



Joukkuevoimistelun valmennusjärjestelmä



Joukkuevoimisteluvalmennuksen ikäkausirakenne Raision Jumppareissa

SM Senior

yli 16-v. kilpa

yli 16-v. harraste

SM Junior

14-16-v. kilpa

14-16-v. harraste

SM Pre Junior

12-14-v. kilpa

12-14-v. harraste

10-12-vuotiaiden joukkueet, A- ja B-sarja

8-10-vuotiaiden kokoonpanot / Stara ja 8-10-vuotiaiden sarja

7-8-vuotiaiden esivalmennus, Stara





7-8-vuotiaiden esivalmennus

Ikäkauden painopisteet:

Voimistelun kokeileminen ja lajista innostuminen, liikunnallisten perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu (painotus ketteryydessä ja liikkuvuudessa), riittävä arkiliikuntamäärä (3h/pv), lapsen liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen tukeminen yhdessä perheen kanssa

Treeniohjelma, tapahtumat ja kustannukset:

2krt/vk (=1krt/vk lajitreeni 75-90' + vapaavalintainen perustunti 45')

Esivalmennusryhmä harjoittelee ensimmäisen talvikauden ajan pääsääntöisesti yhtenä ryhmänä. Valmennusryhmä nimetään sillä kaudella, jolloin se osallistuu ensimmäisen kerran Stara-tapahtumiin. Uusia harrastajia otetaan mukaan toimintaan joustavasti koko treenikauden ajan sekä kokeilutreenien kautta kaksi kertaa vuodessa.

Ryhmä esiintyy seuran talvi- ja kevätnäytöksissä, sekä kevätkaudella katselmuksessa ja Stara-tapahtumissa (1-2 kertaa).

Harrastuskustannukset muodostuvat valmennus- ja jäsenmaksusta (260e/vuosi) sekä treenivarusteista ja esiintymisasusta (max. 140e/vuosi) = **yht. max.400e/vuosi**. Ikäkauden treenivarusteiden ja esiintymisasujen hankinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä. Seuravaatteiden hankinta ei ole pakollista.





8-10-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

Joukkuevoimistelun kokeileminen ja lajista innostuminen, liikunnallisten perustaitojen ja -ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu (painotus ketteryydessä ja liikkuvuudessa), riittävä arkiliikuntamäärä (2-3h/pv), lapsen liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen tukeminen yhdessä perheen kanssa

Treeniohjelma, tapahtumat ja kustannukset:

2-4krt/vk (=2-3krt/vk lajitreeni 90-150' + baletti tai vapaaehtoinen perustunti 60')

Valmennusryhmä jaetaan 2-3 kokoonpanoon kauden aikana lähtökohtaisesti lasten oman treenimotivaation mukaan. Epäselvissä tilanteissa kokoonpanovalinnat tehdään valmentajien toimesta vanhempien kanssa keskustellen. Kokoonpanot voivat vaihdella ikäkauden aikana, ja ne harjoittelevat vähintään 2krt/vk samoilla vuoroilla. Uusia harrastajia otetaan mukaan toimintaan kokeilutreenien kautta 2krt vuodessa, sekä joustavasti myös koko vuoden ajan. Esiintymisiin ja kilpailuihin osallistuminen on mahdollista noin 4kk:n harjoittelun jälkeen.

Kokoonpanot osallistuvat seuran katselmuksiin, talvi- ja kevätnäytöksiin, sekä Stara-tapahtumiin tai 8-10-vuotiaiden kilpailuihin (2-6krt /vuosi). Eniten harjoitteleva kokoonpano voi osallistua Voimisteluliiton alueleireille Kisakalliassa (2krt/vuosi). Lisäksi voidaan järjestää joitakin ylimääräisiä treenipäiviä ja seuran yhteinen, matalakustanteinen kesäleiri Raisiossa.

Harrastuskustannukset muodostuvat treenimäärästä riippuen seuraavasti: Valmennusmaksut (400-760e / vuosi), treenivarusteet, seuratakki ja esiintymisasu (max. 200e/vuosi), kilpailukulut (150-250e/vuosi), leirit (0-500e/ vuosi) = **yht. n.750-1700e / vuosi**. Treenivarusteiden ja esiintymisasujen hankinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä. Kunkin joukkueen vanhemmat valitsevat keskuudestaan joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat mm. tapahtumien koordinoitua ja mahdollista varainhankintaa varten.





10-12-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

Joukkuevoimistelun kokeileminen ja lajista innostuminen, perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu (painotus ketteryydessä, liikkuvuudessa ja vartalonhallinnassa) ja voimistelun lajiliikevalikoiman kasvattaminen, riittävä arkiliikuntamäärä (2h/pv), lapsen kasvun / kasvupyrähdyksen ja muun fyysisen ja henkisen kehityksen huomioiminen, liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen tukeminen yhdessä perheen kanssa

Treeniohjelma, tapahtumat ja kustannukset:

3-5krt/vk (=3-4krt/vk lajitreeni 120-180' + baletti / muut oheisharjoittelumuodot)

Ikäluokka jaetaan 2-3 joukkueeseen lasten treenimotivaation ja lajitaitojen mukaan heidän omia toiveitaan kuunnellen. Epäselvissä tilanteissa kokoonpanovalinnat tehdään valmentajien toimesta lasten ja vanhempien kanssa yhdessä keskustellen. Siirtymiset joukkueiden välillä ovat mahdollisia. Uusia harrastajia otetaan mukaan toimintaan kokeilutreenien kautta (2krt/ vuosi). Esiintymisiin ja kilpailuihin osallistuminen on mahdollista n.4kk:n harjoittelun jälkeen.

Joukkueet osallistuvat seuran katselmuksiin, talvi- ja kevätnäytöksiin, sekä 10-12-vuotiaiden kilpailuihin (4-8krt /vuosi). A-sarjan kilpailuihin osallistuva kokoonpano voi osallistua Voimisteluliiton leireille Kisakalliassa (2-3krt/vuosi). Lisäksi voidaan järjestää ylimääräisiä treenipäiviä ja seuran yhteinen, matalakustanteinen kesäleiri Raisiossa.

Harrastuskustannukset muodostuvat treenimäärästä riippuen seuraavasti: Valmennusmaksut (520-880e/vuosi), treenivarusteet sekä seura- ja esiintymisasut (200-300e/vuosi), kilpailukulut (200-400e/vuosi), (leirit 0-500e/vuosi) = **yht. n.900-2000e/vuosi**. Ikäkauden treenivarusteiden ja esiintymisasujen hankinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä. Kunkin joukkueen vanhemmat valitsevat keskuudestaan joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat mm. tapahtumien koordinoitua ja mahdollista varainhankintaa varten.



12-14-vuotiaat

Ikäkauden painopisteet:

Voimisteluinnostuksen tukeminen ja nuoren oman sisäisen motivaation kasvattaminen, monipuolisten lajitaitojen kartuttaminen, perustaitojen ja -ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu (painotus ketteryudessa, liikkuvuudessa ja voimassa), riittävä arkiliikuntamäärä (2h/pv), nuoren kasvun / kasvupyrähdysten ja muun fyysisen, henkisen ja sosiaalisen kehityksen huomioiminen, liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen tukeminen yhdessä perheen kanssa

Treeniohjelma, tapahtumat ja kustannukset:

3-6krt/vk (=3-5krt/vk lajitreeni 120-210' + baletti / tanssi / muut oheisharjoittelumuodot)

Ikäluokka jaetaan 2-3 joukkueeseen (harraste-/kilpa-/SM-sarjoihin) nuorten treenimotivaation ja lajitaitojen mukaan heidän omia toiveitaan kuunnellen. Epäselvissä tilanteissa kokoonpanovalinnat tehdään valmentajien toimesta nuorten ja vanhempien kanssa yhdessä keskustellen. Siirtymiset joukkueiden välillä ovat mahdollisia. Uusia harrastajia otetaan mukaan kokeilutreenien kautta.

Joukkueet osallistuvat seuran katselmuksiin, talvi- ja kevätnäytöksiin, sekä 12-14-vuotiaiden kilpailuihin (4-8krt/vuosi). Kilpa- ja SM-sarjan kilpailuihin osallistuvat kokoonpanot voivat osallistua Voimisteluliiton leireille Kisakalliossa (2-3krt/vuosi). Lisäksi voidaan järjestää ylimääräisiä treenipäiviä ja seuran yhteinen, matalakustanteinen kesäleiri Raisiossa.

Harrastuskustannukset muodostuvat treenimäärästä riippuen seuraavasti: Valmennusmaksut (520-1000e/vuosi), treenivarusteet sekä seura- ja esiintymisasut (200-400e/vuosi), kilpailukulut (200-500e/vuosi), (leirit 0-500e/vuosi) = **yht. n.900-2400e/vuosi** + mahdollinen fysioterapia. Ikäkauden treenivarusteiden ja esiintymisasujen hankinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä. Kunkin joukkueen vanhemmat valitsevat keskuudestaan joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat mm. tapahtumien koordinoitua ja mahdollista varainhankintaa varten.



14-16/18-vuotiaat



Ikäkauden painopisteet:

Voimisteluinnostuksen tukeminen ja nuoren oman sisäisen motivaation kasvattaminen, monipuolisten lajitaitojen kartuttaminen ja mahdollisimman laajan liikevalikoiman saavuttaminen, fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu, riittävä arkiliikuntamäärä (2h/pv), nuoren kasvun / kasvupyrähdyksen ja muun fyysisen, henkisen ja sosiaalisen kehityksen huomioiminen, liikunnallisen elämäntavan omaksumisen tukeminen yhdessä perheen kanssa

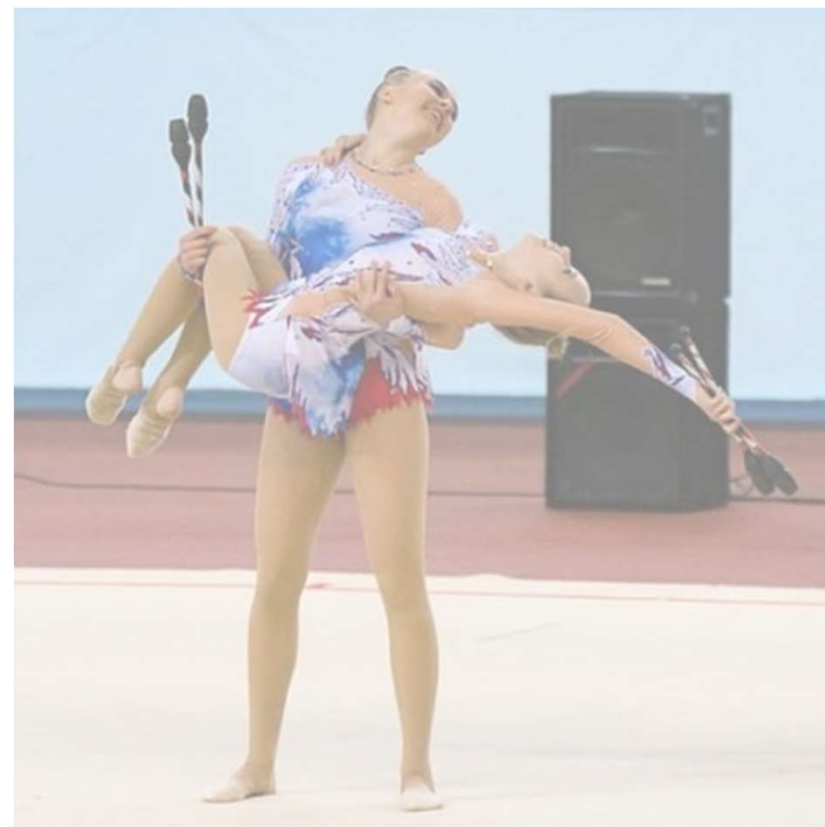
Treeniohjelma, tapahtumat ja kustannukset:

3-7krt/vk (=3-5krt/vk lajitreeni 120-240' + baletti / tanssi / fysiikkatreenit)

Ikäluokka jaetaan 2-3 joukkueeseen (harraste-/kilpa-/SM-sarjoihin) nuorten treenimotivaation ja lajitaitojen mukaan heidän omia toiveitaan kuunnellen. Epäselvissä tilanteissa kokoonpanovalinnat tehdään valmentajien toimesta nuorten ja vanhempien kanssa yhdessä keskustellen. Siirtymiset joukkueiden välillä ovat mahdollisia. Uusia harrastajia otetaan mukaan kokeilutreenien kautta.

Joukkueet osallistuvat seuran katselmuksiin, talvi- ja keväänäytöksiin, sekä 14-16-vuotiaiden kilpailuihin (4-8krt /vuosi). Kilpa- ja SM-sarjan kilpailuihin osallistuvat kokoonpanot voivat osallistua kansainvälisiin kisoihin / tapahtumiin ja Voimisteluliiton leireille (2-4krt/vuosi). Lisäksi voidaan järjestää ylimääräisiä treenipäiviä ja -leirejä.

Harrastuskustannukset muodostuvat treenimäärästä riippuen seuraavasti: Valmennusmaksut (520-1120e/vuosi), treenivarusteet sekä seura- ja esiintymisasut (200-500e/vuosi), kilpailukulut (200-700e/vuosi), (leirit 0-700e/vuosi) = **yht. n.900-3000e/vuosi** + mahdollinen fysioterapia. Ikäkauden treenivarusteiden ja esiintymisasujen hankinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä. Kunkin joukkueen vanhemmat valitsevat keskuudestaan joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat mm. tapahtumien koordinoitua ja mahdollista varainhankintaa varten.



yli 16/18-vuotiaat



Ikäkauden painopisteet:

Harraste- ja kilpavalmennuksessa: osaamisesta nauttiminen, kuormituksen ja palautumisen oikea suhde, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen / aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen; Huippuvalmennuksessa: kuormituksen ja palautumisen oikea suhde, huippusuorituksien saavuttaminen ja osaamisesta nauttiminen, kilpaileminen ja onnistuminen arvokilpailuissa, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen / aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen

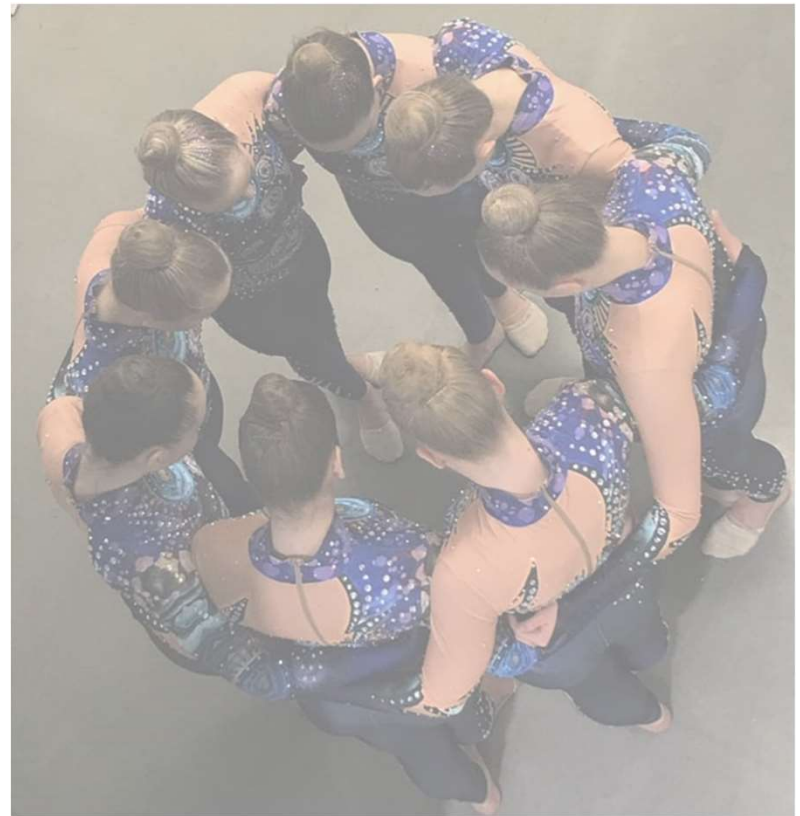
Treeniohjelma, tapahtumat ja kustannukset:

3-9krt/vk (=3-5krt/vk lajitreeni 120-240' + baletti / tanssi / fysiikkatreenit)

Ikäluokka jaetaan 2-3 joukkueeseen (harraste-/kilpa-/SM-sarjoihin) nuorten treenimotivaation ja lajitaitojen mukaan heidän omia toiveitaan kuunnellen. Epäselvissä tilanteissa kokoonpanovalinnat tehdään valmentajien toimesta nuorten ja vanhempien kanssa yhdessä keskustellen. Siirtymiset joukkueiden välillä ovat mahdollisia. Uusia harrastajia otetaan mukaan kokeilutreenien kautta.

Joukkueet osallistuvat seuran katselmuksiin, talvi- ja kevätnäytöksiin, sekä yli 16/18-vuotiaiden kilpailuihin (4-8krt /vuosi). Kilpa- ja SM-sarjan kilpailuihin osallistuvat kokoonpanot voivat osallistua kansainvälisiin kisoihin / tapahtumiin ja Voimisteluliiton leireille (2-4krt/vuosi). Lisäksi voidaan järjestää ylimääräisiä treenipäiviä / -leirejä.

Harrastuskustannukset muodostuvat treenimäärästä riippuen seuraavasti: Valmennusmaksut (520-1120e/vuosi), treenivarusteet sekä seura- ja esiintymisasut (200-500e/vuosi), kilpailukulut (200-700e/vuosi), (leirit 0-700e/vuosi) = **yht. n.900-3000e/vuosi** + fysioterapia + KV-kisat ja -leirit. Ikäkauden treenivarusteiden ja esiintymisasujen hankinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon kierrätystä. Kukin joukkue valitsee keskuudestaan joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat mm. tapahtumien koordinoitua ja mahdollista varainhankintaa varten.



Vastuullisen joukkuevoimisteluvalmennuksen pelisäännöt Raision Jumppareissa



Joukkuevoimisteluvalmennuksessa sovelletaan [Suomen Voimisteluliiton Lasten voimistelun linjausta](#) ja [Raision Jumpparien vastuullisuusohjelmaa](#). Seuran kaikki valmentajat koulutetaan vuosittain vastuullisiin toimintatapoihin näiden linjausten mukaan. Alla on joitakin nostoja näihin linjauksiin liittyen.

- **Yhdenvertaisuus:** kaikki voimistelijat ja kokoonpanot ovat keskenään samanarvoisia.
 - **Voimistelijoiden osallisuus ja lapsi- /nuorilähtöisyys:** Voimistelijoita kannustetaan oman harrastuksen omistajuuteen (mm. joukkueiden sisäiset vastuutehtävät) sekä vaikuttamaan valmennuksen laatuun ja toimintatapoihin mm. säännöllisten palautekäytäntöjen avulla. Valmennusta järjestetään voimistelijoita varten - ei vanhempia, valmentajia tai seuraa varten.
 - **Monipuolisuus ja pitkäjänteisyys:** kunkin ikäkauden kehitysvaiheeseen sopivat ja turvalliset harjoittelumenetelmät / ”ei liian paljon liian nopeasti”; urheilullisuuden korostaminen
 - **Mahdollisimman matalan harrastuskulut:** turhien varustehankintojen ja muiden kulujen välttäminen voimistelijoiden ikä ja uran vaihe huomioiden, varainhankintamahdollisuuksien tarjoaminen halukkaille, avoimet talousarviot, kausimaksuhojennukset ja vapaaoppilasmahdollisuudet hakemusten mukaan.
 - **Reilu, reipas ja riemukas meininki** kuten kaikessa muussakin RaJun toiminnassa ☺
- **Drop out –ilmiön ehkäiseminen ja Drop in –harrastamisen mahdollistaminen:**
Valmennustoiminnan alaikäraja on nostettu vuodesta 2024 alkaen 7-vuoteen. Valmennustoiminnan piiriin mukaan pääseminen pyritään mahdollistamaan jatkossa yhä vanhemmille lapsille ja nuorille. Kaikkien edellisten toimintaperiaatteiden lisäksi mahdollistetaan harrastaminen alusta alkaen kullekin voimistelijalle sopivalla tavoite- ja taitotasolla, kunkin motivaatiota vastaavin treenimäärin, voimistelijoiden omia toiveita kuunnellen.



Valmentajien, vanhempien ja seuran yhteistoiminnasta



- Raisio Jumpparit kouluttaa valmentajiaan aktiivisesti. Jokaisen valmennusryhmän vastuovalmentajat ovat vähintään 18-vuotiaita, he ovat käyneet ensiapukurssin ja heillä on vähintään lasten ohjaajien peruskoulutus. Seuran kaikissa valmennusryhmissä toimitaan seuran yhteisen valmennusjärjestelmän mukaan.
- Valmentajat sitoutuvat seuran valmentajien ja ohjaajien yhteisiin toimintatapoihin, ja tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään mm. koulutuksessa, viestinnässä, harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa sekä joukkuejaoissa: <https://www.raisionjumpparit.fi/raju/seuratouhukkaan-materiaalipankki/ohjaajille-ja-valmentajille/>
- Yli 8-vuotiaiden kokoonpanoille valitaan joukkueenjohtaja (jojo) ja rahastonhoitaja (raho), sekä perustetaan tarvittaessa myös oma tili (koko ikäkaudelle / joukkuekohtaisesti). Jojot ja rahat huolehtivat joukkueen yhteisistä järjestelyistä ja tekevät seuran sisäistä yhteistyötä mm. perehdytyksessä ja tapahtuma- ja matkajärjestelyjen koordinoinnissa. Ohjeet löytyvät täältä: <https://www.raisionjumpparit.fi/raju/seuratouhukkaan-materiaalipankki/jojoille-ja-rahoille/>
- Valmennusryhmien vanhemmat sitoutuvat seuran yhteisiin pelisääntöihin: <https://www.raisionjumpparit.fi/raju/seuratouhukkaan-materiaalipankki/valmennusryhmien-vanhempien-pelisaa/>
- Uudet ikäluokat / joukkueet nimetään vesiaiheisen teeman mukaan. Valmentajat ja voimistelijat voivat tehdä teeman mukaisia nimiehdotuksia seuran hallitukselle, joka päättää kokoonpanojen nimistä seuran linjan mukaisesti. Vuonna 2024 Raisio Jumppareiden joukkuevoimistelun valmennusryhmät (yht. 8) ovat Kuura (2018-17); Usva (2016-15); SadePisara ja KastePisara (2014-2013); Halla ja Solina (2012-2011), RaJuKids (2012).