



Täyttöohje Toimintakertomus kausi 1.9.2021– 31.8.2022

Huomioi ajanjakso, joka ei välttämättä ole sama kuin jaoston oma kausijaottelu. Älä listaa tähän kauden ulkopuolisia asioita. **ÄLÄ muuta marginaaleja.**

Jaosto:	KIRJAA JAOSTON NIMI (ESIM HIIHTO)
---------	--

Jaoston kokoonpano kaudella 2020-2021:

Henkilö 1 (Sukunimi Etunimi)	Henkilö 5	Henkilö 9
Henkilö 2	Henkilö 6	Henkilö 10
Henkilö 3	Henkilö 7	Henkilö 11
Henkilö 4	Henkilö 8	Henkilö 12

Rastita (X), onko kyseessä Yksilölaji: vai Joukkuelaji:
Huom, voi olla kumpaakin (esim .yksilölajin viestit).

Toiminta lyhyesti numeroina

Esitämme näillä luvuilla toimintamme laajuutta, emme LNM näkyvyyttä kilpailuissa/peleissä. Kirjaa taulukon sarakkeisiin ainoastaan numerot (ei yksikköjä). Käytä kokonaislukuja (pyöristä aina seuraavaan lukuun).

Henkilömäärä = ikäluokan harjoitustiheyden eri ryhmien keskimääräisten osallistujamäärien summa.
Viikkoa vuodessa = ikäluokan harjoitustiheyden eri ryhmien toimintaviikkojen summa.

Kokonaissuorite = $Krt/vko * osallistujia * viikkoa vuodessa$. Kokonaissuoritemäärä on ikäluokan harjoitustiheyden eri ryhmien kokonaissuoritemäärien summa.

Laske monestiko viikossa oli ohjattu harjoituksia, kilpailuja, turnauksia tai leirejä.

Laske osallistujien määrän keskiarvo. Osallistujamäärissä huomioidaan harjoituksista vain ohjattuihin harjoituksiin osallistuvat. Suunnitelman/valmennusohjelman mukaisista omatoimiharjoituksista tulee pitää harjoituspäiväkirjaa, jotta ne lasketaan harjoituskertoihin. Myös kilpailuihin tai leireille osallistuminen lasketaan harjoituksiin. Yhden harjoituksen keston tulee olla vähintään 30 min. **Kirjaa keskimääräinen osallistujamäärä** toteutuneen mukaan.

Laske montako viikkoa vuodessa tätä harjoitusta pidettiin.

12 kk = 52 viikkoa, 11 kk=48 viikkoa, 10 kk=43 vkoa, 6 kk=26 vkoa, 4 kk=17 vkoa, 3 kk=13 vkoa, 2 kk=9 vkoa, 1 kk = 4,5 vkoa.

Laske jokaisen 1 kertaa viikossa olevien harjoitusryhmän osalta jäsenten keskimääräinen osallistujamäärä ja montako viikkoa harjoituksia pidettiin. Laske jokaisen ryhmän kokonaissuoritemäärä (= osallistujamäärä*viikkoa vuodessa*montako kertaa viikossa).

Laske jokaisen 2 kertaa viikossa olevien harjoitusryhmän osalta jäsenten keskimääräinen osallistujamäärä ja montako viikkoa harjoituksia pidettiin sekä kokonaissuoritemäärä.

Laske yhteen 1 ja 2 krt viikossa harjoitusryhmien osallistujamäärät ja kirjaa se taulukon 1-2 krt/vko henkilöä sarakkeeseen.

Laske yhteen 1 ja 2 krt viikossa harjoitusryhmien viikkoa vuodessa määrät ja kirjaa se taulukon 1-2 krt/vko viikkoa vuodessa sarakkeeseen.

Laske yhteen 1 ja 2 krt viikossa harjoitusryhmien kokonaissuoritemäärät ja kirjaa se taulukon 1-2 krt/vko kokonaissuorite-sarakkeeseen.

Toimi samoin jokaisen ikäryhmän ja harjoitustiheyden osalla.

Esimerkki 1. yhdestä ikäryhmästä (0-13 v), yksilölaji.

Ryhmä A = 5-6 vuotiaat, 10 osallistujaa, harjoituskertoja 30 viikkoa, harjoitus 1 krt viikossa

Ryhmä B = 7-10-vuotiaat, 12 osallistujaa, harjoitus- tai kilpailukertoja 30 viikkoa, harjoituksia 2 krt viikossa

Ryhmä C = 11-13-vuotiaat, 15 osallistujaa, harjoitus/kilpailu 35 viikkoa, harjoituksia 2 kertaa viikossa

Ryhmä D = 10-13 vuotiaat, 6 osallistujaa, harjoitus/kilpailu 15 viikkoa, harjoituksia 4 krt viikossa.



1. Jaottele kertaa viikossa mukaan
1 krt viikossa: ryhmä A
2 krt viikossa: ryhmät B ja C
4 krt viikossa: ryhmä D
2. Laske 1-2 krt viikossa harjoitusten osallistujamäärät
 $(A=10) + (B=12) + (C=15) = 37$.
Merkitse taulukkoon osallistujamääräksi 1-2 krt/vko:ssa riville 37
3. Laske 1-2 krt viikossa toimintaviikkojen määrä.
 $(A=30) + (B=30) + (C=35) = 95$.
Merkitse taulukkoon, 1-2 krt/vko:ssa riville, viikkoa _vuodessa määräksi 95.
4. Laske 1-2 krt viikossa kokonaissuoritemäärä.
 $(A=10*30*1) + (B=12*30*2) + (C= 15*35*2) = 300+720+1050 =2070$
Merkitse taulukkoon kokonaissuoritemääräksi 1-2 krt/vko riville 2070.
5. Laske vastaavasti muiden ryhmien kohdalla.

Esimerkki 2. yhdestä ikäryhmästä, mutta kyseessä on joukkuelaji

Joukkue K = 14-vuotiaat tytöt. 16 pelaajaa, harjoitukset 2 krt/vko, 30 viikkoa vuodessa + peli 1 krt/kk

Joukkue L = 14-vuotiaat pojat 26 pelaajaa, harjoitukset 2 krt/vko, 30 viikkoa vuodessa + peli 1 krt/kk

Joukkue M =16-vuotiaat pojat keskimäärin paikalla 22 henkilöä. Harjoitukset 3 krt/vko, 30 viikkoa vuodessa + peli 2 krt/kk

Joukkue N = 16-vuotiaat tytöt, keskimäärin paikalla 13 pelaajaa. Harjoitukset 2 krt/vko, 25 viikkoa vuodessa + peli 2 krt/kk

Joukkue P = 14-16-vuotiaat harraste, keskimäärin paikalla 15 pelaajaa. Harjoitukset 1 krt/vko, 40 viikkoa. Pelit harjoitusvuorolla.

1. Muuta kuukausipelit viikkoharjoituksiksi. Lisää pelit harjoituksiin. 1 kk = 4,5 viikkoa.
Viikkoa vuodessa = toimintaviikot + peliviikot
= toimintaviikot + ((pelejä kuukaudessa * toimintaviikot/4,5) / viikkoharjoitukset)

Esim. 2 peliä/kk 25 viikon ajan = $2 * (25/4,5) = 11,11 \rightarrow 12$. Eli tämä vastaa harjoitusta 1 krt/vko 12 viikon ajan.

Joukkueen normaaliharjoitustiheys on 2 krt/vko, joten pelitiheys on syytä muuttaa samaksi jakamalla harjoitustiheydellä. Eli 1 krt/vko 12 viikon ajan = 2 krt/vko $(12/2) = 6$ viikon ajan.

Lisää saatu luku viikkoa-vuodessa-lukuun:

2 krt/vkossa 25 viikon ajan + pelit 2/kk = $25+6= 31 \rightarrow 2$ krt/vkossa, 31 viikkoa vuodessa.

Siis Joukkue K: 2 krt/vko, (30 viikkoa + 1 peliä/kk) = $30+((1*30/4,5)/2) = 30+4 = 34$ viikon ajan

Joukkue L: 2 krt/vko, (30 vkoa + 1 peliä/kk) = $30+((1*30/4,5)/2) = 30+4 = 34$ viikon ajan

Joukkue M: 3 krt/vko (30 vkoa + 2 peliä/kk) = $30+((2*30/4,5)/3) = 30+5 = 35$ viikon ajan

Joukkue N: 2 krt/vko (25 vkoa + 2 peliä/kk) = $25+((2*25/4,5)/2) = 25+6 = 31$ viikon ajan

2. Jaottele kertaa viikossa mukaan
1 krt/vko: joukkue P
2 krt/vko: joukkueet K, L ja N
3 krt/vko: joukkue M
3. Laske 1-2 krt viikossa harjoitusten osallistujamäärät
 $(P=15) + (K=16) + (L=26) + (N=13) = 70$.
Merkitse taulukkoon osallistujamääräksi 1-2 krt/vko:ssa riville 70
4. Laske 1-2 krt viikossa toimintaviikkojen määrä.
 $(P=40) + (K=34) + (L=34) + (N=31) = 139$.
Merkitse taulukkoon, 1-2 krt/vko:ssa riville, viikkoa _vuodessa määräksi 139.



5. Laske joukkueiden määrä.

K, L, N ja P = 4.

Merkitse taulukkoon 1-2 krt/vko:ssa riville joukkuemääräksi 4.

6. Laske 1-2 krt viikossa kokonaissuoritemäärä.

$(P=15*40*1) + (K=16*34*2) + (L=26*34*2) + (N=13*31*2) = 600+1088+1768+806 = 4262$

Merkitse taulukkoon kokonaissuoritemääräksi 1-2 krt/vko riville 4262.

7. Laske vastaavasti muiden ryhmien kohdalla.

Osallistujamäärät		Yksilölajeista joukkuemääräksi merkitään viiva (-)			
Ikäryhmä	Ohjattu harjoituksia viikossa Myös kilpailu, turnaus ja leiri luetaan harjoituksiin.	Henkilöä (kpl)	Viikkoa vuodessa	Joukkueiden lukumäärä	Kokonaissuoritemäärä
0-13-vuotiaat					
	1-2 krt/vko	37	95	-	2070
	3-4 krt/vko	6	15	-	360
	5 krt tai enemmän /vko				
14-18 vuotiaat					
	1-2 krt/vko	70	139	4	4262
	3-4 krt/vko	22	35	1	770
	5 krt tai enemmän /vko				
Aikuiset (yli 18 v)					
	1-2 krt/vko				
	3-4 krt/vko				
	5 krt tai enemmän /vko				

Jaoston järjestämien tapahtumien/kilpailujen kokonaismäärä:		Kpl
Osallistujien kokonaismäärä:		Kpl

Laske osallistujamäärään kaikki henkilöt yhteen. Jos osallistujamäärää ei mitata (yleiset massatapahtumat), käytä arviota.



Tapaukset/Kilpailut aikavälillä 1.9.2021 – 31.8.2022

Jaoston järjestämä tapahtuma/kilpailu (tapahtuman nimi) Limingassa. (Jokainen tapahtuma/kilpailu merkitään omana rivinä)	Osallistujien määrä
Lisää rivejä tarvittaessa	
Poista ylimääräiset rivit	

Huomaa muutos. Nyt kilpailuja/tapahtumia ei saa enää niputtaa yhteen. Tämä perustuu kunnan seuratuksihakemuksessa edellytettyihin tietoihin, jossa tapahtumat ja niiden osallistujamäärät pitää eritellä.

Jaoston järjestämä tapahtuma/kilpailu <u>muualla kuin Limingassa</u>	Osallistujien määrä

Tarkastelujakson aikana aikuisten (yli 18-v) SM-, EM-, MM- tai vastaavan tason kisojen edustus

Mestaruuskilpailu	LNM edustavien urheilijoiden määrä
Suomen mestaruuskilpailut	
Pohjoismaiden mestaruuskilpailut	
Euroopan mestaruuskilpailut	
Maailmanmestaruuskilpailut	
Muu vastaavan tason aikuisten mestaruuskilpailut (kirjaa mikä)	
Esim. Suomi-Ruotsi-ottelu	3

Tähän taulukkoon kirjataan **AIKUISTEN** mestaruuskisoihin osallistujien määrä. Alimpana tasona on Suomenmestaruuskilpailut. Kirjaa LNM edustavien urheilijoiden osallistujamäärä (esim MM-kisoissa edustetaan Suomea, mutta jos urheilija on valittu edustusjoukkueeseen LNM-edustajista, lasketaan hänet). Alle 18-v mestaruuskilpailuja ei lasketa, niistä kirjoitetaan vain taulukko-osuuden jälkeiseen, seuraavan sivun vapaaseen tekstiin. Kuitenkin alle 18- v urheilija, joka osallistuu aikuisten mestaruuskisoihin, lasketaan mukaan tähän taulukkoon.

Huomioi aikaväli. Taulukkoon saattaa tulla siis oman lajin edeltävänkin kauden kilpailuja, mutta menossa olevasta kaudesta **huomioidaan vain 31.8.2022 mennessä pidetyt kilpailut.**

Vain oman lajin kilpailut (ei esim. Eukonkannon MM-kilpailuja).

Tähtiseura-laatuohjelman auditointivuosi (jos ei ole, merkitse viiva):	
--	--



Toimintakertomus kaudelta 2021-2022

Tähän toimintakertomus ja seuraavan kauden suunnitelma