista oli helsinkiläisen Puistolan Urheilijoiden seurakehittämishanke.

**Puistolan Urheilijat ry** on seurakehittämishankkeensa aikana lisännyt merkittävästi Helsingin Puistolan kaupunginosan aikuisväestön kuntoliikuntamahdollisuuksia. Monipuolisesti eri liikuntalajeja tarjoavien kunto- ja terveysliikuntaryhmien määrä on hankkeen aikana kasvanut kahdeksasta 35:een. Myös miehille on tarjolla eritasoisia liikuntaryhmiä. Seuran tarjoama liikuntatoiminta on koottu viikkotarjottimeen, josta liikkujien on helppo löytää haluamansa liikuntaryhmät. Aikuisliikunta on seurahankkeen aikana vahvistanut merkittävästi paikkansa urheiluseuran toiminnassa.

Puistolan Urheilijat tekee yhteistyötä Helsingin kaupungin lähiöliikuntaprojektin sekä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa. Lisäksi seura tarjoaa yrityksille liikuntatunteja, virkistyspäiviä, kunto- ja terveysliikuntatunteja sekä luentoja.

*KKI-ohjelma palkitsee Puistolan Urheilijat ry:n esimerkillisestä työstä urheiluseuran aikuisten kunto- ja terveysliikunnan kehittämisessä ja vakiinnuttamisessa.*

Lähde: [Kunnossa Kaiken Ikää](#)

### Vesijumppa- ja HydroBic-ohjaajakoulutukseen 19.–21.2.2010

Helmikuun helmi... hiihdä - hiihdä -hyppää ... veteen!

Tällä yhdistelmäkurssilla perehdytään monipuolisesti vesiliikunnan mahdollisuuksiin.

Lue lisää ja ilmoittaudu [mukaan](#).



## Hae tukea seuran terveystoimintaan

Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelman hanketukia voi hakea jälleen 31.3.2010 mennessä. Vuoden 2010 painopistealueita ovat erityisesti fyysisesti huonokuntoiset miehet sekä painonhallintaan liittyvät liikunta- ja ravitsemusmallit. Avustusta myönnetään hankkeille, jotka parhaiten täyttävät seuraavat kriteerit:

- Hanke aktivoi liikkumaan yli 40-vuotiaita, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.
- Hankkeella on toimintamalli, joka houkuttelee ei lainkaan tai vähän liikkuvia ihmisiä liikunnalliseen elämäntapaan.
- Hanketta järjestävät useat eri tahot, joille kohderyhmän aktivoiminen liikkumaan on yhteinen tavoite.
- Hankkeen hakema avustus on korkeintaan puolet kokonaiskuluista. Tukea ei myönnetä mittaviin välinehankintoihin, matkakorvauksiin eikä yksittäisten tapahtumien järjestämiseen.
- KKI-ohjelma voi myöntää avustusta myös sellaisille hankkeille, jotka tukevat KKI-toiminnan aloittamista ja tavoitteita.

Lisätietoja ja hakulomakkeet [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)

## Etsimme seuroja pilottikoulutukseen

Voimisteluliitossa on käynnissä aikuisten ohjaajakoulutuksen kehittämishanke, johon sisältyy mm. koulutusjärjestelmän rakenteen uudistaminen. Osana kehitystyötä on suunniteltu uusi koulutus aloitteleville aikuisten ohjaajille. Uudesta ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksesta järjestetään keväällä kaksi pilottikoulutusta, joihin etsimme mukaan kiinnostuneita seuroja. Molemmille kursseille otetaan mukaan 5 seuraa, jotka kaikki voivat lähettää koulutukseen kolme aloittavaa/aloittelevaa ohjaajaa.

Pilottikoulutukset järjestetään seuraavasti:

- Koulutus 1: Helsinki, lähipäivät 8.5. ja 29.5. kouluttajina Marit Heikura ja Petra Nyman
- Koulutus 2: Tampere, lähipäivät 22.5. ja 12.6. kouluttajina Marja Kallioniemi ja Teija Reini-Nieminen

Osallistumismaksu pilottikoulutukseen on 120 €/seura (sisältää kolmen ohjaajan osallistumisen koulutukseen sekä koulutusmateriaalin). Seura/ohjaaja vastaa matkakuluista sekä mahdollisista ruoka- ja majoituskuluista. Koulutuksen arvo on 185€/henkilö.

Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutus on tarkoitettu ensimmäiseksi koulutukseksi ohjauksesta kiinnostuneille. Koulutuksen tavoitteena on, että koulutuksen käytyään ohjaaja pystyy aloittamaan aikuisten ryhmäliikuntatuntien (esim. kuntojumppa tai perusaerobic) ohjauksen seurassa. Koulutus koostuu kahdesta erillisestä lähipäivästä sekä osin verkossa suoritettavista etätehtävistä. Koulutuksen kokonaiskesto on 24 h (sisältäen 16 h lähiopetusta ja 8 h etäopetusta). Koulutuksen keskeisiä sisältöalueita ovat opettamisen ja oppimisen perusteet, suunnittelu ja arviointi, musiikin käyttö, ohjaajana toimiminen, anatomian ja fysiologian perusteet, terveystoiminnan perusteet sekä aikuinen liikkujana.

Seurat voivat ilmoittautua mukaan pilottikoulutukseen sähköpostitse [heli.pekkala@svoli.fi](mailto:heli.pekkala@svoli.fi) 19.3. mennessä. Ilmoittautumisesta tulee käydä ilmi seuran nimi ja yhteyshenkilö sekä tieto siitä, kumpaan koulutukseen seura haluaa osallistua. Koulutukset täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.





## **Kultainen Iän Voimistelufestivaalin hotellihinnat**

Vielä ehdit innostaa seurasi seniorijumpparyhmät mukaan lokakuussa järjestettävän 50+ ikäisten harrastevoimisteluryhmien omaan esiintymistapahtumaan Portugaliin. Tapahtumasta löytyy lisätietoa <http://goldenage2010.webnode.com//>

Golden Age Festival -järjestäjät ovat neuvotelleet 10 erilaista hotelliä osallistujien käyttöön, ja hotellimajoituksen hinnat on vahvistettu. Hinnat löytyvät verkkoseuratiedotteesta, kohdasta harrasteliikunta / aikuiset / hintataulukko. Taulukosta käy ilmi, että osallistujapassi sisältyy näihin hintoihin. Passin hintaan lisätään vain 15 euroa/osallistuja liiton kuluja. Hotelleista saamme lisätietoja tammikuun kuluessa, kun järjestäjien seuraava tiedote ilmestyy.

Lisätietoja tapahtumasta [helena.hirvonen\(at\)svoli.fi](mailto:helena.hirvonen(at)svoli.fi) tai [leeni.asola-myllynen\(at\)svoli.fi](mailto:leeni.asola-myllynen(at)svoli.fi)

## **Kesäjumppa 2010 sydämen asialla**

Tänä vuonna jatkamme yhteistyötä Sydänliiton kanssa Kesäjumppa sydämen asialla -teemalla. Tarjoamme seurojen aikuisten kesätoimintaa varten tukiaineistopakettin, kouluttaja Piia Taurulan suunnittelemat ohjaajan liikeohjeet sekä vinkkejä sydämen hyvinvointiin. Materiaalipaketin tarkemmat tiedot ja tilausohjeet maaliskuun seuratiedotteessa kaikille seuroille.

PuNainen-kampanjan tavoitteena on terve sydän koko naisen elämän ajaksi. Kampanja on suunnattu erityisesti 30 - 45 vuotiaalle naisille, jotka elävät elämänsä ruuhkavuosia. Kampanjan tunnus, punainen mekko, symboloi naisen sydämen terveyttä, ja on myös naiseuden ja elämänhallinnan tunnus. [www.punainen.fi](http://www.punainen.fi)

## **Koulutus**

Kevään koulutustarjonta on edelleen parhaimmillaan. Tarjolla on ihania uutuuksia ja tuttuja hyväksi havaittuja koulutuksia.

## **Svoli Hyvän olon viikonloppu 15.5.2010 Vierumäellä**

Kevään Svoli Hyvän olon viikonloppu suuntaa kohti viehättävää Vierumäen Urheilupuistoa.

Tapahtuma tarjoaa monipuolisen virikepäivän aikuisten ryhmäliikunnanohjaajille.

Luvassa on mm. Zumbaa, Spiralsia, ChiBallia, DanceMovea, Funktionaalitreeningia, Shindoa, Hydrobicia, Strip-aerobicia, asiantuntijaluento ja paljon muuta. Kokoa oma mieluisa kokonaisuutesi. Kouluttajina tapahtumassa toimivat kotimaiset huippukouluttajat.

Svoli Hyvän olon viikonloppu tarjoaa ihanan jumppapäivän myös kaikille tavallisille rivijumppareille.

Tule tutustumaan kevään "kuumimpiin" jumppatrendeihin saman päivän aikana: 5 tuntia jumppaa ja ravintoluento, ihanaa.

## Kilta

### Kiltalaisille Hyvää Vuotta 2010

Alkuvuosi on hyvää vauhtia etenemässä ja lumipeitteinen kirpeä talvisää hemmottelee meitä kaikkia etelästä pohjoiseen. Kimallukset hetkellisen auringon pilkahduksineen taittavat huurteisten oksien lomasta ja lisäävät uskomatonta maiseman kauneutta. Lapset kokevat elämyksiä lumihangessa tai lumimajoissa ja kaikille halukkaille on riittänyt hiihtokelejäkin. Jumpat ja kokoontumiset ovat saaneet innokkaat liikkujat myös saleille. Talvi tuo omat haasteensa kiltalaistenkin reippailuun ulkona tai siirtymiseen jumppasaleille: on aika tarkistaa turvallisuusasioita pukeutumisessa, jalkineissa ja näkymisessä pimeällä. Turvallisuusteemahan jatkuu edelleen vuoden 2010 kilpailumme muodossa kuin myös kiltojen omien turvallisuusasioiden puitteissa: voimme olla seurassamme edellä kävijöitä miettiessämme näitäkin asioita yhdessä. Kaikki kiltat eivät ole olleet mukana yhteisissä turvallisuuskoulutuksissamme eivätkä ole saaneet kiltojen turvallisuustyökirjaa. Pitäkää lähialueen kiltojen kanssa yhteinen tapahtumailta ja pohtikaa myös ajankohtaisia kiltalaisten turvallisuusasioita. Alueen kiltavastaavalta saa kattavaa lisätietoa asiasta.

Viime vuosi huipentui Kiltapäiväämme Jyväskylässä ja kokosi n. 120 kiltalaista nauttimaan päivän annista. Kiitos vielä kaikille upeille esiintyjille, upealle yleisölle ja työryhmälle! Palautetta on ollut mukava vastaanottaa! Ensimmäisen killan HNV:n perustamisesta tulee tänä vuonna kuluneeksi 60 vuotta. Sitä ikää ja elämäkokemusta kannattaa juhlistaa! Kiltapäivänä 27.11. juhlimme sitä yhdessä Helsingissä. Sitä ennen ehditään seilata Ahvenanmaalle kesäkuussa retkelle, lähteä Rovaniemelle syyskuussa ruskakurssille tai lokakuussa vaikka Portugaliin esiintymään ja viihtymään Golden Age Gym-festivaaleille. Monia omia iloisia kevät- ja syysretkipäiviä on varmasti jo suunnitteilla killoissa ja alueilla! Lähetättehän taas kirjoituksianne niistä! Tapaamisissa voisi pohtia kiltojen toimintaa yhdessä: *Olemmeko osanneet uudistua sopivasti nykypäivän Svolissa? Onko kiltaviestimme saavuttanut seuraihmiset, onko seura tavoittanut meidät? Onko 60-vuotiaan elämäkokemuksen antamat arvot kohdallaan? Mikä on tulevaisuuden tärkein haasteemme?*

Onni koostuu pienistä asioista; kerätään niitä reppuumme ja jaetaan tarvitseville yhteiseksi iloksi! Onnellista kiltavuoden jatkoa!

Tuulikki Lindström, työryhmän pj.

### Varkaudessa juhliittiin

Varkauden Naisvoimistelijat viettivät 80-vuotisjuhlaansa marraskuussa 2009.

Juhlan yhteydessä muistettiin ansioituneita seuran jäseniä. Anja Suikkaria (kuvassa oikealla) kiitettiin pitkäaikaisesta, ansiokkaasta toiminnasta kiltaitinä kiltakorulla, jonka hänelle luovutti nykyinen kiltäiti Rauni Hellman.

Kiltaterveisin, Liisa Lehvonen

Svolin kiltatyöryhmän jäsen

### Kiltakoru tutuksi

Svolin kiltatyöryhmä on valinnut kuvassa olevan hopeisen Spindeljeretta-korun kiltakoruksi, jolla voidaan muistaa seuran kiltatoiminnassa ansioituneita. Spindeljeretta kuuluu pitsikoruihin, joihin kaikkiin on otettu malli aidoista nyplätystä Rauman pitseistä.

Koruja voi tilata Svolin Jumppamakasiinista puh. (09) 5490 3390



## Tervetuloa Kiuruvedelle!

Suomen Voimisteluliitto Savo- Karjalan alueen sisarpäivää, eli **Irman päivää** vietetään la **20.3.2010 klo 10.00 - 16.00** Kiuruveden uudessa Kulttuurikeskuksessa, Lähteentie 10 A, 74700 Kiuruvesi

Kiuruveden Voimistelijoiden Uskollisuuden Kilta toivottaa Savo – Karjalan, ja muidenkin alueiden Kiltalaiset sydämellisesti tervetulleeksi viettämään kanssamme kevättalven päivää!

Klo 9.30 alkavan ilmoittautumisen, tulokahvin ja tervetuloilaisuuden jälkeen aamupäivä jatkuu taloon tutustumisella. Ryhmissä tutustumme mm:

- Antero Ruotsalaisen taidenäyttelyyn
- Kirjaston tiloihin ja toimintaan
- Rukajärven rintaman taiteeseen jatkosodan ajalta
- Kiuruvedisten käsitöiden myyтинäyttelyyn
- Kiuruveden Voimistelijoiden PowerPoint-esitykseen, ym. mielenkiintoista!

Lounasta syömmme n. klo 12, minkä jälkeen siirrymme Kiurusaliin. Päiväohjelmassa mm.

- Suomen Voimisteluliitto Svolin hallituksen jäsenen, alueemme puheenjohtajan Anja Huuskosen tervehdys

- Kansanedustaja, terveystieteiden maisteri. Hannakaisa Heikkisen esitelmä ja keskustelutilaisuus aiheesta: "Mistä on hyvä kolmas ikä tehty?"

- Voimisteluesityksiä, senioritanssia
- Keskustelua, taukojumppaa, yhteislaulua, ym. mukavaa!

Osallistumismaksu on 35 €, joka sisältää osallistumisen arvontaan, tulokahvin, lounaan, ohjelman ja lähtökahvin. Sitovat ilmoittautumiset kelloittain 12.3 mennessä Marja Partaselle, puh. 050 304 8360, tai [marjapartanen\(at\)suomi24.fi](mailto:marjapartanen(at)suomi24.fi)

## Liisa Orkon rahaston apurahat 2010

Liisa Orkon rahasto jakaa sääntöjensä mukaan stipendejä virkistys- ja opintotarkoituksiin Suomen Voimisteluliitto Svolin seuratyössä erittäin ansiotuneille seuratoimijoille, kuten esimerkiksi seuran ja/ tai killan johtokunnan jäsenille, luottamushenkilöille, ohjaajille / valmentajille ja vapaaehtoistoimijoille, jotka vähintään 10 vuotta ovat palkattomasti toimineet seuran hyväksi naisten liikuntakasvatustyössä.

Vuoden 2010 stipendien käyttökohteet ovat seuraavat:

Kiltapäivä 27.11.2010, yksi osallistuja / kilta ilmaiseksi (osallistumismaksun osuus) Tätä ei tarvitse erikseen anoa, vaan ilmoittautuminen normaalisti ohjeiden mukaan kun Kiltapäivästä tiedotetaan.

Apuraha anomukset

Kiltalaisten Kuntoliikuntakurssi Rovaniemellä 6.-9.9.2010, stipendin arvo 150 €, jaetaan max 20 stipendiä hakemusten perusteella. Kuntoliikuntakurssin hinta 290 €.

Hakemuslomake palautettava 15.4.2010 mennessä

Lisätietoja: Eija Ojala puh. 050 5587 228 tai [eija.ojala\(at\)svoli.fi](mailto:eija.ojala(at)svoli.fi)



## Kiltamatka Ahvenanmaalle 9. - 11.6.2010 (keskiviikko - perjantai)

Lähde Kiltalaisten kanssa reippaalle Ahvenanmaan matkalle! Matka on "kukka- ja luontopainotteinen", toki tutustumme myös muihin nähtävyyksiin. Alkukesästä Ahvenanmaa on kauneimmillaan, tule mukaan **Länsi-Suomen kiltavastaava Pirkko Ranisen opastamalle** matkalle, oma bussi on mukana koko matkan ajan.

### Alustava matkaohjelma

1.päivä M/S Viking Amorella lähtee Turusta klo 08.45 Yhteinen **buffetlounas** laivalla klo 12.00 sisältäen ruokajuomat

Tulo Maarianhaminaan klo 14.10 Ajo Lemlandiin ja tutustuminen toimittaja Titte Törnroth-Sarkkisen puutarhaan. Tutustumme myös Lemlandin Lembötessä sijaitsevaan yksinkertaiseen merenkulkijoiden kappeliin 1100- luvulta. Kappeli hylättiin 1500 -luvulla, mutta on nyt kunnostettu uudelleen. Alueella on myös 100 vuotias jatulintarha eli kivilabyrintti.

Ajo takaisin Maarianhaminaan jonne saapuminen n. klo 20.00 Majoittuminen hotelli Park Alandiaan 2-hengen huoneisiin. Iltaohjelma vapaa

### 2.päivä Hotelliaamiainen

Ostosaikaa aamupäivällä Käynti käsityöläistalo Saltissa Maarianhaminan merikorttelissa, jossa ostosmahdollisuus. Lähtö Nätöhön, jossa kävelemme kauniin, n.2 km luontopolun (pähkinäpuulehto, niittyjä ja vanhaa rantalaidun maisemaa) Käynti Tjudön viinitilalla, jossa valmistetaan Älvados omenaviinaa tilan omista omenoista. Nautimme **lounaan**, jonka jälkeen opastus sisältäen maistiaisen ja ostosmahdollisuuden. Paluu hotellille n. klo 18.00. Iltaohjelma vapaa, normaalista iltaohjelmasta poiketen voi käydä vaikka Maarianhaminan Mariebad kylpylässä (mm. seikkailuallas vesipyörteineen sekä kuntouintiallas)

### 3.päivä Hotelliaamiainen

Teemme vielä perinteisen 3 tunnin kiertoajelun, jonka aikana näemme mm. Kastelholman linnan sekä Bomarsundin rauniot. M/S Amorella lähtee Maarianhaminasta klo 14.25. Yhteinen **päivällinen** laivan seisovasta pöydästä klo 15.00. Saapuminen Turkuun klo 19.50

**Matkan hinta** 272,00/ hlö + 10,00 palvelumaksu Hinta edellyttää vähintään 32 hengen ryhmää

**Hinta sisältää** matkanjohtaja Pirkko Ranisen palvelut ja opastukset oma tilausbussi sekä kuljettaja mukana

2 yön majoitus hotelli Park Alandiassa Maarianhaminan keskustassa (hotellissa mm. sisäuima-allas) aamiaisella 2-hengen huoneissa

[www.vikingline.se/parkalandiahotel](http://www.vikingline.se/parkalandiahotel)

matkaliput (ei hyttiä) ohjelman mukaan Turku-Maarianhamina-Turku menomatalla buffet lounas laivalla (ruokajuomineen) paluumatkalla buffet päivällinen laivalla (ruokajuomineen) lounas, opastus ja maistiaiset Tjudön viinitilalla sisäänkäynti ja lyhyt opastus Lemlandin puutarhassa marginaalivero

Varaukset Matka Galleria Oy puh (02) 841 50 88, Eeva Laakso-Sura sposti: [eeva.laakso-sura\(at\)matkagalleria.fi](mailto:eeva.laakso-sura(at)matkagalleria.fi)

Tiedustelut myös Länsi-Suomen kiltavastaavalta Pirkko Raninen (050-5981983 tai [pirkko.raninen\(at\)dnainternet.net](mailto:pirkko.raninen(at)dnainternet.net)

Matkalle ilmoittaudutaan maksamalla ennakkomaksu 50,00/ hlö joka erääntyy viikon kuluttua varauksesta. Mukaan mahtuu maksimissaan 44 osallistujaa.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 16.4.2010, jos matka ei ole täynnä ennen ko. päivää. (toteutuakseen osallistujia pitää olla vähintään 34). Loppumaksu erääntyy 1 kuukausi ennen lähtöä. Matkan hintaan ei sisälly matkustajavakuutusta, suosittelemme sen ottamista. Noudatamme yleisiä seuramatkaehtoja.

Vastaava matkanjärjestäjä: Matka Galleria Oy, Alinenkatu 21, 23500 UUSIKAUPUNKI



## Kiltalaisten Syksyn Kuntoliikuntakurssi Lapin Urheiluopistolla

**Aika: 6.-9.9.2010 Rovaniemi**

**Hinta: 290,- / hlö**

Hinta sisältää kurssin ohjelman, täysihoidon ja majoituksen (1 – 2 / hengen sekä perhehuoneissa)

**Ilmoittautumiset:** 25.5.2010 mennessä

Helena Hirvonen puh. (09) 5490 3330 tai [helena.hirvonen\(at\)svoli.fi](mailto:helena.hirvonen(at)svoli.fi)

**Lapin lumoava luonto tarjoaa huikat puitteet syksyn kuntoliikuntakurssille.**

**niin liikuntaan kuin virkistytymiseenkin. Kurssilla yhdistyvät kulttuuri, luonto, ystävyys sekä monipuolinen terveysliikunta osaavien ohjaajien johdolla.**

SantaSport kutsuu svolilaisia liikkumaan ja nauttimaan iloisesta yhdessäolosta!

### **OHJELMA:**

#### **Ma 9.9.**

klo 11.00–14.00 Lounas ja majoittuminen

klo 14.00–15.00 Tervetuloa, ohjelman ja opiston esittely

klo 15.00–16.00 Voimistelu

klo 16.30–17.30 Päivällinen

klo 17.30–19.00 Yhteinen ulkoilu (hauskat pelailut ja sauvakävelylenkki)

klo 19.00–21.00 Mahdollisuus uintiin ja poreiluun kylpylässä

#### **Ti 10.9.**

klo 7.15–9.00 Aamupala

klo 9.00–9.30 Aamuvoimistelu

klo 10–11.30 Kaksi ryhmää:

1. kuntopiirityyppinen kuntosaliharjoitus (sisältää myös tasapainoharjoitteita)
2. vesijumppa

klo 12.00–14.00 Lounas

klo 14.00–15.30 Kaksi ryhmää (ryhmät vaihtavat paikkaa):

1. kuntopiirityyppinen kuntosaliharjoitus (sisältää myös tasapainoharjoitteita)
2. vesijumppa

klo 17.00–18.00 Päivällinen

klo 19.00–20.00 Keilailu

#### **Ke 11.9.**

klo 7.15–9.00 Aamupala

klo 9.00–9.30 Aamuvoimistelu

klo 10.00–11.00 Terveysluento

klo 11.00–14.00 Lounas

klo 14.00–17.00 Iltapäiväretki Napapiirille tai Arktikumiin

klo 17.00–18.00 Päivällinen

klo 18-- Oma illanvietto / lauluilta

#### **To 9.9.**

klo 7.15-9.00 Aamupala

klo 9.00-9.30 Aamuvoimistelu

klo 10.00-12.00 2 ryhmää:

1. Arktiset olympialaiset (sisällä)
2. Ulkoilu (sauvakävely tms.)

Ryhmiä vaihto klo 11

klo 12.00-14.00 Lounas

klo 14.00-15.00 Tuolijumppa + päätös + kahvit

Käy tutustumassa [www.santasport.fi](http://www.santasport.fi)



## Vuoden 2010 Turvallisuusidea Kilpailu Uskollisuuden Killoille

Kilpailuaika 1.1.2010 – 31.10.2010

Suomen Voimisteluliitto Svolin kiltatyöryhmä julistaa killoille

”Onnistunut turvallisuusidea” -kilpailun

- Suunnitelma laaditaan paperille
- Suunnitelman toteutus käytäntöön
- Voidaanko toteuttaa muissa killoissa?
- Kokemusten, loppuarvioinnin ja lisäaineiston lähettäminen Voimisteluliittoon

Parhaan/käyttökelpoisen toteutuksen palkitseminen Kiltapäivässä 27.11.2010 Helsingissä

Kilpailuideat viimeistään **31.10.2010** osoitteella:

**Suomen Voimisteluliitto, Kiltatyöryhmä/ Helena Hirvonen**  
**Hämeentie 105 A, 00550 Helsinki**

Lisätietoja luettavissa edellisessä Kiltatiedotteessa sekä:

Tuulikki Lindström p. 050 432 9413 tai [tuulikki.lindstrom\(at\)kolumbus.fi](mailto:tuulikki.lindstrom(at)kolumbus.fi)

Liisa Lehvonen p. 050 3310838 tai [liisalehvonon\(at\)elisanet.fi](mailto:liisalehvonon(at)elisanet.fi)

Maija Lempola p. 050 535 4435 tai [maija.lempola\(at\)hotmail.com](mailto:maija.lempola(at)hotmail.com)

Leena Leppäluoto p. 040 715 4236

Pirjo Nummelin-Stenman p. 045 234 1331 tai [pirjoste\(at\)mbnet.fi](mailto:pirjoste(at)mbnet.fi)

Pirkko Raninen p. 050 598 1983 tai [pirkko.raninen\(at\)dnainternet.net](mailto:pirkko.raninen(at)dnainternet.net)

### Kilta kalenteria

#### Kuntopäivä Pohjanmaalla

Kaikille voimistelun ystäville suunnattu kunto- ja virkistyspäivä kutsuu kiltalaisia ja muita aikuisliikkuja nauttimaan liikunnasta ja hyvästä seurasta. Liikuntaosuuksien ohjauksesta vastaavat Eeva Hämäläinen ja Toini Koskinen.

**Aika ja paikka** 13.3. Kuortaneen Urheiluopisto

**Hinta** jäsenille 29 € ja ei-jäsenille 35 €, sisältää ohjelman ja lounaan

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset 26.2. mennessä** Pohjanmaan aluepäällikkö Tiina Saulila-Puroaholle [sähköpostilla](mailto:saukko@postilla) tai puhelimitse 06 - 420 3027.

#### Länsi-Suomen Kiltalaisten liikuntapäivää

vietetään Naantalissa la 28.8.2010, Tarkemmat tiedot tulevat myöhemmin keväällä kutsuna killoille.

**Kaikille kiltalaisille  
ulkoilun iloa, omalla  
vauhdilla, talven  
kauniista luonnosta  
nauttien!**



# ALUEET

## Seurakohtaamiset

### Länsi-Suomi

10.3. Turku, Liikun toimisto (suuret seurat)  
17.3. Kokemäki (Lähiseurat)  
24.3. Pori, Liikun toimisto (Lähiseurat)  
31.3. Turku, Liikun toimisto (Lähiseurat)

### Pohjanmaa

21.2. Jalasjärvi  
21.4. Kokkola

### Pohjois-Suomi

11.4. Oulu (Alueellisen Aseman yhteydessä)  
15.4. Suomussalmi  
28.4. Kemi  
29.4. Rovaniemi

### Savo-Karjala

13.2. Savonlinna (KUNTOTANSSI 3 -koulutuksen yhteydessä)  
27.2. Joensuu, JoenVoLin toimisto (seuran aseman yhteydessä)  
17.4. Kiuruvesi, kulttuuritalo (alueellisen aseman yhteydessä)

### Sydän-Suomi

16.3. Lahti  
16.3. Jyväskylä  
18.3. Tampere

# ETELÄ-SUOMI

## Joukkuevoimistelun tuomarikoe 2.3. klo 18.00 Svolin toimistolla

III- ja II-luokan tuomarikoe tulee suorittaa oman alueensa aluetoimistolla. Etelä-Suomen tuomarikoe järjestetään tiistaina 2.3.2010 klo 18.00 Svolin toimistolla osoitteessa Hämeentie 105 A, 3krs. Ilmoittautuminen tuomarikokeeseen sähköpostitse [eevakaisa.niemi@svoli.fi](mailto:eevakaisa.niemi@svoli.fi).

## Arvikoulutus 16.3. klo 17.30 Svolin toimistolla

Arvit toimivat Jumppakoulu -asemien arvioitsijoina. Asemien arviointi on tehty Voimisteluliiton lajien yhteistyönä. Arvioinnissa korostetaan onnistumista ja lapsen omaa osaamista. Arvi-koulutuksessa käydään läpi yhteiset arviointiohjeet ja koulutuksen käytyään osallistuja voi toimia arvina Asema-tapahtumassa.

Ilmoittautuminen arvikoulutukseen 8.3. mennessä [eevakaisa.niemi@svoli.fi](mailto:eevakaisa.niemi@svoli.fi) tai p. (09) 5490 3385.

## Kevään alueellisten tapahtumien kilpailukutsut nyt netissä

Asematapahtuma 17.4.2010

Keväällä 2010 Etelä-Suomen alueella järjestetään kaikille lajeille avoin asematapahtuma 17.4. Vantaalla Lumon monitoimihallissa. Tapahtuman lisätiedot ja kilpailukutsun löydät [tästä](#). Lisätietoja tapahtumasta saat SC Vantaan nettisivuilta osoitteesta <http://www.scvanta.fi/>.

Joukkuevoimistelun aluekilpailut 10.–11.4.2010

Joukkuevoimistelun kilpa- ja mestaruussarjojen aluekilpailut järjestetään Hyvinkäällä 10.–11.4. Kilpailukutsun löydät [tästä](#). Lisätietoja tapahtumasta voit lukea Hyvinkään Voimistelun ja Liikunnan sivuilta osoitteessa <http://www.hyvoli.fi/>.

Tervetuloa mukaan!

## Joukkuevoimistelun kesäleiri täyttyy kovaa vauhtia - varaa paikkasi

Joka vuotinen 8-14-vuotiaille tarkoitettu kesäleiri järjestetään Mäntsälässä 7.-10.6.2010. Leirillä voimistelijat saavat valmennusta lajin kokeneilta valmentajilta unohtamatta pelejä, leikkejä ja mukavaa yhdessä oloa muiden voimistelijoiden kanssa. Mukaan ovat tervetulleita niin kilpa- kuin mestaruussarjankin voimistelijat ja heidän valmentajat tai ryhmyrit. Mukaan mahtuu n. 160 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Valmentajina leirillä on Veera Kuparinen, Maria Ringinen, Johanna Ahlqvist, Riikka Penttilä ja paljon muita lajin Svolin valmentajia.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostitse joukkueittain. Joukkueiden tulee ilmoittaa mukaansa 1 ryhmyri kymmentä leiriläistä kohden.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Eevakaisa Niemi

[eevakaisa.niemi@svoli.fi](mailto:eevakaisa.niemi@svoli.fi)

p. 09 5490 3385

# LÄNSI-SUOMI

## Joukkuevoimistelun tuomarikoe ti 9.3. klo 17.30

III- ja II-luokan tuomarikoe järjestetään tiistaina 9.3.2010 klo 17.30

**Ihalan koulu**, Konsantie 13, 21260 Raisio. Turusta pääse bussilla 420 ja 421 koulun viereen kauppatorilta, linja on Turku-Ihala-Mylly

Ilmoittaudu tuomarikokeeseen Eija Ojala puh. 050 5587 228 tai [eija.ojala@svoli.fi](mailto:eija.ojala@svoli.fi)

## Länsi-Suomen kilpailukutsut alueen nettisivulla

Löydät keväällä järjestettävien Asematapahtumien Happy Games Eurassa ja Asema Turussa sekä JV-kilpailun kutsut nettisivulta.

Asematapahtumat ovat lasten juhlaa, joissa nähdään seurojen alle 12-vuotiaiden yksilöiden / parien tai erikokoisten ryhmien erilaisia voimistelu- ja tanssiesityksiä.

Asemilla on Kilpailun Asema, johon voi osallistua valmis- ja vapaaohjelmilla, lajiohjelmilla ja -sarjoilla sekä tanssiesityksillä. Valmisohjelmia tai luokkasarjoja on kilpa-aerobicissa (MiniBic ja StarttiBic), joukkuevoimistelussa, telinevoimistelussa (permanto, rekki ja hyppy), TeamGymissä ja rytmisessä voimistelussa (luokka 1 kaiken ikäisille). Vapaavalintaisilla ohjelmilla voi kilpailla kaikissa Svolin lajeissa ja tanssiohjelmilla. Aseman kutsusta selviää minkä lajien suorituspaikat pystytään tarjoamaan.

Asemilla on aina myös Touhuamisen piste. Sinne on jokainen tervetullut voimistelemaan. Touhuamisen pisteessä on vaihtelevia tehtäväratoja ja touhuamispisteitä. Touhuamisen pisteelle voi osallistua yksin tai yhdessä. Asemalla kohtaavat kaikki Svolin lajien harrastajat ja jokainen voi osallistua lajiin kuin lajiin

Innosta ja kannusta myös oman seurasi lapsia / lastenryhmiä osallistumaan iloiseen ja lapsilähtöiseen Asematapahtumaan.



## Kevään koulutukset alueella

### Lastenohjaajat

- o Rytmikylyn pikkukuplat, lastenohjaajien ja varhaiskasvattajien ideapäivä 6.3.2010 Pori
- o Svoli Jumppakoulu, oppiminen ja ohjaaminen OSA 2, 6.-7.3.2010 Turku
- o Svoli Jumppakoulu, voimistelutaito 7-12 v. OSA 3, 27.–28.3.2010 Turku

### Aikuistenohjaajat

- o Latin & Danceaerobic ideapäivä 7.3.2010 Pori

Lisätietoja kaikista kevään koulutuksista Seuratiedotteessa [koulutuksen sivulla](#)

### Alueen seurakohtaamiset keväällä 2010

Suuret seurat	ke 10.3.2010	Turku, Liikun toimisto
Lähiseurat	ke 17.3.2010	Kokemäki
Lähiseurat	ke 24.3.2010	Pori, Liikun toimisto
Lähiseurat	ke 31.3.2010	Turku, Liikun toimisto

Mihin seurakohtaamiseen seuranne osallistuu, seurakohtaamisten sisällöt valmistuvat seurojen omista tarpeista, kevään yleisenä aiheena kohtaamisissa on seuran aikuistenliikunta; ohjaaja- ja koulutustarpeet. Seuran omat toiveet sisällöstä voi laittaa ilmoittautumisen yhteydessä tiedoksi aluepäällikölle.

Muistattehan ilmoittautua kahvitarjoilun vuoksi viikkoa ennen tapaamispäivää Eija Ojala puh. 050 5587 228 tai eija.ojala(at)svoli.fi

Lämpimästi Tervetuloa yhteiseen tapaamiseen

### Joukkuevoimistelun Nupputreenipäivät ja Treenipäivät 10-12 vuotiaille sekä 12-14 ja 14-16 vuotiaille

NuppuTreenipäivät on tarkoitettu asemilla kilpaileville joukkueille ja toteutetaan jumppakoulutoiminnan mukaisesti. Valmentajat voivat seurata tunteja saaden näin uutta monipuolisuutta omille tunneilleen

**AVOIN JV:N KILPA- JA MESTARUUSJOUKKUEIDEN TREENIPÄIVÄ (5 h)**  
Treenipäivät on tarkoitettu kaikille joukkuevoimistelua harrastaville joukkueille. Treenipäivän sisältö muodostuu joukkuevoimisteluun perustuen. Päivän yhtenä sisältönä on, että JV - tuomari lajivalmentajan / tuomarin ominaisuudessa tsekkää joukkueen kilpailuohjelman

### Svoli Camp - Sporttiseikkailuleiri 10.–13.6.2010 Ulvilassa

Odotettu ja suosittu Svoli Camp tällä kertaa leirimme majoittuu Ulvilaan. Ilmoittautumiset ovat jo käynnissä



# POHJANMAA

## Jumppakoulu-tempauksen toteuttajat palkittiin

Pohjanmaan Jumppakoulu-tempauksen toteuttamiseen osallistuneet seurat palkittiin Aluenäytöksen yhteydessä välinepaketilla.

Voimisteluliiton Pohjanmaan alueella toteutettiin viime syksynä laaja Jumppakoulu-tempaus. Syys-lokakuun aikana noin 5000 lasta opettajineen 25 paikkakunnalla yli 70 koululla sai tutustua käytännönläheisesti Jumppakouluun. Mukana tempauksen toteuttamisessa oli yksitoista seuraa, joiden ohjaajat kävivät pitämässä tunteja myös naapuripaikkakunnilla.

Mukana tempauksen toteuttamisessa olivat seuraavat seurat:

Alajärven Nv  
Härmän Siskot  
Isonkyrön Voimistelijat  
Jalasjärven Nv  
Kalajoen Nv  
Kauhajoen Nv  
Kokkolan Nv  
Liikuntaseura Vaasa-tytöt  
Seinäjoen Voimistelijat  
Töysän Nv  
Ylivieskan Voimistelu ja Liikunta

## Aluenäytös käynnisti voimisteluvuoden

Voimisteluliiton Pohjanmaan alueen perinteinen Aluenäytös järjestettiin jo toisen kerran peräkkäin Vaasan Vasamattarien toimesta.

Mukaan näytökseen oli tällä kertaa valittu ohjelmia seuraavista seuroista: Jalasjärven Naisvoimistelijat, Kokkolan Liikuntaseura Trioli, Lapuan Naisvoimistelijat, Liikuntaseura Vaasa-tytöt, Nurmon Jymyn Jumpparit, Seinäjoen Voimistelijat ja Vaasan Vasamattaret. Näytös painottui tänä vuonna tanssilliseen voimisteluun ja joukkuevoimisteluun, mutta mukana mausteena nähtiin myös hiphopia.

## Kevään koulutustarjontaa

### Perheliikunnan ohjaajille

Babybic-tyyliin vauvojen kanssa, 6.2. Kokkola

### Lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille

Svoli Jumppakoulu osa 1, 6.2. Seinäjoki  
Telineet tutuksi - tosikulmanoja kaikille, 7.2. Kokkola  
Nuorten showdance ja hiphop -ideat, 13.2. Seinäjoki  
Svoli Jumppakoulu osa 2, 13.-14.3. Seinäjoki  
Svoli Jumppakoulu osa 3 (7-12-v. ohjaajat), 24.-25.4. Seinäjoki  
Jumppakoulu Arvi-koulutus, 17.4. Isokyrö

### Aikuisten ohjaajille

Aerobicin ja kehonhuollon ideapäivä, 30.1. Seinäjoki  
FlowGymnastics-ohjaajakoulutus osa 1, 6.2. Kokkola  
Krissen ideat vesijumppaan osa 3, 13.2. Kuortane  
Svoli kuntojumppa -ohjaajan peruskoulutus osa 2, 13.-14.3. Seinäjoki

Ilmoittautumiset koulutuksiin [www.svoli.fi/koulutus](http://www.svoli.fi/koulutus) tai [ilmoittautumiset@svoli.fi](mailto:ilmoittautumiset@svoli.fi) tai puh: 06 - 420 3027.

## Kevään seurakohtaamiset

Pohjanmaan alueen kaikille seuroille ja seuratoimijoille avoimet seurakohtaamiset järjestetään tänä keväänä

Jalasjärvellä 21.2. (ilmoittautuminen 12.2. mennessä)  
Kokkolassa 21.4. (ilmoittautuminen 14.4. mennessä)



## Naisten telinevoimistelun treenipäivä

Treenipäivä on suunnattu kilpailinjan B, C ja D-luokissa kilpaileville voimistelijoille. Harjoitellaan eri liikkeiden tekniikkaa, liikkeiden puhtautta ja niiden viimeistelyä Kuortaneen uusilla telineillä. Kouluttajaksi on saatu seurojen toivoma Marja yhdessä tyttärensä kanssa! Jokaisesta seurasta tulee olla mukana vähintään yksi valmentaja seitsemää voimistelijaa kohti.

Aika ja paikka: **14.2.** Kuortaneen Urheiluopisto  
Kouluttajat Marja Räisänen ja Tuulia Räisänen

Hinta Jäsenille 39 € ja ei-jäsenille 47 €, sisältää valmennuksen  
Tiedustelut ja ilmoittautumiset 28.1. mennessä Tiina Saulila-Puroaholle [sähköpostilla](#)  
tai puh. (06) 420 3027

## Aikuisliikkujien hyvän olon päivä

Kaikille voimistelun ystäville suunnattu kunto- ja virkistyspäivä tarjoaa osallistujille iloista liikuntaa, tietoa hyvinvoinnista sekä hyvää seuraa. Liikuntaosuuksien ohjauksesta vastaavat Eeva Hämäläinen ja Toini Koskinen.

**Aika ja paikka** 13.3. Kuortaneen Urheiluopisto

**Hinta** jäsenille 29 € ja ei-jäsenille 35 €, sisältää ohjelman ja lounaan

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset 26.2. mennessä** Tiina Saulila-Puroaholle [sähköpostilla](#) tai puhelimitse 06 -420 3027.

## Alueellinen Asema Isossakyrössä

Kevään alueellinen Svoli Jumbakoulu Asema järjestetään Isossakyrössä 17.4. Järjestävänä seurana toimii Isonkyrön Voimistelijat. Asemakutsun ja ilmoittautumislomakkeen löydät [täältä](#).

# POHJOIS-SUOMI

## Joukkuevoimistelun aluekilpailut ja lasten alueellinen Asema kilpailu huhtikuussa Oulussa

Pohjanmaan ja Pohjois-Suomen alueiden yhteiset joukkuevoimistelun aluekilpailut ovat Oulussa lauantaina 10.4. Vastuullisena järjestävänä seurana toimivat Oulun Naisvoimistelijat ry. yhdessä alueiden kanssa. Kilpailukutsu ilmestyy alueiden www-sivuille 1.2. ja ilmoittautuminen tapahtuu sähköisen lomakkeen kautta.

## Kevään alueellinen Asema

Samaisen viikonlopun sunnuntaina 11.4. järjestetään lasten alueellinen Asema kilpailu Oulussa, joka on alle 12-vuotiaiden kaikkien voimistelulajien ja tanssiryhmien kilpailu. Tässä kilpailussa vastuullisena järjestävänä seurana toimivat myös Oulun Naisvoimistelijat. Kutsu ja ilmoittautumiset sähköisellä lomakkeella.

## Joukkuevoimistelun tuomarikoe järjestetään viikolla 9 aluetoimistolla

III- ja II-luokan tuomarikoe tulee suorittaa oman alueensa aluetoimistolla. Pohjois-Suomen alueen tuomarikoe järjestetään viikolla 9. Ilmoittaudu kokeeseen 19.2. mennessä piia.salo(at)svoli.fi, ja sovi aluepäällikön kanssa koepäivä.



## Kevään seurakohtaukset

Pohjois-Suomen alueella on neljä eri kohtaamista, jossa voimisteluseurat pääsevät yhdessä vaihtamaan kokemuksia seuratoiminnasta alueiden toimijoiden johdolla. Nämä tilaisuudet ovat tarkoitettu, niin seuratoiminnan konkareille kuin vasta toimintaan mukaan tulleille. **Tärkeintä** näissä tilaisuuksissa on juuri **kohtaaminen, vuorovaikutus ja kokemusten jakaminen**.

Lisäksi tilaisuuksissa on Voimisteluliiton ajankohtaisten asioiden esittelyt. Tilaisuudet ovat Voimisteluliiton jäsenseuroille **maksuttomia**. Ilmoittautumiset ennakkoon [pii.salo\(at\)svoli.fi](mailto:pii.salo(at)svoli.fi) kahvitarjoilua varten.

**su 11.4. Oulu** (Alueellisen Aseman yhteydessä), kellon aika ilmoitetaan myöhemmin ilmoittautuminen 31.3. mennessä

**to 15.4. klo 18.00–20.00 Suomussalmi** / ilmoittautuminen 31.3. mennessä

**ke 28.4. klo 18.00–20.00 Kemi** / ilmoittautuminen 16.4. mennessä

**to 29.4 klo 18.00–20.00 Rovaniemi** / ilmoittautuminen 16.4. mennessä

## Kevään koulutus käynnissä, vielä ehtii mukaan

Kevätkauden koulutus on käynnistynyt, mutta vielä ehtii mukaan. Ilmoittautuminen käy kätevästi sähköisen lomakkeen kautta. Koulutusta on tarjolla niin aikuisten kuin lasten ryhmien kouluttajille. Tutustu koulutustarjontaa [www.svoli.fi](http://www.svoli.fi) / koulutus.

### kevätkokous viikonlopun koulutustarjonta su 28.3. Oulu

Vauhtia vekaroihin jumppakoulussa (5 h)

Vauhtia ja liikettä & tekniikkaa ja taitoa (5 h)

Iloa, tehoa ja tunnelmaa mielelle ja keholle (5 h)

Virikettä varttuneille iloa senioreille (5 h)

# SAVO-KARJALA

## Aluejaoston puheenjohtajan Anja Huuskosen tervehdys

Uusi vuosi, uudet mahdollisuudet. Innostuminen on seuratyössä se tärkein tekijä toiminnan ylläpitämiseksi!

Jo itse seuraan kuuluminen on monelle varsinkin lapsella ja nuorelle tärkeää yhteisöllisyyden kokemista, on joku ryhmä johon kuuluu ja jota voi näyttää toisille. Erilaiset seuran tuotteet (t-paidat, hupparit, edustusasut, jumppapussukat jne.) ovat se ulospäin näkyvä kuva, joka saattaa parhaassa tapauksessa olla todella tärkeää itsetunnolle. Meille aikuisille seurakohtaukset toisten kanssa ovat henkireikiä kokea samoja asioita niin onnistumisia kuin haasteitakin olipa oma seura iso tai pieni. Koolla ei ole väliä, asiat ovat samoja. Kiitos vielä JoenVolille mukavista aluepäivistä ja Pirhosen Arjalle huikkeista jumppatuokioista.

Nyt alkanut vuosikymmen tarjoaa lähes vuosittain meille kaikille tavoitteita osallistua joko kotimaisiin tai ulkomaisiin suur tapahtumiin. Enää on reilu puolitoista vuotta seuraavaan Gymnaestradaan Sveitsin Lausannassa. Jos omasta seurasta ei löydy riittävästi lähtijöitä, niin ottakaa alueen muihin seuroihin rohkeasti yhteyttä, mukaan varmasti mahtuu niin voimistelijana kuin turistinakin. Keväällä ratkeaa myös saammeko vuoden 2015 Gymnaestradan tänne Suomeen, se olisi todella mahtavaa.

Hyvät seuraihmiset ottakaa rohkeasti yhteyttä aluepäällikköön, meihin aluejaoston jäseniin tai kouluttajiin olipa asia kuinka pieni hyvänsä. Autamme mielellämme! Lähtekää myös rohkeasti koulutuksiin tai tilatkaa kurssi paikkakunnallenne. Vaikka olisi ollut jo pitkään mukana tai ihan vasta-alkaja seuratyössä, aina oppii uutta ja jo ajatustenvaihto virkistää. Pitää muistaa ensin itseään (johtokunta), jotta koko seura voi hyvin.

Minulla on ilo kutsua alueemme kiltalaiset mukaan suurella joukolla maaliskuun 20. päivä Irman päivään ja jumppakoululaiset huhtikuun 17 päivä jumppakouluasema - tapahtumaan tänne Kiuruvedelle. Molemmat tapahtumat pidetään Kiuruveden uudessa Kulttuuritalossa, lämpimästi tervetuloa! Toivotan kaikille Savo-Karjalan alueen seuraväelle oikein mukavaa vuoden jatkoa.



## Seurakohtaukset

Tervetuloa seurakohtauksiin innostumaan lisää voimistelusta ja hyvän mielen seuratoiminnasta. Seurakohtaukset on suunniteltu alueemme seurajohtoa ajatellen. Keskustelun aiheena ovat voimistelun suurtapahtumat, voimisteluviikko ja lähiseurojen yhteistyö.

- **27.2. klo 9.30 Joensuu**, JoenVoLin toimisto (Koulukatu 20)
- **17.4. klo 9.30 Kiuruveden kulttuuritalo** (Lähteentie 10 A)
- **13.2. klo 9.30–11.00 Savonlinna**, Lyseon lukio

Joensuun ja Kiuruveden seuratapaamiset on järjestetty lasten kilpailun aseman yhteyteen, jotta samalla voitte tutustua lasten asema -tapahtumaan.

Tilaisuudet ovat **ilmaisia** (kahvitusta varten ilmoittautumiset 1 viikko ennen kohtaamista aluetoimistoon, puh 017 261 3636 tai mervi.arsiola(at)svoli.fi).

## Alueellinen Asema

Alueellinen Jumppakoulu Asema -kilpailu järjestetään **17.4.2010 Kiuruveden kulttuuritalolla**. Lisätietoja löytyy piakkoin järjestävän seuran Kiuruveden Voimistelijoiden verkkosivuilta

Kaikki voimisteluliiton kevään alueelliset asemat löytyvät tämän tiedotteen lasten sivuilta.

## Treenipäivä ja Arvi -koulutus Kuopiossa

Treenipäivä on suunnattu joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun harrastajille. Treenipäivä **lauantaina 27.2. klo 9.00** alk. Neulamäen koululla. Osallistumismaksu treenipäivään on 35 €.

Arvi-koulutuksessa käydään läpi jumppakoulun (lajien) yhteiset arviointiohjeet. Koulutuksen käytyään osallistuja voi toimia arvina Asema-tapahtumassa.

Arvi koulutus **lauantaina 27.2. klo 16** alk. Niiralan koululla.

Voimisteluliitto tukee seurojen jumppakoulu toimintaa tarjoamalla koulutuksen **ilmaiseksi**. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: mervi.arsiola(at)svoli.fi.

## Koulutusta ohjaajille

### Lasten ohjaajille

- 27.2. Kuopio, Svoli Jumppakoulu -täydennyskoulutus

### Nuorten ohjaajille

- 27.2. Kuopio, Tanssin ideapäivä

### Aikuisten ohjaajille

- 13.2. Savonlinna, Kuntotanssi 3 - Jari Karttunen
- 20.2. Pieksämäki, Ideapäivä ikääntyvien jumpparyhmien ohjaajille
- 20.2. Kuopio, Kuntojumpan ohjaajan peruskoulutus, osa 1
- 17.–18.4 Kuopio, Kuntojumpan ohjaajan peruskoulutus, osa 2

Lisätietoja ja ilmoittautumiset näihin koulutuksiin [www.svoli.fi](http://www.svoli.fi) / koulutus. Lisää ajankohtaisia koulutuksia seuratieotteen koulutussivuilla



# SYDÄN-SUOMI

## Sydän-Suomen Seurakohtaukset kutsuvat

Sydän-Suomen alueen seurakohtaukset järjestetään tänä keväänä  
16.3. Lahti klo 17:30–20:00, Urheilukeskus  
16.3. Jyväskylä klo 17:30–20:00, paikka avoin  
18.3. Tampere klo 17:30–20:00, Varalan Urheiluopisto

Tervetuloa kuulemaan ajankohtaisia asioita, suunnittelemaan seuran hankkeita ja kehittämistä yhdessä muiden seurojen kanssa, vaikuttamaan alueen toimintaan ja koulutustarjontaan sekä verkostoitumaan muiden samanhenkisten seuratoimijoiden kanssa. - Sisältönä mm. uudistettu Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä, nuorten toiminta seuroissa, seuran johtokunnan toimenkuvat ja vastuut ja hankkeet. Seurakohtauksiin tulee ilmoittautua aluepäällikölle 1 viikkoa ennen tapaamisia ja tilaisuuksissa on kahvitarjoilu.

## Joukkuevoimistelun harrastejoukkueiden avoin treenipäivä

Treenipäivä on suunnattu 12–14-vuotiaiden ja 14–16-vuotiaiden joukkueille. Päivän sisältönä on mm. liikkuvuutta, hyppyjä ja tasapainoja, vartalonhallintaa ja lajitekniikkaa. Lisäksi päivän päätteeksi on kilpailuohjelmien tsekkaus jokaisen joukkueen osalta, siten että jokaiselle joukkueelle oma aika. Treenipäivään otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 5-6 joukkuetta. Yhdessä treenaaminen on mukavaa!

Aika ja paikka: 20.2. TAMPERE  
Kouluttajat: mm. aluevalmentaja Kaisa Wallin  
Hinta: Jäsenille 38€, ei jäsenille 45€  
Tiedustelut: Tiina Koljander puh: 0207 482 640  
Ilmoittautumiset: 5.2. mennessä, [ilmoittautumiset@svoli.fi](mailto:ilmoittautumiset@svoli.fi)

## Sydän-Suomen Joukkuevoimistelun aluemestaruuskilpailut ja Asema

Sydän-Suomen Joukkuevoimistelun aluemestaruuskilpailut järjestetään lauantaina 17.4.2010 ja alueen asema 18.4.2010 Tampereella, Pyykin palloiluhallilla. Kilpailut järjestää Nokian Pyry. Kutsu kilpailuun ja asemalle julkaistaan alueen nettisivuilla ja seuraavassa seuratieotteessa. Tiedustelut: Tiina Koljander puh: 0207 482 640, tiina.koljander(at)svoli.fi

## Joukkuevoimistelu tuomarikoepäivä

Sydän-Suomen alueen Joukkuevoimistelun tuomarikoheet järjestetään viikolla 10. Ota yhteyttä aluepäällikköön, niin sovitaan ajankohta tuomarikoheen suorittamiseen.

## Kevään koulutuksia

### Aikuisten ohjaajille:

- \* 30.1. Pro Fitness PK 1, Tampere, kouluttajana Petra Nyman - ILMOITTAUDU PIAN, muutama paikka vielä vapaana!
- \* 6.2. Jumppacocktail á la Mari, Jyväskylä, kouluttajana Mari Depner
- \* 13.2. Flow Gymnastics 1, Tampere, kouluttaja Tarja Pasanen
- \* 21.1. Aerobicia ja Bodya hemmotellen, Tampere, kouluttajana Piia Taurula
- \* 20.3. Flow Gymnastics 2, Tampere, kouluttajana Tarja Pasanen
- \* 27.3. Chi Ball -ideapäivä, Tampere, kouluttajana Minna Rydman
- \* 17.4. Kiltalaisten kuntopäivä, Tampere

### Lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille:

- \* 30.1. Svoli Jumppakoulu, osio1 - Startti, Tampere, kouluttajana Tytti Leppänen
- \* 6.2. Jumppajuhla Jumppakoulutunnille, Tampere, kouluttajana Marjo Elomaa
- \* 13.2. Dance Special (Reggeaton & Showdande), Tampere, kouluttajat Lippe Hälikkä ja Angelina Wivolin HUOM! PÄIVÄMÄÄRÄ
- \* 6.-7.2. JV tuomarikurssi 1 ja 2, Tampere, kouluttajana Teija Kukkala
- \* 13.2. Temppuiluun ideapäivä osa 2, Tampere, kouluttajana Riku Koivunen
- \* 27.-28.3. Svoli Jumppakoulu osa 2, Tampere, kouluttajana Aila Sainio
- \* 7.-8.5. Svoli Jumppakoulu osa 3, Tampere, kouluttajana Johanna Nisula
- \* 19.6. Välineohjelmien koreografia ideapäivä, Valkeakoski, kouluttajana Anu Kuisma

Ilmoittautumiset koulutuksiin [www.svoli.fi](http://www.svoli.fi) tai [ilmoittautumiset@svoli.fi](mailto:ilmoittautumiset@svoli.fi) tai puh: 0207 482 640



# SEURATOIMINTA

## Seurojen päätoimiset kokoontuivat

Yli 50 voimisteluseurojen päätoimista seuratyöntekijää kokoontui SLU-talossa Helsingissä 20.1.2010. Päivän sisältö oli rakennettu edelliseen tapaamiseen osallistuneiden toiveiden perusteella.

SLU:n seuratoiminnan asiantuntija Sirpa Korkatti johdatteli keskustelua seuratyön arjesta ja osallistujat vaihtoivatkin vilkkaasti kokemuksiaan ja ajatuksiaan työskentelystä urheiluseurassa.

Motivoivaksi seuratyöskentelyssä koettiin erityisesti yhdessä tekeminen - mehenki ja työn tulosten näkyminen. Haastavaksi seuratyössä vuorostaan koettiin mm. luottamushenkilöiden ja palkattujen työntekijöiden vastuiden ja työn jakaminen sekä ajankäyttö. Esimieheltä odotetaan ennen kaikkea aikaa.

Iltapäivän aikana kuultiin katsaus Voimisteluliiton vuoteen 2010 ja keskusteltiin työhyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta Päivi Frantsin johdolla.

## Seurakyselyn tulokset ja keskustelu kevätkokouksen yhteydessä

Suomen Voimisteluliitto Svoli kehittää jäsen- ja seuratoiminnan palveluita vuosille 2011–2015. Tätä työtä varten toteutettiin loppuvuonna 2009 Seurakysely. Lähetämme lämpimän kiitoksen kaikille kyselyyn vastanneille seuroille.

Tutkimuksen tulokset raportoidaan ja niitä syvennetään yhdessä seurojen kanssa kevätkokousviikonlopun yhteydessä lauantaina 27.3. klo 14.00 alkaen Oulussa. Toivotamme kaikki tervetulleeksi kuulemaan sekä vaikuttamaan jatkotyöhön.

## Neljä voimisteluseuraa sai tunnustusta seuratyöstään

Helsinki Athletics Cheerleaders ry. HAC, Jakobstad Gymnastik Förening rf. JKG Pietarsaaresta, Tampereen Pyrintö ja Ulvilan Voimistelu ja Liikunta ovat saaneet maakunnallisen Pohjola-palkinnon, jonka arvo on 1 600 euroa.

Pohjola-palkinto Hyvälle Seuralle on vuosittain jaettava tunnustuspalkinto moniarvoiselle ja laadukkaalle seuratyölle. Pohjola haluaa yhdessä SLU:n, SLU-alueiden ja lajiliittojen kanssa nostaa esiin ruohonjuuritason toimintaa, jossa on mukana yli miljoona suomalaista.

Pohjola-palkinto myönnettiin yhteensä 17 seuralle. 10 000 euron pääpalkinto jaettiin Suomen Urheilugaalassa 11.1.2010. Pääpalkinnon sai suunnistusseura SK Vuoksi Imatralta. Lisäksi 16 seuraa palkitaan alueellisilla 1 600 euron tunnustuksilla. Maakunnalliset palkinnot jaetaan alueellisesti helmi-maaliskuussa.

Pohjola-palkinnon peruskriteereinä ovat liikuntajärjestöjen yhdessä määrittelemät Hyvän Seuran piirteet. Hyvän Seuran arvopohjana on Reilu Peli. Seuralle on innostava ja yhteisöllisyyttä rakentava johtamis- ja toimintakulttuuri. Seura tunnistaa toimintaympäristön tarpeet ja noudattaa yhdistystoiminnan pelisääntöjä. Hyviä Seuroja on monenlaisia. Seura voi painottaa kilpa- ja huippu-urheilua, lasten ja nuorten toimintaa, aikuisten kunto- ja terveysliikuntaa, perheliikuntaa tai erityisliikuntaa.

*Pohjola-palkintoa saivat hakea kaikki urheiluseurat oman SLU-alueensa kautta. Ehdokasvalinnoista vastaa kunkin SLU -alueen hallitus.*



## Jäsenalennus Suomen Retkeilymajajärjestön hostelleista ja hostellikortista

Suomen Voimisteluliiton jäsenseurojen jäsenet, joilla on käytössä voimassa oleva liitosta tilattu Voimisteluliiton jäsenkortti, saavat jäsenkorttinsa esittämällä jäsenalennukset Suomen Retkeilymajajärjestön omistamisissa hostelleissa sekä 5 euron alennuksen henkilökohtaisesta hostellikortista, jolla saa etuja sekä Suomessa että ulkomailla.

Jäsenedut;

- **Majoitusetu SRM-hostelleissa**  
SRM:n jäsenjärjestöjen jäsenet saavat kotimaan SRM-hostelleissa alennusta 2,50 €/vrk normaalista majoitushinnasta. Etu on henkilökohtainen.
- **Kansainvälinen hostellikortti jäsenhintaan**  
Ulkomailla Hostelling International -hostelleissa majoituttaessa tarvittavan kansainvälisen hostellikortin SRM:n jäsenjärjestöjen jäsenet saavat alennettuun hintaan 12 € (normaali hinta 17 €). Kortti on henkilökohtainen ja voimassa vuoden ostokuukaudesta lukien.

Hostellikortin voi ostaa tai tilata SRM:n [verkkokaupasta](#) tai SRM:n [toimistosta](#). Korttia myyvät myös SRM:n asiointistot.

Hinnat;

- Alle 17-vuotiaat jäsenet voivat ostaa kansainvälisen juniorikortin hintaan 5 € (normaali hinta 10 €)
- 4-16 – vuotiaan lapsen kortti maksaa 2 € silloin, kun vanhemmat ostavat samanaikaisesti itselleen kortit
- Ryhmäkortin hinta on 50 € (vähintään 10 hlöä). Ryhmäkortti hankitaan SRM:n toimistosta.

Kansainvälisellä hostellikortilla saa erilaisia etuja ja alennuksia kotimaassa ja ulkomailla. Suomessa kortilla saa alennusta mm. autonvuokrauksesta ja Lapin bussimatkoista.

Jäsenedut saa todistamalla jäsenyytensä. Parhaiten jäsenyyden todistaminen käy voimassa olevalla jäsenjärjestön jäsenkortilla, jossa on SRM:n kolmiologo.

Lue lisää internetsivuilta [www.hostellit.fi](http://www.hostellit.fi) tai klikkaamalla Voimisteluliiton internetsivuilta [www.svoli.fi](http://www.svoli.fi) Suomen Retkeilymajajärjestön tunnusta.

## Jäsentieto-ohjelma

### Yhteystiedot Jäsentiedossa - Voimistelulehti kotiin postitettuna

Jäsentieto-ohjelma on käytössä jo 188 jäsenseurassa. Näiden seurojen ohjaajat ja valmentajat saavat Voimistelu-lehden kotiinsa 2 x vuodessa, jos yhteystiedot on syötetty rekisteriin. Lisäksi lehti lähtee seuran puheenjohtajalle/viralliselle postinsaajalle 4 x vuodessa.

Mikäli seurallasi ei vielä ole ilmaista Jäsentieto-ohjelmaa, saatte sen sähköposti-ilmoituksella [sanna.heikkila\(at\)svoli.fi](mailto:sanna.heikkila(at)svoli.fi). Lisätietoa [jäsenrekisterin sivuilla](#).



# Laatuseurat

## Laatuseurapäivässä huippuluennoitsija

Tule Laatuseurapäivään 27.3. kuulemaan ja keskustelemaan jokaista meitä koskettavasta aiheesta

## Vapaaehtoistoiminta, työ ja rakkaus - miten ne tukisivat toisiaan?

Luennoitsijana Heli Vaaranen, VTT, tutkija, erityistason psykoterapeutti

Tämä ja muu Laatuseurapäivän ohjelma Oulussa lauantaina 27.3. vain Voimisteluliiton Sinettiseuroille ja PRIIMA-seuroille. Ohjelmaa klo 9.30 - 14.45 Laatuseuroille ja liiton vuosikokous alkaen klo 15.00. Sunnuntaina on mahdollisuus osallistua ohjaajakoulutuksiin. Ilmoittautumiset ja lisätietoja <http://www.svoli.fi/aikuiset/priima-laatuseurat/>

## PRIIMA-toiminta mukana kansainvälisessä hankkeessa

Maailmanlaajuinen harrasteliikunnan edistämisyhteistyö ISCA on luonut Euroopan verkostonsa avulla terveyden edistämisen tueksi PATHE-hankkeen, joka on loppusuoralla tänä keväänä. Voimisteluliitto on hankkeessa mukana PRIIMA-toiminnan kautta. Tuoreessa tiedotteessaan ISCA kertoo mm. suomalaisten PRIIMA-toimijoiden panoksesta kansainväliseen yhteistyöhön. Lue lisää <http://isca-web.org/english/health2/pathestories/qualitystandardsinsportforall>

# ProSeurat

## Haku viimeiselle hankekaudelle käynnistyy

Huhtikuussa alkaa Svoli2010 Pro seurat haku ensi syksynä käynnistyvälle viimeiselle hankekaudelle.

Hakukaavakkeet ohjeineen lähetetään seuroille huhtikuun aikana. Hakukaavake laitetaan myös liiton internet -sivuille. Haku kestää syyskuun 17.päivään saakka.

Kukin seura nimeää kehittämiskohteensa itse. Kehittämiskohteen valitsemisessa seuraa auttaa hankehakuun liittyvä itsearviointi. Seurat saavat nämä ohjeet itsearviointiin hakulomakkeiden mukana. Kohteeksi kannattaa valita sellainen kehittämishanke joka tällä hetkellä on tärkein ja edistää seuraa parhaiten.

Hankekausi toteutetaan syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana. Kehittämishankkeen suunnitteluun ja toteuttamiseen seura saa asiantuntijatukea sekä voimisteluliitolta että SLU:n seurakehittäjiltä.

Mukaan kannattaa tulla. Tarkempia tietoja löytyy voimisteluliiton internet -sivuilta.

Lisätietoja Irma Kosonen, puh (09) 5490 3366, irma.kosonen(at)svoli.fi



# KANSAINVÄLISET TAPAHTUMAT

## Gymnaestrada

joka 4. vuosi kaiken ikäisille, seuraava 10. - 16.7.2011 Sveitsin Lausannessa

### Alustavat ilmoittautumiset 15.5.2010

Ilmoittautumisaikataulu on aikaistunut: alustavat ilmoittautumiset tehdään 15.5. mennessä ja sitovat ilmoittautumiset 30.11. mennessä. Alustavat ilmoittautumiset tehdään Suomen Voimisteluliitto Svoliin nettisivuilta löytyvällä lomakkeella. Lisätietoja Gymnaestradasta [svoli.fi/gymnaestrada](http://svoli.fi/gymnaestrada)

### Yhteisohjelmien opetuskurssi 20.3.2010

Yhteisohjelmien 1. opetuskurssi ohjaajille ja valmentajille on lauantaina 20.3.2010 Helsingissä. Mukaan mahtuu jonkin verran voimistelijoita.

### Aika: klo 10.00 - 16.00 kenttäohjelmakokonaisuus "Kalevala"

Paikka: Mäkelänrinteen Uintikeskuksen palloiluhalli (os. Mäkelänkatu 49, 00550 Helsinki)

Riikka opettaa ohjelman kokonaisuutena ja kronologisesti edeten. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikkien ohjaajien toivotaan olevan mukana koko ajan. Riikka kannustaa seuroja lähettämään ohjaajan (ja voimistelijoita) jokaista roolia kohden. Lounastauko noin klo 13.00 - 13.30. Kurssille valmistuvat ohjelman kirjalliset ohjeet, musiikki/CD ja opetus-DVD. Myös Pohjolan nuorten välinettä (kilpeä) on saatavana kursseilla.

### Aika: klo 10.00 - 13.00 halliohjelma "Tanssiaiset" senioreille

Paikka: Mäkelänrinteen lukion jumppasali (os. Mäkelänkatu 47, 00550 Helsinki)

Lukio sijaitsee aivan uintikeskuksen vieressä.

Raija ja Terttu-Liisa opettavat "Tanssiaiset" ohjelmansa kiltalaisten ja senioreiden ohjaajille. Taukoja pidetään tilanteen mukaan.

Opetuskurssi on osallistujille maksuton. Kurssille tulee kuitenkin ilmoittautua **etukäteen** netin kautta [svoli.fi/gymnaestrada](http://svoli.fi/gymnaestrada)

Lisätietoja projektijohtaja Päivi Tamminen puh. (09) 5490 3382

## Gym for Life

joka 4. vuosi kaiken ikäisille, seuraava vuonna 2013 Etelä-Afrikan Cape Townissa

Lisätietoja projektijohtaja Päivi Tamminen puh. (09) 5490 3382

## Eurogym

joka toinen vuosi nuorille, seuraava 10. - 16.7.2010 Tanskan Odensessa

Eurogym 2010 harrastetapahtumaan on alustavan ilmoittautumisen mukaan lähdössä Suomesta lähes 60 harrastajan joukko. Mukaan lähtee myös nuorten opintomatkatyhmä.

Ilmoittautua voi vielä maaliskuun 15. päivään mennessä, mutta workshoppien ilmoittautuminen on jo 1.2. jos tähän mennessä ei ole ilmoittautunut workshoppeihin, järjestäjä ei voi luvata että workshoppeissa on tilaa.

Eurogym tiedotusta kannattaa seurata suoraan Eurogymin virallisilta sivuilta [www.eurogym2010.com](http://www.eurogym2010.com)

Lisätietoja nuorisopäällikkö Katja Anoschkin puh. (09) 5490 3321



# Golden Age

**joka toinen vuosi 50+ ikäisille, seuraava 3. - 8.10.2010 Portugalin Portimaossa**

Golden Age -tapahtumajärjestäjä on tehnyt sopimuksen 10 eri hotellin kanssa Portimäossa lokakuussa 2010 järjestettävälle voimistelufestivaalille. Hotellimajoituksen, ruokailujen ja tapahtumapassin pakettihinnat löytyvät nettiseuratiiedotteesta.

Lisätietoja terveystoimintapäällikkö Leeni Asola-Myllynen puh. (09) 5490 3333

## Esiintymismatkat

**Itävaltalaiset etsivät ystävyysseuraa Suomesta... Festival del Sole, Riccione Italia 27.6. - 3.7.2010... Cosmogym, Ateena, Kreikka 16. - 21.6.2010...**

### Itävaltalaiset etsivät ystävyysseuraa Suomesta

Itävaltalainen voimisteluseura TS Höchst etsii ystävyysseuraa Suomesta. TS Höchst huolehti suomalaisista Höchstin kylässä edellisessä Gymnaestrada (koulumajoitukset, iltaohjelma jne.). Sitä ennen seuran edustajat vierailivat ja esiintyivät SUN SVOLI -tapahtumassa Tampereella v. 2006. Nyt höchstiläiset etsivät ystävyysseuraa Suomesta tavoitteena mm. molemminpuoliset vierailut voimistelutapahtumissa, iloa ja elämyksiä voimisteluharrastuksesta.

Ystävyysseuran TS Höchst kutsuu Itävaltaan seuraavasti:

Kutsu vierailulle Höchstiin ja Vorarlbergin maakuntaan

Kutsun ajankohta: kesäkuun lopulla v. 2010, noin 7 – 14 päivää

Paikkakunta: Höchst

Ryhmän koko: maksimissaan 20 henkilöä

Ryhmän osaaminen esim. joukkue/ryhmä voimistelua, aerobicia, showtyyppistä esittämistä, harrastevoimistelua

Ikärakenne: 18 – 35-vuotiaita

Ohjelmassa mm. ainakin kaksi esiintymistä (toinen 1500 osallistujan voimistelutapahtumassa ja toinen pienessä kylässä), yhteisiä harjoitustuokioita paikallisten voimistelijoiden kanssa ja toisilta oppimista jne. Isännät ovat valmiita räätälöimään ohjelmaa yhdessä suomalaistalon kanssa!

TS Höchst tarjoaa/kustantaa: majoittuminen voimistelusalilla/kerhotilassa, ohjelmaan liittyvät paikalliskuljetukset Höchstin alueella, tervetulojuhla, (voivat myös auttaa lentokenttäkuljetuksen järjestelyissä).

Suomalainen seura kustantaa: matkakustannukset kotoa Itävaltaan ja takaisin, kuljetukset Höchstin alueen ulkopuolella, vakuutukset, henkilökohtaiset kulut.

Tiedustelut ja yhteydenotot suoraan Itävaltaan: Dietmar (Didi) Brunner, dietmar.brunner(at)ak-vorarlberg.at, tel. + 436649142211

### Festival del Sole, Riccione Italia 27.6. - 3.7.2010

Kymmenes kansainvälinen Festival del Sole -voimistelujuhla kutsuu voimistelijoina esiintymään Italian Riccioneen 27.6—3.7.2010.

Tapahtuma käynnistyy avajaisgaalalla ja kulkueella ja neljään varsinaiseen näytös- ja esiintymispäivään mahtuu harjoitusten ja esiintymisten lisäksi rantalomailua, vesipuistoja, retkiä sekä leppoisaa viihtymistä ja yhdessäoloa. Tapahtuma päättyy loppujuhlaan ja gaalaan. Lisätietoja on tapahtumasta ja ilmoittautumisesta täältä [www.festifaldelsole.it](http://www.festifaldelsole.it)

Svolin yhteistyökumppani Area auttaa mielellään svolilaisia seuroja matkavarauksissa: [erikoismatkat@area.fi](mailto:erikoismatkat@area.fi), puh: 010 818 9122

### Cosmogym, Ateena, Kreikka 16. - 21.6.2010

Myös suomalaiset voimisteluryhmät ovat tervetulleita esiintymään Ateenassa 16. - 21.6.2010 järjestettävään kansainväliseen yleisvoimistelufestivaaliin. Tapahtumaan odotetaan 200 joukkuetta ja 4500 osallistujaa. Lisätietoja löytyy tapahtumasta ja ilmoittautumisesta [www.cosmogym.gr](http://www.cosmogym.gr)

Lisätietoja esiintymismatkoista projektijohtaja Päivi Tamminen puh. (09) 5490 3382

