



TOIMINTASUUNNITELMA 2024

1 Tapanilan Erä ry. Voimistelijaosto

1.1 Toiminnan tarkoitus

Tapanilan Erän Voimistelijaosto tarjoaa laadukasta voimistelun harrastetoimintaa sekä tavoitteellista joukkuevoimistelun kilpailutoimintaa. Tavoitteisiin pyritään kouluttamalla valmentajia ja tuomareita aktiivisesti sekä kehittämällä jaoston toimintaa.

Harrasteryhmissä panostetaan laadukkaaseen matalan kynnyksen lasten ja aikuisten liikuntaan lähialueella. Tapanilan Erän Voimistelijaoston tavoitteena on tarjota laadukasta, innostavaa ja tavoitteellista voimistelutoimintaa niin harrastevoimistelijalle kuin kansallisella ja kansainvälisellä tasolla menestyville joukkuevoimistelijoillekin Pohjois-Helsingissä. Harrastevoimistelun puolella painotus on terveyttä edistävässä liikunnassa ja voimisteluun innostamisessa.

1.2 Missä toimimme

Voimistelijaoston toiminnan keskus ja pääasiallinen harjoituspaikka on Tapulin liikuntakeskus. Harjoitustiloina toimivat myös Pukinmäen, Staffansbyn, Hiidenkiven ja Tapanilan ala-asteen ja muiden lähialueen koulujen liikuntasalit sekä Maunulan liikuntahalli.

1.3 Visio tulevasta

Tapanilan Erän Voimistelijaoston visiona on olla pääkaupunkiseudun halutuim, laadukkainta ja innostavinta voimisteluvalmennusta tarjoava seura. Vuonna 2024 Voimistelijaoston visiona on jatkaa voimistelijamäärän kasvattamista ja luoda uusia ryhmiä ja joukkueita kaikkiin ikäluokkiin myös aikuisiin. Voimistelijaoston toiminnassa näkyvät sen arvot: ilo, laatu ja yhdessä tekeminen. Toiminta on vastuullista ja seura on edelläkävijä omalla toimialallaan

2 Tulevan toimintakauden haasteet ja mahdollisuudet

2.1 Haasteet

Vuonna 2024 haasteena on kasvun jatkaminen ja talouden pitäminen tasapainossa. Kasvavat vuokra- ja henkilöstökustannukset haastavat pitämään harrastamisen kustannuksia matalina. Haasteena on myös uusien valmentajien ja seuratoimijoiden rekrytointi vastaamaan kasvun vaatimuksiin.

2.2 Mahdollisuudet

Kasvanut jäsenmäärä luo mahdollisuuksia uusien ryhmien perustamiselle. Hyvä syke toiminnan kehittämisessä ja näkyvyydessä kannattelee positiivista ilmapiiriä. Voimisteluliiton I-tason koulutuslisenssi mahdollistaa valmentajien entistä tehokkaamman kouluttamisen ja toiminnan laadun kehittämisen. Jaoston päätoimisten työntekijöiden osaamisen ja ajan hyödyntäminen kouluvierailuilla sekä koulutustapahtumissa tuo näkyvyyttä jaoston monipuoliselle toiminnalle.

3 Tapanilan Erän Voimistelijaoston sisäinen toiminta

3.1 Jaoston johtokunta

Jaoston toimintaa johtaa johtokunta, joka valitaan vuosittain syyskokouksessa. Johtokunnassa on puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja sekä 4–8 muuta jäsentä, joilla kaikilla on oma vastuualueensa.



3.2 Jaoston henkilökunta

Voimistelujaostossa on neljä päätoimista työntekijää: toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö ja kaksi päätoimista valmentajaa. Lisäksi on 32 tuntipalkkaista valmentajaa ja ohjaajaa.

3.3 Jaoston arki

Jaosto järjestää säännöllisiä voimisteluharjoituksia kaikille ryhmille ja joukkueille harjoituskausien aikana keväällä 8.1.-26.5.2024 ja syksyllä 26.8.-15.12.2024. Molempiin kausiin sisältyy yksi harjoitusvapaa viikko. Kilpailevilla valmennusjoukkueilla kausi on pidempi kattaen sekä kesä- että elokuun. Arkiseen toimintaan kuuluvat harrasteryhmien ja kilpailevien joukkueiden harjoitusten lisäksi koulujen maksuttomat voimistelukerhot, ilmaiset näytetunnit kouluissa ja varhaiskasvatuksessa sekä jaoston järjestämät näytökset, kilpailut, katselmukset ja muut tapahtumat. Kilpailevat joukkuevoimistelujoukkueet osallistuvat Voimisteluliiton ja IFAGG:in kilpailuihin kotimaassa ja ulkomailla.

Kevätkaudella 2024 järjestetään tanssillisen voimistelun kilpailu Tanvo Cup 3 27.1., joukkuevoimistelukilpailu Tapanila Cup 5.5., Aurinkoinen Stara 4.5. ja jaoston kevätnäytös toukokuussa. Syyskaudella 2024 järjestetään joukkuevoimistelukilpailu Tapanila Cup 10.11. ja Tapanila Stara sekä jaoston joulunäytös joulukuussa. Koulujen loma-aikoina järjestetään voimisteluleirejä. Tapulin liikuntakeskuksessa järjestetään lähialueiden perheille edullisesti tai maksuttomasti perhepeuhutoimintaa.

Johtokunnan ja työntekijöiden lisäksi toiminnassa on mukana tiimejä: tapahtumatiimi ja kilpailutiimi.

3.4 Harrasteryhmät

Voimistelujaoston laadukkaissa harrasteryhmissä innostutaan voimistelusta ja liikunnasta. Ryhmiä on jokaisessa ikäluokassa perusvoimisteluun, vauhdikkaaseen voimisteluun ja joukkuevoimisteluun suuntautuen. Aikuisten ryhmissä fokus on tanssillisessa voimistelussa. Ryhmiin ei vaadita aiempaa voimistelukokemusta ja niihin pääsee mukaan vaikka kesken harjoituskauden, jos ryhmissä on tilaa. Osa ryhmistä osallistuu kauden aikana näytösten lisäksi Voimisteluliiton tapahtumiin ryhmän toiveiden mukaisesti.

Joukkuevoimistelu

5–7-vuotiaat Nuput, Silmut ja Versot
8–10-vuotiaat Evita ja Elena
10–12-vuotiaat Emilia
yli 13-vuotiaat uusi ryhmä

Satuvoimistelu

alle kouluikäiset Prinsessavoimistelu 4x ja Sankarivoimistelu
perhevoimistelun ryhmät Pumpulit

Voimistelukoulut

alle kouluikäiset Voimistelukoulu Minit 4x
7–10-vuotiaat Voimistelukoulun ryhmät 3x
9–12-vuotiaat Voimistelukoulu jatko

Vauhdikas voimistelu

5–6-vuotiaat Mininijat 2x
7–10-vuotiaat Ninjagym-ryhmät 2x



8–10-vuotiaat Temppuvoimistelun ryhmät
yli 10-vuotiaat Freegym-ryhmä

Tanssillinen voimistelu

Aikuiset Evat ja Eden

Miesten voimistelu

”Eskot”

Koulujen iltapäivissä järjestettäviä voimistelukerhoja on Pukinmäessä ja Malmin peruskoulussa. Kerhot järjestetään yhteistyössä koulujen kanssa ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

3.5 Kilpailutoiminta

Voimistelijaoston päälaji on joukkuevoimistelu, jossa kilpaillaan harraste-, kilpa- SM- ja kansainvälisellä tasolla. Alle 8-vuotiaiden joukkueet osallistuvat Stara-tapahtumiin. Mahdollisia seurayhteistyöjoukkueita harkitaan tarpeen mukaan ja taloudellisten resurssien mahdollistaessa.

Sarja ja joukkueet

Alle 8-vuotiaat

Uusi ikäluokka perustetaan joulukuussa 2024

8–10-vuotiaat

Aurora

Aurelia

Auria

10–12-vuotiaat

Arina

Ariel

12–14 SM-sarja

Aida

Adora

12–14 kilpasarja

Avalo

14–16 SM-sarja

Alexa

14–16 kilpasarja

Uusi joukkue

14–16 lyhytohjelma

Axoria

16–18 kilpasarja

Aleina

16–18 harrastesarja

Alessia



yli 18-vuotiaat kilpasarja

Alexia

yli 18-vuotiaat harrastesarja

Azra

yli 25-vuotiaat harrastesarja

Aurum

Aforia

Uusi joukkue

Yli 35-vuotiaat harrastesarja

Erin

Joukkueiden muodostamisessa otetaan huomioon voimistelijoiden ikäjakauma ja -määrä sekä taidot ja motivaatio. Joukkueet osallistuvat kauden aikana ikäkausikilpailuihin, joissa kilpaillaan Suomen mestaruuksista ja Voimisteluliiton kilpasarjan mestaruuksista. Lisäksi joukkueet voivat oman valintansa mukaan osallistua seurojen järjestämiin kilpailuihin. Edustusjoukkueet kilpailevat myös kansainvälisellä tasolla.

Toimiva valmennusjärjestelmä on pohjana laadukkaalle arkiharjoittelulle, ja tätä kautta terveiden urheilijoiden ja hyvien tulosten menestystekijä. Huippu-urheilun mahdollistamiseksi harrastajamäärää kaikilla tasoilla pyritään kasvattamaan.

4 Viestintä

4.1 Sisäinen viestintä

Toiminnanjohtaja vastaa jaoston sisäisestä viestinnästä. Jaoston tiedotus jäsenille ja työntekijöille tapahtuu pääasiassa sähköpostin välityksellä jäsenkirjeiden ja muiden viestien muodossa.

Voimistelujaoston sähköpostiin voimistelu@tapanilanera.fi voi lähettää kysymyksiä mistä tahansa voimistelun harrastamiseen liittyvissä asioissa, ja viesteihin pyritään vastaamaan kolmen päivän kuluessa (ensisijaisesti ma-pe).

Jäsenkirje julkaistaan kerran kuussa (syyskuusta toukokuuhun) ja se lähetetään kauden toiminnassa mukanaoleville voimistelijoille ja/tai heidän huoltajilleen sekä kannatusjäsenille sähköpostitse.

Lisäksi viestintää hoidetaan joukkueenjohtajien kautta. Myös tapahtumakutsuja (viralliset kevät- ja syyskokousten kutsut sekä kutsut infotilaisuuksiin jne.) lähetetään sähköpostilla.

Kilpailevilla ja esiintyvillä ryhmillä on omat WhatsApp-ryhmät sisäistä viestintää varten. Valmentajille ja tuomareille on käytössä intranet (Valmentajaintra), johon kerätään materiaaleja. Myös muilla seuratoimijoilla on intranet nimeltä Seuran sivut.

4.2 Ulkoinen viestintä

Tärkeä tiedotuskanava on jaoston kotisivu, www.tapanilaneravoimistelu.fi, josta löytyy ajankohtaista tietoa voimisteluryhmistä, harjoitusajoista ja jaoston järjestämistä tapahtumista sekä uutisia kilpailumenestyksestä.

Tämän lisäksi Voimistelujaostolla on sivu Facebookissa sekä tili Instagram-kuvapalvelussa, ja niiden kautta päivitetään kuuluisia kisoista, leireiltä ja treeneistä sekä jaetaan ajankohtaista tietoa seuraajille. Jaosto pyrkii olemaan aktiivinen sosiaalisessa mediassa ja kasvattamaan näin myös seuran tunnettavuutta ja näkyvyyttä.



5 Yhteistyö

5.1 Muu yhteistyö lähikoulujen ja päiväkotien kanssa

Tapanilan Erän Voimistelujaoston valmentajat ja toiminnanjohtaja ovat yhteydessä alueen lähikouluihin sekä päiväkoteihin ja tekevät lajia ja seuraa tunnetuksi lasten keskuudessa esim. avoimien harjoitusten ja näytetuntien kautta. Toiminta on käynnistetty syksyllä 2014.

5.2 Eri lajiseurojen kanssa tehtävä yhteistyö

Vuonna 2024 jatketaan yhteistyötä Tapulin liikuntakeskuksessa harjoittelevien urheiluseurojen (Eräviikingit, PumaVolley, Cheer Vantaa, Jokerit) kanssa sekä laajennetaan oheisharjoittelutoimintaa Erän lajijaostojen sekä jääkiekkoseurojen kanssa.

5.3 Sponsorit ja muut yhteistyökumppanit

Jaostolle pyritään löytämään sitoutuneita yhteistyökumppaneita ja sponsoreita. Tavoitteena on saada Voimistelujaoston jäsenille erilaisia jäsenetuja ja lisäksi sponsorien taloudellisen tuen myötä kohtuullistaa voimistelusta aiheutuvia kustannuksia. Toimintakaudella 2024 hyödynnetään sponsorituloja vähävaraisten voimistelijoiden tukemiseen uudella stipendirahastolla.

6 Toiminnan kehittäminen

Valmennusjärjestelmä tekee näkyväksi helposti ymmärrettävät urapolut kaikille voimistelijoille sekä varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun. Toiminta on läpinäkyvää ja vastuullista, kun kaikilla seuratoimijoilla on selkeät vastualueet ja ohjeistukset, joita päivitetään säännöllisesti. Toiminta on laadukasta, kun olosuhteet ovat kunnossa ja valmentajien osaaminen on ajan tasalla.