

Kotevon kevätkirje 2023

Tervetuloa Kotevon kevätkaudelle 2023! Kevään infokirjeessä on tietoa erityisesti uusille harrastajille seuran käytännöistä, mutta myös tärkeää tietoa maaliskuun Stara -tapahtumasta.

HARJOITUKSET

Käynnistämme kevätkauden harjoitukset maanantaina 9.1.2023 nettisivuillamme olevan harjoitusaikataulun mukaisesti. Aikatulut löydät Harrasteryhmät välilehdeltä.

Harjoituksia ei järjestetä kevään aikana arkipyhinä

7.4. Pe Pitkäperjantai

10.4. Ma Pääsiäispäivä

1.5. Ma Vappupäivä

Huoltajat voivat seurata harjoituksia pikkusalin osalta aulasta käsin ja isossa salissa katsomosta. Muuten sali ja sen kaikki suorituspaikat ovat ainoastaan harjoittelevien ryhmien käytössä.

Mikäli pikkusali on tyhjänä, voi harjoitusten ajan hallilla odottavat perheenjäsenet käyttää tilaa omatoimiseen jumppaan, venyttelyyn tms. Huolehdiathan kuitenkin, että tila jää siistiksi ja tavarat ovat paikoillaan seinän vierustalla kun lopetat.

TESTITREENIT KULTA- JA HARRASTEKILPARYHMIIN!

Täydennämme nyt keväällä kultaryhmiä sekä harrastekilparyhmää muutamilla uusilla voimistelijoilla. Kevätkaudella pystymme ottamaan lisää voimistelijoita seuraavasti:

- 1) **6-8 -vuotiaiden Kulta minit (2016 ja 2015 syntyneet) 4 tyttöä.** Harjoitukset 2 x 1,5h vko.

Testitreeni ma 16.1.2023 klo 16.30-18.00

- 2) **7-10 -vuotiaiden Kulta nuoremmat (2013-2015) 3 tyttöä.** Harjoitukset 2 x 1,5h vko.

Testitreeni ma 16.1.2023 klo 16.30-18.00

- 3) **Yli 10 -vuotiaiden Kulta vanhemmat (2012-) 2 tyttöä.** Harjoitukset 2 x 1,5 h vko

Testitreeni ma 16.1.2023 klo 18.00-19.30

- 4) **Harrastekilparyhmä Auringot (2011-2015) 2-3 tyttöä.** Harjoitukset 3 x 2h vko

Testitreeni pe 20.1.2023 klo 16.30-18.30

Ilmoittautuminen testitreeniin 16.1. mennessä:

<https://go.hoika.net/user/TapahtumaanIlmoittautuminen.aspx?sid=318&TapahtumaID=7544>

Pyydämme huomioimaan, että testitreeni on kyseisen ryhmän normaali oma harjoitus jossa ryhmään jo kuuluvat voimistelijat ovat myös mukana. Testitreenin tuloksista ilmoitetaan osallistujille sähköpostitse viikon sisällä.

STARA TAPAHTUMA SUNNUNTAINA 12.3.2023

Kotevo järjestää 11.-12.3.2023 Voimisteluliiton viralliset luokkakilpailut hallillamme johon toivomme runsasta osanottoa myös muista seuroista. Kisatapahtuman yhteydessä järjestetään myös aiemmilta vuosilta tuttu Stara -tapahtuma harrasteryhmäläisille sunnuntaina 12.3.2023. klo 10.00.

Stara-tapahtumat ovat voimistelutapahtumia yli 7 -vuotiaille voimisteliijoille. Tapahtuma on harrastevoimistelijoiden tilaisuus esiintyä ja näyttää kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Kilpavoimisteluun tähtäävät voimistelijat ja ryhmät taas voivat Stara-tapahtumissa harjoitella kilpailutilanteessa esiintymistä ennen varsinaisiin lajin kilpailusarjoihin siirtymistä. Voimistelun Stara-tapahtumissa kannustetaan kaikkia, nautitaan esiintymisestä ja mikä tärkeintä, kaikki osallistujat saavat suorituksestaan palautteen sekä mitalin palkintojenjaossa.

STARA tapahtumasta lähetetään oma erillinen info ja ohjeet tammikuun lopulla.

VOIMISTELIJAN POLKU KOTEVOSSA

Toimintaamme voi hypätä mukaan missä iässä tahansa. Ryhmiä on tarjolla 3 -vuotiaista aikuisiin. Nuorimmat harrastajat aloittavat 3-4 tai 5-7 -vuotiaiden sekaryhmistä. Tämän jälkeen tyttöjen ryhmissä voi edetä pronssi-, hopea- ja kultaryhmien kautta kilparyhmiin. Kulta- ja kilparyhmiin haetaan aina kauden alussa järjestettävien testitreenien kautta. Voimistelijan polkuun voi tutustua tarkemmin seuran nettisivuilla. <https://kotevo.seura.info/harrasteryhmat/voimistelijan-polku-seurassamme/>

Pojille löytyy omat harrasteryhmät 4-8 -vuotiaille sekä neljä kertaa viikossa harjoitteleva kilparyhmä.

Akrobatiavoimistelussa on tarjolla harrasteryhmät 6-9 -vuotiaille ja yli 9 vuotiaille sekä kolmesti viikossa harjoitteleva kisaryhmä.

Aikuisten ryhmään voi liittyä ilman aiempaa kokemusta lajista ja tarjolla on kaksi harjoitusta viikossa. Harjoitukset pitävät sisällään lämmittelyn, liikkuvuutta, voimaa sekä tutustumista ja harjoittelua eri telineillä jokaisen oman tason ja tavoitteen mukaisesti. Aikuisten ryhmissä on poikkeuksellisesti tarjolla myös 10 kerran kortti, jota voi käyttää vapaasti molempiin aikuisten ryhmien harjoituksiin.

Kilparyhmiä on tällä kaudella seurassamme kuusi kappaletta. Harrastekilparyhmä harjoittelee kolmesti viikossa kaksi tuntia kerrallaan ja vanhimmat kisaryhmäläiset neljä kertaa viikossa kolme tuntia kerrallaan. Lisäksi osa käy myös useamman kerran viikossa Etelä-Kymenlaakson Urheilukatemian aamuharjoituksissa.

VAPAAVUORO

Vapaavuoro järjestetään sunnuntaisin klo 12-14, jolloin salille voi tulla kuka tahansa voimistelemaan, temppuilemaan ja harjoittelemaan. Vapaavuorolla ei ole valmentajia tai ohjaajia paikalla, ainoastaan vapaavuoron valvojat. Yli 8 -vuotiaat voivat jäädä vapaavuorolle ilman huoltajaa ja alle 8 -vuotiaat vain aikuisen huoltajan kanssa yhdessä. Hinta seuran jäsenille 3€ kerta/ seuran ulkopuolisille 5€ kerta. Vapaavuorolle voi ostaa myös perheelle yhteisen kymppikortin (seuran jäsenet 25€/seuran ulkopuoliset 40€).

TIEDOTUSKANAVAT

Tiedotusväylinämme useita ryhmiä koskevissa asioissa toimivat niin nettisivumme, Facebook-sivumme, IG Storyt kuin jäsentietorekisterin kautta lähetettävät sähköpostit. Ottakaahan nämä siis seurantaan! Mahdollisista ryhmäkohtaisista asioista tiedotamme ryhmien omissa WhatsApp-keskusteluissa.

Kun lapsenne tulee ensimmäisiin harjoituksiinsa, voimistelijalla tulee olla mukanaan huoltajan/hoitajiien puhelinnumerot. Valmentajat keräävät puhelinnumerot harjoitusryhmien omien WhatsApp-ryhmien muodostamista varten. Näissä tavoitatte kätevästi ryhmän valmentajat ja voitte infota poissaoloista tai kysellä ryhmää koskevista asioista.

KOTEVON nettisivut: <https://kotevo.seura.info/>

KOTEVON Facebook: <https://www.facebook.com/kotkantelinevoimistelijat>

KOTEVON Jumppavaatekirppis <https://www.facebook.com/groups/836716890079326>

KOTEVO Instagramissa käyttäjänimellä: kotevo

VARUSTEET HARJOITTELUUN

Harjoitteluun sopivaan varustukseen kuuluvat voimistelupuku tai kehonmyötäiset trikoot/housut ja paita. Voimistelutossuja voi halutessaan käyttää, mutta paras vaihtoehto on olla paljain jaloin. Tunnille saapuessa tulee myös turvallisuussyistä laittaa pitkät hiukset kiinni sekä ottaa pois korut ja kellot.

VAKUUTUKSET

Päällekkäisten vakuutuksien välttämiseksi, seuramme ei vakuuta voimistelijoita. Jokaiselle voimistelijalle tulee siis hankkia telinevoimistelun kattava urheiluvakuutus!

LISENSSIT

Kilparyhmien valmentajat infoavat omille ryhmilleen lisenssien hankkimisesta, kun se tulee ajankohtaiseksi kilpailemisen myötä. Stara -tapahtumaan tarvitsee STARA lisenssin (10,50€), jonka saa ostettua Jäsentietojärjestelmän kautta. Lisenssejä saa vakuutuksella sekä ilman vakuutusta.

POISSAOLOT

Ilmoittaminen on tärkeää, jotta tiedetään voimistelijan olevan vielä tulossa ryhmän harjoituksiin eikä tilalle oteta uutta voimistelijaa. Mikäli voimistelija on kolme kertaa pois ilmoittamatta valmentajalle, otetaan tilalle jonosta uusi voimistelija.

KAUSIMAKSUT JA LASKUT

Kausimaksujen ensimmäinen eräpäivä on 22.1.2023. Maksettuja kausimaksuja ei palauteta, vaikka päättäisitte perua paikkanne ryhmässä myöhemmin.

Jos päätätte ennen 22.1.2023, ettette jatka ryhmässä, ilmoittakaa asiasta heti osoitteeseen kotevo.sihteeri@gmail.com jotta tiedämme poistaa maksamattoman laskun ja vapauttaa paikan ryhmässä jollekulle toiselle.

Huomioitahan, että mikäli kausimaksun jättää maksamatta, menettää automaattisesti paikan ryhmässä.

Kaikissa laskuihin liittyvissä asioissa voitte olla yhteydessä seuran sihteeriin kotevo.sihteeri@gmail.com

KYSYMYKSET

Ryhmiin ja harjoituksiin liittyvissä asioissa voitte olla yhteydessä ryhmän valmentajaan.

Iloisia ja antoisia hetkiä voimistelun parissa!