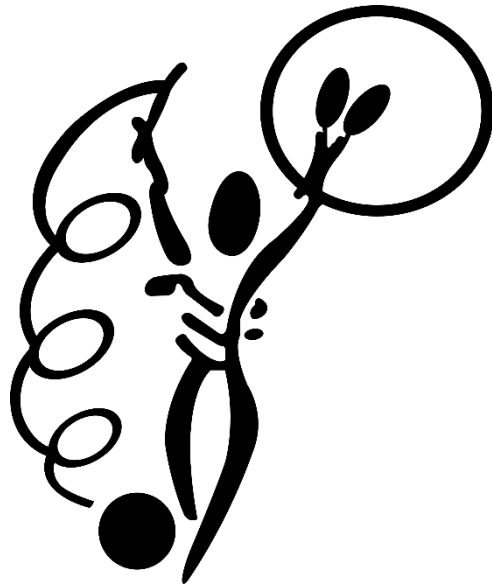


# **Kellon Työvään Urheilijat**

## **Voimistelujoukko**



## **Valmennuslinjaus**

Päivitetty 11 / 2024

# VALMENNUSLINJAUS

## Kellon TU Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheilulajiksi, ja se on Suomessa eniten harrastettu voimistelulaji. Laji vaatii voimistelijalta hyviä fyysisiä ominaisuuksia (liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä) sekä motorisia ja koordinaatiivisia taitoja, kuten ketteryyttä, tasapainoa ja rytmitajua. Joukkuevoimistelussa korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Hyvälle suoritukselle on ominaista joukkueen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus. Kilpailuohjelma on parhaimmillaan liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus. Keväällä kilpaillaan vapaaohjelmilla ja syksyllä välineohjelmilla. Kansainvälisissä kilpailuissa kilpaillaan ainoastaan vapaaohjelmilla.

### **Kellon TU voimistelujaoston organisaatio**

Kellon Työväen Urheilijoiden Voimistelujaosto on aloittanut toimintansa vuonna 1977. Voimistelujaosto liikuttaa yli 300 harrastajaa vuosittain. Voimistelujaoston tavoitteena on tarjota jäsenistölleen liikunnan iloa ja elämyksiä. Toiminnan tavoitteena on tarjota monipuolinen liikuntaharrastus varhaislapsuudesta aikuisliikkujiin sekä tukea liikunnallista elämäntapaa. Jaoston toiminta jakaantuu harrasteliikuntaan ja kilpaurheiluun. Voimistelujaoston toiminta muodostuu useamman eri seuratoimijan verkostosta. Voimistelujaoston toiminnasta vastaa Voimistelujaoston hallitus, joka huolehtii toiminnan ja talouden johtamisesta. Voimistelujaoston hallituksen kanssa läheisesti yhteistyössä ovat kuukausityöntekijät, valmentajat ja ohjaajat sekä myös joukkueenjohtajat eli jojat.

## **Joukkuevoimistelutoimintaa ohjaavat voimistelijaoston arvot**

### **Vastuullisuus**

Jaoston toiminta on avointa ja noudatamme toiminnassamme Voimisteluliiton vastuullisuusohjelmaa. Toiminnassa huomioidaan tasa-arvo ja yhdenvertaisuus sekä lasten ja nuorten erilaiset kasvu- ja kehitysvaiheet. Jokaisella ryhmällä on täysi-ikäinen koulutettu valmentaja ja tai ohjaaja. Voimistelijaoston toiminnassa on nollatoleranssi syrjinnälle ja kiusaamiselle.

### **Laadukkus**

Hymy tarkoittaa laatua. Tarjoamme laadukasta toimintaa kaikille harrastajille. Seurassamme ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja. Harjoituksissa on aina paikalla täysi-ikäinen ohjaaja tai valmentaja. Kaikki toiminta on suunniteltua ja suunnittelua seurataan. Pyrimme koko ajan kehittämään toimintaamme niin jaostona kuin myös valmennuksessa ja ohjauksessa.

### **Yhteisöllisyys**

Kaikki seurassa toimijat luovat yhdessä turvallisen, iloisen ja kannustavan ilmapiirin. Seurassa toimijoita ohjataan kunnioittamaan toisia ja toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Kaikki seurassa toimijat ovat arvokkaita omana itsenään ja tasavertaisia ikään, alkuperään, kansalaisuuteen, kieleen, vakaumukseen, mielipiteisiin, perhesuhteisiin, terveydentilaan, vammaisuuteen sekä seksuaaliseen suuntautumiseen liittyen.

Yhteisöllisyyttä ylläpidetään yhteisillä tilaisuuksilla, seura-asuilla, yhteisillä pelisäännöillä ja toimintatavoilla. Vanhemmat voimistelijat toimivat esimerkkeinä ja idoleina pienemmille voimistelijoille.

## **Liikunnan**

### **ilo**

Tavoitteena on, että harjoituksista lähtee iloisia ja tyytyväisiä harrastajia. Tarjoamme seurassa toimijoille elämyksellisiä kokemuksia, niin harjoittelussa kuin muissa tapahtumissa. Samalla vahvistetaan harrastajien itsetuntoa ja psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ohjaajat, valmentajat ja muut seuratoimijat toimivat esimerkkeinä sekä tukena lapsille ja nuorille.

### **Valmennuksen eettiset linjaukset**

Valmennusjärjestelmän tavoitteena on taata eri-ikäisten lasten ja nuorten valmennustoiminnan laadukkuus, pitkäjännitteisyys, iloa liikuntaa kohtaan sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Seuran valmennus tukee lapsen ja nuoren monipuolista, kokonaisvaltaista liikunnan harrastamista. Koulunkäynti, opiskelu ja myös vapaa-aika ovat tärkeä osa voimistelijan polkua. Voimisteliijoita ohjataan terveellisiin elämäntapoihin sekä kannustetaan vapaa-ajan liikkumiseen. Harjoitusympäristö on sekä fyysisesti että henkisesti turvallinen, eikä toiminnassa hyväksytä epäasiallista käytöstä valmentajien, voimistelijoiden tai muiden seuratoimijoiden taholta. Jokaisella voimistelijalla on oikeus tulla kuulluksi eikä kenenkään tarvitse kokea ulkopuolisuutta. Laadittu valmennusjärjestelmä on kokonaisuus, joka mahdollistaa kaikkien harrastajien osallistumisen harrastus- ja kilpailutoimintaan omien taitojen ja edellytysten mukaisesti. Selkeä tavoitteellinen järjestelmä ja toimintatapa takaa lapsena aloitetun harrastuksen jatkumisen mahdollisimman pitkään myös aikuisena. Valmennus seurassamme on läpi koko järjestelmän monipuolista ja laadukasta.

# VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET



VÄLITÄMME  
TOISISTAMME JA  
ITSESTÄMME



TOIMIMME  
AVOIMESTI JA  
YHTEISÖLLISESTI



TAKAAMME  
TURVALLISEN  
TOIMINTA-  
YMPÄRISTÖN



TUOTAMME  
HYVINVOINTIA



LUOMME  
LAATUA, ILOA JA  
INNOSTUSTA



KUNNIOITAMME  
YMPÄRISTÖÄ

[WWW.VOIMISTELU.FI](http://WWW.VOIMISTELU.FI)

Kuva: voimisteluliitto, 2024

## Harrastajan polku

Kello Kilpa Senior (yli 18v)		yli 45v harrastesarjat	
Kello Kilpa Team (16-18v)		yli 35v harrastesarjat	
Kello Kilpa Junior (14-16v)		yli 25v harrastesarjat	Aikuisten harrasteliikunta yli 18v
Kello Pre Junior (12-14v)	K- joukkueet (yli 12v)	H- joukkueet (yli 12v)	Nuorten harrasteliikunta yli 12v
Team (8-12v)	Talent (8-12v)	Taito (8-12v)	Lasten harrasteliikunta 8- 12v
Esivalmennus Kukkaset 5-7v			Lasten harrasteliikunta 6-8v
Lasten harrasteliikunta 3-6v			
Perheliikunta 1-4 v			

## Valmennusjärjestelmä

### Kilpajoukkueiden kokoonpanojen muodostuminen

Joukkuevoimistelussa kahden eri ikävuoden voimistelijat muodostavat ikäkauden. Jokaisella ikäkaudella on oma nimi, joka on kukka (pois lukien kello-linjan joukkueet). Ikäkauden voimistelijat jaetaan joukkueisiin kaudeksi kerrallaan. Ikäkauden sisällä voi olla useita joukkueita riippuen voimistelijoiden määrästä, kilpailullisista tavoitteista ja harjoitusmäärästä. Alle 12-vuotiaiden ikäkaudet jaetaan Team, Talent, Taito -joukkueisiin ja yli 12-vuotiaat Team, Kilpa, Harraste -joukkueisiin. Tällä toiminnalla pyritään taitotasoltaan ja kaikilta ominaisuuksiltaan mahdollisimman yhtenäisten joukkueiden muodostamiseen. Näin jokainen voimistelija saa omaa kasvua ja kehitystään tukevaa sekä omaa taitotasoaan vastaavaa harjoitusta. Jokainen voimistelija etenee omien taitojen ja tavoitteiden mukaisesti. Vuoden 2023 alussa perustetut Kellon Työväen Urheilijat / Voimistelu ktu.fi

Kello-linjan joukkueet ovat ikäkautensa edustusjoukkueita, (näissä joukkueissa voi olla voimistelijoita useammasta ikäkaudesta):

- 12-14 -vuotiaat - Kello Pre Junior
- 14-16 -vuotiaat - Kello Kilpa Junior
- 16-18 -vuotiaat - Kello Kilpa Team
- Yli 18-vuotiaat - Kello Kilpa Senior

### **Joukkueen kokoonpanon muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä**

Joukkueen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. voimistelijan sitoutuminen, motivaatio, voimistelutaidot ja fyysiset ominaisuudet. Voimistelijoiden on harjoiteltava määrätietoisesti pysyäksään joukkueen taitotasolla tai saavuttaakseen ylemmän taitotason. Mitä korkeammalle tasolle joukkue tähtää, sitä korkeammat vaatimukset voimistelijoilla on.

- **SITOUTUMINEN:** voimistelijan ja perheen on sitouduttava harjoitteluun, aikatauluihin, joukkueen yhteisiin tavoitteisiin, hankintoihin ja maksuihin sekä terveellisiin elämäntapoihin.
- **MOTIVAATIO:** motivaatio ilmenee treeniasenteesta, treenikäyttäytymisestä sekä pitkäjännitteisyydestä niin harjoituksissa, kotiharjoitteissa kuin kilpailuissa.
- **VOIMISTELUTAIDOT:** voimistelijan taito-ominaisuudet tulee olla ikäkauden mukaiset mm. motoriikka, koordinaatio, reaktio, ilmaisu ja perusvoimistelutaidot (ikäkauden lajitaidot). Lisäksi tarkkailtavia asioita lihastasapaino, ryhti, lantion asento, kannatus ja jalkojen linjaus.
- **FYYSISET OMINAISUUDET:** voimistelijan fyysiset ominaisuudet tulee olla ikäkauden mukaiset liikkuvuudessa, voimassa, nopeudessa sekä kestävyyydessä. Hyvä peruskunto auttaa voimistelijaa harjoittelemaan treenin turvallisesti sekä tehokkaasti alusta loppuun ja suorittamaan lajiliikkeet vaivattomasti.

Valmentajat muodostavat joukkueet edellä mainittujen tekijöiden mukaan ennen seuraavan kauden alkua. Tällöin järjestetään avoimia hakutreenejä, jolloin halukkaat uudet voimistelijat voivat hakea mukaan joukkueisiin. Seuramme sisällä olevien voimistelijoiden sitoutumista, motivaatiota, voimistelutaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia seurataan läpi kauden. Ikäkauden valmentajat tekevät ehdotukset kaikista ikäkauden kokoonpanoista, jonka jälkeen he konsultoivat valmennustiimiä (kaikki ikäkausivastaavat ja vastuuvallmentajat).

**Joukkueiden sarjavalinnat** (sm, kilpa, harraste) tehdään jokaisen joukkueen kohdalla kaudeksi kerrallaan ja ne perustuvat Voimisteluliiton voimassa olevaan kilpailujärjestelmään. Ikäkauden joukkueille pyritään järjestämään vähintään yksi yhteinen harjoituskerta viikossa.

- lähtökohtaisesti alle 12-vuotiaiden joukkueet kootaan ikäryhmittäin siten, että kaksi ikävuotta on samassa ryhmässä (tarvittaessa voidaan siirtää 2 voimistelijaa ylöspäin tai alaspäin toiseen ikäryhmään)
- tarvittaessa joukkueita voidaan muodostaa myös ikäryhmien yli jaoston päätöksellä. Mikäli joukkueeseen on koottu voimistelijoin kahdesta eri ikäsarjan joukkueesta, on mahdollista, että kaikki eivät voi osallistua kaikkiin kauden kilpailuihin joukkueen epätasaisen ikärakenteen vuoksi Tarvittaessa/mikäli joukkueissa on liian vähän voimistelijoin, voidaan yhdistää kaksi eri ikäkauden joukkuetta. Tällöin voi olla mahdollista, että kaikki eivät voi osallistua kaikkiin kauden kilpailuihin joukkueen epätasaisen ikärakenteen vuoksi
- mikäli joukkueeseen tulee uusi voimistelija, on mahdollista, että hän ei pääse kilpailemaan ennen kuin on harjoitellut joukkueen mukana puoli vuotta
- kaikki kilpasarjan joukkueeseen kuuluvat voimistelijat saavat halutessaan osallistua kilpailuohjelmaan. Tämä edellyttää harjoituksiin osallistumista ja joukkueeseen sitoutumista
- alle 14-vuotiaiden joukkueissa ei saa olla varatyttöjä, mikäli kaikki voimistelijat ovat saman ikäisiä



- yli 12-14-vuotiaiden SM-joukkueissa voidaan kilpailla eri kokoonpanoilla eri kilpailuissa kauden aikana
- joukkuevoimistelussa on tärkeää, että kaikki voimistelijat ovat aina harjoituksissa

## Harjoitusmäärät ja kilpailusarjat

<b>Joukkue</b>	<b>Harjoitukset viikossa (tuntia/kerta)</b>	<b>Esiintymiset ja kilpailut</b>
<b>Esivalmennus Nupuset</b>	<b>2 (1-1,5h)</b>	<b>esiintymiset</b>
<b>Esivalmennus Kukkaset</b>	<b>2-3 (1-1,5h)</b>	<b>Stara</b>
<b>8-10v Team</b>	<b>3-4 (1,5-2,5h)</b>	<b>2-3 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>8-10v Talent</b>	<b>2-3 (1,5-2,5h)</b>	<b>2-3 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>8-10v Taito</b>	<b>2 (1,5-2h)</b>	<b>1-2 kilpailua + esiintymiset</b>

<b>10-12v Team</b>	<b>3-4 (1,5-2,5h)</b>	<b>3-5 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>10-12v Talent</b>	<b>3-4 (2-3h)</b>	<b>3-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>10-12v Taito</b>	<b>2-3 (1,5-2h)</b>	<b>2-3 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>12-14 Kello Pre Junior</b>	<b>4-5 (2-3,5h)</b>	<b>3-5 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>12-14 K</b>	<b>3-4 (2-3h)</b>	<b>3-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>12-14 H</b>	<b>2-3 (2-2,5h)</b>	<b>2-3 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>14-16 Kello Kilpa Junior</b>	<b>4-5 (2-4h)</b>	<b>4-6 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>14-16 K</b>	<b>3-4 (2-3h)</b>	<b>3-4 kilpailua + esiintymiset</b>

<b>14-16 H</b>	<b>2-3 (2-2,5h)</b>	<b>2-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>16-18 Kello Kilpa Team</b>	<b>4-5 (2-4h)</b>	<b>4-6 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>16-18 K</b>	<b>3-4 (2-3h)</b>	<b>3-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>16-18 H</b>	<b>2-3 (2-2,5h)</b>	<b>2-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>yli 18 Kello Kilpa Senior</b>	<b>4-5 (2-4h)</b>	<b>4-6 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>yli 18 K</b>	<b>3-4 (2-3h)</b>	<b>3-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>yli 18 H</b>	<b>2-3 (2-2,5h)</b>	<b>2-4 kilpailua + esiintymiset</b>
<b>yli 25, yli 35, yli 45</b>	<b>1-2 (1,5-2,5)</b>	<b>1-3 kilpailua + esiintymiset</b>

## **Leirit**

Kauden aloitus leiriviikonloppu on vakiinnuttanut paikkansa elokuun alkuun. Kaikki seuran joukkueet osallistuvat leirille, jolloin koko seura pääsee toimimaan yhdessä ja tutustumaan seurakavereihin. Tuomarileirit pyritään järjestämään kausittain. Näille leireille kutsutaan vierailevia tuomareita, jotka antavat joukkueille ja valmentajille palautetta ennen kilpailukauden alkamista. Vuosittain järjestetään myös liiton leiritykset, joille joukkueet hakevat paikkaa.

## **Tavoitteet**

Joukkueet asettavat kausittain omat tavoitteet treeneihin ja kilpailuihin. Voimistelijat laativat myös itselleen henkilökohtaisia tavoitteita kauden aikana. Tavoitteiden toteutumista tarkastellaan, kun se on ajankohtaista.

## **Testaus**

Voimistelijoille teetetään Kasva Urheilijaksi testit touko- kesäkuun aikana. Kasva Urheilijaksi testit järjestetään yhdessä useamman joukkueen kesken. Liikkuvuustestausta tehdään joukkueille kausittain. Pyritään siihen, että testit tehdään vähintään kauden alussa ja lopussa.

## **Kokonaisliikunta**

“Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Uuden lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.” (Terve Urheilija, 2024)

Kokonaisliikuntamäärä koostuu lajiharjoitusten lisäksi (erityisesti alle 12v) mm. koulumatkoista, hyötyliikunnasta, perheen yhteisistä harrastuksista, retkistä, palauttavasta liikunnasta. Liikuntaharrastuksessa pitkään mukana pysyminen luo oivat edellytykset terveelliselle ja

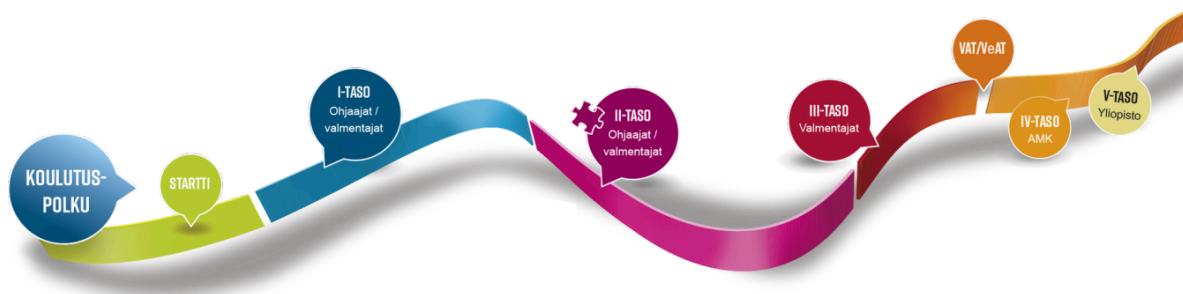
liikunnalliselle elämäntavalle. Lapset ja nuoret voivat oppia liikuntaharrastuksen kautta paljon hyödyllisiä taitoja, jotka voivat viedä elämässä hyvinkin pitkälle. Lapset ja nuoret keräävät harrastusten kautta myös kokemuksia ja muistoja.

Kokonaisliikuntaa seurataan alle 12 vuotiailla kaikissa joukkueissa helmikuussa kahden viikon ajan sekä syyskuussa kahden viikon ajan. Valmennuspäällikkö tekee tähän materiaalit ja vastuuvallmentajat toimittavat joukkueille.

### Loma-ajat

Joukkueet lomailevat koulujen loma-aikojen mukaisesti kesällä, jouluna sekä syys- ja talvilomalla. Kesällä treenitauko on vähintään 3 viikkoa, jouluna vähintään viikon sekä syys- ja talvilomalla vähintään 5 päivää.

### Valmentajan koulutuspolku



Noudatamme yllä olevaa Voimisteluliiton koulutuspolkua toiminnassamme.

### Valmentaja nimikkeet

Kellon Työväen Urheilijat / Voimistelu  
ktu.fi

- Demovoimistelija
  - vähintään 13-vuotias
  - on kiinnostunut valmentamisesta ja ohjaamisesta
  - tutustuu toimintaan yhden kauden ajan
  - ei pidä harjoituksia yksin
  - osallistuu seuran sisäisiin koulutuksiin
  
- Apuvalmentaja
  - vähintään 15-vuotias
  - haluaa valmentaa
  - on sitoutunut ja vastuuntuntoinen
  - sitoutuu käymään harjoituksissa vähintään 1x viikossa
  - ei pidä vielä harjoituksia yksin
  - aloittaa kouluttautumisen, Voimisteluliiton Starttikoulutus
  
- Valmentaja
  - täysi-ikäinen
  - vähintään vuosi apuvalmentajana
  - suunnitelma koulutuspolulla etenemisestä
  - vähintään startti tai joku muu liikunnan koulutus käytyinä
  
- Vastuupalmentaja
  - täysi-ikäinen
  - mahdollisesti aikaisempaa valmennuskokemusta ja valmentajakokemusta
  - suunnitelma koulutuksen syventämisestä

### **Valmentajien määrät joukkueissa**

- valmennustiimin koko 1-4 valmentajaa+apuvalmentajaa/ joukkue
- Alle 12 v
  - 2-3 valmentajaa + 1-2 apuvalmentajaa / joukkue
- Yli 12 v
  - 2 valmentajaa, muut valmentajat tilannekohtaisesti / joukkue

Suositus valmentajien sitoutumiseen harjoituksissa käymiseen:

- demovoimistelija kerran viikossa
- apuvalmentaja vähintään joka toinen viikko
- valmentaja paikalla puolet joukkueen harjoituksista
- vastuupalmentaja puolet joukkueen viikkotuntimäärästä

### **Valmentajien määrät harjoituksissa**

- Alle 12 v joukkueissa
  - 9 tai vähemmän voimistelijaa: 2 valmentajaa / joukkue
  - 10 tai enemmän voimistelijaa: 3 valmentajaa / joukkue
- Yli 12 v joukkueissa
  - 1-2 valmentajaa/ joukkue
- yhteistreeneissä ikäkausivastaava miettii valmentaja tarpeen harjoituskohtaisesti

### **Valmennustoiminnan vastuuhenkilöt ja tehtävät**

## Valmennuspäällikkö

- toimii kilparyhmien ohjaajien esihenkilönä
- suunnittelee, kehittää, seuraa ja arvioi jaoston valmennustoimintaa yhdessä valmennustiimin kanssa
- tekee yhteistyötä ikäkausivastaavien ja vastuvalmentajien kanssa
- suunnittelee jaoston voimisteluleirin sisällön yhdessä valmennustiimin kanssa
- suunnittelee ikäkausien yhteistoimintaa yhdessä valmennustiimin kanssa
- kutsuu koolle valmennustiimin ja ikäkausivastaavat
- kokoaa valmennuksen vuosikelloon yhdessä valmennustiimin kanssa
- tiedottaa valmentajia jaoston hallituksen kokousten asioista
- valmistelee ja ehdottaa ikäkausivastaavien kanssa jaoston vuosittain palkittavan joukkueen ja valmentajan
- suunnittelee välinehankinnat yhdessä harrastevastaavan kanssa
- kerää joukkueiden ja harrasteryhmien salivuorotoiveet (kesä- ja talviaikojen salivuorot) ja kokoaa ne yhteen
- toimittaa salivuorotoiveet pääseuran yhdyshenkilölle
- osallistuu mahdollisiin kaupungin ja seuran/jaoston järjestämiin salivuoropalaverihin
- ilmoittaa valmentajille /ohjaajille ja voimistelujaoston hallitukselle toteutuneet salivuorot
- tarkistaa koulujen rehtoreilta salivurojen alkamis- ja päättymisajankohdan (sekä informoi valmentajia niistä)
- vakiovuorojen peruuntuessa hankkii tilalle tilapäiset vuorot
- hankkii koulujen ja varustekaappien avaimet ja jakaa ne valmentajille ja ohjaajille
- tiedottaa jaostoa sekä valmentajia ja ohjaajia koulujen salien säännöistä
- toimii yhdyshenkilönä salivurojen vaihdoissa (oma seura/muut seurat)
- nettisivut (kilparyhmät)

## Ikäkausivastaava

- vastaa ikäkauden joukkueista



- ikäkauden joukkueiden kausi- ja harjoitussuunnitelmien läpikäynti ja niiden kehittäminen sekä seuranta valmentajien kanssa
- vastaa ikäkauden joukkueiden kokoonpanojen muodostamisesta ja koordinoi tiedottamisen jojoille
- pitää ikäkauden valmentajien yhteiset palaverit, vähintään 1/kausi
- yhteistyön kehittäminen eri ikäkausien ja ikäkauden joukkueiden välillä
- pitää ikäkauden yhteistreenejä säännöllisesti
- tukee ja valvoo ikäkauden valmentajien työtä
- toimii linkkinä jaoston, valmennustiimin ja ikäkauden valmentajien välillä

### Valmentaja

- allekirjoittaa työsopimuksen vuosittain (elokuun alku)
- noudattaa seuran ja voimisteluliiton sääntöjä, jaoston toimintaohjeita sekä toimii jaoston arvojen mukaisesti
- sitoutuu joukkueen valmennukseen koko kaudeksi
- on paikalla ajoissa ja ohjaa harjoitukset sovitusti
- toimii yhteistyössä muiden valmentajien kanssa
- osallistuu joukkueen kauden suunnitteluun
- huolehtii, että harjoituksissa on kaikilla turvallista harrastaa ja kohtelee kaikkia tasapuolisesti.
- huomioi jokaisen voimistelijan ikätason ja antaa positiivista sekä rakentavaa palautetta tasapuolisesti harjoituksen aikana
- vastaa harjoitusten aikana käyttämästään tilasta ja välineistä. Jättää tilat ja käyttämänsä välineet samaan kuntoon/paikkaan kuin ne olivat ennen harjoitusten alkua. Ilmoittaa rikkoutuneista välineistä valmennuspäällikölle.
- huolehtii, että kaikki voimistelijat tullaan hakemaan harjoitusten päätyttyä
- pukeutuu valmennustilanteissa urheiluasusteisiin
- käyttää klpailuissa, leireillä, yhteisissä tapahtumissa yms. seuran edustusasua
- toimii esimerkkinä voimistelijoille (harjoituksissa, kilpailuissa, esiintymisissä, sosiaalisessa mediassa)

- huomioi, että edustaa sosiaalisen median tileillä myös seuraa
- huolehtii osaamisestaan kouluttautumalla omien sekä jaoston resurssien puitteissa
- koulutuksen käytyään sitoutuu valmentamaan seurassa vuoden ajan. Mikäli valmentaja vaihtaa seuraa vuoden sisällä, maksaa hän itse puolet viimeisimmästä kurssista.
- osallistuu valmentajien yhteisiin palavereihin sekä jaoston ja valmentajien yhteisiin palavereihin ja kehityskeskusteluihin
- mikäli on estynyt tulemaan harjoituksiin, ilmoittaa siitä hyvissä ajoin sekä hoitaa sijaisjärjestelyt
- mikäli valmentaja lopettaa valmentamisen, tulee hänen ilmoittaa hyvissä ajoin, mielellään edellisen kauden lopussa

### Vastuuvalmentaja

- yllä olevat valmentajan tehtävät sisältyvät myös vastuuvalmentajalle
- ottaa päävastuun joukkueen valmennuksesta koko kaudeksi (kauden aikataulutus, harjoitussuunnitelmat, kilpailuohjemat)
- tekee yhdessä joukkueen kanssa kauden tavoitteet sekä pelisäännöt
- käy kausikeskustelut voimistelijoiden kanssa
- käy läpi ikäkausivastaavan kanssa seuraavan kauden suunnitelmat
- pitää yhteyttä huoltajiin ja osallistuu huoltajien palaveriin
- merkitsee läsnäolot myClubiin
- ilmoittaa jojolle sekä jaoston kisakalenteriin joukkueen kauden kilpailut
- huolehtii joukkueen kilpailumusiikin lähettämisestä jojolle
- huolehtii tiedotuksesta yhdessä jojon kanssa
- laatii yhdessä jojon kanssa joukkueen kauden budjetin
- tekee yhdessä jojon kanssa joukkueen seuraavan vuoden toimintasuunnitelman (lokakuu) sekä edellisen vuoden toimintakertomuksen (tammikuu)
- osallistuu valmennustiimin palavereihin ja yhteiseen päätöksentekoon
- ei lakkauta joukkueensa toimintaa keskustelematta ikäkausivastaavien kanssa

