# Dione Stara – Info, Kevät 2024

Tervetuloa voimistelemaan Dione Staraan.

Joukkue harjoittelee kahdesti viikossa:

keskiviikkoisin 17.30–19 Maunulan liikuntahallilla (Maunulanmäki 3)

JA sunnuntaisin 15–17 Maunulan liikuntahallilla (Maunulanmäki 3)

Lapsen on mahdollista käydä myös 3 kertaa viikossa harjoituksissa joka toinen viikko 40e/kausi lisämaksua TAI joka viikko 80e/kausi lisämaksua. Tällöin kolmas Harjoitus on perjantaisin 16-17.30 PNV:n toimistolla.

Dione Staran vastuuvalmentajana ja sunnuntain harjoituksessa toimii Sanna Peltola, keskiviikon harjoituksissa valmentajana on Maria Palmu.

Joukkueen tavoitteena on harjoitella joukkuevoimistelun esiintymisohjelma ja osallistua sillä Voimisteluliiton Staratapahtumiin, muutaman kerran kauden aikana. Joukkueen valmennusmaksu on n. 360-400e/kausi, jonka lisäksi maksetaan jäsenmaksu 30e kerran vuodessa. Muita kuluja joukkueen toiminnassa tulee olemaan staramaksut (4 staraa = 360e koko joukkueelta, eli 36e/lapsi ja mahdolliset materiaali-, puku- ja välinehankinnat kauden aikana. Ne laskutetaan loppukaudesta ja ne ovat korkeintaan noin 100e (riippuen puvunja välineiden vuokrasta/ostosta).

Lisäksi voimistelijalle tulee hankkia STARA -lisenssi. Lisenssi ostetaan hoikasta <https://go.hoika.net/public/Login.aspx?sid=56>   
Tarkista, että olet rekisteröitymässä tai kirjautumassa Pakilan Voimistelijoiden hoikaan. Jos sinulla ei ole jo tiliä, ensimmäiseksi sinun tulee rekisteröityä ja lisätä lapsesi tilille alikäyttäjäksi.  
Lisenssin ostoon pääsee vasemmalla sivustolla olevasta valikosta ”lisenssien osto”. Seuraavaksi valitkaa Urheilija ja seuraavaksi urheilijan nimi. Seuraavaksi tulee tallentaa urheilijan henkilötiedot, jonka jälkeen pääsee valitsemaan laji ”JV Joukkuevoimistelu”. Viimeiseksi valitkaa laatikoista staralisenssi.   
Lisenssi kannattaa ostaa vakuutuksellisena, jos tytöllä ei ole omaa vakuutusta, joka KATTAA URHEILUHARRASTUKSEN JA KILPAILUTOIMINNAN HARRASTUKSESSA. Huomioikaa myös, että lisenssi tulee maksaa samalla kun sen ostaa, että se tulee voimaan. Ilman voimassa olevaa lisenssiä en voi ilmoittaa tyttöä Staratapahtumiin.

Joukkue viestii My Clubin kautta sähköposteilla ja WA ryhmässä, johon tulee liittyä tästä linkistä: <https://chat.whatsapp.com/D4KoMAIGVteGBE1gljztFU>  
Poissaoloista ilmoitetaan My Clubin harjoitustapahtumissa (klikataan tapahtumasta poissaolevaksi, ja kirjataan samalla poissaolon syy samassa paikassa. Joukkueen harjoittelu ei ole niin sitovaa kuin kilpailevien joukkueiden, joissa oletus on ettei harjoituksista olla poissa ollenkaan, mutta harjoittelemme sitoutumista siten, että valmentajalle ilmoitetaan poissaoloista ja niiden syistä. Lisäksi tämä auttaa valmentajia suunnittelemaan harjoituksia paremmin ja kehittää siten koko joukkuetta. Joukkuevoimistelu on joukkuelaji sanan tiukimmassa merkityksessä, kilpailuissa ja esiintymisissä ovat lavalla kaikki joukkuelaiset ja varamiehiä ei ole. Ohjelma suunnitellaan kuvioihin, jotka eivät toteudu, jos lavalta puuttuu voimistelijoita. Stara sarjassa tämä ei vielä ole niin vakavaa, koska joukkueita ei laiteta paremmuusjärjestykseen kuten kisoissa, mutta lavalla olevista voimistelijoista voi tuntua ikävältä ja jopa pelottavalta, jos vieruskaveri yhtäkkiä puuttuukin kuviosta. Näistä syistä toivomme, kaikkien perheiden sitoutuvan kauden tapahtumiin ja harjoituksiin mahdollisimman hyvin.

Kauden aikataulut:

7.1. Kausi alkaa

14.1. su Joukkueen vanhempaininfo 14.15–15 Maunulassa, harkkojen alle

28.1. klo 15–16 TEAMS Seuran Starajoukkueiden vanhempaininfo (linkki teams-kokoukseen lähetetään myöhemmin My Clubin kautta)

4.2. su Pronssimerkin Merkkisuorituspäivä, Metsolassa 12-15

Vko 8 TALVILOMA; 18. ja 21.2. ei harjoituksia, 25.2. harjoitellaan normaalilla vuorolla

2.4. su Kisakatselmus, Namika-areena klo 16-20

* Tervetuloa katsomaan ohjelmien ensiesitykset

7.4. su OVO Stara, Opinmäen liikuntahalli

13.4. la Pinkki stara, pasila (osallistutaan tähän myös Lasten kanssa, ettei tartte kahtena päivänä huhkia)

* Aikuisille talkoohommia!!

28.4. su Gloria stara, Elise areena

4.5. la Aurinkoinen stara, Tapulin liikuntahalli

7.5. ti Kevätnäytös, Namika-areena

26.5. Kevät Gaala, Syk

vko 23 STARALEIRI

vko 24 Liikunnallinen kesäleiri: <https://pnv.fi/lapset-ja-nuoret/kurssit-ja-leirit/>

Harjoitteluvarustus:

o treeniasu <https://www.teamplace.eu/pnv/>

▪ mustatoppi pnv finland painatuksella, erittäin suositeltava

▪ mustat legginssit nilkkalenkillä, ei pakko olla team placen

▪ pinkki edustustakki, suositeltava

(Muistakaa PNV Kirppis Fb ryhmä, jossa saa varmasti vanhat vaatteet kiertoon ja saattaa löytyä uusiakin kierrätettyjä jo pikkuhiljaa.)

o pehmuste venyttelyyn, lentopallo polvisuojat tai pieni koristetyyny tms.

* Jos omistaa hyppynarun, se kannattaa pitää mukana harjoituksissa

o juomapullo

o sukat

o Sukkatossut jos haluaa hankkia: <https://maggia.fi/product/72/sukkatossut-tuloni> , 7,50e,

o alusasut (kilpailuihin)

o jumppavihko

▪ Jumppavihkossa timanttiliikkeet tälle syksylle, testauksien tuloksia ja tarrat tsemppaamisesta

o hiukset hyvin kiinni

Hankinnat:

Tänä keväänä esiinnytään pallolla. Ne saadaan vuokralle tai ostettua viime syksyn Pink -joukkueelta, hinta max. 15e.

Lisäksi tilataan uudet puvut joukkueelle (joita pyritään käyttämään koko vuosi). Puvut tilataan Swoop Studiolta, ja ne ovat valmiit starapuvut, joiden hinta kokonaisuudessaan on 70e. Tähän lisäksi tulee max. 10e strasseja /lapsi

Viestintä:

Poissaolot My Club. My Clubiin myös starat ja näytökset tapahtumina

Tarkempaa tietoa joukkueen toiminnasta annetaan vielä vanhempain infoissa, joihin kannattaa osallistua. Jos mitään kysymyksiä toiminnasta herää, voi minuun olla yhteydessä sähköpostitse [sanna.peltola@pnv.fi](mailto:sanna.peltola@pnv.fi) tai puhelimitse 045–1122105.

Terveisin,

Sanna Peltola

Dione Staran vastuuvalmentaja