



TOIMINTASUUNNITELMA 1.8.2019- 31.7.2020

1. Painopisteet toimintavuonna 2019-2020

Mäntsälän Voimistelijoiden toimintavuoden tärkeimpänä tavoitteena on kasvattaa harrastajamäärää 600 jäseneseen. Harrastajamäärän lisääminen toteutuu ensisijaisesti uudistetun liikuntatoiminnan sekä tehostetun markkinoinnin ja viestinnän avulla. Ensimmäisessä vaiheessa varmistetaan alakouluikäisten lasten harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen niin voimistelussa, tanssissa kuin tempuilussa. Harrastamisen hintaan ja intensiteettiin kiinnitetään huomiota, jotta mahdollisimman moni löytäisi harrastusmahdollisuuden voimistelun tai tanssin parissa. Muina toimintavuoden tärkeimpinä toimenpiteinä ovat laadukkaiden tapahtumien toteuttaminen, joihin kuuluvat joulu- ja kevätinäytökset, Mustan Kissan Cup -kilpailu sekä kesäleiri. Tapahtumien toteuttaminen vaatii paljon aktiivisia talkoolaisia, innostuneita vanhempia apujoukkoihin sekä hallituksen pitkäjänteistä suunnittelua.

Kaudella 2019-2020 kirkastetaan seuran strategia sekä tehdään ilmeuudistus ja sen myötä nettisivut uudistuvat. Samalla tuetaan ohjaajien ja valmentajien toimintaa entistä vahvemmin, jotta valmennus ja ohjaus on kannustavaa, liikunnallista elämäntapaa edistävää, tasavertaista ja kaikille osapuolille motivoivaa.

”Temppuja ja tanssia monipuolisesti harrastaen” -hankkeeseen myönnettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta 6000 euroa vuodelle 2019. Hanke on ollut käynnissä jo kevätkauden 2019, ja se jatkuu syksyllä 2019 monipuolista tanssi- ja tempuryhmien toimintaa. Hankkeeseen on tehty oma laaja suunnitelmansa, jonka toteutumista valvoo ohjausryhmänä seuran hallitus.

Kilpa- ja huippu-urheilutoimintaa toteutetaan HJM-seurayhteistyön kautta, jossa Mäntsälän lisäksi mukana ovat Järvenpään Voimistelijat sekä Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta. Yhteistyötä tehdään jo pienten voimistelijoiden kanssa yhteisleirien ja taitokisojen kautta sekä valmentajien tiiviillä yhteistyöllä. Freyat-edustusjoukkueita kaudella 2019-2020 on kahdeksan, joista viisi on SM-sarjoissa ja kolme kilpasarjoissa.

Ilman toimivaa seuraorganisaatiota ei saavuteta asetettuja tavoitteita. Työnjako hallituksen, toiminnanjohtajan sekä ohjaajien ja valmentajien kesken on tärkeää. Kaudella 2019-2020 käynnistyy seuran uusittujen sääntöjen mukainen hallitustyöskentely, jonka tavoitteena on pitkäjänteinen seuratoiminnan kehittäminen ja roolitusten selkeyttäminen. Lisäksi koko seuran toiminnassa kiinnitetään huomiota läpinäkyvyyteen, avoimuuteen ja yhdenvertaisuuteen. Seurassa on innostavaa toimia ja yhdessä saavutetuista tuloksista iloitaan yhdessä!

Mäntsälän Voimistelijat on Olympiakomitean ja lajiliittojen yhteisen laatuseuratoiminnan lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan Tähtiseurana. Tähtiseurana oleminen vaatii jatkuvaa kehittymistä ja kehittämistä. Tätä työtä jatketaan myös toimintakaudella 2019-2020.

Tavoitteet 2019-2020

- 600 jäsentä: lisää liikkujia ja lisää liikettä kaikkiin ikäryhmiin!
- Uudistettu tuntitarjonta
- Uudistunut seura: strategiapäivitys, uusi ilme, tehokas markkinointi monikanavaisesti
- Laadukkaat tapahtumat

2. Seuran toiminta-ajatus, visio ja arvot

Mäntsälän Voimistelijoiden strategia määrittelee, millaisia toimenpiteitä seurassa tehdään. Kaudella 2019-2020 seurassa uudistetaan strategia, jonka avulla kehitetään pitkäjänteisesti seuran toimintaa. Seuran tavoitteet kulkevat linjassa Suomen Voimisteluliiton tulevaisuuskuvan kanssa.

Nykyinen toiminta-ajatus on:

Mäntsälän Voimistelijat tarjoaa ajan hengessä kuntalaisille laadukasta ja turvallista liikuntaa ja elämyksiä eri toiminta- ja tavoitetasoilla terveyttä tukien. Seura tarjoaa jäsenistölle eri liikuntavaihtoehtoja koko elämänkaaren ajan. Seuran toiminta-alueena on Mäntsälä.

Nykyinen visio on:

Mäntsälän Voimistelijat on paikkakunnan halutuin liikuntaelämyksiä tarjoava elämänkaariseura.

Nykyiset arvot ovat:

Liikunnan iloa ja elämyksiä.

Onnistumisia yhdessä toimien.

3. Voimistelu- ja tanssitoiminta 2019-2020

Toimintavuodelle 2019-2020 tuntitarjontaa on merkittävästi uudistettu. Uudistamisen tavoitteena on yhdenmukaistaa ikäryhmät eri poluilla, helpottaa harrastamisen löytämistä sekä ottaa paremmin käyttöön Suomen Voimisteluliiton tarjoamat turtisällöt, markkinoinnin tukimateriaalit ja ohjaajakoulutukset.

Alla olevassa kuvassa on koottu niin seuran harraste- kuin kilpatoiminta voimistelussa, tanssillisessa voimistelussa ja tanssissa.

Harraste- ja kilpatoiminta 2019-2020

	Voimistelu	Voimistelu	Dance 4 Fun	Freegym/ Ninjabgym	Kilpa/JV	Kilpa/tanssi	Kilpa/TanVo	Oheisvalmennus
0-4v	Perhelikunta 3-4 ryhmää							
4-6v	VoimistelukouluA Voimistelukoulu A	VoimistelukouluB Voimistelukoulu B	Dance 4 Fun	NinjaGym 1 Ninja Gym 2				
6-9v	VoimistelukouluA	VoimistelukouluB	Dance 4 Fun	NinjaGym	Minivalmennus 6-7v, 2x/vko Minivalmennus 7-9v, 2x/vko Minivalmennus 7-9v, 3x/vko			Oheisvalmennuksena muut harrastetunnit
	UUSI "Lajit tutuksi" -ryhmä, jossa Voimistelukoulu, D4F, NG ja Rope Skipping							
9-12v	Voimistelukoulu	Tanssillinen voimistelu, treenitunti	Dance 4 Fun	FreeGym	Joukkue 1, 2x/vko Joukkue 2, 3x/vko	Joukkue 2x/vko	Joukkue 1x/vko - treenitunti	Kilpalleille ryhmille yhteiset treenit (jv, tanssi, tanvo)
12-16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Dance 4 Fun		Joukkue 12-14, 3x/vko(kilpa) HJM-joukkueet	Joukkue 2x/vko (2 joukkuetta)	Joukkue 1-2x/vko + treenitunti	Lisämaksu: • Baletti (1+1 h) + taitovalmennus(1,5h) joka toinen vko – lisämaksu
Yli 16v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti		Aikuisten ryhmäliikunta- tunnit		HJM-joukkueet	Joukkue 2x/vko (1 joukkue)	Joukkue 1-2x/vko + treenitunti	Sisältyy kk-maksuun: • Kestävyystreeni (1h) • Voimatreeni (1h)
Yli 18v	Tanssillinen voimistelu, treenitunti					Gym for Life – joukkue (1-2x/kk)	Joukkue 1-2x/vko + treenitunti	

Ohjaajia, valmentajia ja apuohjaajia kaudelle 2019-2020 tarvitaan noin 50. Kaikki ohjaajat koulutetaan Voimisteluliiton Voimistelukouluohjaajan koulutuksessa, jonka lisäksi voi halutessaan jatkaa osaamisen kehittämistä erilaisilla taso- tai tuotekoulutuksilla. Seura maksaa pääsääntöisesti kaiken ohjaajakoulutuksen, ja Mäntsälän kunta korvaa avustuksena koulutukseen käytetyn summan takautuvasti. FreeGym- ja Avusta oikein -koulutukset järjestetään elokuussa tilauskoulutuksina Mäntsälässä saadun seuratuon avustuksella.

Syyskaudella (2019) toimintaviikkoja on 15 ja kevätkaudella (2020) 19. Viikkotunteja ei korvata, jos salivuoro on peruttu. Tunteja eikä harjoituksia pääsääntöisesti pidetä pyhäpäivinä eikä niiden aattoina. Mahdollisuuksien mukaan peruutetut tunnit siirretään toiseen liikuntatilaan.

Salivuoroja on haettu kaudelle 2019-2020 monitoimitalolta, Riihenmäen liikuntahallista, lukiolta sekä Myllymäen, Kirkonkylän ja Hepolan kouluilta. Ikiliikkeen maanantain päivätunnille liikuntatila on vielä avoin, koska päiväkäyttöön saleja ei juuri ole saatavilla.

Palautekyselyt kaikille harrastajaryhmille ja lasten huoltajille tehdään huhtikuussa, ja ne käsitellään seuran hallituksessa ja viestitään jäsenistölle.

Harrasteryhmät: Perheliikunta, lasten ja nuorten liikunta

Harrastetoiminta jakautuu voimisteluun, tanssiin ja temppuiluun. Osana seuratukihanketta aloitetaan harrasteryhmä 6-9 -vuotiaille, jossa voi kokeilla kaikkia eri harrastemuotoja tanssista temppuiluun ja Rope Skippingiin.

Perheliikunta

- 0-4 -vuotiaille
- Liikutaan yhdessä aikuisen kanssa
- Perheen kannustaminen liikunnalliseen elämäntapaan
- Tavoitteena 3-4 ryhmää

Voimistelu

- 4-vuotiaasta alkaen
- Voimistelukoulussa opitaan voimistelun ja liikunnan perustaitoja monipuolisesti, kaksi eri painopisteellä olevaa tuntia 4-6- ja 6-9 -vuotiaille
- Harrasteryhmät, jotka jatkuvat tanssillisena voimisteluna vanhemmilla ikäryhmillä (tanssillinen voimistelu yli 18v ei enää ryhmäliikuntatunti, vaan voimistelun lajiharjoittelua)
- Siirrytään haluttaessa kilpaileviin ryhmiin (jv, tanvo)
- Tavoitteena saada suuria ryhmiä pienten ikäryhmiin, jotta jatkossa kilpaileviin joukkueisiin eri lajeissa riittää harrastajia
- Käytössä Voimisteluliiton Voimistelukoulumateriaali

Dance 4 Fun

- 4-vuotiaasta alkaen
- Lapsille ja nuorille suunnattu monipuolinen tanssiharrastus
- Tavoitteena saada mukaan uusia harrastajia
- Harrasteryhmät, joista mahdollisuus siirtyä myös kilpaileviin tanssijoukkueisiin
- Käytössä Voimisteluliiton Dance 4 Fun -materiaali

Ninja-/FreeGym

- 4-vuotiaasta alkaen NinjaGym, 9v alkaen FreeGym
- Lapsille ja nuorille suunnattu harrastus, joka yhdistää voimistelun, voimaharjoittelun, temput ja parkourin
- Tavoitteena saada mukaan enemmän poikia
- Aloitetaan 2-3 uutta ryhmää
- Käytössä Voimisteluliiton FreeGym-materiaalit

Kilpailevat joukkueet: joukkuevoimistelu, tanssi, tanssillinen voimistelu

Kilpailevien joukkueiden osalta on uudelle toimintavuodelle yhtenäistetty toimintamalleja sekä kiinnitetty huomioita erityisesti lasten ja nuorten jaksamiseen vähentämällä lajiharjoituksia. Jatkossa kaikkia kannustetaan entistä enemmän omaehtoiseen harjoitteluun. Yli 9-vuotiaille kaikissa lajeissa pidetään yhteiset tunnin oheisharjoitukset kahdesti viikossa (voima- ja kestävyysharjoitus). Joukkuevoimistelussa jatkuu mahdollisuus lisäharjoitteluun baletin (1h) ja taitovalmennuksen (1h) parissa.

Joukkuevoimistelu

- 6-vuotiaasta alkaen, 6 joukkuetta, mahdollisesti myös harrastesarjan joukkue yli 16v
- Harjoituksia ikäryhmän mukaan 2-3 kertaa viikossa 75 min-2,5 h kerrallaan
- Voimisteluliiton Stara-tapahtumat ja kilpailut
- 2 seuraleiriä syksyllä ja 2 seuraleiriä keväällä
- Kausi elokuu-kesäkuu
- HJM-joukkueiden kanssa tehdään yhteistyötä mm. taitokisojen, HJM-leirien ja salivuorojen jakamisen kautta, HJM-joukkueissa myös seuran voimistelijoita mukana

Tanssi

- 9-vuotiaasta alkaen, 5 joukkuetta, uutena Gym for Life -joukkue
- Harjoituksia 2 kertaa viikossa 60 min-1,5 h kerrallaan ikäryhmän mukaan
- Voimisteluliiton Lumo-kilpailut sekä mahdolliset muut tanssikilpailut
- 1 seuraleiri syksyllä ja 1 seuraleiri keväällä
- Kausi syyskuu-toukokuu

Tanssillinen voimistelu

- 9-vuotiaasta alkaen, 4 joukkuetta, joista uutena 10-12 -vuotiaiden joukkue, mahdollisesti myös uusi 16-19v joukkue
- Harjoituksia 2 kertaa viikossa 60 min-1,5 h kerrallaan ikäryhmän mukaan
- Voimisteluliiton tanssillisen voimistelun kilpailut ja mahdollisesti Lumo-kilpailut
- 1 seuraleiri syksyllä ja 1 seuraleiri keväällä
- Kausi syyskuu-toukokuu

Aikuisten ryhmäliikunta

Aikuisten ryhmäliikunnan toiminta jatkuu pääosin aiemman vuoden mukaisesti. Palautekyselyn perusteella tarjontaan on lisätty tanssi- ja kehonhuoltopainotteisia tunteja. Lauantaisin järjestetään teematunti kerran kuukaudessa eri sisällöin. Sunnuntaille lisätään vakiotunti koko toimintavuoden ajaksi. Tarkempi tuntikalenteri päätetään vasta salivuoropäätösten jälkeen. Tuntisisällöt saattavat muuttua vielä ennen kauden alkua.

Aikuisten ryhmäliikunnan hinnoittelua muutetaan kaudelle 2019-2020. Kerran viikossa jumpasta luovutaan ja jatkossa harrastajat voivat ostaa ”kaikki jumpat -kortin” tai 10/30 kerran kortteja, joilla saa käydä haluamillaan tunneilla vapaasti. Jooga-tunnit ovat lisämaksullisia.

Kesäjumppat jatkuvat heti normaalikauden jälkeen kahdesti viikossa. Kesäjumppakausi kestää touko- ja kesäkuun, jonka jälkeen seuraavalla toimintakaudella 2020-2021 kesäjumppat jatkuvat taas elokuussa.

Aikuisten ryhmäliikunnassa ohjaajia on viisi. Tarvittaessa sijaisina käytetään seurassa aiemmin ohjanneita tai muita Mäntsälässä ryhmäliikuntaa ohjaavia. Voimisteluliiton ohjaajakoulutukset sekä ideapäivät takaavat jatkuvan osaamisen kehittämisen. Myös uusia aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajia rekrytoidaan jatkuvasti nuoremmista seuraharrastajista.

Alustava tuntikalenteri:

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Tunti A/ Ikiliike +60v, vaihtuvat teemat 60	Tunti D/ Step 45	Tunti F/ Zumba 60	Tunti H/ Jooga 90*		Teematunteja 1x/kk (60-120min)	Tunti K/ Tanssitreeni 60
Tunti B/ Lavataanssi- jumppa 45	Tunti E/ Kehonhuolto ja venyttely 45	Tunti G/ Yogaflow 60	Tunti I/ Jooga 90*			
Tunti C/ Coretreeni 45			Tunti J/ Teematunti 60			

4. Toimintakalenteri 2019-2020

1.8.2019	Uusi toimintavuosi alkaa (ilmoittautuminen käynnistyy viimeistään 7/2019)
5.8.	Joukkuevoimistelijoiden kesätreenit ja kesäjummat jatkuvat
19.8.	Joukkuevoimistelijoiden normaalit harjoitusvuorot alkavat
21.8.	Starttitapahtuma monitoimitalolla ja seurakuntakeskuksen nurmikolla 17.30-20.00
25./31.8.	FreeGym – ja Avusta oikein -tilauskoulutukset (avoin)
2.9.	Kausi alkaa
2.-8.9.	Voimisteluviikko – avoimet ovet
20.9.	MäV-seurapäivä
16.11.	Voimisteluliiton syyskokous, Helsinki
14.12.	Liikuntanäytös klo 14:00 Monitoimitalo/Riihenmäki

7.1.2020	Kevätkausi alkaa
Vko 2/3	Voimisteluviikko – avoimet ovet
21.3.	Voimisteluliiton kevätkokous, Kuopio
21.-22.3./28.-29.3.	Mustan Kissan Cup (hakemus Voimisteluliitolle)
16.5.	Kevätnäytös klo 14:00 Monitoimitalo/Riihenmäki
18.5.	Joukkuevoimistelijoiden kesätreenit ja kesäjummat alkavat
2.-4.6.	Mustan Kissan kesäleiri

5. Viestintä ja markkinointi

Markkinointi ja viestintä ovat tulevan vuoden painopisteinä. Jo edellisen toimintavuoden 2018-2019 aikana on aloitettu tulevan kauden näkyvä markkinointi. Markkinointikanavana käytetään entistä enemmän sosiaalisen median kanavia: Facebookia ja Instagramia. Lisäksi kesällä 2019 käytetään paikallislehtien maksettua mainontaa kauden 2019-2020 markkinoinnissa. Uusille Dance 4 Fun - ja FreeGym -ryhmille on käytössä omat julistepohjat, joita jaetaan kouluille ja käytetään tapahtumissa. Sosiaalisesta mediasta ostetaan tarvittaessa maksettua mainontaa eri toiminnoille ja tapahtumille.

Toimintavuoden aikana uudistetaan seuran ilme ja sen myötä myös verkkosivut ja muu markkinointimateriaali. Seura on mukana aktiivisesti eri tapahtumissa ja teemaviikoilla; kausi käynnistetään 21.8. pidettävällä starttitapahtumalla ja ensimmäisellä toimintaviikolla syyskuussa Voimisteluviikko mahdollistaa tutustumisen seuran toimintaan. Lisäksi vuoden aikana seura on mukana markkinoimassa toimintaansa lukuisissa muissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa Mäntsälässä.

Lehdistötiedotteet kertovat seuran toiminnasta sekä kilpailevien joukkueiden saavutuksista. Kilpailujen osalta tehdään viestintäsuunnitelma lehdistötiedotteiden kirjoittamisesta. Tiedotteet toimitetaan paikallislehteen heti kilpailuviikonlopun jälkeisenä maanantaina. Lisäksi kilpailuista sekä seuran tapahtumista kirjoitetaan uutisia seuran verkkosivuille ja sitä kautta levitetään sosiaaliseen mediaan.

Seuran jäsenrekisteriohjelma Hoika toimii kaiken tiedottamisen pohjana. Hoikan kautta lähetetään jäsentiedotteita säännöllisesti sekä tiedotetaan ryhmien muutoksista suoraan jäsenten sähköposteihin. Seuran jäsenten henkilötietojen hallinnassa ja käsittelyssä otetaan huomioon EU:n tietosuoja-asetus GDPR. Asetuksen mukaiset käytänteet ja toimintatavat ohjeistetaan kauden alussa ohjaajille, valmentajille ja jojoille.

Sisäistä viestintää tehdään aktiivisesti sähköpostin ja whatsapp-ryhmien välityksellä. Ohjaaja- ja valmentajatiedotteita lähetetään säännöllisesti, ja valmentajat ja jojat viestittävät joukkueiden ja ryhmien vanhemmille ja jäsenille suoraan tietoa ajankohtaisista asioista. Avoin ja säännöllinen viestintä on seuran toiminnan kulmakivenä. Ohjaajille ja valmentajille sekä muille seuratoimijoille järjestetään toimintavuoden aikana myös yhteisiä tapaamisia ja illanviettoja.

Toimintavuoden tavoitteena on kirkastaa kuva Mäntsälän Voimisteliijoista laadukkaana, haluttavana ja innostavana harrastusseurana eri ikäisille liikkujille, jotta päästään jäsenmäärän kasvutavoitteeseen.



6. Hallinto ja talous

Seuran tärkeimpiä toimijoita ovat jäsenet, ohjaajat, valmentajat, toiminnanjohtaja, hallitus, joukkueenjohtajat ja tiimien vetäjät. Lisäksi seuratoiminnassa on mukana muita aktiivisia vapaaehtoisia, joita ilman seura ei pystyisi toteuttamaan tehtävänsä eikä toteuttamaan laadukkaita tapahtumia ja kilpailuja.

Hallinto

Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnasta vastaa hallitus. Hallituksen tehtävänä on kehittää, linjata, suunnitella ja organisoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudesta. Hallituksen tehtävänä on myös valvoa Tähtiseura-kriteereiden toteutumista koko seuran toiminnassa. Hallitus koostuu uusien sääntöjen mukaisesti puheenjohtajasta ja seitsemästä jäsenestä sekä kahdesta varajäsenestä. Kokouksia on noin kymmenen kertaa vuodessa ja lisäksi järjestetään kaksi pidempää toiminnansuunnittelupäivää. Tarvittaessa pidetään myös sähköposti- tai puhelinkokouksia. Hallituksen jäsenet osallistuvat Voimisteluliiton ja ESLU:n seurakoulutuksiin, Voimisteluliiton seurajohdon seminaareihin ja vuosikokouksiin sekä laatuseuratapaamisiin.

Seuralla on päätoiminen toiminnanjohtaja, jonka tehtävänä on toimeenpanna hallituksen päätökset sekä kehittää seuran toimintaa strategian suuntaisesti. Toiminnanjohtaja toimii ohjaajien ja valmentajien esimiehenä. Toiminnanjohtajan esimies on hallituksen puheenjohtaja.

Tulevan toimintavuoden aikana seuraorganisaation rakennetta kehitetään uudistamalla tiimit sekä hallituksen vastuutehtävät. Joukkuevoimistelun ”Kisut”-tiimi jatkaa toimintaansa koordinoiden ja kehittämien joukkuevoimistelutoimintaa. Muiden ohjaaja- ja sisältötiimien toimintamalleja pohditaan yhdessä. Tärkeää on kuitenkin lisätä säännöllisiä yhteisiä tapaamisia.

Mäntsälän Voimistelijoiden Uskollisuuden Killan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Killassa toteutetaan perinteistä kiltta-ajatusta sovellettuna Voimisteluliiton arvoihin ja toimintaan. Kauden 2019-2020 aikana Kiltta toteuttaa toimintaansa Kiltatreffeillä. Kiltalaiset osallistuvat seuran näytösten ja kilpailujen talkootehtäviin sekä Etelä-Suomen alueen Kiltatreffeille ja Voimisteluliiton valtakunnalliseen Kiltapäivään. Loppuvuonna 2019 Mäntsälä järjestää lähiseurojen kiltatilaisuuden yhdessä Järvenpään killan kanssa.

Talous

Seuran kokonaiskustannukset toimintavuodelle 2019-2020 ovat yhteensä 217 360 euroa. Tuottobudjetti on yhteensä 217 400 euroa ja lopputuloksena on +40 euroa. Tarkistebudjetti tehdään syyskuun aikana, kun toteutetut ryhmät ja joukkueet ovat selvillä. Tärkeimpinä varainhankinnan tuottoina ovat tapahtumien tuotot eli Mustan Kissan Cup ja näytökset. Avustuksia toimintaansa seura saa OKM:n seuratuesta sekä kunnalta.

Liitteet:

Liite 1. Mäntsälän Voimistelijoiden budjetti 2019-2020

Liite 2. HJM-toimintasuunnitelma 2019-2020

Liite 1. Mäntsälän Voimistelijat ry
BUDJETTI 2019-2020

Varsinaisen toiminnan tuotot

Tuotot	20000
Toimintamaksut	110000
Joukkueiden kisamatkat/leirit	25000
Varsinaisen toiminnan tuotot YHT.	<u>155000</u>

Varsinaisen toiminnan kulut

<i>Palkka- ja kulukorvaukset vakinaiset ja tuntityöntekijät</i>	
Palkat, palkkiot, ostetut palvelut, muut henkilöstökulut	105000
Matka- ja kulukorvaukset	5000
Palkka- ja kulukorvaukset vakinaiset ja tuntityöntekijät YHT.	<u>-110000</u>

Varsinaisen toiminnan muut kulut

Toimitilavuokrat	4280
Salivuokrat	30000
Välineet/seuran omat	3000
Joukkueiden kisamatkat/leirit	25000
Omat tarjoilut	2000
Mainoskulut	4000
Koulutuskulut	3000
Puhelinkulut	700
Toimistotarvikkeet	600
Jäsenmaksut	1800
Vakuutukset	500
ATK-kulut	3000
Pankkikulut	200
HJM/seuratuki	5000
Muut kulut	24280
Varsinaisen toiminnan muut kulut YHT	<u>-107360</u>

Varainhankinnan tuotot

Jäsenmaksut	12000
Sponsori- ja muut tuotot	3000
Kilpailut	30000
Näytökset	5000
Kesäleiri	3000
Varainhankinnan tuotot YHT.	<u>53000</u>

Avustukset, kunta + seuratuki

9400

Kaikki tulot yhteensä	217400
Kaikki menot yhteensä	-217360
Tulos	40

Liite 2.

HJM -seurayhteistyön toimintasuunnitelma 2019 – 2020

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta ry:n (Hyvoli), Järvenpään Voimistelijat ry:n (JÄV) ja Mäntsälän Voimistelijat ry:n (MÄV) seurayhteistyön päätavoitteina on

- seurojen yhteistoiminta eri toiminnan tasoilla
- alueellinen huipputasoinen joukkuevoimistelutoiminta eri ikätasoilla 11 vuotiaista naisten sarjoihin

HJM seurayhteistyön toimintaa määrittelevät emoseurojen hyväksymät toimintalinja, talousohje ja valmennussopimus.

Seurojen yhteistoiminta

Seurayhteistyön puitteissa jaetaan osaamista niin seurojen hallitusten, valmentajien, seuratyöntekijöiden kuin vapaaehtoisten kesken. Seurayhteistyötä toteutetaan mm. taitokilpailuiden, kutsuleirien sekä tapahtumien järjestämisen kautta. Seurayhteistyössä luodut voimistelun polut, taitotavoitteet ja kausisuunnitelmapohjat ohjaavat joukkuevoimistelun valmennusryhmien toimintaa jo seurasalolla.

HJM-taitokilpailut

Taitokilpailuja järjestetään neljä kertaa kaudessa. Taitokilpailuissa HJM-seurojen voimistelijat esittävät yksilönä valmiin taito-ohjelman, josta he saavat kirjallisen arvion ja pisteet tuomareilta. Taitokilpailuiden osallistumismaksut veloitetaan osallistujilta. Uudet taito-ohjelmat ja niihin liittyvät materiaalit julkaistaan vuoden vaihteessa.

HJM-kutsuleirit

Kutsuleirit ovat HJM-seurojen joukkuevoimistelijoiden ja heidän valmentajiensa yhteisiä valmennuspäiviä, joiden tavoitteena on jakaa osaamista seurojen välillä sekä tarjota voimistelijoilta lisäharjoittelumahdollisuuksia. Kutsuleirejä järjestetään kolmesti vuoden aikana: syksyllä, talvella ja keväällä.

Tapahtumat

Joukkuevoimistelukilpailut ja Stara-tapahtumat ovat keskeisiä varainhankinnan keinoja ja lisäävät HJM-seurayhteistyön näkyvyyttä. HJM-tiimi järjestää Hyvinkään Voimistelu ja Liikunnan kanssa Joukkuevoimistelun välisarjojen Seura Cupin syksyllä 2019 sekä itsenäisesti HJM cupin keväällä 2020.

Freyat -edustusjoukkueiden toiminta

Seurayhteistyön edustusjoukkueita pyritään tarjoamaan sekä SM-sarjassa että kilpasarjassa 12 – 14 –vuotiaista naisten sarjoihin. Joukkueiden yhteinen nimi on Freyat. Tämän kauden tavoitteena on SM-joukkueiden lisääminen ja vahvistaminen.

Joukkueet ja niiden kokoonpanot arvioidaan uudelleen kausittain. Seurojen hallitusten jv-vastaavat ja HJM-valmentajat pyrkivät arvioimaan joukkuemateriaalin kuitenkin ennakoivasti siten, että pääasiallisesti voimistelijiirrot tapahtuvat vain vuoden välein keväisin. Urheilijat hakevat joukkueisiin yksilöinä ja valitaan mukaan arvostaen fyysisiä ominaisuuksia sekä lajitaitoja. Haku joukkueisiin tapahtuu nettisivujen kautta. Kevätkaudella 2020 hakevat mukaan 2009- ja 2010 –syntyneet voimistelijat.

Tavoitteena kaudelle 2019 – 2020 on muodostaa seuraavat edustusjoukkueet:

SM-polku

- 10 – 12 v. SM-sarjan joukkue, harjoittelu 4 – 5 krt/vko
- 12 – 14 v. SM-sarjan joukkue, harjoittelu 5 – 6 krt/vko, 2 rinnakkaista joukkuetta
- 14 – 16 v. SM-sarjan joukkue, harjoittelu 5 – 6 krt/vko, 2 rinnakkaista joukkuetta

Kilpasarja

- 12 – 14 v. kilpasarjan joukkue, harjoittelu 4 krt/vko
- 14 – 16 v. kilpasarjan joukkue, harjoittelu 4 krt/vko
- 16 – 20 v. kilpasarjan joukkue, harjoittelu 3 – 4 krt/vko

SM-sarjan joukkueet harjoittelevat kausisuunnitelman mukaisesti. SM-sarjan joukkueet osallistuvat myös kansainvälisiin kilpailuihin. Lisäksi SM-sarjajoukkueet hakevat Voimisteluliiton rinkileiripaikkoja. Joukkueet osallistuvat 4 – 8 kilpailuun kaudessa.

Kilpasarjanjoukkueet harjoittelevat kausisuunnitelman mukaisesti. Kilpasarjajoukkueet kilpailevat syksyllä välineohjelmalla ja keväällä vapaaohjelmalla. Joukkueet osallistuvat 4 – 6 kilpailuun kaudessa.

Voimistelijan perheillä on merkittävä asema HJM-seurayhteistyössä. Kannustamisen lisäksi vanhemmat osallistuvat varainkeruuseen esim. olemalla mukana tiimien toiminnassa ja talkootöillä. Varainkeruu kohtuullistaa voimistelijoiden valmennusmaksuja ja muita kustannuksia.

SM-polun kehittäminen

Seuraavien kausien erityistavoitteena on SM-joukkueiden lisääminen, vahvistaminen ja suunnitelmallisen valmennusosaamisen lisääminen seuroissa alle 11-vuotiaiden joukkuevoimisteluryhmille. Nykymallissa voimistelijat siirtyvät seurajoukkueista HJM-edustusjoukkueisiin noin 11 - 12 vuoden iässä. Tämän voimistelijapolun rakentaminen seurayhteistyötoimintaan oli yhtenä tavoitteena aikaisemmassa hankkeessa. Nyt kehittämisen tarkoituksena on varmistaa, että laadukas valmennus on tavoitettavissa lapsen omalla lähialueella jo varhaisessa kehitysvaiheessa. Lasten joukkueiden valmennusosaamisen kehittämisen taustalla on ennen kaikkea tavoite SM-sarjapolun vahvistamisesta, harjoittelun laadukkuudesta ja voimistelijoiden loukkaantumisten ennaltaehkäisy.