



SVS ESPOO RY

Suomalainen Voimisteluseura Espoo ry:n TOIMINTAKERTOMUS 1.7.2013 – 30.6.2014

SEURAN TOIMINNASTA

Kausi 2013-2014 oli seuran kolmastoista toimintavuosi.

Seuran tarkoituksena on edistää jäsenistönsä liikkumista ja tarjota eri-ikäisille mahdollisuus harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa sekä harrastus- että kilpatasolla.

Painotus toimintakaudella 2013-2014 oli valmennustoiminnan laadun edelleen kehittämisessä sekä kansainvälisessä kilpailu- ja leiritystoiminnassa. Seuran valmennusryhmäjärjestelmään (naiset, nuoret, prenuoret, lapset, esivalmennus) otettiin mukaan uusi esivalmennusikä seuraava minivalmennus-ikäluokka. Edellisellä kaudella palkatun uuden ammattivalmentajan avulla nuorempien ikäluokkien toiminta laajeni ja ammattimaistui. Vanhempien ikäluokissa saavutettiin tavoiteltua menestystä sekä yksilö- että joukkuesarjoissa.

Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Seuran valmentajat ovat sitoutuneet noudattamaan valmennuksen eettisiä periaatteita. Seura kunnioittaa Suomen Voimisteluliiton esteellisyysääntöjä eikä ilmoita esteellisiä valmentajia tuomareiksi tai hae liitolta poikkeuslupia heille. Seura pyrkii kasvattamaan lapsesta pitäen omat urheilijansa eikä tee aktiivista rekrytointia naapuriseurojen jäsenistön suuntaan.

Seura on Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n sekä Etelä-Suomen Urheilu ja Liikunta ry:n jäsen.

Yhteistyö Espoossa ja Kauniaisissa

Toimintakaudella jatkettiin yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa. Lajin vaatimuksia vastaavaa riittävän korkeaa ja matollista harjoitustilaa saatiin kuluneella kaudella Tapiolan urheiluhallilla aamu- sekä päivävuoroina ja yhtenä iltapäivävuorona sekä Tapiolan Voimistelijoiden SVS Espoolle antamana iltapäivävuorona. Riittävän pitkän harjoitteluvuoron saamiseksi, jolle koululaiset ehtisivät koulusta ja nuorimpien vanhemmat kuljettamaan heitä, on vuokrattu Olarin Voimisteliijoilta Ratiopharmin monitoimitilaa kerran viikossa. Toinen yksityinen tila on ollut vastaavasta syystä vuokrattuna Kauniaisista. Lisätiloja on haettu muiden pääkaupunkiseudun SVS-seurojen salivuoroilta. Matollisia vuoroja on saatavilla vain Tapiolassa ja Ratiopharmilla. Seura on ollut ja on edelleen valmis panostamaan taloudellisesti oikean kilpailualustan eli joustokanveesin hankintaan, mikäli siihen tarjoutuu sopiva tila Espoon seudulta tai rytmisen normaalin maton hankintaan, jos joltain salilta löytyy sille säilytyspaikka. (SVS-seurat ovat jo aiemmin ostaneet rytmisen voimistelun maton, joka on sittemmin myyty Vantaan kaupungille.)

Seura sai kaupungilta toiminta-avustusta sekä tukea. Seuralla on Länsiväylän internetsivuilla oma kumppanuussivu.

Yhteistyö muiden seurojen ja tahojen kanssa

Seura toimii tiiviissä yhteistyössä myös sisarseurojensa Suomalainen Voimisteluseura ry:n (Helsinki) ja Suomalainen Voimisteluseura Vantaa ry:n sekä usean ulkomaisen ja kotimaisen rytmisen voimistelun seuran/valmennuskeskuksen kanssa (Valko-Venäjän maajoukkuekeskus, seurakontaktit Viro, Venäjä Krilia Sovetov, Pietari, yksilömaajoukkuekeskus Leon/Espanja). SVS Espoon voimistelijat ovat olleet kuluneellakin kaudella 2013-2014 edustettuina liiton yhteisissä projekteissa sekä ringeissä. Merkityksellistä yhteistyötä tehtiin Kisakallion Urheiluopiston kanssa.

HALLINTO

Toimintakaudella heinäkuu 2013- kesäkuu 2014 hallituksen puheenjohtajana toimi **Iiris Rif**, jäsenenä **Jenni Hellgren, Silja Ahonen, Marleena Saarevirta**. Harrastepuolen asioita, salivarauksia sekä



SVS ESPOO RY

asiakaspalvelua hoiti **Elena Prisenko**. Taloudenhoitajana toimi Iris Rif. Palkanlaskentaa sekä kirjanpitoa hoitivat Tilitoimisto Eliko Oy:ssä kirjanpitäjä **Saara Virtanen** ja palkanlaskija **Kaisa Koskikari**.

RYTMINEN VOIMISTELU - valmennusryhmät

Valmennusryhmien toiminta heinäkuu 2013- kesäkuu 2014

Valmentajat

Seurassa toimi neljä ammattivalmentajaa, Päävalmentaja ja naisten sarjan vastuuvälmentaja Iris Rif, nuorten ja prenuorten valmennusryhmän vastuuvälmentaja **Irina Yushina**, SVS Vantaan toiminnan kehittäjä ja SVSE:n prenuorten ja lasten sarjojen valmentaja **Irina Petukhova**, SVS-seurojen nuorimpien ikäluokkien toiminnan kehittäjä **Natalia Korotkova**, apuina Marleena Saresvirta/Esivalmennusryhmä Ruusutorppa ja **Silja Ahonen**.

Baletti

Jenni Hellgren, **Timo Korjus**, **Janis Gangnuss**, **Kabba Jallow**

Tuomarit

Ilahduttavasti peräti kolme seuran ammattivalmentajista läpäisi tiukan kansainvälisen tuomarikokeen syksyllä 2013. Kansainvälisen Voimisteluliitto FIG:n kiintiö on 10 kansainvälisen tason tuomaria/maa. Lisäksi kolme nuorta tuomaria läpäisi kansallisen tason koulutukset ja kolme Startti-koulutuksen. Seuran kouluttamat tuomarit tasot II, I ja kv. tuomarit: Natalia Korotkova (brevet III), Iris Rif (brevet IV), Irina Yushina (brevet IV), Silja Ahonen (kansallinen taso I), Irina Petukhova (kansallinen taso I), **Ekaterina Zhukova** (kansallinen taso II), Inessa Rif (kansallinen taso II). Starttituomarit (kansallinen taso III): **Eveliina Rajajärvi**, **Anastasia Kolomainen**, **Tytti Sassi**.

Edellisen kauden suuri epäkohta kansainvälisessä toiminnassa oli tuomarin puuttuminen useasta kansainvälisestä tärkeästä kilpailusta. Kansainvälisiin kilpailuihin valmentautumiseen ja tuomarikoulutukseen onkin panostettu SVS-seurojen taholta voimakkaasti koko Olympiadin ajan. Seuralla/Suomella ei ollut korkeamman brevet-kortin omaavaa ja kisassa arvostettavaa tuomaria vielä Universiadeissa heinäkuussa 2013. Tilanteen toivotaan edelleen korjaantuvan seuraavan Olympiadin aikana.

Valmentaja- ja tuomarikoulutus

Kauden aikana mahdollistettiin valmentajakoulutusta kaikilla mahdollisilla tasoilla. Iris Rif, Irina Yushina sekä Irina Petukhova osallistuivat Minskin maajoukkuekeskuksen leirille tammikuussa 2014. Minskin maajoukkuekeskus lähetti huippuvalmentajan ja moskovalainen huippuseura Krilia Sovetov baletinopettajan kouluttamaan valmentajiamme ja voimistelijoitamme Vierumäen urheiluopistolle elokuussa 2013. Talvileiri toteutettiin poikkeuksellisesti ilman ulkomaisia kouluttajia. Useat harrastevalmentajat ja tuomarimme koulutustuivat Suomen Voimisteluliiton koulutuksissa ja kiersivät kansainvälisissä kisoissa ja tapahtumissa ja hakivat oppia omilta ja muiden järjestämillä leireiltä.

Tärkeää lisäoppia fysiikkaharjoittelun tueksi tarjottiin Gymstickin järjestämässä Fascia-koulutuksessa (SVS:sta mukana Iris Rif).



SVS ESPOO RY

Valmennuksen tukitoimet

Valmennuksen tukitoimiin panostettiin kuluneella kaudella:

Psyykkisen valmennuksen konsultointi: **Terhi Lehtoviita**, Sportfocus Oy/naisten valmennusryhmä.

Lihashuolto: Suomen Urheilufysio Oy:n hierojat.

Lihastasapainokartoitukset: **Saara Suoniemi** ja SVS-fysioterapeutti **Jarno Lehtinen**.

Urheilijan terveystarkastukset sekä alan huippunimen lääkäri **Harri Hakkaraisen** aloitusluento järjestettiin kesäkuussa 2014 ja suositeltiin niihin osallistumista kaikille valmennusryhmäläisille.

Yhteistyö valmennusryhmäläisten vanhempien kanssa

Valmennuksen osalta vastuuvalmentajat ovat järjestäneet tapaamisia valmennusryhmäläisten vanhemmille sekä ryhmien yhteisiä tapaamisia. Jokaiselle perheelle on tullut tarjota mahdollisuus vanhempainvartteihin oman valmentajan kanssa.

Valmennuskonsultaatiot muille tahoille

SVS Espoon valmentajat ja voimistelijat toimivat aikaisempien vuosien tapaan liiton kutsumina kouluttajina ja demovoimistelijoina useilla Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin leireillä sekä JV-/RV-seurojen omilla leireillä eri puolilla Suomea ja jakaneet näin suurelle joukolle suomalaisia voimistelutoimijoita kansainvälisillä leireillä oppimaansa tieto-taitoa.

Iiris Rif oli kutsuttuna kouluttajaksi Suomen Voimisteluliiton rytmisen voimistelun, joukkuevoimistelun ja kilpa-aerobicin maajoukkue-, nuorten ja minirinkileireillä sekä seuraleireillä (Vantaa, Espoo, Turku, Tampere, Jyväskylä, Lappeenranta) tärkeinä apuina demovoimistelijat Inessa Rif ja Eveliina Rajajärvi. Silja Ahonen koulutti useilla liiton ja seurojen rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun leireillä, Irina Yushina oli kutsuttuna valmentajaksi liiton rytmisen voimistelun N- ja minirinkileirille joulukuussa 2013 ja tammikuussa 2014.

Valmennusryhmien toiminta

Vilkasta toimintaansa jatkoi syksyllä 2010 perustettu SVS Finland, jossa SVS-seurojen yhteiset delegaatiot osallistuvat kansainvälisiin leirityksiin ja kilpailuihin. Seura tuki vahvasti toimintaa tarjoamalla sponsoreiden kanssa yhteistyössä osittain tuomarikulut ja tarjoamalla arvokilpailujen osalta myös valmentajakulut delegaatioiden voimistelijoille. Kuluneella kaudella panostettiin taloudellisesti voimakkaasti prenuorten joukkue-toimintaan.

Tapahtumakalenterista poimittua:

Heinäkuu 2013

Inessa Rif edusti Suomea ja SVS Espoota Universiadeissa Kazanissa (jättitapahtumassa 163 maata, 9300 urheilijaa) sijoittuen kovassa seurassa sijoille 23.-27.

Elokuu 2013

Seuran valmennusryhmien kansainvälinen voimistelu- ja balettileiri Vierumäen urheiluopistolla, ulkomaiset kouluttajat Moskovasta Krilia Sovetovista ja Minskin maajoukkuekeskuksesta sekä SVS-valmentajat, mukana yli 50 voimistelijaa eri seuroista, mukana myös joukkuevoimistelujoukkueet Sanix ja Gloria.

Syyskuu 2013

Järvenpään ikäkausikilpailussa prenuorten SVS1-joukkue sijalle 2, SVS2-joukkue sijalle 4. Helena Hirvonen nuorten sarjan mitaleille.

Lokakuu 2013

Kansainvälinen SVS Open ja SVS Asema järjestettiin Ratiopharm Arenalla. Mukana Venäjän



SVS ESPOO RY

ja Viron maajoukkueetason voimistelijoita.

Ikäkausikilpailussa Hämeenlinnassa prenuorten SVS-joukkueet sijoille 1. ja 3.

Yksilösarjassa Helena Hirvonen nuorissa hopealle, Vanessa Jasnikovski sijalle 6.

Luokkakilpailussa Turussa Helena Hirvonen mitaleille JM-luokassa.

Marraskuu 2013

Nuorten yksilösarjassa Helena Hirvonen SM-hopealle. Kilpailu toimi myös Nuorten YOG (Youth Olympic Games) –karsintakilpailuna, jonka perusteella Suomen 1999 –syntyneiden edustajaksi Moskovassa käytävään seuraavaan valintavaiheeseen valittiin Helena Hirvonen. Prenuorten joukkueiden SM-kilpailuissa useita mitalisteja SVS Espoosta: SVS 1–joukkue voittoon (mukana Assi Johansson, Stina Parri, Alina Survo), SVS2 –joukkue pronssille (mukana Sagira Esala, Saga Halonen, Iris Juntunen, Julia Seppälä).

Pietarissa järjestetyssä kv. kilpailussa Helena Hirvonen finaaliin, sijoittuen 7.

SVS Vantaan järjestämissä luokkakilpailuissa mukana lukuisia uusia SVS-voimistelijoita kokeilemassa Asemalla ja luokassa I kilpailemista.

Vanhempien ikäluokista tuli tuloksina

Joukkueluokka VI: kaksoisvoitto SVS-joukkueille

Yksilöluokka VI: Vanessa Jasnikovski pronssille

Joulukuu 2013

Christmas cupissa Tallinnassa Vanessa Jasnikovski kahdella välineellä sijalle 5.

Syksyn luokkakilpailujen perusteella 17 SVS-voimistelijaa ja SVS Espoosta 13 voimistelijaa nostettiin luokissa ylöspäin.

Tammikuu 2014

Viidettä kertaa vierailtiin Minskin maajoukkuekeskuksessa. Mukana kolme valmentajaa ja 10 voimistelijaa.

Liiton N- ja Minirinkeihin valittiin SVS-seuroista 9 voimistelijaa, joista 5 SVS Espoosta.

Nuorten EM-joukkueprojektiin valittiin 4 voimistelijaa SVS-seuroista, SVS Espoosta Vanessa Jasnikovski ja Stina Parri.

Helmikuu 2014

Seura järjesti perinteisen talvilomaleirin Kisakallion urheiluopistolla, mukana 40 osallistujaa.

Helena Hirvonen edusti Tarton kv. kilpailussa Suomea.

Assi Johansson valittiin liiton Minirinkiin.

Maaliskuu 2014

Calais´n 11 maan kilpailussa Inessa Rif voimisteli kahteen finaaliin, sijoittuen niissä viidenneksi.

PM-kilpailuissa Kisakalliossa Suomi otti team-kultaa sekä naisissa että nuorissa. Inessa Rif mukana naisten sarjassa, Helena Hirvonen nuorten sarjassa, sijoittuen myös henkilökohtaisessa kilpailussa mitaleille. Nuorten joukkue (mukana SVS Espoosta Saga Halonen, Iris Juntunen, Stina Parri, Alina Survo) voitti PM-kultaa.

Elisen järjestämissä luokkakilpailuissa SVS Espoon voimistelijoille menestystä:

Juniorimestariluokan voitto Helena Hirvoselle.

Luokassa V Iris Juntunen sijalle 4., Sagira Esala sijalle 6.



SVS ESPOO RY

Luokassa III voitto Stina Parrille.

Huhtikuu 2014

SVS Espoo suoriutui hyvin jättiurakasta, rytmisen SM-kilpailujen järjestämisestä Tapiolan urheiluhallilla 26.-27.04.2014.

Kilpailussa tuli mitaleita molemmissa sarjoissa: naisten sarjassa Inessa Rifille pronssia pallolla ja Helena Hirvonen useille mitaleille nuorten sarjassa. Vanessa Jasnikovski voimisteli kahteen finaaliin.

Tilaisuudessa jaettiin useita tunnustuksia pitkän linjan rytmisen voimistelun vaikuttajille (Pulmu Puonti, Hillevi Kaarlenkaski, Ulla Syrjävaara) ja ojennettiin Suomen Voimisteluliiton pronssinen ansiomerkki Jenni Hellgrenille pitkäaikaisesta seuratyöstä.

Toukokuu 2014

Toronto Koop Cup

8 maan kisassa Inessa Rif mitaleille naisten sarjassa.

AmsterdamMasters

16 maan kisassa Inessa Rif yhdeksänneksi naisten ottelussa ja keiloilla finaaliin. Helena Hirvonen nuorten sarjan neljänneksi.

ViDa Style tournament Hämeenlinnassa:

Helena Hirvonen mitaleille nuorten sarjassa.

Kesäkuu 2014

Nuorten EM-kilpailuissa edustivat SVS Espoon Helena Hirvonen ja sisarseuran SVS:n Alesia Kolomainen. Nuorten teamin kolmas edustaja oli Rebecca Gergalo (Elise). Teamin tulos 9./38 oli historian paras Suomen nuorten tulos tähän asti. Valmentajana SVS Espoosta mukana Hirvosen ja Kolomaisen valmentaja Irina Yushina ja Suomen delegaation johtajana Iris Rif. Naisten joukkuekilpailussa Suomen maajoukkue saavutti tilan 12 ja pääsi mukaan 2014 European Games –kilpailuun. Naisten joukkueessa mukana myös SVS Espoon kasvatteja.

29 SVS-voimistelijaa, joista 17 SVS Espoon voimistelijaa nostettiin seuraavaan luokkaan kevään kilpailujen perusteella.

Seuran päävalmentaja Iris Rif kouluttautui Pajulahden urheiluopistolla kesäkuun alussa, järjestetyllä Moskovan seudun ammattilaisten omalla kansainvälisellä leirillä, jolla oli mukana kutsuttuina myös useita SVS-voimistelijoita..

HARRASTETOIMINTA

Rytmisen voimistelun eri-ikäisten harrasteryhmiä Nuoret/Lapset/Minirytmiset/Untuvikot

järjestettiin kauden aikana Viherlaaksossa, Tiistilässä, Ruusutorpassa, Kuitinmäessä,

Tapiolassa sekä Lagstadissa. Ohjaajina toimivat Marleena Saesvirta, Paula ja Vera Kujanpää,

Sofia Inkeroinen, Sofia Berkinfand, Kaisa Halmetoja.

AIKUISBALETTI

Aikuisille ja nuorille harrastajille suunnattu Aikuisbaletti lattiatanko-lämmittelyineen nousi suosituimmaksi harrastelajiksi tälläkin kaudella. Jenni Hellgrenin alkeis-, jatko- ja edistyneiden balettitunneilla saavutettiin hieno osanotto ja toimintaa kehitetään edelleen. Ohjaajaksi saatiin kauden aikana myös tanssijat/opettajat Kabba Jallow ja Timo Korjus.

Espoon kaupungin tuen turvin toimi Ruusutorpan koululla Aikuisbaletti +40 -ryhmä.