



EsTT



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Voimistelupäivät 2019 7.-9.6.2019, Tapiolan urheilupuisto, Espoo

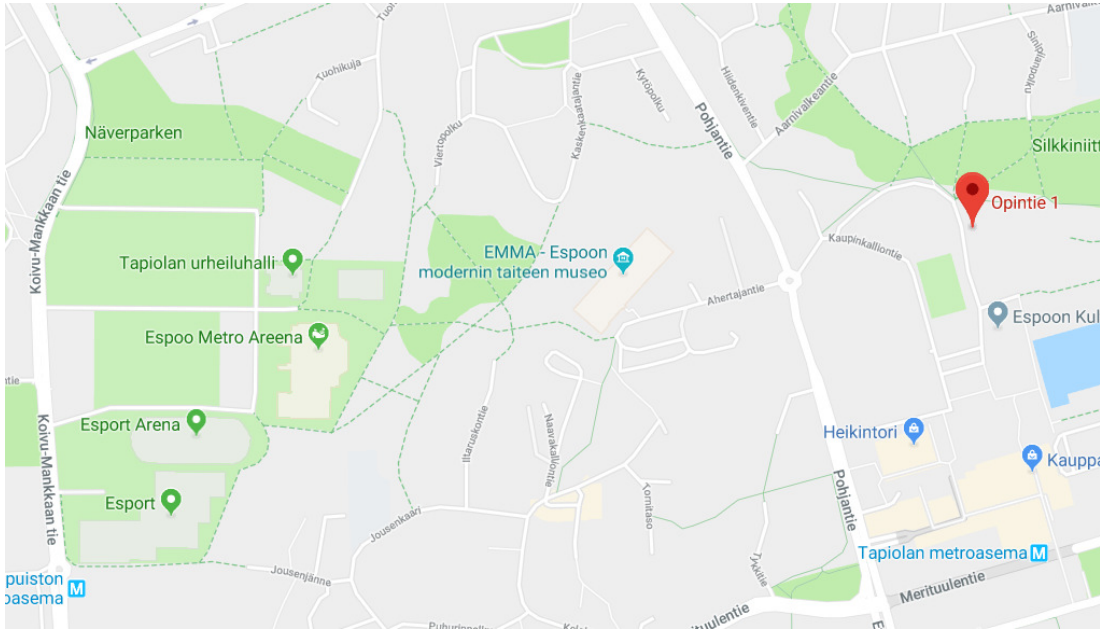
Järjestävät seurat EsTT ja OVO

LÄHTÖ: Kankaanpään linja-autoasema pe 7.6.2019 klo 5.30 .

Matkalla yksi lyhyt vessatauko. Esossa olemme noin klo 9.

Perjantai-aamun E luokka ja B luokka nuoremmat kilpailijat jäävät Esport Arenalle kilpailuvarustus mukanaan ja menevät suoraan lämmittelyyn. Muut jatkavat bussilla majoituspaikkaan Tapiolan koululle, jossa puretaan kaikki tavarat majoitusluokkaan.

MAJOITUS: Tapiolan koulu, Opintie 1, Espoo:



Huom! Koululta kisapaikalle on matkaa 1,1 km (kävelen n. 15 min puiston läpi)

RUOKAILU: Perjantaina aamupala nautitaan omina eväinä bussissa.

Aamupalat (la-su) ja iltapalat (pe-la) majoituskoululla. Muut ruokailut järjestetään Esport Arenalla: Lounas tarjolla klo **11-14.30** ja päivällinen klo **15-19** päivittäin.

KILPAILUPAIKKA: Esport Arena (sinivalkoinen kuplahalli), Koivu-Mankkaan tie 5, 02200 Espoo

KANKULAISTEN KISAT JA OSALLISTUJAT (akron aikataulut alustavia)

PERJANTAI

- | | |
|----------|--|
| NTV | Klo 10.30 E luokka, lämmittely klo9 (Aini) |
| | Klo 11.00 B luokka nuoremmat, lämmittely klo 10.20 (Matilda) |
| | klo 14.00 B luokka vanhemmat, lämmittely klo 13.20 (Veera, Sirje, Anni, Elina, Malviina, Emmi ja Melina) |
| AKRO | klo 14.30 1-2 lk kilpailu, lämmittely klo 13) (Odessa, Elina, Matilda) |
| AKROPUUT | klo 18.30, kokeilut klo 18 (Heidi 2lk, Nea 1 lk) |

LAUANTAI

NTV	Klo 11.30 C lk vanhemmat, lämmittely klo 10.50 (Heidi, Pihla, Aada, Kukka ja Nea) Klo 13:30 Eilispäivän tähdet, lämmittely ja kokeilut klo 12 (Krista, Nana)
AKRO	Klo 17:00 3.lk kilpailu, lämmittely klo 16 (Aada, Minea, Sanni, Maj, Nea, Pihla, Elli, Aini)
	Extreme disko: klo 19-20 (ennakkoon lipun tilanneille, muille vain mikäli tilaa ei ole varattu täyteen, max 100 hlö)
Näytös:	klo 19.30-20.45

SUNNUNTAI: Aamupala koululla, pakkaus ja luokan siivous, lähtö bussilla kotiin noin klo 10.

Vastuuhooltaja Hanna Tenhonen, 044 300 4490

Muut koululla yöpyvät aikuiset: Sanna Haapasilta, 040 700 5244
Hanna Hautamäki, 050 330 5082
Krista Lankinen, 044 3562 661
Nana Mäkynen, 040 1374 882
Marko Försti, 050 0744 843

Mitä mukaan ja muita ohjeita

- pakkaa leirivarusteet siten, että pystyt itse kantamaan kaikki tavarasi. Makuupussi ja makuualusta vievät vähemmän tilaa, myös ilmapatja on hyvä.
- yöpuku, hammasharja + tahna, unilelu, hygieniatuotteet, yöpymistavarat, kahdet kengät, taskurahaa, lämmin vaatekerta, hellevaatekerta, vaihtosukkia ja pikkuhousuja, puhelin ja laturi
- voimistelupuku ja trikoot / leggingsit sekä seuratakki/ trikootakki
- KankUn keltainen "jumperpakassi/minireppu" johon lämsät, rannesuojat, pinnejä, ponnareita, kampa, juomapullo, hiuslakka
- nimeä tavarasi; arvokkaimmat tavarat, kuten korut ym. kannattaa jättää kotiin
- ota mukaan hyvät kengät, kävelyä saattaa tulla paljon
- taskurahaa: majoituskouluilla kanttiinimyyntiä
- voit ottaa mukaan myös omia eväitä, juotavaa/mehua ja hedelmiä ym.
- Huom. Jos kisa iltapäivällä, lämmin ruoka tulee olla syötynä ennen lämmittelyä. Myös hiukset on oltava laitettuna napakalle ponnarille / letille / nutturalle hyvissä ajoin ennen lämmittelyä.
- kisapäivänä herkkuja/karkkia VASTA oman kisan jälkeen
- jos kysyttävää tai selvitettäviä asioita leirillä paikan päällä, ota ensisijassa yhteyttä vastuuhuoltajaan asian selvittämiseksi. Valmentajat toimivat myös tuomaritehtävissä, joten tavoittaminen leirin aikana saattaa olla hankalaa.
- kukaan ei liiku yksin! Aina ilmoitettava vastuuhuoltajalle mihin menee ja koska tulee, jos kyse muusta menosta kuin kisaan osallistumisesta.
- vastuuhuoltaja luotsaa voimistelijat ruokailuihin ja muihin toimintoihin kisa-aikatauluja noudatellen

Iloisia voimistelupäiviä!

Ja olethan kannustamassa seurakavereitasi heidän kisasuorituksissaan!