



# **Opas voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen**

# TTNV - Opas voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen

Tämä opas on suunnattu seuramme voimistelijoille ja heidän vanhemmilleen. Oppaan tarkoitus on selventää seuran, joukkueen, valmentajien, voimistelijan vanhemman ja voimistelijan rooleja. Oppaassa on myös perustietoa joukkuevoimistelusta lajina sekä siitä, mitä laji vaatii harrastajaltaan.

Voimisteluliiton sivuilta ([Joukkuevoimistelu - Suomen Voimisteluliitto](#))

löytyy lisätietoja mm. joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmästä, säännöistä ja Voimisteluliiton valmennusjärjestelmästä.



# SISÄLLYS

## 1 Voimistelu TTNV:ssä

- 1.1 Joukkuevoimistelu
- 1.2 TTNV:n tarjooma
- 1.3 TTNV:n toiminta ja arvot

## 2 Harjoittelu ja valmennus

- 2.1 Urheilullinen elämäntapa
- 2.2 Harjoittelun tavoitteellisuus
- 2.3 Harjoitus- ja kilpailukaudet
- 2.4 Joukkue
- 2.5 Harjoitusmäärät
- 2.6 Valmennusleirit
- 2.7 Varusteet
- 2.8 Voimistelua tukeva valmennus ja asiantuntijat osana joukkueen valmennusta

## 3 Kustannukset

- 3.1 Kausimaksu
- 3.2 Jäsenmaksu
- 3.3 Kilpailulisenssi ja vakuutus
- 3.4 Muut joukkuekohtaiset kulut
- 3.5 Joukkuekohtainen varainhankinta

## 4 Seuran rooli

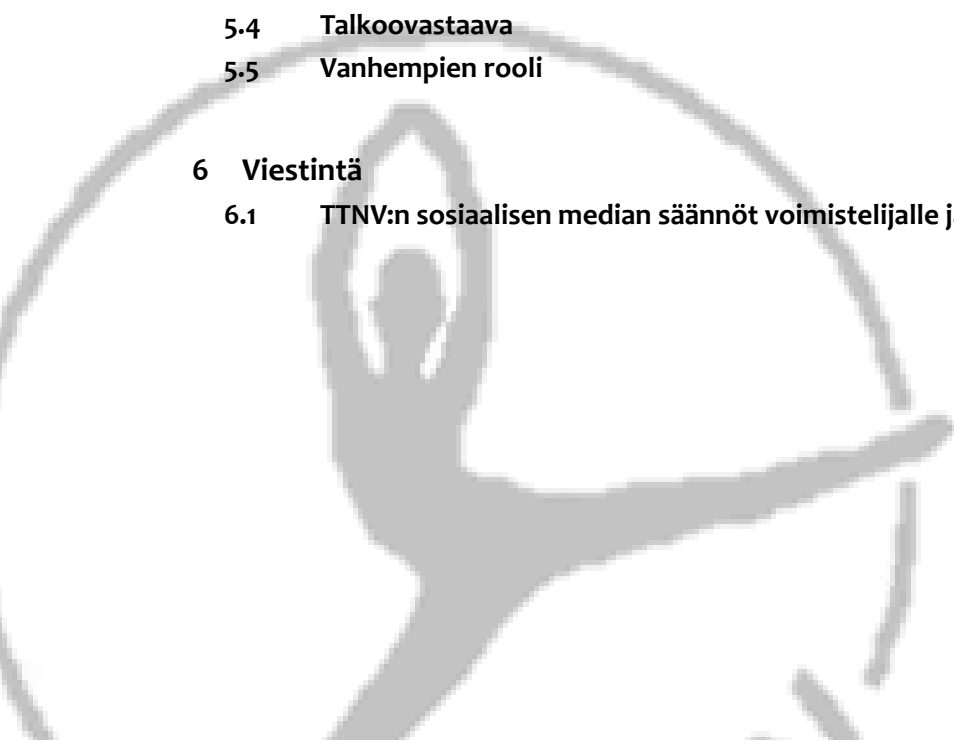
- 4.1 Seuran kattamat kulut ja myöntämät tuet
- 4.2 Kisatalkoot ja muut seuran järjestemät talkoot ja tapahtumat

## 5 Joukkueen roolit

- 5.1 Valmentajan rooli
- 5.2 Joukkueenjohtaja (JOJO)
- 5.3 Rahastonhoitaja (RAHO)
- 5.4 Talkoovastaava
- 5.5 Vanhempien rooli

## 6 Viestintä

- 6.1 TTNV:n sosiaalisen median säännöt voimistelijalle ja voimistelijan vanhemmalle



# 1 VOIMISTELU TTNV:SSÄ

## 1.1 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on suomalaisesta naisvoimistelusta kehittynyt urheilulaji, joka vaatii harrastajaltaan taitoa, voimaa, notkeutta ja tulkintaa.

Joukkuevoimistelu vaatii voimistelijalta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmittäjää. Joukkuevoimistelulle on myös tunnusomaista ilmaisullisuus ja joukkueen suorituksen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus. Joukkuevoimistelussa liikesarjat ja musiikki yhdistyvät toisiinsa muodostaen yhtenäisen kokonaisuuden. Liikkeet suoritetaan jatkuvina, virtaavina sarjoina, joissa tulee esille liikesujuvuus ja esteettisyys.

Kilpailuohjelma koostuu monipuolisista vartalon liikkeistä, tasapainoliikkeistä, hypyistä ja muista liikkeistä kuten käsi- ja jalkaliikkeistä. Parhaimmillaan joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on henkeäsalpaava elämys ja fyysisten taitojen rajamailla kulkeva taitojen osoitus, jossa näyttäytyvät liikunnan ilo ja helppous. Kilpailuohjelman pituus on 2.00–2.45. Kilpailujoukkue koostuu 5–12 voimistelijasta.

## 1.2 TTNV:n tarjoama

TTNV:n toiminnan keskiössä ovat seuran toiminnan jatkuva kehittäminen ja näin laadukkaan valmennuksen ja laadukkaiden harjoitteluolosuhteiden tarjoaminen voimistelijoille. Joukkueiden määrä pyritään kasvattamaan maltillisesti, jotta taataan elinvoimainen seura sekä valmentajille ja voimistelijoille mahdollisuus pysyä lajin parissa mahdollisimman pitkään. TTNV:n tavoitteena on, että harrastaja saavuttaa voimistelun kautta elämyksiä, iloa ja positiivista yhdessä tekemistä lapsuusiästä aina varhaisaikuisikänsä asti. Vanhempia voimistelijoita kannustamme pysymään lajin parissa toimimalla harrasteryhmien ohjaajina tai joukkuevoimistelu apuvalmentajina.



TTNV:ssä voimistelun voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Tavoitteena tarjota kaikille lajista kiinnostuneille omaan taito- ja motivaatiotasoon sopiva ryhmä/joukkue. Alla kuvattuna TTNV:n tarjooma.

**AIKUISET YLI 25 V / YLI 35 V / YLI 45 V**

**YLI 18 V SM / KILPA / HARRASTE**

**16-18 V SM / KILPA / HARRASTE**

**14-16 V SM / KILPA / HARRASTE**

**12-14 V SM / KILPA / HARRASTE**

**10-12 V JV**

**8-10 V JV/STARA**

**ESIVALMENNUS 6-8 V**

**TTNV joukkueisiin ja valmennusryhmiin** voi tulla ilman lajitaustaa opettelemaan lajin perustaitoja. Esivalmennusryhmissä ei harjoitella kilpailullisesti vaan tavoitteena on vahvistaa voimistelun perustaitoja – kestävyyttä, liikkuvuutta ja voimaa, liikunnan iloa unohtamatta. Nämä ryhmät esiintyvät seuran omissa kevät- ja joulunäytöksissä, sekä mahdollisesti seuran omissa kilpailuissa.

Joukkuevoimistelujoukkueisiin voi pyrkiä kokeilutreenien kautta. Seura järjestää muutamat avoimet kokeilutreenit vuodessa, mutta kokeilusta voi sopia myös suoraan joukkueen valmentajien kanssa. Myös seuran sisällä ryhmä- ja joukkuesiirtymät ovat mahdollisia.

TTNV:ssä juniorikilpajoukkueet koostetaan aina kahdesta peräkkäisestä ikäluokasta (esimerkiksi vuosina 2006 ja 2007 syntyneet), mikä on linjassa Voimisteluliiton kilpailujärjestelmän ikäsarjojen kanssa. Kilpajoukkueet voivat osallistua staratapahtumiin tai kilpailla oman ikäkautensa sarjassa. Sarjat ovat:

- Staratapahtuma – alle 12 vuotiaat
- 8-10 sarja
- 10-12 sarja
- 8-12 -vuotiaat: harrastesarja
- 12-15 -vuotiaat: harrastesarja
- yli 16-vuotiaat: harrastesarja
- 12–14-vuotiaat: kilpaharraste-, kilpa- ja SM-sarja
- 14–16-vuotiaat: kilpaharraste-, kilpa- ja SM-sarja
- 16–18-vuotiaat: kilpaharraste- ja kilpasarja
- yli 16-vuotiaat: SM-sarja
- yli 18-vuotiaat: kilpaharraste- ja kilpasarja

TTNV:n tavoitteena on kehittää ikäkausivalmennusta entisestään, jotta seura pystyy tarjoamaan kaikille sopivan taito- ja tahtotason joukkueen tai ryhmän sekä mahdollisuuden pitkäjänteiseen kehittymiseen lajin parissa. Tällä hetkellä TTNV:n joukkueet on jaettu kilpa- ja harrastejoukkueiksi. Tällä selkeytetään joukkueiden linjoja ja tavoitteita sekä urheilijan polkua.

**Aikuisten voimistelun** tavoitteena on ylläpitää terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa ja tarjota mahdollisuus voimisteluun aikuisille eri tasoilla. Mukana on sekä aikaisemmin aktiivisesti voimistelleita aikuisia että voimisteluharrastuksen aikuisiällä aloittaneita. Aikuisten voimisteluryhmät esiintyvät ja kisaavat kausikohtaisten suunnitelmien mukaisesti yli 25, yli 35 ja yli 45 -vuotiaiden harrastesarjoissa.

### 1.3 TTNV:n toiminta ja arvot

TTNV:n toiminta pyritään pitämään hyvin läpinäkyvänä ja avoimena kaikille toimijoille luottamuksellisen ja turvallisen toimintaympäristön takaamiseksi. Valmentajia, ohjaajia, seuratoimijoita ja vanhempia aktivoidaan mukaan monenlaiseen toimintaan ja heidän välistä yhteistyötä kehitetään. Seuratoimijoita, valmentajia ja ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan ja kehittämään näin omaa ja seuran toimintaa.

#### **TTNV:n visio:**

***Tarjoamme innostavan ja turvallisen ympäristön voimistella ja valmentaa kasvattaen aktiiviseen, terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Läpinäkyvyys ja avoimuus vahvistaa seuramme yhteisöllisyyttä.***

TTNV:n ohjaavat arvot ovat:

- Kasvatuksellisuus: Lapset ja nuoret oppivat yhdessä tekemistä
- Elinikäinen liikunta: Liikunnan ilon ja liikunnallisen elämäntavan oppiminen
- Oikeudenmukaisuus: Tasapuolinen mahdollisuus osallistua toimintaan
- Seuran toiminnassa tärkeitä ovat myös terveelliset elämäntavat, tasa-arvo ja suvaitsevaisuus.

TTNV:ssä kaiken toiminnan lähtökohtana on, että liikunta on harrastajalle aina turvallista, kehittävää ja innostavaa. Seuramme jokaisella harrastajalla, ohjaajalla ja valmentajalla tulee olla turvallinen ympäristö valmentaa, harrastaa ja harjoitella, siksi TTNV ei hyväksy minkäänlaista kiusaamista, häirintää tai epäasiallista kohtelua harjoituksissa, leireillä, kisamatkoilla, seuran tapahtumissa tai laajennetussa joukkueessa, johon lukeutuu voimistelijoiden ja valmennustiimin lisäksi vanhemmat ja muut tukijoukot.

TTNV noudattaa Suomen Voimisteluliiton linjauksia tällaisten tapausten käsittelyssä. Jokaisen harrastajan, ohjaajan ja valmentajan tai vanhemman tulee ilmoittaa havaitsemastaan epäasiallisesta käytöksestä, joko suoraan valmentajalle, jojolle tai vaihtoehtoisesti seuralle: [pj.ttnv@gmail.com](mailto:pj.ttnv@gmail.com) tai laittamalla viestiä, soittamalla puheenjohtajalle. Puheenjohtajan yhteystiedot löytyvät kotisivuilta. Tapauskohtaisesti arvioidaan, onko tarve tehdä rikos- tai lastensuojeluilmoitus vai voiko seura selvittää itse tapauksen. Tarvittaessa nimenkirjoittajat voivat valtuuttaa ulkopuolisen tahon selvittämään tilannetta. Kaikki epäasialliseen käytökseen viittaavat tapahtumat käsitellään luottamuksellisesti.



## 2 HARJOITTELU JA VALMENNUS

Joukkuevoimistelu on taitolaji, jossa uusia taitoja rakennetaan edellisten päälle. Kun helpommat liikkeet hallitaan, voidaan siirtyä haastavampien harjoitteluun. Näin voimistelija kehittyy ilman isoja riskejä loukkaantumisille. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on myös edellytyksenä huikkeimpien liikkeiden hallitsemiseen. Juuri siksi joukkuevoimistelu vaatii harrastajaltaan pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista harjoitteluun.

### 2.1 Urheilullinen elämäntapa

Jokaisen lapsen tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä terveyttä edistääkseen. Ohjatut harjoitukset kattavat vain osan koko viikon liikuntamäärästä. Loput liikunnasta koostuvat koululiikunnasta, koulumatkaliikunnasta, perheen yhteisestä liikkumisesta sekä kavereiden kanssa liikkumisesta. Tärkeimmässä roolissa on aktiivinen arki leikkien ja liikkuen yhdessä perheen kanssa.

Urheilulliseen elämäntapaan kuuluu monipuolisen liikunnan lisäksi riittävästä levosta huolehtiminen sekä terveyttä edistävä ravitsemus. Monipuolinen, riittävä ravinto ovat tukipilareina kasvulle ja myös voimistelijana kehittymiselle. Noin tuntia ennen harjoituksia on hyvä syödä sekä välittömästi harjoitusten jälkeen. Myös vettä tulee juoda päivän aikana riittävästi.

Kattojärjestönsä, Suomen Voimisteluliiton, tavoin TTNV:n tavoitteena on vaalia puhdasta urheilua ja olla sillä takaamassa kaikille oikeus reiluun ja tasavertaiseen urheiluun. Reilussa ja puhtaassa urheilussa kaikki lähtee kunnioituksesta: puhtain keinoin huipulle pyrkivä urheilija kunnioittaa toisia urheilijoita sekä yhteisiä sääntöjä ja vaalii samalla omaa hyvinvointiaan. Antidoping -asiat ovat osa urheilukasvatusta. TTNV:n puheenjohtaja on vastuussa seurassa yleisesti antidoping -asioista, mutta jokainen valmentaja on vastuussa siitä, että asiaa käsitellään osana valmennusta ikäkauden tasoon sopivasti. TTNV ei hyväksy minkäänlaisia kiellettyjä aineita ja menetelmiä voimistelussa.

TTNV:n valmentajat tukevat kokonaisvaltaisesti valmennettavien kasvua ja kehitystä sekä ohjaavat terveellisiin elämäntapoihin kokonaisvaltaisesti.

### 2.2 Harjoittelun tavoitteellisuus

Ikäkaudet määrittelevät eri joukkueiden tavoitteet yleisellä tasolla. Valmennustiimi ja joukkue määrittelevät yhdessä kausittaiset sekä pitkän tähtäimen tavoitteensa. Kannustamme avoimuuteen ja toiminnan läpinäkytyteen, joka pitää sisällään, että tavoitteet viestitään sekä joukkueelle, vanhemmille että seurajohdolle selkeästi. Joukkuekohtaisista tavoitteista saa lisää tietoa joukkueen omalta valmentajalta.

## 2.3 Harjoitus- ja kilpailukaudet

Harjoituskausia on vuodessa kaksi - kevätkausi sekä syyskausi. Kilpailukausia on vuodessa samalla tavalla kaksi: kevätkausi ja syyskausi. Syyskaudella voi kilpailla, joko välineellä tai vapaaohjelmalla. Kevätkaudelle kilpaillaan vain vapaaohjelmalla. Väline vaihtelee sarjakohtaisesti.

## 2.4 Joukkue

Joukkueeseen sitoudutaan aina yhdeksi kaudeksi kerrallaan. Tämä tarkoittaa sitoutumista harjoituksissa käymiseen sekä kilpailuihin ja leireille osallistumiseen kuluvana kautena.

Joukkuevoimistelu on joukkuelaji, joten pääsääntöisesti kaikkiin oman joukkueen harjoituksiin tulee osallistua, jotta voimistelija on oikeutettu kilpailemaan joukkueessa. Jokaisella joukkueella on omat sääntönsä harjoituksiin, leireille ja kilpailuihin osallistumisesta. Mikäli voimistelija sairastuu tai ei muusta syystä voi osallistua harjoituksiin, on siitä ilmoitettava mahdollisimman pian valmentajalle.

Joukkueen harjoittelussa paljon yhdessä ja pyrkiessään yhteisiin tavoitteisiin on tärkeää, että joukkueen jäsenet tulevat hyvin toimeen keskenään. Siksi joukkueen sisäinen henki on tärkeä osa joukkuevoimistelua. Yhdessä tekeminen salilla ja salien ulkopuolella sekä yhteiset kokemukset tiivistävät joukkuetta. Tämänkin takia läsnäolo treeneissä on tärkeää. Joukkueiden yhteishenkeä pyritään parantamaan myös voimistelun ulkopuolella mm. joukkueiltojen avulla. Joukkueiltoja järjestetään vanhempien toimesta jojon koordinoimana ja valmentajien kanssa asiasta sopimalla.

TTNV:ssä kaikki kiusaamistilanteet käsitellään ja niihin suhtaudutaan vakavasti. Avoin yhteys valmentajaan on paras keino välttää kiusaamistilanteet ja katkaista mahdolliset konfliktitilanteet. Kannustamme ensisijaisesti olemaan yhteyksissä valmentajaan tilanteissa, jotka eivät tue turvallista, terveellistä ja tavoitteellista voimistelua.

Mikäli voimistelijan into on hiipumassa, tulee asiasta keskustella valmennuksen kanssa, jotta voidaan yhdessä miettiä ratkaisuja. Lopettamiskeskustelua ei suositella aloitettavaksi kesken kauden tyttöjen kesken, koska tämä luo epävarmuuden ilmapiiriä joukkueeseen, jolla on helposti vaikutusta myös joukkueen kilpailusuorituksiin sekä harjoitteluasenteisiin.

Valmentajat kyselevät aina kauden loppupuolella vanhemmilta jatkosta ja ennen seuraavan kauden alkua tulee olla tiedossa kilparyhmissä ketkä ovat kokoonpanossa mukana. Kauden aikana kannattaa siis miettiä miten paljon voimistelija ja vanhemmat ovat valmiita panostamaan lajiin, sillä edustus- ja kilpajoukkueessa treenaaminen vie paljon aikaa sekä vaatii työtä ja panostusta myös omalla ajalla. Ajankäyttö vaikuttaa edustus- ja kilpajoukkueessa harrastavan perheeseenkin, sillä joukkueissa on läsnäolopakko ja lomajaksot ovat tarkoin määriteltyjä.

Joukkueesta toiseen siirtymiset tapahtuvat aina valmentajan kautta, ja siirtoja tehdään ainoastaan harjoituskausien vaihtuessa. Joukkueen vaihdosta keskustellaan aina

etukäteen voimistelijan ja vanhemman kanssa. Terveen urheilijakehityksen kannalta joukkuesiirroissa huomioidaan yksilön tarpeet - voimistelijan lähtökohdat, taidot ja motivaatiot. Joukkuesiirrot tehdään aina voimistelijan (sekä fyysinen että psyykinen) kasvu, terveys ja kehitys etusijalla. Emme suosi liian suurta treenimäärän äkillistä nousua tai siirtymistä liian vaativaan ja kovaan treeniin ilman sen vaativaa pohjaa. Siirtymät eivät aina juuri tästä syystä tue voimistelijan lyhyen tähtäimen tavoitteita tai tahtotilaa, mutta pidemmällä tähtäimellä mahdollistavat voimistelijan turvallisen ja terveellisen kehittymisen. Pyrimme varmistamaan, että samantasoiset voimistelijat taitojen, motivaation ja sitoutumisen osalta ovat samassa joukkueessa ja näin ollen tukevat toisensa itsetunnon ja fysiikan kehitystä sekä saavat tasonsa mukaisia haasteita ja onnistumisen elämyksiä.

## 2.5 Harjoitusmäärät

Joukkuevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji, jossa harjoitusmäärät ovat kovat. Jokaisen joukkueen oma valmentaja määrittää joukkueelle sopivan harjoitusmäärän suhteessa joukkueen tavoitteisiin ja tyttöjen ikään. Esimerkkejä harjoitusmääristä:

- alle 8-vuotiaat: 1–2 krt / vko
- 8–10-vuotiaat: 2–4 krt / vko
- 10–12-vuotiaat: 2–5 krt / vko
- 12–14-vuotiaat: 3–6 krt / vko
- yli 14-vuotiaat: 3–7 krt / vko

Lisäksi kaikilla ikäsarjoilla on ohjelmapäiviä, jotka kestävät tavallisia harjoituksia kauemmin.

Kaupunki myöntää seuralle harjoitusvuoroja kouluilta ja muista tiloistaan seuran hakemusten perusteella. Seuralle myönnetyt harjoitusvuorot jaetaan joukkueiden kesken huomioiden kunkin joukkueen voimistelijoiden iät ja tavoitepohjaiset tarpeet. Arkisin harjoitusvuoroja on klo 16–21.30 välillä, viikonloppuisin klo 9–21:n välillä. Vanhemmilla voimistelijoilla voi harjoituksia olla klo 21.30 asti. Valitettavasti jokaisen voimistelijan henkilökohtaisia kotiaikatauluja ei voida huomioida harjoitusvuorojen jaossa.

## 2.6 Valmennusleirit

Valmennusleirit tarjoavat sekä voimistelijoille että valmentajille paljon. Voimistelijat saavat kokeilla erilaisia ja uusia harjoitteita valmentajien ohjauksessa. Valmentajat pääsevät verkostoitumaan, saavat kysyä neuvoja ja vinkkejä harjoitteisiin ja ohjelmaan liittyen. Usein leireillä on mukana tuomareita, jotka voivat antaa rakentavaa palautetta ohjelmasta.

Leirejä järjestäviä tahoja on muutamia, joista tärkein on Voimisteluliitto. Osaan leireistä on mahdollista päästä erillisen hakemuksen perusteella, osa leireistä on kutsuleirejä. Lisäksi TUL, Voimisteluliiton alueosastot ja yksittäiset seurat voivat järjestää päiväleirejä (kutsutaan myös treenipäiviksi).

## 2.7 Varusteet

Voimisteluun tarvittavat varusteet määritellään yhdessä joukkueen valmennuksen kanssa. Yleisesti ottaen hyppynaru, kuminauha, vesipullo sekä mukavat joustavat treenivaatteet ovat jokaisissa treeneissä tarvittavat varusteet.

Kisamatkoilla ja edustustilaisuuksissa jokaisen voimistelijan tulee pukeutua seuran edustusvaatteisiin. Näitä ovat seuratoppi, seuratakki sekä mustat trikoot. Seuravaatteita voi tilata kerran kaudessa aina kauden alussa. Seura koordinoi seuravaatetilaukset. Seuralla on myös Facebook -ryhmä TTNV Jumppatori, jossa seuravaatteita ja muita voimisteluvälineitä voidaan kierrättää. Kisoissa voimistellaan kisapuvussa, joka vaihtuu kausittain.

Jokainen voimistelija vastaa itse omien varusteidensa hankinnasta.

## 2.8 Voimistelua tukeva valmennus ja asiantuntijat osana joukkueen valmennusta

Joukkue voi yhdessä päättää muiden asiantuntijoiden kuin oman seuran valmentajien käytöstä osana joukkueen valmennusta. Tällaisia ovat mm. fysiikkavalmennus balettivalmennus, koreografia, fysioterapeutti tai psykkinen valmennus. Ottamalla mukaan asiantuntijavalmentajan voidaan joukkueen ominaisuuksia kehittää juuri tältä osa-alueelta entistä tehokkaammin. Seura ei tue näiden resurssien käyttöä osana valmennusta. Joukkueen on siksi sovittava kustannusten kattamisesta osana joukkueen oman kausibudjetin laatimista.



## 3 KUSTANNUKSET

Joukkuevoimistelussa kuluja syntyy muun muassa salivuokrista, valmentajien korvauksista, harjoitteluasuista, kilpailuasusta, kilpailumatkoista, kilpailuvälineistä, lissensistä, mahdollisesta lissenssiin kuulumattomasta vakuutuksesta, jäsenmaksuista ja edustusvaatteista. Alla olevissa kappaleissa avataan tarkemmin eri kuluja ja sitä millä maksuilla ne katetaan seurassamme. Joukkueiden on mahdollista hakea seuralta kausittain tukia esim. Ulkomaan kisamatkoihin tai valmennusleireihin. Joukkuekohtaisesta tuesta päättää johtokunta.

Valmennustiimi, joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja laativat kausittain joukkuekohtaisen budjetin, jolloin arvioituihin kokonaiskustannuksiin on helppo varautua.

### 3.1 Kausimaksu

TTNV:n kausimaksut on jaettu kahteen kauteen, jotka ovat kevätkausi ja syyskausi. Kausimaksu määritellään joukkuekohtaisesti, ja se perustuu joukkueen harjoitusmäärään. Kausimaksu sisältää joukkueen vakiovuorojen salivuokrat sekä valmentajille maksettavat kulukorvaukset.

TTNV:llä on käytössä perhealennus joukkuevoimistelussa:

\* 2 perheenjäsentä: – 10 % kalleimmasta kausimaksusta (toinen perheenjäsen maksaa 100 %)

\* 3 perheenjäsentä: – 15 % kalleimmasta kausimaksusta (muut perheenjäsenet maksavat 100 %)

\* 4 perheenjäsentä – 20 % kalleimmasta kausimaksusta (muut perheenjäsenet maksavat 100 %)

Pyöristys lähimpään täyteen euromäärään, esim. 151 € – 10 % ~ 136 €.

Voimistelija sitoutuu joukkue-toimintaan aina kaudeksi kerrallaan. Jos voimistelijan kausi- ja jäsenmaksut ovat maksumuistutuksista huolimatta suorittamatta, hän ei voi osallistua joukkueen harjoituksiin eikä kilpailla ennen kuin rästissä olevat maksut on maksettu. Keskeytyneen kauden osalta suoritetaan kausimaksupalautusta vain lääkärintodistusta vastaan tai johtokunnan päätöksellä. TTNV jäsenmaksua ei palauteta. Erääntyneet kausimaksut estävät voimistelijan siirtymisen kaudelta toiselle, jolloin johtokunta voi kieltää voimistelijan osallistumisen TTNV toimintaan.

TTNV pitää oikeuden periä toistuvista maksumuistutuksista 30eur käsittelymaksun. Johtokunnan päätöksellä maksujen perintä voidaan siirtää ulkoiselle perintätoimistolle.

Mikäli toiminta TTNVstä johtumattomista syistä peruuntuu, ei se automaattisesti oikeuta kausimaksun palauttamiseen, vaan TTNV pyrkii aina tarjoamaan peruuntuneen treenin tilalle korvaavaa harjoittelua. Mahdollisista poikkeusolosuhteiden kausimaksujen alennuksista ja/tai palautuksista päättää TTNV:n johtokunta.

TTNV järjestää säännöllisesti voimistelukilpailuja sekä -näytöksiä. Jokaisella voimistelijalla (ikänsä mukaan) tai voimistelijan vanhemmalla on velvollisuus osallistua näiden tapahtumien talkoisiin. Mikäli voimistelija/vanhempi laiminlyö talkoovelvoitteen, kyseinen voimistelija ei voi osallistua kyseisiin kisoihin tai näytökseen.

TTNV:n treenihalli siivotaan talkoovoimin. Jokainen hallilla harjoitteleva voimistelija tai hänen vanhempansa on velvollinen osallistumaan hallin siivoustalkoisiin. Seura jakaa siivousvuorot tasaisesti joukkueiden kesken.

Mikäli voimistelija/vanhempi on estynyt hoitamaan talkoovelvoitteen, on hän velvollinen järjestämään itselleen sijaisen.

### **3.2 Jäsenmaksu**

Kausimaksun lisäksi pitää maksaa seuran jäsenmaksu kerran vuodessa - kalenterivuositain. Seura tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden joukkuevoimistelun harjoitteluun sekä kilpailuihin osallistumiseen. Jäsenmaksulla katetaan myös TULin (Työväen Urheiluliitto) ja SVOLin (Suomen Voimisteluliiton) jäsenyys ja näin esim. Kilpailumusiikin teostomaksut. Nämä jäsenyydet mahdollistavat myös kattojärjestöjen kisoihin, koulutuksiin ja leireille osallistumisen. Vain seuran jäsenillä on oikeus saada käyttöönsä nämä palvelut, joten kaikkien seurassa voimistelevien on oltava seuran jäseniä.

### **3.3 Kilpailulisenssi ja vakuutus**

Kaikkien voimistelijoiden tulee hankkia kilpailusarjaansa soveltuva Suomen Voimisteluliiton lisenssi. Joukkueen valmentajat ohjaavat oikean lisenssin hankinnassa. Lisenssikausi on syyskuusta elokuuhun eli EI kalenterivuosi.

Voimistelijalla tulee olla voimassa oleva tapaturmavakuutus, joka kattaa sekä harjoitustilanteet, kilpailut että leirit. Vakuutuksen voi hankkia, joko voimisteluliitolta lisenssin hankkimisen yhteydessä tai se voi olla hankittu, jotain toista kautta, esim omasta vakuutusyhtiöstä. Muualta kuin voimisteluliiton kautta hankitusta tapaturmavakuutuksesta tulee kisoissa aina olla mukana vakuutustodistus.

Voimisteluliiton lisenssiin sisältyvän vakuutuksen perusteella korvataan tapaturmasta aiheutuneen vamman hoito, lääketieteellinen haitta ja kuolema vakuutusehtojen mukaisesti. Se ei kuitenkaan korvaa rasitusvammoja ja muita vähitellen syntyviä vammoja. Näitä varten jokainen voi hankkia oman sairauskuluvakuutuksen.

Ulkomaan kisamatkoilla jokaisella voimistelijalla on oltava voimassa oleva matkustajavakuutus (tarpeen mukaan myös matkatavaravakuutus). Kilpailulisenssi kattaa ulkomailla vain kilpailu- ja harjoitustilanteet, ei esimerkiksi sairaustapauksia. Jokaisen on itse varmistettava vakuutuksensa riittävä kattavuus.

### **3.4 Joukkuemaksu eli joukkuekohtaiset toimintakulut**

Kilpailujen osallistumis-, matka- ja majoituskulut yms. sekä leirit ja asiantuntijavalmentajat eivät sisälly kausimaksuihin. Lisäksi joukkueen esiintymispuvut joukkue maksaa itse.

Jokaisella joukkueella on oma rahastonhoitajansa, joka huolehtii joukkueen omien maksujen keräämisestä ja varojen hoitamisesta (ks. rahastonhoitajan vastuu).

Kukin voimistelija on velvollinen maksamaan hänelle hankitun kisapuvun ja välineet sekä joukkueen edustusasun kilpailuihin. Jos voimistelijalla on rästissä edellisen kauden maksuja uuden kauden alkaessa, on hän estynyt jatkamaan voimistelua TTNV:ssä, kunnes kaikki maksut on hoidettu.

### **3.5 Joukkuekohtainen varainhankinta**

Joukkue voi talkootyötä tekemällä kerätä varoja kulujensa kattamista varten. Joukkueet voivat tehdä myös omaa joukkuekohtaista varainhankintaa joko talkootyönä tai erilaisia tuotteita myymällä. Näistä on aina informoitava myös seuraa. Joukkueita kannustetaan tekemään yhteistyötä ja näin samaan talkoolaisia osallistumaan.

Seura on merkitty ennakkoperintärekisteriin, joten talkootyöstä maksettava palkkio maksetaan seuran tilille. Seura tukee talkootyötä hoitamalla tilitykset joukkueille.

Joukkueen kaikkien vanhempien toivotaan osallistuvan joukkueen yhteiseen varainhankintaan. Ketään ei toki voi tähän pakottaa, joten yhteiset säännöt tämän suhteen on hyvä sopia kausittain. Joukkuekohtaisen varainhankinnan tuotto kohdistuu aina koko joukkueen hyväksi, ei yksittäisiin voimistelijoihin perheineen.



## 4 SEURAN ROOLI

### 4.1 Seuran kattamat kulut ja myöntämät tuet

Seura luo raamit voimistelutoiminnalle. Seura maksaa hallintokulut, toimistokulut, valmentajien ja tuomareiden koulutuksen sekä taloudellisen tilanteen mukaan osuuden valmennus- ja salikustannuksista sekä joukkueen leiri- ja pukukustannuksista. Huoltajan kisakuluista vastaa joukkue.

Seura päättää taloudellisten resurssien puitteissa kilpatoiminnan tukemisesta kausittain. Viime vuosina TTNV on tarjonnut osan valmennus- ja salikuluista sekä harkinnan mukaan tukenut joukkueita kisojen osallistumismaksuissa.

Kisatalkoot ja muut seuran järjestämät talkoot ja tapahtumat

Seura järjestää säännöllisesti voimistelukilpailuja, joiden tuotot käytetään voimistelutoiminnan tukemiseen. **Jokaisella voimistelijalla (ikänsä mukaan) ja voimistelijan vanhemmalla on velvollisuus osallistua kisatalkoisiin.**

Kisajärjestelyjä varten koottava kisatyöryhmä jakaa joukkuekohtaiset talkootehtävät. Joukkueen kisatalkoiden organisoinnista vastaa sopimuksen mukaan joukkueenjohtaja (jojo), erillinen talkoovastaava tai joukkueen kisatyöryhmäedustaja. Talkoolistoihin merkitään selkeästi kunkin talkoolaisen talkoovuoro ja tehtävät. Talkoovelvoitetta ei voi kuitata rahalla, sillä jokaisen panosta tarvitaan, jotta kisat sujuisivat mallikkaasti. Onnistuneiden kisojen järjestäminen on hieno yhteinen kokemus, joka tuo talkoolaiset yhteen ja kasvattaa seuran yhteishenkeä!

Muut seuran järjestämät tapahtumat rakennetaan pienemmin resurssein. Myös näiden tapahtumien järjestelyihin pyydetään joukkueilta tarvittaessa talkoopaia. Lisäksi hallin siivous suoritetaan talkoovoimin. Tämän tyyppisten talkoiden tavoitteena on minimoida kustannukset, kun työtunneista ei tarvitse maksaa erikseen.



## 5 JOUKKUEEN ROOLIT

Joukkueeseen kuuluvat valmentajat, voimistelijat sekä vanhemmat. He yhdessä muodostavat joukkueen. Joukkueen toiminnasta vastaavat valmentaja, joukkueenjohtaja (JOJO) ja rahastonhoitaja (RAHO) yhdessä kaikkien vanhempien kanssa. Valmentajilla, jojoilla ja raholla ovat omat tehtävänsä ja joukkueen sisäisistä pelisäännöistä sovitaan aina kauden alussa vanhempainpalaverissa. Valmentajat keskustelevat aina vanhempien kanssa sekä koko joukkueen että yksittäisten voimistelijoiden tilanteista, mutta lopulta valmentajilla on oikeus ja velvollisuus tehdä lopulliset päätökset joukkueita koskien.

Jokaisella joukkueella tulee olla joukkueenjohtaja (JOJO) ja rahastonhoitaja (RAHO), jotka voidaan valita joukkueen vanhemmista. Lisäksi jokaisen joukkueen tulee valita keskuudestaan Talkoovastaava. Roolit voi niin halutessaan yhdistää. Alla on listattu yleisimpiä tehtäviä, joita valmentajat, jojo, raho ja talkoovastaava hoitavat. Joukkueet voivat myös itse määrittää mitä tehtäviä näiden lisäksi kuuluu kenenkin hoitaa.

Näiden tehtävien lisäksi seura toivoo jokaisesta joukkueesta edustajaa johtokuntaan tai johonkin johtokunnan alaiseen työryhmään. Tällä tavoin kaikkien joukkueiden etu voidaan ottaa huomioon päätöksiä tehtäessä. Seuran johtokunnassa oleva joukkueen edustaja voi olla valmentaja, jojo, raho tai joku muu vanhempi. Aikuisten joukkueista voimistelija itse voi edustaa omaa joukkuettaan.

Johtokunnan rooleista ja työryhmistä voi lukea lisää seuran kotisivuilta. Johtokunnan kokoukset ovat kaikille seuran jäsenille avoimia kokouksia, joihin voi osallistua oman kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan.

### 5.1 Valmentajan rooli

Joukkueessa on yleensä useampi valmentaja, joilla on erilaiset roolit. Yleisesti ottaen valmentajien rooliin valmennustyön lisäksi kuuluu yhteistyö muiden valmentajien ja seuran kanssa sekä seuran pelisääntöjen noudattaminen joukkuetta koskevilla asioilla. Valmentajat myös suunnittelevat ja koordinoivat joukkueen toimintaa yhdessä JOJOn ja RAHOn kanssa.

- Vastuvalmentaja on vastuussa joukkueesta ja sen toiminnasta. Vastuvalmentaja voi jakaa tehtäviä valmennustiimin muiden valmentajien kesken.
- Valmentaja tekee oman, sovitun osuutensa valmennuksesta. Tehtävät jaetaan kauden alussa. Jokainen valmentaja on tärkeä osa tiimiä, erityisesti harjoituksissa.
- Koreografi tekee ohjelman. Muut valmentajat saattavat ohjelman kilpailukuntoon, mutta koreografi on vastuussa siitä, että ohjelma on joukkueelle sopiva ja sisältää kaiken sen, mitä säännöt edellyttävät. Koreografi voi olla ulkopuolinen tai omasta tiimistä.
- Muu valmennustiimi otetaan mukaan toimintaan joukkueen tarpeiden ja tavoitteiden mukaan

TTNV:n valmentajien tiedot löytyvät kotisivuilta. Sieltä voi myös lukea lisää seuran valmentajalinjauksesta.

## 5.2 Joukkueenjohtaja (JOJO)

Jojon tehtävänä on joukkueen valmentajien työn helpottaminen osallistumalla juoksevien asioiden hoitamiseen. Tällöin valmentajat voivat keskittyä varsinaiseen työhönsä, valmentamiseen.

- Ylläpitää joukkueen yhteystietolistaa (vanhempien tulee ilmoittaa muutoksista jojolle),
- Tiedottaa vanhemmille (tai aikuisille voimistelijoille) joukkueen omista asioista, seuran ajankohtaisista asioista sekä ”jojo-kokouksien” sisällöistä,
- Toimii yhdyshenkilönä vanhempien ja valmentajien sekä joukkueen ja seuran johtokunnan välillä,
- Kutsuu tarvittaessa koolle vanhempainpalaverit ja laatii niistä muistiot,
- Huolehtii kilpailumatkajärjestelyistä siten kuin valmentajan/seuran kanssa on sovittu, esim. ruoat, majoitukset, bussimatkat sekä

## 5.3 Rahastonhoitaja (RAHO)

- laatii joukkueen kausibudjetin (yhdessä jojon ja valmentajien kanssa),
- huolehtii joukkueen raha-asioista
- tiedottaa joukkueen omista maksuista sekä muistuttaa ja seuraa niiden maksamista
- hyväksyy joukkuekohtaiset kulut sekä
- ilmoittaa seuralle saamatta jääneistä maksuista, jotta seuran kanssa voidaan sopia maksusuunnitelmasta tai perinnästä

## 5.4 Talkoovastaava

- Toimii linkkinä seuran ja joukkueen välillä talkooasioissa
- Tiedottaa vanhemmille (tai aikuisille voimistelijoille) tulevista talkoista
- Koordinoi joukkueen talkoovelvollisuuden hoitamisen varmistuen joukkueen riittävän osallistumisen talkoisiin

## 5.5 Vanhempien rooli

Urheilevien lasten vanhemmat ovat urheiluelämän tuki ja turva. Ilman vanhempien omistautumista; tukea, aikaa, työtä ja rahaa ei urheilevan lapsen harrastaminen onnistuisi. Tämän lisäksi vanhempi huolehtii urheilevan lapsen kokonaisyhyvinvoinnista - riittävästä levosta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä kokonaisliikuntamääristä lajiharjoitusten ulkopuolella. Vanhemmilla onkin siis kaikkein keskeisin rooli lasten kilpaurheilun mahdollistajina.

Lasten kilpaurheiluharrastuksen kulmakiviä ovat ilo, omaehtoisuus ja monipuolisuus. Urheiluharrastus on parhaimmillaan, kun lapsi saa harjoitella ja kilpailla omien motiivien ja kykyjensä mukaan, hyvässä porukassa ja varmana aikuisten tuesta ja kannustuksesta.

Joukkueen vanhempien olisi hyvä joukkueenjohtajan ja valmennuksen kanssa luoda joukkueelle pelisäännöt, joilla kannustetaan hyvään positiiviseen ilmapiiriin. Tiivis

yhteistyö ja avoin keskusteluyhteys vanhempien ja valmennuksen välillä on perusedellytys toimivalle joukkueelle. Joukkuehengen luominen on siis yhtäläillä vanhempien, kuin valmentajien ja voimistelijoiden vastuulla. Mahdolliset konfliktitilanteet joukkueen jäsenten tai vanhempien välillä tulee selvittää suoraan, joko valmentajan ja jojon kanssa tai pyytämällä mukaan keskusteluihin seuran edustajat. Tarvittaessa nimenkirjoittajat voivat valtuuttaa ulkopuolisen tahon selvittämään tilannetta. Yhteisillä säännöillä ja avoimuudella vältetään konfliktitilanteiden syntymistä.



## 6 VIESTINTÄ

TTNV viestii toiminnastaan omilla verkkosivuillaan ([www.ttnv.fi](http://www.ttnv.fi)). TTNV:n löytää myös Facebookista (<https://www.facebook.com/TTNVry>) ja Instagramista (@ttnv\_voimistelu).

Toimisto tiedottaa ajankohtaisista asioista ohjaajia ja valmentajia. Johtokunta viestii jojojen ja rahojen sekä valmentajien kautta tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat sekä valmennus tiedottavat puolestaan vanhempia.

TTNV:ssä on laadittu sosiaalisen median säännöt voimistelijoille ja vanhemmille – alla. Joukkueen olisi hyvä keskustella kuvien ja tarinoiden julkaisemisesta ja jakamisesta sekä sopia joukkueen kesken viestintäsäännöt ja -foorumit. Lisäksi valmennus on ohjeistettu sosiaalisen median käyttöön.

### 6.1 TTNV:n sosiaalisen median säännöt voimistelijalle ja voimistelijan vanhemmalle

Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua, kun osallistut erilaisiin sosiaalisen median yhteisöihin kuten Facebookiin, Twitteriin, Instagramiin, YouTubeen, keskustelupalstoille jne. Tällaiset yhteisöt voivat olla erinomainen tapa kommunikoida erilaisten ihmisten ja yhteisöjen kanssa, oppia uutta, saada palautetta ja kehittää asioita. Muista kuitenkin, että osallistuessasi yhteisöihin et voi kontrolloida, kuka lukee viestisi, että viestisi voi levitä muihin yhteisöihin ja että et voi poistaa sitä.

Mitään nettiin laitettua ei saa sieltä täysin pois. Kuka tahansa voi löytää ja myös väärinkäyttää netistä löytyviä kuviasi ja tietojasi. Varovaisuus kannattaa myös netissä! Älä koskaan luovuta käyttäjätunnustasi, salasanaasi tai muitakaan henkilökohtaisia tietojasi kenellekään.

**Henkilökohtaisen mielipiteen ilmaiseminen.** Kun osallistut sosiaaliseen mediaan ja kirjoitat seuraa koskevista tapahtumista, tuo esiin viestissäsi, että kyseessä on oma henkilökohtainen mielipiteesi eikä seuran virallinen kannanotto. Seuran virallisen kannanoton ilmaisee ja julkaisee vain seuran johtokunnan jäsen ja/tai puheenjohtaja.

**Ole asiallinen.** Kirjoita asiallisesti ja muiden mielipiteitä kunnioittavasti, niin kuin haluaisit muiden kirjoittavan itsellesi. Älä myöskään kiusaa toisia, arvostele muita tai puhu rumia. Älä lavertele oman tai seuran toisten joukkueiden sisäisistä asioista. Älä levittele perättömiä juoruja tai huhuja kavereista, joukkueetovereista tai muista joukkueista. Tarkista, että kirjoittamasi seuraan koskevat tiedot ovat oikein. Jos kuitenkin tulee virhe, myönnä se ja korjaa asia.

**Ole tarkkaavainen.** Jos jokin näkemäsi asia alkaa epäilyttää sinua edes vähän, käänny sellaisen ihmisen puoleen, johon voit luottaa. Kaikki internetissä oleva tieto ei välttämättä ole täysin totta.

**Kuvamateriaalit.** Älä julkaise kuvia tai videoita ilman lupaa, vaan varmista aina sekä kuvaajan että kuvattavan henkilön lupa kuvan julkaisuun. Jos kuvamateriaali ei ole sinun ottamasi tai tekemäsi, materiaalin tekijän nimi on myös hyvä mainita julkaistun kuvan yhteydessä tekijänoikeudellisista syistä. Huomaa, että kesken kilpailukauden ei saa julkaista verkossa videoita joukkueen ohjelmasta.

**Virheelliset tiedot.** Jos huomaat seuraa koskevan vakavan virheellisen väitteen tai asiattoman kommentin, ilmoita sellaisesta tarpeen mukaan seuran johtokunnalle sähköpostilla osoitteeseen [toimisto.ttnv@gmail.com](mailto:toimisto.ttnv@gmail.com), jotta virhe voidaan tarvittaessa oikaista.

**Seuran viralliset kuvat.** Seuran verkkosivuilla ja Facebook-profilissa julkaistaan kuvia, jotka on otettu kilpailutilanteissa, näytöksissä tai palkintojenjakotilaisuuksissa. Seura otattaa säännöllisin väliajoin joukkueista myös edustuskuvia, joita voidaan julkaista verkossa. Kuvien julkaisemiseen kysytään lupa kausi-ilmoittautumisen yhteydessä.



(c) TTNV ry 2026

