

## TAITOLEIRI 27.-28.4.2019 INFO

- Ota mukaasi nimellä varustettu juomapullo, lämmityksen kestävä mikroastia, haarukka, veitsi ja lusikka
- Evääksi valitaan hyvin sulavia, pitkäkestoisia hiilihydraatteja sisältäviä ja proteiinipitoisia tuotteita
- Juomapulloja säilytetään suoritettavan telineen vieressä olevan vanteen sisäpuolella
- Erillisiä juomataukoja ei pidetä! Voit juoda vettä odottaessasi vuoroasi.
- Asuna tulee olla vartalonmyötäinen toppi (ryhmätoppi)/ paita ja shortsit/ leggingsit, jotta kehon linjauksien arviointi mahdollistuu. Huomioithan myös, että alusvaatteet ovat hyvin istuvat. Laita asu valmiiksi päälle jo kotona!
- Nimikoi myös kaikki vaatteesi. Topin helmasauman yläpuolelle voit kiinnittää pienen maalarinteipin palasen, jossa on nimesi. Näin se ei paina tai haittaa suoritusta.
- Ota mukaasi lämmittelyasu, kehon tulee olla koko ajan lämmin tapaturmien välttämiseksi
- Tyttöjen hiukset suositellaan laitettavan kahdelle letille ja lyhyiksi esim. kiemuroiksi: kotona valmiiksi (takaraivolla ei kannata olla ponnaria, vaikeuttaa esim. puomikuperkeikkaa)
- Asua ja hiuksia EI tule korjata kesken telinesuorituksen, tämä on hylkäyksen peruste
- Valmentajan avustuksella valitaan suoritettava taso (timantti, kulta hopea, pronssi, kupari). Jos tasolta tiputaan missä vaiheessa tahansa, jatketaan suorittamalla alemmaa tasoa. Jos voimistelija putoaa kuparitasolta jossain telineellä, siirtyy hän voimistelemaan valmentajan johdolla muualle: merkkisuoritus päättyy hänen osaltaan.
- Jokaisella voimistelijalla on 3 yritystä/ teline. Sarjat suoritetaan yhtenä kokonaisuutena. Timanttimerkin voi suorittaa 1-4 telineellä. Kulta- kuparimerkki tulee suorittaa hyväksytysti kaikilla telineillä.
- Saman taitotason merkkiä ei voi uusia
- Voimistelijan siirtyessä pisteelle, jossa on jo suorittanut timanttimerkin, suorittaa voimistelija B-luokan kilpasarjan.
- Muistathan levätä hyvin ennen taitoleiriä. Leiri on fyysisesti ja henkisesti vaativa
- Taitoleirin vaatimukset
  - Voimistelijan sitoutuminen fyysisesti raskaaseen harjoitteluun, oman vuoron odotteluun ja hyvään käytökseen.
  - Kaikille voimistelijoille tulee antaa rauha koko leirin ajan tehdä parhaansa toisten häiritsemättä.
  - Arvioijia ei saa häiritä. Kysymykset vain oman suoritusvaiheen alussa.
  - Mahdollisista loukkaantumisista tulee kuitenkin kertoa heti oman pisteen arvioijalle.
- Taitoleirin tavoitteet
  - Tärkein tavoite on ennen kaikkea kokemus
  - Merkkisuoritukset ovat vain yksi osa taitoleirin tavoitteista
  - Harjoitellaan yhdessä isolla joukolla ja päästään näkemään eritasoisia voimistelijoita.
  - Opetellaan keskittymään yksilösuoritukseen paineen alla.
  - Opitaan toisilta.
  - Kypsyttään henkisesti.
  - Harjoitellaan liikkeiden sulavuutta ja loppuunsaattamista.
  - Perheen ja läheisten tuki on tärkeä ja korostuu mahdollisen ”epäonnistumisen” myötä. Pidetään ”virheistä oppii”- sanonta mielessä 😊

Tervetuloa!