

A young gymnast is the central focus, smiling and performing. She wears a long-sleeved leotard with a vibrant, multi-colored pattern (yellow, orange, red, pink) and a matching necklace. Her arms are extended horizontally, holding purple balls. In the background, other gymnasts are visible, also holding purple balls, creating a sense of a group performance. The background is dark, making the colorful costumes stand out.

# Vuosikertomus 2022

Elise Gymnastics



- Pitkäaikainen unelma omista harjoitustiloista toteutui kun harjoittelu Pirkkolan liikuntahallissa alkoi heinäkuussa 2022. Hallin avajaisia juhlittiin koko viikko Elokuun lopussa erilaisin tapahtumin, joita oli suunnattu niin kaupunkilaisille, kuin omalle jäsenistöllekin.
- Syyskaudella aloitti uusi oppisopimusopiskelija Kisakallion urheiluopiston liikuntaneuvojalinjalta. Yhteensä Elisessä työskenteli 52 henkilöä, joista 10 päätoimista.
- Koronarajoitukset vaikuttivat vielä tammikuussa 2022. Aikuisliikkujat pääsivät aloittamaan kautensa kuitenkin helmikuun alusta.
- Jäsenmäärä ylitti vuonna 2022 kaikki aiemmat lukemat. Jäseniä vuonna 2022 oli yhteensä 1156.
- Elisessä oli vuonna 2022 koulutuksen pääalueena vastuullisuus toiminnassa.
- Asiakastyytyväisyyskysely toteutettiin toukokuussa 2022. Vastauksia saatiin ennätysmäärä. Kyselyn perusteella voidaan todeta jäsenistön olevan tyytyväisiä toimintaan.
- Elise aloitti huippuseura-auditoinnin elokuussa 2022. Seura on valittu osaksi olympiakomitean pilottihankkeeseen, jossa uudet tähtiseurakriteerit otetaan käyttöön 2024. Elise Auditoidaan ensimmäisenä näillä kriteereillä loppuun.
- Elise aloitti yhteistyön Mieli ry:n kanssa, urheilijan mielentaitojen kehittämissuunnitelmassa. Työpajoja oli yht. 4 kpl syksyn 2022 aikana
- Helsingin kaupungin kanssa yhteistyötä laajennettiin edelleen uusien Easysport-kerhojen, FunAction ja Nyt! Ryhmien muodossa. Lisäksi aloitimme Perhehulinoiden vetämisen kerran viikossa Kampissa. Elise osallistui myös Easysport lomaviikkojen toimintaan.
- Elise aloitti varainhankintakampanjan hallin hankintojen kattamiseksi.





# Brändityö

- Vuoden 2022 yksi painopisteistä on ollut Elisen brändin edelleen rakentaminen ja näkyvyyden nostattaminen.
- Elisen Instagram -tili on kasvanut vuonna 2022 noin 8000 seuraajalla joka oli 3000 yli tavoiteluvun. Sosiaalisen median tilin (IG ja FB) kohderyhmä on noin 3milj. joka on kasvanut huomattavasti vuoden 2022 aikana.

Maksettujen mainosten avulla Instagramissa ja Facebookissa on tavoitettu ja saatu paljon uusia asiakkaita toimintaan mukaan. Oppisopimusopiskelijat ovat tehneet kymmeniä Voimistelukoulun näytetunteja eri kaupunginosien tarhoissa jäsenhankintamielessä.

- Elisellä on seuravaate-yhteistyö yhdessä Fais Finlandin ja Elasticin kanssa.
- Jäsenistölle tehdyn kyselyn perusteella brändi on hyvä ja laadukas. Suurin osa kyselyyn vastanneista suosittelisi Eliseä.



# Tapahtumat

Elise järjesti vuonna 2022 seuraavat tapahtumat:

- RV luokkakilpailut 1 ja Stara, maaliskuu
- Gloria Stara, maaliskuu
- Elisen kevätnäytös, toukokuu
- Katrin Taseva Masterclass, elokuu
- Elise Arenan avajaisviikko, elokuu
- Elise Stara, lokakuu
- Gloria Stara, marraskuu
- RV kilpailu 7: Elise Cup, marraskuu
- Ilmaisutyöpajat, joulukuu
- Elisen joulunäytös, joulukuu
- Kaksi Elisen esiintymispäivää, kevät ja syksy
- 1-tason valmentajakoulutuksia, valmentajien kauden avaukset ja virkistyspäivät, Tuomarikatselmuksia, merkkisuorituksia, kisakatselmuksia. Avoimet ovet vanhemmille kaikissa ryhmissä ja kaveripäivät harrasteryhmissä. Nuoret voimistelijat työryhmä kokoontui vuoden aikana kaksi kertaa.



# Harrastetoiminta

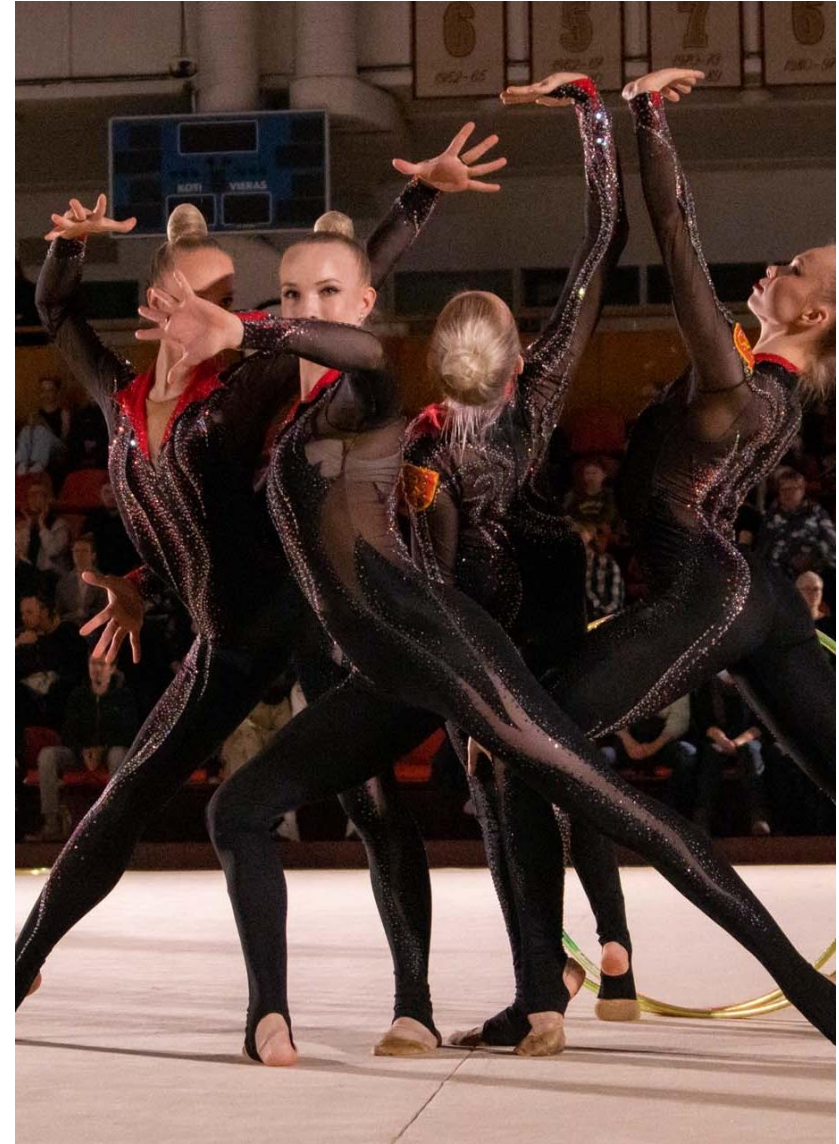
- Vuonna 2022 Elisen harrastetoimintaa järjestettiin totutusti ympäri Helsinkiä. Elisen voimistelukouluryhmiä oli yhteensä 16 toimipisteessä ja 37 ryhmässä. Voimistelukouluryhmissä liikkui 3-12-vuotiaita lapsia. Voimistelukoulutoiminta laajeni syksyllä 2022 uuteen toimipisteeseen, Kalasatamaan. Esivalmennusryhmätoimintaa järjestettiin 6:ssa eri toimipisteessä 5-8-vuotiaille lapsille. Esivalmennusryhmissä harjoiteltiin viikoittain kaksi kertaa. Lisäksi Elise tarjosi Viuhdit-harrasteryhmätoimintaa yli 7-vuotiaille lapsille Jätkäsaarella ja Laajasalossa sekä perheliikuntaryhmiä Vuosaarella, Jätkäsaarella ja Pohjois-Haagassa. Aikuisilla on tanssillisen voimistelun ryhmiä 3 ja rytmisen voimistelun aikuisryhmiä on 2.
- **Harrastetoiminnan ohjaajat**  
Seuran harrastetoiminnan ohjaamisesta vastasi vuoden aikana 27 ohjaajaa, joista suurin osa teki ohjaustyötään tuntityöpohjaisesti. Seuran päätoimisista työntekijöistä harrasteryhmiä ohjasivat kolme oppisopimusopiskelijaa sekä harrastetoiminnan vastaava. Ohjaajien perehdytys kunkin kauden kulkuun tapahtui kauden alussa Elisen ohjaajien kauden avaus -tilaisuudessa. Lisäksi uudet ohjaajat perehdyttiin käytännön työhön harrastetoiminnan vastaavan toimesta.
- **Elisen harrastekesäleirit**  
Kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla järjestettiin Elisen harrastekesäleirit Töölön Kisahallilla. Leireillä harjoiteltiin perusliikunta- ja voimistelutaitoja, ulkoiltiin, leikittiin ja askarrelltiin. Leireille otti osaa yhteensä 25 lasta.
- **Elise Open Gym**  
Syksyllä 2022 seurassa aloitettiin Elise Open Gym -toiminta. Elise Open Gym -tunnit mahdollistavat oman voimisteluharrastuksen tuunaamisen oman näköiseksi. Jokaisella Open Gym -tunnilla on oma aiheensa ja tunneille ovat tervetulleita kaikki halukkaat eliseläiset, ikäsuositus ja tunnin vaikeusaste huomioiden. Tunnit voivat olla osa voimistelijan muuta harjoitus suunnitelmaa tai voimisteluharrastus voi koostua pelkästään Open Gym -tunneista. Syksyllä 2022 tarjolla oli seuraavia Elise Open Gym -sisältöjä: Lihaskunto ja vartalovaikeusosat, välinetekniikka, tanssi, liikkuvuus ja akrobatia, baletin alkeet ja joukkuevoimistelun perusteet.
- **Harrastetoiminnan kehittäminen**  
Vuonna 2022 Elisen harrastetoiminnan kehittämisen painopiste oli kauden kulun selkeyttämisessä ja toiminnan laadun varmistamisessa. Syksyllä 2022 ohjaajien ja toimihenkilöiden käyttöön laadittiin Elisen harrastetoiminnan vuosikello, johon kirjataan kauden kulun eri vaiheet ja eri toimijoiden vastualueet. Vuosikello on selkeyttänyt erityisesti tiedottamiseen liittyviä käytäntöjä. Lisäksi ohjaajien työn tueksi laadittiin voimistelukoulun kausisuunnitelma ja valmiita tuntisuunnitelmia.





# Rytminen voimistelu

- Rytminen voimistelu vuoden 2022 kohokohta oli seuran oman hallin Elise Arenan avautuminen Pirkolassa elokuussa. Elise sai näin kauan kaivatun virallisen harjoitus-/kilpailuolosuhteen kanveesilla ja korkealla katolla. Vuoden 2022 aikana kilpailulisenssin lunasti 175 rytmistä voimistelijaa. Seuran voimistelijat osallistuivat tiiviisti kansalliseen ja kansainväliseen kilpailutoimintaan.
- Rytminen voimistelu maajoukkue rakentui vahvasti Elisen voimistelijoista. Thea Haiba, Assi Johansson, Veera Jokinen, Alisa Karpenko, Milja Närevaara, Anni Olkkonen ja Erika Räsänen valittiin kaikki maajoukkueeseen. Maajoukkueessa Thea Haiba, Assi Johansson, Veera Jokinen, Milja Närevaara, Erika Räsänen edustivat Suomea MM-kilpailuissa sijoittuen 2-ottelussa sijalle 17/29. Kevätkaudella maajoukkuevoimistelijat edustivat Suomea myös EM-kilpailuissa.
- Toukokuussa seuramme maajoukkuevoimistelijat Assi Johansson, Vera Jokinen, Milja Närevaara, Erika Räsänen, Viliina Sipilä voittivat PM-kultaa naisten joukkuekilpailussa. Naisten yksilöissä Emilia Helin saavutti 4-ottelun pronssin, yhden välinekohtaista hopeamitalin ja kultaa naisten tiimikilpailussa. Nuorten joukkuekilpailussa pohjoismaiden mestaruuden voittivat Kira Harjumäki, Matilda Mäntynen, Pihla Pajari, Kiira Serstuk sekä Eevi Sierilä ja hopeaa Kiira Kulmala, Hanna Leino, Sara Metwally sekä Anni Olkkonen
- Emilia Helin voimisteli naisten yksilöiden SM-hopeaa 4-ottelussa sekä vanteen, pallon ja nauhan finaaleissa; keilafinaalissa mitali oli pronssinen. Naisten joukkuekilpailussa SM-kultaa voittivat Elisen voimistelijat Alisa Karpenko ja Anni Olkkonen. Naisten duo/trio -kilpailussa SM-hopealle voimistelivat Elisen Iiris Kukkula, Margaret Njock ja Vilma Putkonen. Nuorten joukkuekilpailussa voimistelijamme Kiira Kulmala, Kira Harjumäki, Miira Lahtela ja Amanda Äänismaa voittivat SM-hopeaa. Elisen pre-nuorten joukkue Elise pre-nuoret Pinkit voitti ikäsarjansa mestaruuskilpailut, Elise pre-nuoret Lilojen sijoituessa pronssille.



- PM-kilpailun menestyksen innoittamana Elise käynnisti nuorten joukkueprojektin tavoitteena EM- ja MM-edustus 2023. Nuorten joukkueen valmennusryhmään osallistuu Elisen lisäksi voimistelijoita myös ESVOLI:sta ja SVS Vantaalta.
- Koronapandemian taituttua jatkui myös pitkäaikainen yhteistyö bulgarialaisen huippuvalmentajan Borislava Ananievan kanssa kun hän kesällä vieraili luonamme tekemässä sekä yksilö- että joukkuekoreografioita.
- Syys-lokakuun vaihteessa EM-mitalisti Bulgarian Katrin Taseva oli viikon Elisen vieraana. Katrin ohjasi Master Class -harjoituksia Elisen voimistelijoille sekä viikonlopun aikana myös Elisen järjestämällä kaikkien seurojen voimistelijoille avoimilla treenipäivillä.
- Rytmisen voimistelun painopisteenä on ollut pelisääntöjen kirjaaminen urheilijoille, valmentajille, kuin vanhemmille.
- Rytmisen voimistelu otti käyttöön uuden kilpailujärjestelmän syksystä 2022. Kilpailla voi A-, B- ja C-sarjoissa.
- Syksyllä 2022 perustettiin kaksi uutta lasten valmennusryhmää ja yksi minivalmennusryhmä. Lisäksi Aikuisille perustettiin kaksi uutta rytmisen voimistelun harjoitusryhmää harrastajille.
- Elise osallistui yhdessä Esvolin kanssa kesällä 2022 Festival del Sole voimistelutapahtumaan Italian Riccionessa.



# Joukkuevoimistelu

- Joukkuevoimistelussa saavutettiin Talent -rinkipaikat sekä 10-12v. sarjassa että 12-14v. sarjassa. Lasten sarjojen kansallisten kilpailuiden mitalisijoja kertyi useita kymmeniä vuoden aikana sekä edustuspaikat lasten joukkueille avautui Bulgariaan syksyllä MM-kisan yhteyteen (2 joukkuetta Elisestä).

Yhteistyöjoukkue Gloria voitti MM-pronssia sekä Team Finland kultaa. Gloria oli vuoden 2022 SM-kilpailussa kolmas ja World Cup III -kilpailussa toinen. Vuonna 2022 Gloria teki läpimurron JV naisten sarjassa kilpaillessaan yli 10vuoteen Minettien ja OVO Teamin kanssa kärjen kirkkaimmista mitaleista ja voittaen vuoroin viime vuosikymmenien hallitsijat. Gloria kuuluu edelleen Suomen maajoukkueeseen.

- Elisessä on joukkueita yht. 17 kpl. Joukkuevoimistelun parissa toimii 4 päätoimista valmentajaa ja kymmenkunta tuntityöntekijää. Ensimmäinen vuosi ikäkausivastaava -toiminnalla on sujunut hyvin ja valmentajat ovat saaneet vastaavilta apua arjen harjoituksiin. JV-lisenssit ovat kasvaneet noin 20kpl viime vuoden aikana.
- Painopisteenä vuonna 2022 oli uusien pelisääntöjen kirjaaminen niin urheilijoille, valmentajille, kuin vanhemmillekin.
- Gloria seurayhteistyö toimi 2022 kolmen seuran voimin: Attitude Sports, Elise Gymnastics ja Pakilan voimistelijat.
- Joukkuevoimistelussa järjestettiin kisakatselmukset 2 kertaa, keväällä ja syksyllä.
- 1-tason valmentajakoulutuksiin osallistui n. 10 henkilöä, tuomarikoulutuksiin 6.





# Tanssillinen Voimistelu

- Elisessä toimii 3 aikuisten tanvo-ryhmää. Flow Gym on tarkoitettu kerran viikossa harrastajille. Tavoitteellisempaa toimintaa tarjoaa Kantama ja Kokooma. Ryhmät osallistuvat kilpa- ja näytöstoimintaan. Molemmat ryhmät valmistautuvat ja osallistuvat 2023 World Gymnaestradaan.

