



VALMENNUSINFO

2025–2026

Tapanilan Erän Voimistelujaoston Valmennusinfo on kilpailevien joukkuevoimistelijoiden ja heidän huoltajiensa tietopaketti, josta löytyy tietoa tavoitteellisesta lajin kilpailuihin tähtäävästä joukkuevoimistelutoiminnasta seurassamme. Johtokunta päivittää valmennusinfon aina ennen syyskauden alkua. Info on voimassa 1.9.2025 alkaen.

Tapanilan Erä ry / Voimistelujaosto	1
1 Joukkuevoimistelu Tapanilan Erällä	5
1.1 Harrastepolku, harrastan laadukkaasti	6
1.2 Kilpapolku, harrastan ja kilpailen tavoitteellisesti	6
Harrastesarjassa kilpailevat joukkueet	6
Kilpasarjassa kilpailevat joukkueet	6
1.3 Huippupolku, voimistelu elämäntapana	7
1.4 Joukkuevoimistelu lajina ja lajin vaatimukset	7
2 Tapanilan Erän Voimistelujaoston valmennusjärjestelmä ja valmennuksen linjaus	8
2.1 Valmennuskulttuuri	9
2.2.1 Ikäkausivalmennus	10
3 Valmennuslinjaus joukkuevoimistelun ryhmissä ja joukkueissa	10
3.1 5–7-vuotiaiden esivalmennusryhmät	11
Toiminnan kuvaus	11
Opetussuunnitelma	11
3.2 7–8-vuotiaiden valmennusryhmät	11
Toiminnan kuvaus	11
Opetussuunnitelma	12
3.3 8–10-vuotiaiden valmennusryhmät	12
Toiminnan kuvaus	12
Opetussuunnitelma	12
3.4 10–12-vuotiaiden valmennusryhmät	13
Toiminnan kuvaus	13
Opetussuunnitelma	13
3.5 Yli 12-vuotiaiden valmennusryhmät	14
Toiminnan kuvaus	14
Opetussuunnitelma	14
3.6 Joukkuevoimistelun Harrasteryhmät, E-alkuiset ryhmät	15
3.7 Edustusjoukkueet	15
4 Kilpailutoiminta	16
4.1 Joukkuevoimistelun kilpailu- ja ikäsarjat	17
Alle 10-vuotiaat	17
10–12-vuotiaat	17
12–14-vuotiaat	17

14–16-vuotiaat	17
Naiset yli 16 v.	17
5 Kilpajoukkueiden kokoonpanot	18
5.1 Sitoutuminen	18
5.2 Aloittaminen kesken kauden	19
5.3 Lopettaminen kesken kauden	19
5.3.1 Loukkaantuminen tai pidempiaikainen sairastuminen	19
5.3.2 Voimistelun lopettaminen ilman lääketieteellistä syytä	20
6 Maksut ja laskutus	20
6.1.1 Kausimaksu	20
6.1.1 Kausimaksun muodostuminen	21
6.1.2 Koreografiatuki	21
6.2 Joukkueen toimintamaksu	22
6.2.1 Kilpailumatkat kotimaassa	23
6.2.2 Kilpailumatkat ulkomaille	24
6.2.2.1 Esiintymismatkat ja kilpailut, joihin joukkue ei lähde Suomen edustajana	25
6.2.2.2 Maajoukkue ja muut edustusmatkat	25
6.2.3 Kilpailupuku	26
6.2.4 Treeniasut ja välineet	26
6.2.5 Vierailevien tuomareiden kulut	27
6.2.6 Leirit	27
6.2.6 Toimintamaksun laskutus ja tasaus	27
6.2.7 Uudet voimistelijat	28
6.2.8 Lopettavat voimistelijat	28
6.3 Muut kulut, henkilökohtaiset hankinnat ja asut	28
7 Lisenssi	29
7.2 Lisenssin ostaminen	30
8 Vakuutukset	30
9 Joukkueen toimijat	31
9.1 Joukkueenjohtaja	31
9.2 Rahastonhoitaja	32
9.3 Mahdolliset muut joukkueen toimijat	33
10 Kodin rooli	33
10.1 Vanhempaintapaamiset ja vartit	34

Vanhempaintapaamiset	34
Vanhempainvartit	35
10.2 Vanhempien tuki valmennukselle	35
10.3 Joukkueen tiedotus	35
10.4 kilpaileminen ja kannustaminen	35
10.5 Jaostotyö ja jaoston tapahtumat	36
11 VOIMISTELIJAN TERVEYS	37
11.1 Voimistelijan terveydestä huolehtiminen	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Terveys on ensisijaista	39
11.2 Liikuntasuositukset	40
12.3 Loukkaantumiset ja hoito	42
12.3 Jaoston suosittelemat lääkärit ja fysioterapeutit	43
12 Sponsorointi ja mainonta	43
12.1 Joukkueen sponsorointi ja mainonta	44
12.2 Jaoston sponsorointi ja mainonta	44
13 Varainhankinta ja talkootyö	44
14 Dopingrikkomukset	45

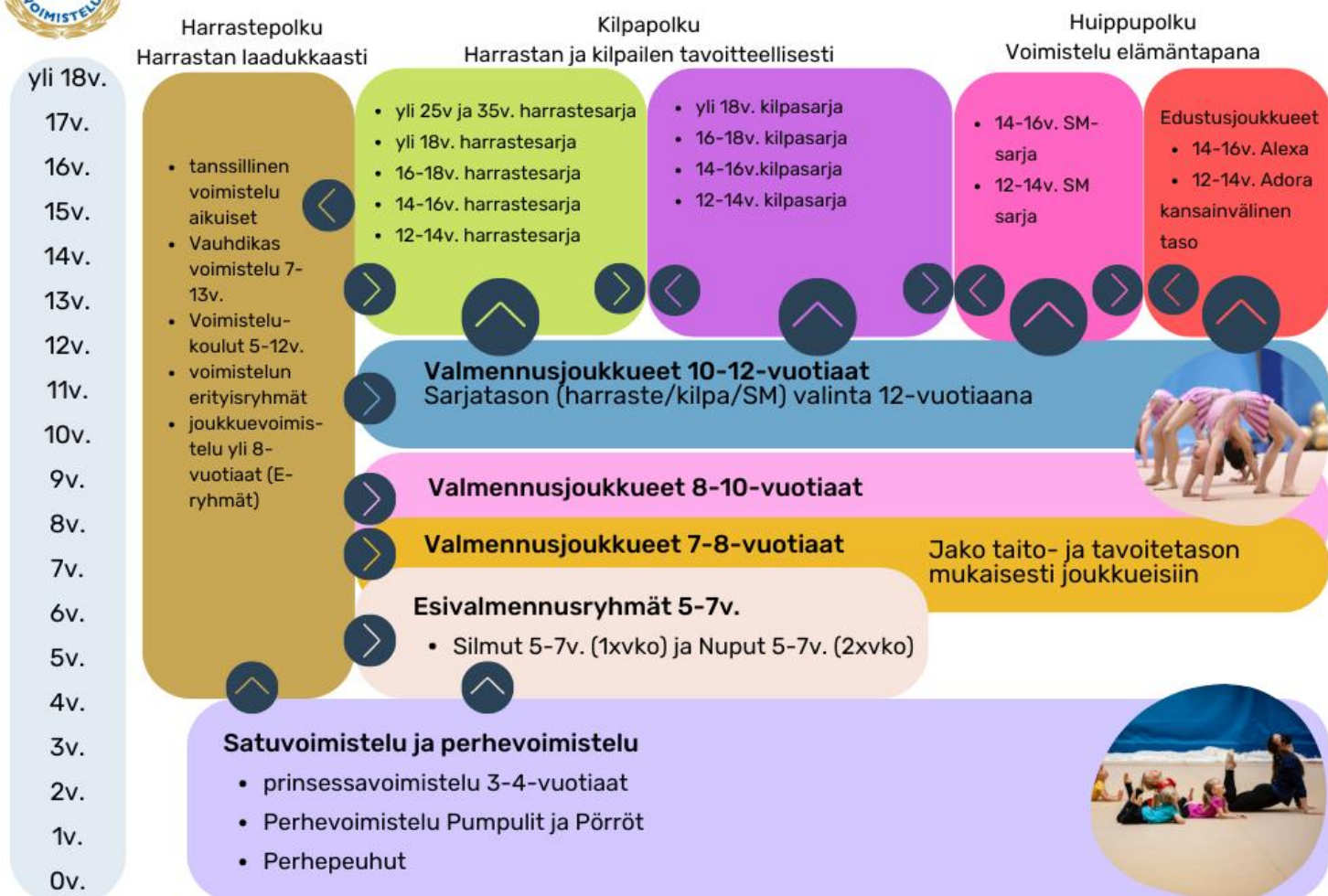
1 JOUKKUEVOIMISTELU TAPANILAN ERÄLLÄ

Tapanilan Erän monilajiseuran voimistelutoiminnasta vastaa sen voimistelujaosto. Joukkuevoimistelu on pääasiallinen kilpailulaji Tapanilan Erän Voimistelujaostossa. Joukkuevoimistelussa kilpailevia joukkueita on 8-vuotiaista ylöspäin. Joukkuevoimistelua on mahdollista harrastaa eri sarjatasoilla lapsesta aikuisuuteen. Valintavaiheen (12v.) jälkeen lajia voi harrastaa harraste-, kilpa- ja SM-sarjoissa, minkä lisäksi tarjolla on lyhytohjelmasarja (short). Seurassamme on kolme polkua:

- o Harrastepolku, harrastan laadukkaasti
- o Kilpapolku, harrastan ja kilpailen tavoitteellisesti
- o Huippupolku, voimistelu elämäntapana



Joukkuevoimistelijan polut



1.1 HARRASTEPOLKU, HARRASTAN LAADUKKAASTI

Harrasteryhmissä toiminta pohjaa iloon, viihtyvyyteen ja ohjauksen ammattitaitoon. Harrasteryhmissä lapset erilaisista lähtökohdista innostuvat voimistelusta ja liikunnasta oppien uutta. Harrasteryhmien tavoitteena on terveyttä edistävä liikunta ja voimisteluun/liikuntaan innostaminen. Ryhmät ovat avoimia kaikille eikä aiempaa voimistelukokemusta tarvita. Tavoitteena on kasvattaa harrasteliikunnan osuutta ja kehittää uusia harrastevoimistelun muotoja.

Harrasteryhmissämme keskitytään perusvoimisteluun ja liikunnan iloon erilaisin painoituksin. Perheen pienimmille löytyy **Satuvoimistelun** ryhmiä, joissa liikutaan tarinallisesti mielikuvia hyödyntäen. Satuvoimistelun alla ovat prinsessa- ja sankarivoimistelun sekä perhevoimistelun ryhmät. **Vauhdikas voimistelu** keskittyy akrobatiaan ja parkouriin. Näissä ryhmissä ei harjoitella esiintymisohjelmaa näytökseen. Vauhdikkaan voimistelun ryhmiä ovat ninjaryhmät ja temppuvoimistelu. **Voimistelukoulut** ovat paras paikka aloittaa voimistelu. Voimistelukouluissa harjoitellaan voimistelun perusliikkeitä ja kaikki voimistelijat saavat voimistelupassit.

Joukkuevoimistelun voi aloittaa milloin tahansa. Laji tarjoaa iloisen ja yhteisöllisen harrastuksen niin lapselle kuin aikuiselle. E-alkuiset ryhmät tutustuvat joukkuevoimisteluun eikä ryhmiin vaadita aiempaa voimistelutaustaa. Joukkuevoimistelua voi harrastaa ilman kilpailullisia tavoitteita toisen lajin rinnalla ja esiintymisistä nauttien.

1.2 KILPAPOLKU, HARRASTAN JA KILPAILEN TAVOITTEELLISESTI

Kilpapolulla esivalmennusryhmät Silmut ja Nuput sekä A-alkuiset valmennusjoukkueet sekä E-alkuiset harrastesarjan joukkueet.

HARRASTESARJASSA KILPAILEVAT JOUKKUEET

Tavoitteena on terveyttä edistävä liikunta ja voimisteluun innostaminen. Harrastekilpajoukkueet osallistuvat Stara-tapahtumiin ja yli 12-vuotiaina harrastesarjan kilpailuihin. Harrastesarjassa kilpailemisen on tarkoitus mahdollistaa muut harrastukset, sillä harrastus vie vähemmän aikaa arjesta. Harrastesarjan joukkueet harjoittelevat pääosin kahdesti viikossa. Uudet harrastejoukkueet ovat E-alkuisia.

KILPASARJASSA KILPAILEVAT JOUKKUEET

Kilpasarjan joukkueet ja siihen tähtäävät joukkueet: tarjoamme tavoitteellisen ja mielekkään harrastuksen. Tavoitteena on saada joukkue jokaiselle kilpasarjan ikätasolle

vuosittain. Kilpasarjan joukkueet harjoittelevat 3–4 kertaa viikossa. Kilpasarjan joukkueet ovat A-alkuisia.

LYHYTOHJELMASARJAT

Lyhytohjelmasarjoissa (short) kilpailevat joukkueet: tarjoamme tavoitteellisen ja mielekkään harrastuksen, johon sisältyy myös mahdollisuus kilpailla kansainvälisellä tasolla. Joukkueet harjoittelevat 3–4 kertaa viikossa. Lyhytohjelmasarjoissa kilpailevat joukkueet ovat A-alkuisia.

1.3 HUIPPUPOLKU, VOIMISTELU ELÄMÄNTAPANA

Tavoitteena on mahdollistaa yli 16-vuotiaiden eli naisten sarjan huippu-urheilu lapsuusajan hyvän harjoittelun avulla, innostaa voimistelijaa korkealle tasolle ja saada voimistelija ja perhe sitoutumaan voimisteluun elämäntapana. Yli 12-vuotiaiden edustusjoukkueet harjoittelevat 5–6 kertaa viikossa. Huippupolun joukkueet hakevat vuosittain mukaan Voimisteluliiton korkeimman tason leirityksiin ja myös kansainvälisiin IFAGG:n kilpailuihin.

12–14-vuotiaiden edustusjoukkue on Adora ja 14–16-vuotiaiden edustusjoukkue on Alexa. Nämä joukkueet tähtäävät lajin kansainväliselle huipulle.

1.4 JOUKKUEVOIMISTELU LAJINA JA LAJIN VAATIMUKSET

“Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, satojen tai jopa tuhansien tuntien yhteisen työn tulos. Pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu.

Joukkuevoimistelun sydän on suomalaisessa naisvoimistelussa. Lajin juuret löytyvät Suomesta, mutta oksat ovat levittäytyneet ympäri maailmaa – naisvoimistelusta on kasvanut vaativaa ja elämyksellistä kansainvälistä huippu-urheilua. Myös Suomessa lajin suosio on kokenut hurjan kasvun, ja joukkuevoimistelu on kivunnut harrastajamäärältään Voimisteluliiton kilpailulajeista suurimmaksi. Lajia harrastetaan monella taitotasolla aina harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. Joukkuevoimistelu on hyvä lajivalinta, jos haluaa kehittää voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota sekä kokea liikunnan ohella taiteellisia elämyksiä.”

Lähde: voimistelu.fi

2 TAPANILAN ERÄN VOIMISTELUJAOSTON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ JA VALMENNUKSEN LINJAUS

Valmennuslinjan päätavoitteet ovat

- Tapanilan Erän Voimistelujaostossa harrastetaan voimistelua monella tasolla (harrastevoimistelu - huippu-urheilu). Tavoitteena on saada joukkue tai joukkueita kaikille joukkuevoimistelun taito- ja tavoitetasoille.
- Harjoittelua ohjaavat arvot ovat ilo, laatu ja yhdessä tekeminen. Harjoittelu on innostavaa, laadukasta ja ihmisiä yhdistävää, kun siinä edetään oman motivaation, taito- ja tavoitetason mukaisesti ja opitaan perustaidot ennen haastavampien liikkeiden opettelua.
- Valmennuksen lähtökohtana on lapsen ja nuoren innostaminen liikuntaan, lajirakkauden sytyttäminen ja voimistelijan autonomian lisääminen.
- Jokainen voimisteliija saa harrastaa omanikäisten ja -tasoisten kanssa samassa ryhmässä tai joukkueessa, jotta hän saa sopivassa suhteessa haastetta ja onnistumisen kokemuksia.
- Etenkin samanikäisten ryhmät ja joukkueet tekevät yhteistyötä ja noudattavat yhteistä ja yhdessä rakennettua opetussuunnitelmaa. Puhumme ikäkausivalmennuksesta, jolla tavoitellaan sitä, että mahdollisimman moni voimisteliija saa halutessaan valmiudet harrastaa voimistelua mahdollisimman korkealla tasolla.

Toiminnassamme korostuvat sekä urheilulliset että kasvatukselliset tavoitteet.

Toimintamme tähtää siihen, että voimisteluharrastus antaa elämyksiä, yhteisöllisyyden kokemuksia ja aikuisikään saakka jatkuvan liikunnan ilon.

Tavoitteiden toteutumiseksi Tapanilan Erän Voimistelujaosto tarjoaa eritasoisia kilpailevia joukkueita joukkuevoimistelussa ja ryhmiä harrastevoimistelun puolella. Kilpailevat joukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti ja noudattavat ikäkausivalmennuksen periaatteita. Joukkueiden harjoittelumäärä on sidottu tavoitetasoon. Joukkueiden kokoonpanot pysyvät pääsääntöisesti samanlaisina kokonaisen lukuvuoden (elokuusta seuraavan vuoden kesäkuuhun). Tällä haluamme edistää yhteisöllisyyden kokemusta ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumista. Tavoite on, että jokaisesta joukkueesta on mahdollista edetä korkeimmalle kilpailutasolle voimistelijan näin halutessa ja perheen sitoutuessa kilpaurheilun vaatimuksiin.

Tapanilan Erän Voimistelujaoston visiona on tarjota innostavaa ja laadukasta voimisteluvalmennusta kaikilla ikä- ja sarjatasoilla aivan kansainvälisille kilpakentille asti sekä harrasteryhmissä. Tavoitteenamme on saada voimistelijoina jatkamaan voimistelu-

uraansa aikuisuuteen asti mahdollisimman korkealla tasolla. Tavoitteisiin päästään kouluttamalla valmentajia sekä satsaamalla laadukkaaseen lapsuusvaiheen harjoitteluun, jolloin voimistelijoilla on valmiudet tavoitella unelmiaan korkeimmilla sarjatasoilla. Yhtenäistä valmennuskulttuuria ylläpidetään ikäkausivalmennuksen kautta.

Valmennusta tehdään pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Joukkuevoimistelu on laji, jossa määrällisesti korkea ja laadullisesti hyvä harjoittelu aloitetaan nuorena. Joukkueemme harjoittelevat Voimistelujaoston valmennusstrategian linjausten suunnassa. Voimisteluliiton valmistama [voimistelijan urapolku](#) antaa kehykset toiminnallemme.

2.1 VALMENNUSKULTTUURI

Tapanilan Erän Voimistelujaoston valmentajat toimivat positiivisen ja kannustavan valmennuskulttuurin tukemina. Valmennuksessa ja ohjaustyössä näkyvät seuran kolme tärkeintä arvoa: ilo, laatu ja yhdessäolo.

Voimistelujaoston valmentaja ja ohjaaja on positiivinen, innostava ja lähestyttävä. Hän omaa hyvät vuorovaikutustaidot. Valmentaja pystyy muokkaamaan omaa valmennustyyliään valmentamiensa voimistelijoiden suhteen. Valmentaja ymmärtää roolinsa ja tukee voimisteliijoita innostumaan lajista sekä sen myötä saaduista onnistumisista.

Valmentaja tekee työtään voimisteliijoita varten, ja valmentaminen tapahtuu aina voimistelijoiden edun mukaisesti. Valmentaminen on aina vuorovaikutussuhde, jossa valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja asemansa lasten ja nuorten elämässä. Haastavissa tilanteissa valmentaja osaa hakea apua valmennustiimistä, valmennuspäälliköltä tai seuran muilta toimijoilta.

Voimistelussa lapsuusvaiheen harjoittelu on erittäin suuressa roolissa, eli juuri lasten (etenkin alle 10-vuotiaiden) valmennuksen on oltava laadukasta, tavoitteellista ja riittävän monipuolista. Lapsuusvaiheessa voimistelun ja liikunnan kipinän sytyttäminen on jokaisen valmentajan tärkein tehtävä. Toiminnassa noudatetaan [Voimisteluliiton tekemää lasten voimistelun linjausta](#).

Valmennuksessa otetaan huomioon voimistelijoiden yksilöllisyys, viihtyvyys ja jaksaminen sekä ikäkaudelle ominaiset herkkyyksikaudet. Voimistelun kautta opitaan myös muualla elämässä tarvittavia ominaisuuksia ja taitoja kuten keskittymistä, itsevarmuutta, rohkeutta, avoimuutta, vastuullisuutta ja ajanhallintataitoja. Voimisteliijoita kasvatetaan kohti liikunnallista elämäntapaa.

Valmentajat kommunikoivat keskenään ja tekevät yhteistyötä yli joukkuerajojen. Kaikki seuran voimistelijat ja valmentajat kannustavat seuran joukkueita ja yksilöitä kilpailuissa sekä muissa tapahtumissa.

MEIDÄN SEURASSAMME ON HYVÄ VOIMISTELLA!

2.2.1 IKÄKAUSIVALMENNUS

Voimistelujaostossa suositetaan ikäkausivalmennusjärjestelmää, jossa mahdollisuuksien ja kauden ajankohdan mukaan osan harjoitusajasta samanikäiset voimistelijat harjoittelevat yhdessä tehden perusharjoitteita ja osa ajasta puolestaan harjoitellaan joukkueen valmennustiimin johdolla taito-osia ja kilpailukaudella ohjelmaa. Saman ikäkauden joukkueet noudattavat samaa ikäkauden opetussuunnitelmaa. Jokaisella ikäkaudella on nimetty ikäkausivastaava, jonka tehtävänä on koordinoida ikäkauden toimintaa.

Ikäkausivalmennuksella tavoitellaan valmennuksen osaamisen jakamista ja voimistelijoiden taitojen nostamista ikäkausien sisällä. Ikäkausivalmennusjärjestelmä toimii hyvänä pohjana seurahengen nostattamisessa sekä voimistelijoiden ja valmentajien yhteistyölle yli joukkuerajojen.

Tavoitteena on, että mahdollisimman monella kilpavoimistelijallamme on fyysisten ominaisuuksiensa perusteella mahdollisuus valita sarjatasonsa motivaationsa mukaisesti valintavaiheessa ja tavoitella paikkaa edustusjoukkueessa halutessaan.

Ikäluokalla on oma nimi ja joukkueiden nimet noudattelevat sitä. Ikäluokat:

- 2013–2014-syntyneet AR-tiimi (Arina, Ariel)
- 2015–2016-syntyneet AU-tiimi (Aurora, Aurelia ja Auria)
- 2017–2018-syntyneet AD-tiimi (Adelia, Adella ja Adessa)
- 2019–2020-syntyneet uusi tiimi (joukkueet perustetaan joulukuussa 2026)

3 VALMENNUSLINJAUS JOUKKUEVOIMISTELUN RYHMISSÄ JA JOUKKUEISSA

Tässä on kuvattu kaikkien valmennuslinjan joukkueidemme sekä harrasteryhmien toiminta. Pääosin valmennusjoukkueiden nimet ovat A-alkuisia ja harrasteryhmien E-alkuisia.

3.1 5–7-VUOTIAIDEN ESIVALMENNUSRYHMÄT

TOIMINNAN KUVAUS

Esivalmennusryhmä on ensimmäinen askel kohti seuramme joukkuevoimistelun valmennusjoukkueita. Esivalmennusryhmien harjoitukset ovat kestoaltaan 1–1,5 tuntia. Esivalmennusryhmä Silmut harjoittelee kerran viikossa ja Nuput kaksi kertaa viikossa. Ryhmien harjoittelu sisältää perusliikuntataitojen harjoittelun lisäksi joukkuevoimistelun lajitaitojen harjoittelua. Leikinomaisuus on kaikessa tekemisessä mukana. Esivalmennusryhmät osallistuvat seuran näytöksiin ja halutessaan Voimisteluliiton STARA-tapahtumiin sekä ja muihin esiintymisiin. Esivalmennusryhmät ovat avoimia ryhmiä eli niihin pääsee mukaan ilmoittautumalla.

Valmennuslinjan poluille siirrytään 6–7-vuotiaiden valintaharjoitusten perusteella. Uuden ikäkauden joukkuevoimistelun valmennusryhmä perustetaan valintaharjoitusten perusteella aina kahden vuoden välein joulukuussa, kun kyseisen ikäluokan voimistelijat ovat 6–7-vuotiaita. Seuraavat valmennusryhmät perustetaan joulukuussa 2026 vuosina 2019–2020-syntyneille. Vuonna 2027 tämän ikäluokan huippupolun ja kilpapolun joukkueet siirtyvät ikäluokkavalmennuksen systeemiin, esiintyvät Stara-tapahtumissa, ja vuonna 2028 joukkueet siirtyvät kilpailemaan 8–10-vuotiaiden sarjaan. Ikäluokan muut ryhmät jatkavat harrastevoimistelun polulla, ilman kilpailuita.

OPETUSSUUNNITELMA

Esivalmennusryhmissä harjoitellaan monipuolisesti ikäryhmän painopisteinä olevia fyysisiä ominaisuuksia ja joukkuevoimistelun lajitaitoja sekä sosiaalisia ja psyykkisiä ominaisuuksia. Jokaisen voimistelijan henkilökohtaisia ominaisuuksia pyritään ottamaan harjoittelussa huomioon. Ryhmän vastuvalmentaja tekee ryhmälle kausisuunnitelman. Kausisuunnitelman tiivistelmä lähetetään toiminnanjohtajalle tarkastukseen ja sen jälkeen huoltajille kauden alkaessa. Kausisuunnitelmassa esitetään, millaisia sisältöjä harjoituksissa on ja mitä ominaisuuksia kehitetään sekä mitä tavoiteliikkeitä kaudeksi asetetaan. Harjoittelu perustuu seuramme Joukkuevoimistelun linjaukseen.

3.2 7–8-VUOTIAIDEN VALMENNUSRYHMÄT

TOIMINNAN KUVAUS

Ensimmäiset joukkuevoimistelun valmennusryhmät perustetaan 7–8-vuotiaille. Uuden ikäkauden joukkuevoimistelun valmennusryhmä perustetaan valintaharjoitusten

perusteella aina kahden vuoden välein joulukuussa. 7–8-vuotiaiden joukkueiden harjoitusten kesto on joukkueen mukaan 1–3 tuntia ja harjoituskertoja viikossa on 2–4. Joukkueiden harjoittelu sisältää mahdollisesti myös erillistä balettivalmennusta. Ryhmissä harjoitellaan monipuolisesti ikäryhmän painopisteinä olevia fyysisiä ominaisuuksia ja aiempaa tavoitteellisemmin joukkuevoimistelun lajitaitoja. Lisäksi harjoitellaan sosiaalisia ja psyykkisiä ominaisuuksia. Jokaisen voimistelijan henkilökohtaisia ominaisuuksia pyritään ottamaan harjoittelussa huomioon. 7–8-vuotiaiden lasten joukkueet osallistuvat STARA-tapahtumiin sekä seuramme näytöksiin ja muihin esiintymisiin mahdollisuuksien mukaan.

OPETUSSUUNNITELMA

Valmennusryhmien toimintaa ohjaavat kausisuunnitelmat sekä joukkueen pitkän tähtäimen suunnitelma. Kausisuunnitelmassa esitetään joukkueen harjoittelun painopisteet ja tavoitteet. Kausisuunnitelma lähetetään valmennuspäällikölle tarkastukseen ja sen jälkeen huoltajille kauden alkaessa. Kausisuunnitelma jakautuu edelleen pienempien jaksojen suunnitelmiin, joiden mukaisesti toteutetaan harjoittelua viikko- ja päivätasolla. Harjoittelu etenee perusliikuntataitojen harjoittelusta ikäryhmän painopisteinä olevien fyysisten ominaisuuksien ja joukkuevoimistelun lajitaitojen harjoitteluun. Jokaisen voimistelijan henkilökohtaisia ominaisuuksia pyritään ottamaan harjoittelussa huomioon. Harjoittelu perustuu seuramme Joukkuevoimistelun linjaukseen.

3.3 8–10-VUOTIAIDEN VALMENNUSRYHMÄT

TOIMINNAN KUVAUS

8–10-vuotiaiden valmennusryhmissä harjoittelu on tavoitteellista ja edellyttää perheiden sitoutumista joukkueen aikatauluihin ja yhdessä sovittuihin tavoitteisiin. 8–10-vuotiaiden sarja on ensimmäinen Voimisteluliiton kilpailusarja, joten harjoittelussa painottuu aiempaa enemmän kilpailuohjelman harjoittelu. Tärkein osa harjoittelua on silti edelleen ikäryhmän painopisteinä olevien fyysisten ominaisuuksien ja joukkuevoimistelun lajitaitojen sekä sosiaalisten ja psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Harjoitusten kesto on joukkueen mukaan 1,5–3 tuntia ja harjoituskertoja viikossa on 2–5. Joukkueiden harjoittelu sisältää mahdollisesti myös erillistä balettivalmennusta. 8–10-vuotiaiden sarjan joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton kilpailuihin ja seuramme näytöksiin ja muihin tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan.

OPETUSSUUNNITELMA

Valmennusryhmien toimintaa ohjaavat kausisuunnitelmat sekä joukkueen pitkän tähtäimen suunnitelma. Kausisuunnitelmassa esitetään joukkueen harjoittelun painopisteet ja tavoitteet. Kausisuunnitelma lähetetään valmennuspäällikölle tarkastukseen ja sen jälkeen huoltajille kauden alkaessa. Kausisuunnitelma jakautuu edelleen pienempien jaksojen suunnitelmiin, joiden mukaisesti toteutetaan harjoittelua viikko- ja päivätasolla. Harjoittelu etenee perusliikuntataitojen harjoittelusta ikäryhmän painopisteinä olevien fyysisten ominaisuuksien ja joukkuevoimistelun lajitaitojen harjoitteluun. Jokaisen voimistelijan henkilökohtaisia ominaisuuksia pyritään ottamaan harjoittelussa huomioon. Harjoittelu perustuu seuramme Joukkuevoimistelun linjaukseen.

3.4 10–12-VUOTIAIDEN VALMENNUSRYHMÄT

TOIMINNAN KUVAUS

10–12-vuotiaiden valmennusryhmissä harjoittelu on tavoitteellista ja edellyttää perheiden sitoutumista joukkueen aikatauluihin ja yhdessä sovittuihin tavoitteisiin. Joukkueet harjoittelevat ikäryhmän painopisteinä olevia fyysisiä ominaisuuksia ja joukkuevoimistelun lajitaitoja sekä sosiaalisia ja psyykkisiä ominaisuuksia. Kilpailuohjelman harjoittelemineen on myös olennainen osa toimintaa. Harjoitusten kesto on joukkueen mukaan 2–3,5 tuntia ja harjoituskertoja viikossa on 3–6. Joukkueiden harjoittelu sisältää mahdollisesti myös erillistä balettivalmennusta. Joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton kilpailuihin ja seuramme näytöksiin ja muihin tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan. Joukkueet osallistuvat myös Voimisteluliiton valmennusrinkitoimintaan.

OPETUSSUUNNITELMA

Valmennusryhmien toimintaa ohjaavat kausisuunnitelmat sekä joukkueen pitkän tähtäimen suunnitelma. Kausisuunnitelmassa esitetään joukkueen harjoittelun painopisteet ja tavoitteet. Kausisuunnitelma lähetetään valmennuspäällikölle tarkastukseen ja sen jälkeen huoltajille kauden alkaessa. Kausisuunnitelma jakautuu edelleen pienempien jaksojen suunnitelmiin, joiden mukaisesti toteutetaan harjoittelua viikko- ja päivätasolla. Harjoittelu sisältää lajitaitojen kehittämistä aiemmin opitun perustalle, aiempaa haastavien lajiliikkeiden ydinosaamisen oppimista ja harjoittelemaan oppimista taitojen oppimiseksi. Jokaisen voimistelijan henkilökohtaiset ominaisuudet ja kasvupyrähdysten ajankohta pyritään ottamaan harjoittelussa huomioon. Kaikki harjoittelu perustuu seuramme Joukkuevoimistelun linjaukseen.

3.5 YLI 12-VUOTIAIDEN VALMENNUSRYHMÄT

TOIMINNAN KUVAUS

Joukkuevoimistelussa yli 12-vuotiaat kilpailevat kansallisesti neljällä eri sarjatasolla: SM-sarjassa, kilpasarjassa, harrastesarjassa ja lyhytohjelman sarjassa. Yli 12-vuotiaiden valmennusryhmien harjoittelua määrittää valittu kilpailullinen sarjataso. SM-sarjassa kilpailevien joukkueiden harjoittelu on erittäin tavoitteellista ja haastavaa. SM-sarjassa kilpailevat joukkueet voivat pyrkiä kilpailemaan myös kansainvälisiin kilpailuihin. Kilpa-, lyhytohjelma- ja harrastesarjoissa voimistelu on myös tavoitteellista, mutta harjoituksia on vähemmän ja harjoittelun intensiteetti on kevyempi. Lyhytohjelman sarjassa ohjelma on lyhyempi kuin muissa sarjoissa. Lyhytohjelman sarjassa voi kilpailla myös kansainvälisesti.

Kaikkien sarjatasojen voimistelijoiden lajitaitoja sekä fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä ominaisuuksia kehitetään edelleen ikäkauden painopisteiden suunnassa. Kilpailuohjelman harjoittelu korostuu. Harjoittelun tukitoimina suositellaan erillistä balettivalmennusta, fysiovalmennusta/fysioterapiayhteistyötä sekä säännöllistä testausta ja lihahuoltoa. Yli 12-vuotiaiden valmennusryhmissä harjoituksia kertyy joukkueen mukaan 2–6 kertaa viikossa, 2–4 tuntia kerrallaan. Myös aamuharjoitteluun tarjotaan mahdollisuus yhteistyössä koulujen kanssa. Joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton kilpailuihin ja seuramme näytöksiin ja muihin tapahtumiin mahdollisuuksien mukaan. SM-sarjojen ja mahdollisesti myös kilpasarjojen joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton valmennusrinkitoimintaan.

OPETUSSUUNNITELMA

Valmennusryhmien toimintaa ohjaavat kausisuunnitelmat sekä joukkueen pitkän tähtäimen suunnitelma. Kausisuunnitelmassa esitetään joukkueen harjoittelun painopisteet ja tavoitteet. Kausisuunnitelma lähetetään valmennuspäällikölle tarkastukseen ja sen jälkeen huoltajille kauden alkaessa. Kausisuunnitelma jakautuu edelleen pienempien jaksojen suunnitelmiin, joiden mukaisesti toteutetaan harjoittelua viikko- ja päivätasolla. Harjoittelu sisältää lajitaitojen kehittämistä aiemmin opitun perustalle, aiempaa haastavien lajiliikkeiden ydinosaamisen oppimista ja sisäisen motivaation vahvistamista. Jokaisen voimistelijan henkilökohtaiset ominaisuudet, tavoitteet ja kehityskohdat, ja kasvupyrähdysten ajankohta otetaan harjoittelussa huomioon. Joukkueen harjoittelua on mahdollista eriyttää yksilöllisempään suuntaan. Kaikki harjoittelu perustuu seuramme Joukkuevoimistelun linjaukseen.

3.6 JOUKKUEVOIMISTELUN HARRASTERYHMÄT, E-ALKUISET RYHMÄT

Voimistelujaosto tarjoaa laadukasta harrastevoimistelua kaiken ikäisille. Harrastevoimistelussa pääpaino on terveyttä edistävässä ja innostavassa liikunnassa. Harrasteryhmiimme voi tulla ilman aiempaa voimistelukokemusta ja ne sopivat myös toisen lajin oheisharjoittelumuodoksi.

Kerran tai kaksi kertaa viikossa harjoittelevat **joukkuevoimistelun alkeisryhmät** tarjoavat ensikosketuksen lajiin. Ryhmissä harjoitellaan lajinomaisesti voimistelun perusliikkeitä, yhdistelmiä sekä ominaisuuksia ikätason mukaisesti. Ryhmistä voi hakea jatkamaan harrastusta kilpailevissa joukkuevoimistelun harrastekilpa- ja valmennusjoukkueissa. Ryhmät valmistavat esitysohjelman seuran näytöksiin. Ryhmiä on 5–7-vuotiaille, 8–10-vuotiaille ja 10–12-vuotiaille.

Joukkuevoimistelun **harrastekilpajoukkueisiin** voi ilmoittautua ilman aiempaa kokemusta. Harjoituksia joukkueilla on keskimäärin kaksi (2) kertaa viikossa, ja ne koostuvat monipuolisesti joukkuevoimistelun lajiharjoitteista, sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta. Joukkueet valmistavat kauden aikana ohjelman, joka esitetään kauden päätteeksi kevät- tai joulunäytöksessä, sekä kiinnostuksen mukaan osallistutaan Voimisteluliiton tapahtumiin ja kilpailuihin. Näihin joukkueisiin ovat tervetulleita kaikki joukkuevoimistelusta kiinnostuneet eikä aiempaa voimistelutaustaa tarvita.

Alle 12-vuotiaat harrastekilpajoukkueet osallistuvat Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin. Alaikäraja Stara-tapahtumiin osallistumisessa on lasten oikeuksien linjauksen mukaisesti se vuosi, kun lapsi täyttää 6 vuotta. Voimisteluliitto järjestää kilpailuja harrastesarjojen joukkueille (yli 12-vuotiaat). Harrastesarjan kilpailuihin voivat osallistua enintään 3 kertaa viikossa harjoittelevat joukkueet. Harrastekilpajoukkueita on 8–10-vuotiaille, 10–12-vuotiaille, 12–14-vuotiaille, 16–18-vuotiaille, yli 18-vuotiaille, yli 25-vuotiaille ja yli 35-vuotiaille.

3.7 EDUSTUSJOUKKUEET

Tapanilan Erän edustusjoukkueet ovat kansainvälisesti kilpailevia seuran edustusjoukkueita. 12–14-vuotiaiden sarjassa edustusjoukkue on nimeltään **Adora** ja 14–16-vuotiaiden eli junioreiden sarjassa **Alexa**. Nämä joukkueet pysyvät omissa ikäsarjoissaan. **Voimistelijat nousevat edustusjoukkueisiin muista seuran tai muiden seurojen joukkueista.** Yksittäiset voimistelijat voivat hakea joukkueisiin avoimien harjoitusten kautta tai ottamalla yhteyttä vastuuvallmentajaan. Edustusjoukkueidemme

voimistelijat ovat valinneet urapolukseen kasvamisen kohti huippuvoimistelua ja toiminta tähtää aikuisten huippu-urheiluun.

Edustusjoukkueet tuovat seuralle näkyvyyttä ja harjoittelevat määrätietoisesti eniten seurassamme. Suuren harjoitusmäärän myötä joukkueiden maksut nousevat korkeammaksi kuin muissa joukkueissa. Voimistelujaosto tukee edustusjoukkueitaan jaoston taloudellisen tilanteen huomioiden, esim. edustustoimintaan mahdollisesti saatava tuki (kuten Kipinä-avustus) kohdistetaan kattamaan edustusjoukkueiden ylimääräisiä salivuokria.

Kaudella 2025–26 seuran tuki edustusjoukkueille kohdistetaan seuraavasti:

- 14-16 v edustusjoukkue Alexa
1kpl liiton opistoleiri /kausi + kotimaan kilpailuiden osallistumismaksut (max 5/kausi), kotisalileirit ja KV-lisenssit
- 12-14 v edustusjoukkue Adora
1kpl liiton opistoleiri /kausi + kotimaan kilpailuiden osallistumismaksut (max 5/kausi), kotisalileirit ja KV-lisenssit

4 KILPAILUTOIMINTA

Joukkueet osallistuvat ikä- ja tavoitetason mukaisesti Voimisteluliiton kilpailuihin. Edustusjoukkueet kilpailevat myös kansainvälisellä tasolla. Kansainvälisen tason kilpailuihin haetaan joko erillisellä hakemuksella tai valintakilpailun kautta. **Johtokunta hyväksyy joukkueiden pyynnöt hakea kansainvälisiin kilpailuihin ennen hakemuksen tekemistä.** Jos johtokunta ei ole hyväksynyt joukkueen pyyntöä ennen hakemuksen jättämistä, jaosto ei tue joukkueen osallistumista kansainväliseen kisaan taloudellisesti. Voimistelujaosto suosittelee, että kansainväliseen toimintaan osallistutaan aikaisintaan sinä vuonna, kun lapsi täyttää 12 vuotta ([viittaus Lasten voimistelun linjaus 4.1](#)).

Joukkue osallistuu kauden aikana joukkueen tavoitteiden mukaisesti sovittuun määrään kansallisia kilpailuja sekä sarjan mestaruuskilpailuihin. Harrastesarjoissa on mahdollista osallistua TUL:n järjestämiin avoimiin mestaruuskilpailuihin. Kilpailujen suositeltu määrä on 2–5 kilpailua kaudessa. Joukkueiden kilpailukalenteri tarkistetaan tuomarivastaavan toimesta. Tuomarivastaava tekee päätökset, mihin Voimisteluliiton kilpailuihin seuran joukkueet osallistuvat. Kilpailukalenterin koordinoimisen etuja ovat mm. tuomareiden saatavuus, seurahenki ja kannustus, seuran yhteiskuljetukset ja kustannusten pitäminen maltillisina. Voimistelujaosto vastaa tuomareiden lähettämisistä kansallisiin kilpailuihin tuomarivelvoitteiden mukaisesti.

Kilpaileminen on osa kilpa- ja huippupolun joukkueiden toimintaa.

4.1 JOUKKUEVOIMISTELUN KILPAILU- JA IKÄSARJAT

ALLE 10-VUOTIAAT

Voimistelun Stara-tapahtumat (kirjallinen palaute Arveilta eli tuomareilta)

Seurakilpailut sarjassa 8–10-vuotiaat (kategoria-arviointi 1–10)

Myös kansainväliset kilpailut sarjassa 8–10-vuotiaat (pistearviointi 0–20,00 pistettä)

10–12-VUOTIAAT

Voimistelun Stara-tapahtumat

10–12-vuotiaiden sarja (kategoria-arviointi 1–10, 1–2 kategorian pisteet ilmoitetaan)

Myös kansainväliset kilpailut, joissa julkaistaan pisteet (0–20,00 pistettä)

12–14-VUOTIAAT

SM-sarja sekä kansainväliset kilpailut (0–20,00 pistettä)

Kilpasarja (kategoriat 1–10, 1–5 kategorian pisteet ilmoitetaan)

Harrastesarja (kategoriat 1–10, 1–2 kategorian pisteet ilmoitetaan)

14–16-VUOTIAAT

Junioreiden SM-sarja (0–30,00 pistettä)

Kilpasarja (0–26,00 pistettä)

Harrastesarja (0–20,00 pistettä)

Lyhytohjelmasarja (0–20,00 pistettä)

Myös kansainväliset kilpailut ja arvokilpailut Juniors-sarjassa (Challenge Cup, IFAGG:in junioreiden mestaruuskilpailut)

NAISET YLI 16 V.

SM-sarja (0–30,00 pistettä)

16–18-vuotiaiden kilpasarja ja yli 18-vuotiaiden kilpasarja (0–26,00 pistettä)

Harrastesarjat yli 18-vuotiaille, yli 25-vuotiaille, yli 35-vuotiaille ja yli 45-vuotiaille (0–20,00 pistettä)

Lyhytohjelmasarja (0–20,00 pistettä)

Myös kansainväliset kilpailut ja arvokilpailut Seniors-sarjassa (World Cup, Maailmanmestaruuskilpailut)

5 KILPAJOUKKUEIDEN KOKOONPANOT

Tärkeintä on, että voimistelija voimistelee omalle tasolleen sopivassa joukkueessa. Joukkuejaoilla varmistetaan viihtyisä ja turvallinen harjoitteluympäristö. Joukkuejaoissa otetaan huomioon koko perheen sitoutuminen, voimistelijan sen hetkinen taitotaso, henkinen valmius sekä motivaatio ja harjoittelukyky.

Joukkueiden kokoonpanoja tarkastellaan aina joulukuussa. Tämä pohjaa siihen, että myös uudet ikäluokat tullaan perustamaan tällöin ja kukin joukkue on sarjassa aina vähintään yhden kalenterivuoden. Tällä tuodaan lisäksi pysyvyyttä, sillä joulutauko ei ole niin pitkä kuin haastava pidempi kesätauko. Myös ikäsarjat menevät kilpailusysteemissä kalenterivuositain. Tarpeen mukaan kokoonpanoja tarkastetaan myös touko-kesäkuussa, kun järjestetään avoimia kokeiluharjoituksia uusille voimisteliijoille, tai elokuussa uuden kauden alettua ns. täydennyshakuna. Täydennyshakua joukkueisiin voidaan tehdä myös tarpeen mukaan. Siirtoja joukkueiden välillä voidaan kuitenkin tehdä myös kauden aikana tai kausien välillä valmentajan tai voimistelijan ja hänen perheensä aloitteesta. Valmentajalla on oikeus tehdä muutoksia myös kilpailukokoonpanoon erityisen perustelluista syistä esimerkiksi loukkaantumisesta johtuvien pitkien poissaolojen ajalta.

Ikäluokkavalmennuksessa joukkueet pyritään pitämään kahden kalenterivuoden sisällä, jotta joukkueen siirtymiset ikäsarjasta toiseen menevät jouhevasti. Joukkuevoimistelun kilpailusäännöt mahdollistavat yli- ja ali-ikäisten voimistelijoiden lisäämisen kokoonpanoon. Nämä ovat poikkeustapauksia, jotka käsitellään tapauskohtaisesti voimistelijan ja joukkueen etua ajatellen.

Huippupolulle sitoutuneet voimistelijat voivat hakea edustusjoukkueisiin (12-14v Adora ja 14-16v Alexa) aina syys- ja kevätkauden lopuksi. Edustusjoukkueet eivät siirry ikäsarjasta toiseen vaan pysyvät aina omassa sarjassaan. Yksittäiset voimistelijat *voivat hakea* niihin oman motivaation mukaan tai valmentajan suosituksesta, mielellään sekä että, ollessaan oikean ikäisiä.

5.1 SITOUTUMINEN

Voimistelijat sitoutuvat kilpajoukkueen toimintaan koko harjoituskauden ajaksi. Joukkuelajina jokaisen voimistelijan ja alle 18-vuotiaan voimistelijan huoltajien sitoutuminen on tärkeää. Osallistuminen joukkuevoimistelujoukkueeseen sitouttaa osallistumaan harjoituksiin, tapahtumiin ja joukkueen toimintaan. Lisäksi joukkueilla on joukkuekohtaiset lyhyen- ja pitkántähtäimen suunnitelmat, tavoitteet, toimintatavat sekä pelisäännöt, joihin sekä voimistelija että hänen huoltajansa sitoutuvat.

Jokaisessa ryhmässä ja joukkueessa tehdään ryhmän sisäiset **pelisäännöt** voimistelukauden alussa. Kaikki toimintaan osallistuvat sitoutuvat noudattamaan yhteisesti sovittuja sääntöjä. Nämä säännöt auttavat luomaan turvallisen toimintaympäristön kaikille harrastajille, huoltajille ja valmentajille.

Harrasteryhmissä on mahdollista käydä kokeilemassa kaksi kertaa ennen sitoutumista kauden maksuihin. Kolmannella kerralla harjoituksiin osallistuva sitoutuu maksamaan koko kauden kausimaksun.

5.2 ALOITTAMINEN KESKEN KAUDEN

Paras aika aloittaa voimisteluharrastus on aina uuden kauden alkaessa elokuussa tai joului/tammikuussa. Voimistelukauden lopussa (touko-joulukuussa) joukkueet järjestävät avoimia kokeiluharjoituksia, joiden aikatauluista tiedotetaan nettisivuilla. Kokeilutreeneistä sovitaan joukkueen vastuuvälmentäjän kanssa.

Voimistelua voi käydä kokeilemassa ilman sitoutumista kaksissa (2) harjoituksissa. Voimistelija, joka käy kolmissa (3) harjoituksissa, sitoutuu maksamaan koko kauden kausimaksut ja muut siihen asti toteutuneet kulut (mm. voimistelijalle tilattu voimistelupuku ja -väline). Kesken kauden aloittaneiden valmennusmaksu määräytyy jäljellä olevien harjoitusviikkojen perusteella. Esimerkiksi puolivälissä kautta aloittaneen voimistelijan maksu on puolet kauden kokonaiskustannuksesta. Käytännön järjestelyistä vastaa toiminnanjohtaja voimistelu@tapanilanera.fi.

5.3 LOPETTAMINEN KESKEN KAUDEN

Voimistelija sitoutuu ensisijaisesti joukkueen toimintaan koko voimistelukauden ajaksi. Joskus tulee kuitenkin eteen tilanteita, jolloin voimistelun lopettaminen kesken kauden tulee kyseeseen. Ennen lopettamispäätöstä on hyvä keskustella vaihtoehtoista joukkueen vastuuvälmentäjän kanssa. Mikäli voimistelun lopettamiseen päädytään, tulee lopettamisilmoitus perusteluineen tehdä sähköpostitse suoraan Voimistelujaostolle, voimistelu@tapanilanera.fi sekä kopiona joukkueen vastuuvälmentäjälle.

5.3.1 LOUKKAANTUMINEN TAI PIDEMPAAIKAINEN SAIRASTUMINEN

Mikäli voimistelija joutuu lopettamaan voimistelun loukkaantumisen tai sairastumisen takia kesken kauden, perimme häneltä valmennusmaksun kahden viikon ajalta lopettamispäivästä. Lopettamispäiväksi katsotaan päivä, jolloin lopettaminen ja lääkärintodistus on saatettu kirjallisena Voimistelujaoston tietoon (esimerkiksi skannattu lääkärintodistus Voimistelujaoston sähköpostiin voimistelu@tapanilanera.fi).

Jos voimistelija joutuu pitämään lääkärin määräyksestä taukoa treenaamisesta yli neljä viikkoa, lääkärintodistus tulee toimittaa Voimistelijaoston sähköpostiin viipymättä, jotta kausimaksua voidaan hyvittää liikuntakiellon ajalta. Hyvityksiä ei tehdä jälkikäteen kauden tai treenikiellon päätyttyä.

5.3.2 VOIMISTELUN LOPETTAMINEN ILMAN LÄÄKETIETEELLISTÄ SYYTÄ

Mikäli voimistelija lopettaa voimistelun muun kuin loukkaantumisen takia kesken kauden (esim. muutto toiselle paikkakunnalle), valmennusmaksu peritään kokonaan. Joukkueen jäsenyys kauden alussa merkitsee perheille sitoutumista maksaa kaikki joukkueen kausittaiset, toteutuneet, kulut. Joukkueen toimintamaksu maksetaan toteutuneiden kulujen mukaan, ellei joukkueen omissa pelisäännöissä toisin sovita.

Mikäli alkeis- ja harrasteryhmän voimistelija on syytä ilmoittamatta poissa kolme kertaa peräkkäin, menettää hän paikkansa joukkueessa. Vapautunut paikka annetaan varasijoilla oleville tai ryhmään pyrkiville uusille voimistelijoille. Poissaollut voimistelija on silti velvollinen maksamaan kausimaksun.

6 MAKSUT JA LASKUTUS

Voimistelijaoston talous ja maksut on eritelty tarkemmin [Seurakäsikirjassa](#).

Joukkuevoimistelujoukkueissa ja -ryhmissä voimistelevien maksettavaksi tulee kolmenlaisia maksuja

- Tapanilan Erä ry:n jäsenmaksu kerran kalenterivuodessa (1.1.–31.12.)
- Kausimaksu
- Toimintamaksu

6.1.1 KAUSIMAKSU

Kausimaksu kattaa

- Lajivalmennuksen: valmennus ja suunnittelutyö, valmentajien palkka- ja lakisääteiset sosiaalikulut
- Kahden valmentajan palkkion kilpailupäivien osalta
- Salivuokrat
- Osuuden kilpatoiminnan kustannuksista: mm. valmentajien ja tuomareiden koulutus, valmentaja- ja tuomarilisenssit
- Kotimaan kilpailuihin osallistuvien tuomareiden ja Arvien kulut: tuomareiden matka- ja majoituskulut sekä päivärahat

- Osuuden jaoston yleisistä kuluista kuten järjestelmäkuluista, Voimisteluliiton jäsenmaksusta sekä emoseuran hallintokuluista.

Kausimaksu on kausikohtainen kattava kyseisen kauden kulut.

6.1.1 KAUSIMAKSUN MUODOSTUMINEN

Valmentajien palkkakustannuksista ja tilojen salivuokrista vastataan jaostossa ns. yhteisvastuullisesti riippumatta oman joukkueen ja valmennustiimin palkka- ja salivuokrakulujen tosiasiallisesta määrästä. Valmennusmaksun perusteena käytetään keskituntihintaa sekä palkka- että salivuokrakulujen osalta. Keskituntihinnan avulla valmentajien palkkakulut ja salivuorojen vuokrakulut jakautuvat tasaisesti, eikä yksittäisen valmentajan palkka vaikuta yksittäisen joukkueen valmennusmaksuihin.

Voimistelujaostossa paljon harjoittelevia joukkueita tuetaan taloudellisesti aina mahdollisuuksien mukaan. Tällä hetkellä jaoston vision ja voimistelijan urapolun mukaisesti tuen piirissä ovat nuoret aikuisurheilijat sekä kansalliselle ja kansainväliselle huipulle tähtäävät joukkueet. Ilman voimistelujaoston tukea nousevat näillä joukkueilla valmennus- ja toimintamaksut helposti kohtuuttoman korkeiksi suuren harjoittelumäärän ja kilpailumatkojen vuoksi.

Kausimaksut on laskettu ilman joukkueiden omaa varainkeruuta tai jaoston ulkopuolista rahoitusta. Kaikki joukkueet voivat halutessaan tehdä omaa varainkeruuta ja hankkia sponsoritukia. Varainkeruuseen pitää aina pyytää etukäteen lupa Voimistelujaoston johtokunnalta. Joukkueet päättävät itse mahdollisten tukien ja varainkeruun tuottojen käyttämisestä.

Valmennusjoukkueiden kausimaksu laskutetaan kuukausittain samansuuruisina maksuerinä. Harrasteryhmien kausimaksut maksetaan pääsääntöisesti yhdessä maksuerässä. Laskut muodostuvat automaattisesti MyClubissa.

- **VALMENNUSJOUKKUEIDEN KAUSIMAKSUT ON ERITELTY TÄÄLLÄ.**
- **HARRASTERYHMIEN KAUSIMAKSUT ON ERITELTY TÄÄLLÄ.**

6.1.2 KOREOGRAFIATUKI

Jaostossa on käytössä koreografiatuki, joka maksetaan koreografian tehneelle henkilölle. Jos koreografian hinta on korkeampi kuin jaoston allokoima tuki, laskutetaan ylimenevä osuus joukkueelta osana toimintamaksua.

- Esiintyvät ryhmät (esim. Stara, Tanssillinen voimistelu), 50 euroa / ohjelma
- 8–10-vuotiaat, 100 euroa / ohjelma
- 10–12-vuotiaat, 200 euroa / ohjelma

- 12–14-vuotiaat, 300 euroa / kilpasarjaohjelma, 400 euroa / mestaruussarjaohjelma
- yli 12-vuotiaat harrastesarjan joukkueet, 100 euroa / ohjelma
- yli 14-vuotiaat, 400 euroa / lyhytohjelma, 500 euroa / kilpasarjan ohjelma, 600 euroa / mestaruussarjan ohjelma

Voimistelijaostossa tuetaan lasten voimistelun linjausta ja suositellaan hyödyntämään alle 12-vuotiaiden sarjoissa sekä harrastesarjoissa valmisohjelmia sekä oman seuran valmentajien tekemiä koreografioita ulkopuolisten koreografien kalliimpien ohjelmien sijaan. Koreografiatuki ohjaa koreografian hintaa.

Jos koreografian hinta on suurempi kuin koreografiatuki ja joukkue (huoltajat ja valmennustiimi) hyväksyvät suuremmat kulut, laskutetaan ylimenevä osuus osana joukkueen toimintamaksua.

6.2 JOUKKUEEN TOIMINTAMAKSU

Kilpailevilla joukkueilla sekä harrastekilpajoukkueilla harrastukseen sisältyy salitreenin ulkopuolisia kuluja mm. kilpailuihin tai tapahtumiin osallistumisen myötä. **Valmentaja laatii yhdessä joukkueenjohtajan ja/tai joukkueen rahastonhoitajan kanssa joukkueelle kausikohtaisen toimintasuunnitelman, joka hyväksytetään huoltajilla.** Toimintamaksu muodostuu joukkueen toimintasuunnitelman mukaisista kustannuksista. Kaikki joukkueen osallistujat sitoutuvat yhdessä sovittuihin kuluihin.

Toimintamaksulla katetaan esimerkiksi:

- Kilpailukulut: kilpailujen osallistumismaksut, matkat, ruoat, yöpymiset sekä valmentajien kustannukset kuten joukkueen kolmannen valmentajan päivärahat
- Kotisalleirit: hinta muodostuu palkkakuluista ja salivuokrasta
- Urheiluopistoleirit: hinta määräytyy leiripaikkakunnan ja leirin pituuden mukaan, noin 100–175 €/hlö/vrk. Summa muodostuu voimistelijoiden ja valmentajien matka-, yöpymis- ja ruokailukuluista.
- Suomen Voimisteluliiton valmennus- ja rinkileirit: hinta määräytyy Suomen Voimisteluliiton veloituksen mukaan. Leirit pidetään urheiluopistoilla.
- Kilpailupuku koristeineen
- Vierailevien tuomareiden kulut
- Lihastasapainokartoitus (valmentajien päätöksestä)
- Balettiopetus: jaosto on tehnyt sopimuksen baletin tarjoamisesta oheisharjoituksena normaalien treenien lisäksi. Balettiopetuksen tarve harkitaan joukkuekohtaisesti ja näin ollen baletti ei kuulu osaksi kausimaksua. Balettitunnit laskutetaan joukkueilta

erikseen toteuman mukaisesti ko. balettiopettajan kanssa tehdyn sopimuksen ehtoja noudattaen sekä salivuokrat salituen osuus huomioituna.

- Hankinnat (muut joukkueen yhteiset): mm. hiuskoristeet, meikit, välineet

Voimistelujaosto suosittelee joukkueita tekemään kestäviä ratkaisuja mm. kierrättämällä kilpailupukuja. Kotisalileirejä ja ylimääräisiä harjoituksia järjestetään joukkueen sarja- ja ikätason mukaisesti. Tässä ohjenuorana on Voimisteluliiton tekemä joukkuevoimistelun [urapolku](#).

Tässä osiossa on eritelty toimintamaksuun sisältyviä kuluja.

6.2.1 KILPAILUMATKAT KOTIMAASSA

Kilpamatkoihin ja kilpailuihin liittyvät varaukset tehdään aina koko joukkueelle. Yleisenä laskutuskäytäntönä on, että kyseiset kustannukset (kilpamatkakuljetukset, bussimatkat, osallistumismaksut, majoitus, ruokailut yms.) jaetaan kokonaisuudessaan tasan koko joukkueen kesken, vaikka joku voimistelija olisikin jättänyt jonkin osan matkasta käyttämättä. Ennalta ilmoitetut peruutukset huomioidaan, mikäli peruutus järjestäjille on vielä mahdollista ilman kuluja.

Pääkaupunkiseudulla tai sen läheisyydessä (mm. Hyvinkää, Mäntsälä) joukkue järjestää itse kuljetuksen kilpailuihin, yleensä vanhempien kyydeillä tai joukkoliikenteessä. Muihin kilpailuihin joukkueet matkustavat seuran yhteisellä bussilla, jonka varaa yksi lähtevien joukkueiden jojoista. Kuitenkin, jos vain 1–2 joukkuetta on lähdössä kilpailuihin muualle Suomeen, varaavat he itse kuljetuksen.

Seuran järjestämän yhteiskuljetuksen varannut henkilö vastaa matkan yleisestä koordinoinnista ennen kilpailumatkan alkua ja ilmoittaa matkustajien määrän ja laskutusmallin toiminnanjohtajalle. Hän ilmoittaa matkan vastuuhenkilön nimen ja yhteystiedot bussifirmalle. Matkan vastuuhenkilö on yhteydessä kuljettajaan kilpailumatkan aikana ja varmistaa, että kaikki matkustajat ovat mukana.

Joukkueet huolehtivat myös, että valmentajilla on kyyti kisoihin. Jos valmentajan kanssa on erikseen sovittu, että valmentaja käyttää omaa autoa ja hänelle maksetaan siitä kilometrikorvauksia, tulee tästä olla yhteydessä toiminnanjohtajaan, jotta laskutus menee oikein. Kilometrikorvaukset laskutetaan joukkueelta osana toimintamaksua. Jaosto suosittelee välttämään yksityisautoilua kilpailumatkoilla.

6.2.2 KILPAILUMATKAT ULKOMAILLE

Osallistuminen ulkomailla kilpailtaviin kisoihin tulee hyväksyttää johtokunnalla ennen kilpailuihin hakemista, sillä joukkue edustaa aina seuraa ja seura päättää osallistumisesta kilpailuihin. Johtokunnalle esitettävässä hakemuksessa tulee olla arvio budjetista ja matkasuunnitelman hahmotelma. Poikkeuksena matkasuunnitelman osalta, jos joukkue on liiton valitsema edustaja A-kategorian kilpailuissa. Jos hakemusta ei ole hyväksytetty johtokunnalla ennen hakemuksen tekemistä, jaosto ei osallistu kilpailumatkan kustannuksiin. Lähtökohtaisesti kansainvälisellä tasolla kilpailevat yli 12-vuotiaiden edustusjoukkueet ovat sitoutuneet hakemaan ja osallistumaan kansainvälisiin kilpailuihin. Kuitenkin näidenkin kilpailuiden hakeminen tulee hyväksyttää huoltajilla jo edeltävällä kaudella, jotta joukkueella on mahdollista suunnitella ja toteuttaa varainkeruuta.

Kansainvälisiin B-kategorian kilpailuihin haetaan erillisellä hakemuksella tai osallistumalla valintakilpailuun. A-kategorian kilpailujen edustajat valitaan aina valintakilpailun kautta. Valinnat vahvistaa lajin kehittämisryhmä (LAR). Muita kansainvälisiä tapahtumia ja kilpailuja ovat erilaiset seurakilpailut.

Voimistelujaosto suosittelee, että kustannusten takia erityisesti alle 14-vuotiaiden joukkueet harkitsevat tarkoin kv-kilpailuihin osallistumista ja laativat yhdessä seuran ja perheiden kanssa matkasuunnitelman ja budjetin ennen kilpailupaikan hakemista.

Kansainvälisestä kilpailusta tulee voimistelijoiden matka- ja majoituskulujen lisäksi maksettavaksi kilpailujen osallistumismaksu ja tuomarien kulut sekä valmentajien ja/tai huoltajien kuluja. Mikäli Voimisteluliitto nimeää kilpailuun tuomarit, matka-, majoitus ja päivärahoista aiheutuvat kulut jaetaan kaikkien kilpailuun osallistuvien Suomen joukkueiden kesken. Voimistelujaosto tukee joukkueita matkakuluissa vain, jos joukkue on valittu IFAGG:in kilpailuun Suomen edustajana (ks. 6.2.2.2).

Valmentajat ja huoltajat

Jaosto suosittelee, että matkalle lähtee vähintään kaksi aikuista: vastuualmentaja ja joko toinen valmentaja tai vastuuhuoltaja. Tarkemmat ohjeistukset matkalle lähtijöiden rooleista ja vastuista löytyy omasta infostaan. Vastuuroolissa olevien valmentajien ja/tai huoltajien matkakulut (matkustus ja majoitus) kuuluvat joukkueen maksettavaksi (poikkeuksena jaoston tuki 6.2.2.2). Voimistelujaosto maksaa valmentajille maakohtaista päivärahaa matkan keston mukaisesti.

Kansainväliset lisenssit

Voimistelujaosto vastaa IFAGG:in kansainvälisten lisenssien hankinnasta kilpailuihin osallistuville urheilijoille ja valmentajille.

Joissain kilpailuissa akkreditoituneet huoltajat tarvitsevat lisenssin. Jos huoltaja tarvitsee oikeudet päästä kilpailualueelle/harjoitusalueelle ja pukuhuoneisiin tms. voimistelijoiden tiloihin, huoltaja tulee akkreditoida. Jos huoltaja liikkuu vain samoissa tiloissa kuin kilpailun katsojat, häntä ei tarvitse akkreditoida. Huoltajien lisenssit kuuluvat joukkueen kuluihin ja niiden hankinta on huoltajien omalla vastuulla.

Passi ja matkavakuutus

Kaikilla kv-kilpailuihin osallistuvilla henkilöillä (voimistelijat, valmentajat ja akkreditoitunut huoltajat) tulee olla voimassa oleva passi (koskee myös Suomessa järjestettäviä kv-kilpailuita) sekä matka- ja matkatavaravakuutus. Valmentajilla on käytössään seuran vakuutus. Valmentajien kuuluu tarkistaa vakuutus emoseurasta ennen matkaa.

6.2.2.1 ESIINTYMISMATKAT JA KILPAILUT, JOIHIN JOUKKUE EI LÄHDE SUOMEN EDUSTAJANA

Jos joukkue on kiinnostunut osallistumaan ulkomailla järjestettävään avoimeen kilpailuun tai tapahtumaan (esim. esiintymismatka), tulee ilmoittaa tästä toiminnanjohtajalle ennen ilmoittautumista tapahtumaan. Tällaisen matkan osalta tulee kaikki mukaan lähtevien valmentajien kulut (matkat, asuminen, ruokailu) maksaa joukkueen toimesta. Voimistelujaosto maksaa valmentajalle päivärahaa. Matkajärjestelyistä vastaa joukkue yhteistyössä joukkueen vastuovalmentajan kanssa. Kilpailuun ilmoittautumiset hoitaa vastuualmentaja. Valmentaja ilmoittaa joukkueen osallistumisesta myös Voimisteluliitolle.

6.2.2.2 MAAJOUKKUE JA MUUT EDUSTUSMATKAT

Jos joukkue valitaan Suomen edustajaksi IFAGG:in järjestämään kansainväliseen kilpailuun joko valintakilpailun tai lajin kehittämistyöryhmälle tehdyn hakemuksen kautta (silloin, kun hakemuksia on tullut useita ja jaoston joukkue on valittu hakijoiden joukosta), jaosto osallistuu matkakuluihin yhden (1) valmentajan osalta. Matkakulut tarkoittavat tässä yhteydessä matkustamista kohteeseen ja takaisin, liikennettä kohdemaassa sekä majoituskuluja. Valmentajille maksetaan päivärahaa, joka kattaa ruokailut.

Voimisteluliitto osallistuu jollain tasolla Suomen edustajien matkakuluihin kansainvälisissä korkeamman tason kilpailuissa. Tuki on porrastettu ja suurimman tuen saavat korkeimmalla sarjatasolla kilpailevat joukkueet. [Ajankohtaiset tiedot Voimisteluliiton sivuilla.](#)

Mahdolliset muut matkaan lähtevät valmentajat ja/tai vastuuhuoltajat ovat joukkueen omalla kustannuksella.

6.2.3 KILPAILUPUKU

Kilpailupuku on tärkeässä roolissa joukkuevoimistelua. Puvun tulee olla samanlainen koko joukkueella ja sen tulee noudattaa lajin sääntöjä. Noudatamme liiton kulloinkin voimassa olevaa ohjeistusta/sääntöjä kilpailupukujen tms. osalta. Kestävän kehityksen mukaisesti kannustamme joukkueitamme lainaamaan kilpailupukuja toisilta joukkueilta tai uusiokäyttämään vanhoja asuja mahdollisuuksien mukaan. Jos päädytään hankkimaan uudet puvut, näitä käytetään aina vähintään vuosi (kaksi kilpailukautta). Suosituksena on, ettei lasten sarjoissa hankittaisi teeman mukaisia asuja, jotta pukujen uudelleenkäyttäminen on helpompaa.

Lainapukujen osalta jaosto ehdottaa pukuvuokraksi maksimissaan 50€/kausi/voimistelija.

Noudatamme toiminnassamme Voimisteluliiton lasten voimistelun linjausta. ”Alle 12-vuotiaiden kilpailuasun kokonaiskustannukset saavat olla maksimissaan noin 150 €/kausi (uusi puku: sisältäen kankaat, suunnittelun, ompelun ja koristeet) tai käytetyn puvun ostohinta tai vuokraus.” [[4.2 Lasten voimistelun linjaus](#)]

Kilpailuasuun kuuluvat päkiätossut, joita voi ostaa Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilasta.

6.2.4 TREENIASUT JA VÄLINEET

Kaikilla voimistelijoilla tulee olla harjoitteluun sopivat asut. Voimisteluun sopivat ihonmyötäiset trikoot ja toppi, jotka eivät haittaa liikettä tai aiheuta vaaratilanteita (paita valahtaa kasvoille käsinseisonnassa jne).

Voimistelujaosto ohjeistaa kaikkia voimistelijoita hankkimaan yhden (1) logollisen edustusvaatteen seuravaatemallistosta. Edustustakki on musta vetoketjullinen treenitakki. Voimistelujaoston seuravaatteista vastaa [TeamPlace](#). Edustusvaatteita ei tarvitse ostaa uutena. Harjoitteluun sopivia yhtenäisiä vaatteita tai varusteita ei tarvitse hankkia erikseen. Suosittelemme hankkimaan seuramalliston vaatteita ilman painatuksia (voimistelijan tai joukkueen nimi), jotta vaatteet on mahdollista laittaa kiertoon.

[Suosittelemme kierrättämään treenivaatteita ja -tarvikkeita jaoston omalla Facebook-kirpparilla.](#)

Välinekaudella joukkuevoimistelijat tarvitsevat yhtenäiset kilpailuvälineet (naru, pallo, vanne, keilat tai nauha). Nämä hankitaan pääosin joukkueen yhteistilauksella.

Lisäksi harjoituksissa saatetaan käyttää seuraavia välineitä, jotka suositellaan hankkimaan itselle kotiharjoittelua varten: naru, joogablokki, pallo.

6.2.5 VIERAILEVIEN TUOMAREIDEN KULUT

Voimistelujaosto järjestää joukkueille kausittain tuomaripäivän. Tuomaripäivän aikana korkeimman eli 1. luokan tuomarit antavat palautetta joukkueiden kilpailuohjelmista. Tuomaritunnin hinta on noin 40€. Tämä sisältää tuomareiden palkkion, lakisääteiset sivukulut, matkakulut sekä ruokailut.

Lisäksi joukkueen valmentaja voi pyytää jaoston omia tai muita tuomareita salivierailuille. Näille tuomareille maksetaan sovitusti tuomariluokan mukainen palkkio. Voimistelujaoston päätoimisten työntekijöiden tekemät salivierailut kuuluvat kausimaksuun.

6.2.6 LEIRIT

Kauden vakiovuorojen mukaisten harjoitusten lisäksi joukkueiden harjoitteluun kuuluvat leirit ja tehopäivät. Jaoston käyttämissä tiloissa kotisalileirien kustannus on 40€/h. Tähän sisältyy valmentajan palkka- ja sivukulut sekä salivuokra. Leiripäivien määrä noudattaa Voimisteluliiton tekemää urapolkua. Esimerkiksi SM-tasolla harjoittelevilla leiripäiviä on enemmän kuin kilpa- tai harrastesarjassa kilpailevilla joukkueilla.

SM-linjan joukkueet osallistuvat Voimisteluliiton valintaleireille, joiden perusteella joukkueet saavuttavat paikkoja Talent- ja Haastajaleireille loppuvuoden ajaksi. Valmennusrinkien leirit järjestetään urheiluopistoilla, pääosin Kisakalliossa. Joukkueet voivat halutessaan osallistua muille leireille. Näiden osalta joukkueiden maksettaviksi tulee voimistelijoiden lisäksi valmentajan osallistumismaksu leirille. Osallistumismaksu sisältää majoituksen ja ruokailut leirin aikana.

6.2.6 TOIMINTAMAKSUN LASKUTUS JA TASAUS

Kaikki joukkueiden toimintaa koskevat kulut ohjeistetaan käyttämään Voimistelujaoston tilin kautta. Voimistelujaosto maksaa joukkuetta koskevat laskut ja laskuttaa summat sovitusti joukkueen voimistelijoilta. Tällä tavalla kenenkään huoltajan ei tarvitse maksaa suuria summia omalta tililtään ja karhuta niitä eteenpäin joukkuekavereilta. Voimistelujaoston laskut ovat perintäkelpoisia. Joukkueiden rahastonhoitajat seuraavat joukkueen kirjanpitoa Procountor-palvelun kautta. Saapuneet laskut merkitään joukkueiden dimensioihin. Ainoina poikkeuksina ovat palkkakulut ja salikulut, joita ei pystytä erittelemään joukkueittain. Niiden osalta toiminnanjohtaja tekee erillisen laskelman.

Toimintamaksu laskutetaan joukkueen sopimalla tavalla kauden aikana. Rahastonhoitaja ilmoittaa laskutuserien määrästä ja ajankohdista toiminnanjohtajalle, joka tekee laskut

MyClubiin. Tavoitteena on laskuttaa toimintamaksu erissä budjetin mukaisesti ja jättää viimeinen laskuerä avoimeksi. Toimintamaksun toteuma tarkistetaan kauden lopuksi (kesä/joulukuu), jolloin tehdään tasauslasku.

Mikäli toimintamaksu on kauden päätyttyä ylijäämäinen, joukkue voi sopia toimintamaksun tasauksen käytännöstä keskenään; pääsääntöisesti jaosto suosittelee toimittavan niin, että, siirretään ylijäämä seuraavalle toimintakaudelle.

Rahastonhoitajien Procountor-ohje löytyy [Seuran sivuilta](#).

6.2.7 UUDET VOIMISTELIJAT

Joukkue voi sopia käytännöstä keskenään, mutta kuitenkin pääsääntöisesti niin, että uudet voimistelijat maksavat toimintamaksua toteutuneiden kustannusten mukaisesti. Joukkueen kustannuksia kohdistetaan uudelle voimistelijalle aloittamispäivästä lähtien. Joukkueet voivat myös sopia, että uudet voimistelijat maksavat vähän isompaa toimintamaksua tasoittamaan joukkueen edellisten kausien aikana keräämää alkupääomaa.

6.2.8 LOPETTAVAT VOIMISTELIJAT

Voimistelijan lopettaessa toimintamaksu maksetaan toteutuneen toiminnan mukaan. Voimistelijalle palautetaan ylimääräiset maksut tai peritään laskuttamattomat kulut. Ennen palautusta rahastonhoitaja tarkistaa, onko voimistelijalla maksuja suorittamatta jaostolle. Verottajan ohjeistuksen mukaisesti varainhankinnalla hankittua tuloa ei voi kohdistaa yksittäiselle henkilölle ilman veroseuraamuksia, eli näin ollen varainkeruulla mahdollisesti kertynyttä ylijäämää ei palauteta yksittäiselle voimistelijalle.

6.3 MUUT KULUT, HENKILÖKOHTAISET HANKINNAT JA ASUT

Voimistelijaille tulee myös muita kustannuksia muun muassa vakuutuksista, kilpailulisensseistä, terveystarkastuksista, hieronnoista, fysioterapiasta ja muusta ulkopuolisesta konsultoinnista sekä henkilökohtaisista hankinnoista ja varusteista. Lue lisää kohdasta Voimistelijan terveys.

7 LISENSSI

Suomen Voimisteluliitto ry:n yleisten kilpailusääntöjen perusteella jokaisella Voimisteluliiton alaisiin kilpailuihin ja tapahtumiin osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassaoleva kilpailulupa eli lisenssi. Lisenssikausi on 1.9.–31.8. Lisenssi tarvitaan, jotta voimistelija pystytään ilmoittamaan kilpailuun Kisanet-sivuston kautta.

Voimistelijat hankkivat lisenssin itsenäisesti, hyvissä ajoin ennen kilpailukauden alkua, Suomisport-palvelun kautta. Lisenssi tulee sen seuran nimiin, jonka jäsen voimistelija on (Tapanilan Erä Voimistelujaosto). Kilpailulisenssin voi ostaa vakuutuksella tai ilman vakuutusta. Voimistelijan ja alle 18-vuotiaan voimistelijan huoltajien vastuulla on tehdä päätös vakuutuksellisen ja vakuudettoman lisenssin kesken, ja huolehtia itse sen voimassaolosta. Kilpailulisenssin hinta määräytyy voimistelijan iän perusteella. Lisenssejä on neljää eri tyyppiä:

Kilpailulisenssi

- Kaikkien kilpalajien voimisteliijoille ja tanssille tasosta riippumatta iän perusteella hinta kolmiportaisesti
- Akrobatiavoimistelu, Joukkuevoimistelu, Kilpa-aerobic, Miesten telinevoimistelu, Naisten telinevoimistelu, Rytminen voimistelu, Tanssillinen voimistelu, TeamGym, Trampoliinivoimistelu ja Tanssi
- Special Olympics -lisenssi jos osallistuu kv-kilpailutoimintaan

Kertalisenssi

- Yksittäinen tapahtumaan tai kilpailuun osallistuminen esim. Voimistelupäivät, Gymnaestrada
- Hinta kaikilla sama iästä riippumatta
- Voimassa ostopäivästä siihen kunnes lisenssi on käytetty

Starttilisenssi

- Matalan kynnyksen ja aloitustason (Stara, GFL, SO, Gymnaestradan kenttäohjelmat ja ”uusi kisailukonsepti”) lisenssi
- Hinta kaikille sama iästä riippumatta

Tuomarilisenssi, Valmentajalisenssi, Toimitsijalisenssi

- Kaikille kilpailuissa toimiville tuomareille, valmentajille ja joukkueenjohtajille (tmv. roolissa toimiville)
- Huom! Voimistelujaosto ostaa valmentajien ja tuomareiden tarvitsemat lisenssit.

Valmentaja ilmoittaa, minkä lisenssin voimistelija tarvitsee. Lisätietoa lisensseistä löytyy Voimisteluliiton sivuilta: <https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/>

Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuville voimistelijoille ostetaan kv-lisenssit kootusti Voimistelujaoston kautta.

7.2 LISENSSIN OSTAMINEN

Kaikki Voimisteluliiton lisenssit kilpailijoille, valmentajille, tuomareille ja toimitsijoille hankitaan Suomisport-järjestelmän kautta.

Huoltaja tai täysi-ikäinen voimistelija rekisteröityy ensin käyttäjäksi Suomisport-palveluun. Lapsi lisätään huollettavaksi tämän jälkeen. Palvelun avulla jokainen jäsen voi helposti muokata omia yhteystietojaan ja tarkastella lisenssitietoja.

Lisenssien osto tapahtuu Suomisport-palvelussa.

- [Suomenkieliset ohjeet](#)
- [Ruotsinkieliset ohjeet](#)
- [Englanninkieliset ohjeet](#)

Lisenssi tulee hankkia heti uuden lisenssikauden alkaessa. Jos voimistelija vaihtaa seuraa kesken lisenssikauden, tulee tehdä lisenssin siirto. Voimistelija aloittaa siirron järjestelmässä ja sekä lähde- että kohdeseurojen edustaja hyväksyvät siirron.

Jaosto hankkii ja kustantaa valmentajien ja tuomareiden lisenssit.

8 VAKUUTUKSET

Voimistelijan tai alle 18-vuotiaan voimistelijan huoltajien vastuulla on huolehtia voimistelijan voimassa olevista ja riittävistä vakuutuksista. Voimistelujaosto ei ole vakuuttanut voimistelijoitaan, vaan jokaisen jaoston harjoituksiin osallistuvan on huolehdittava itse vakuutuksistaan.

Harrastevoimistelijat (lapset ja aikuiset) voivat tilata edullisen Jumppaturva-vakuutuksen laittamalla viestiä toiminnanjohtajalle voimistelu@tapanilanera.fi.

Voimisteluliiton alaisissa kilpailuissa urheilijalla tulee olla voimassa oleva asianomaisen lajin lisenssi sekä tapaturmavakuutus, joka kattaa lajin kilpailu- ja harjoittelutoiminnan sekä niihin liittyvien matkojen yhteydessä sattuneet tapaturmat kotimaassa ja ulkomailla. Kilpailulisenssin kautta saa perusvakuutusturvan (Sporttiturva), mutta erikseen tulee kuitenkin huomioida, että esimerkiksi rasitusvammat eivät kuulu lisenssivakuutuksen piiriin. Lisäksi tulee huomioida, että lisenssissä oleva vakuutus kattaa vain rajatusti, muun muassa tapaturmat, joissa on joku ulkopuolinen tekijä. Lisenssien vakuutuksista voit lukea lisää [täältä](#).

Ulkomaan kilpailumatkoilla jokaisella voimistelijalla on oltava voimassa oleva matkustajavakuutus ja matkatavaravakuutus. Kilpailulisenssi kattaa ulkomailla vain kilpailu- ja harjoitustilanteet, ei esimerkiksi sairaustapauksia. Jokaisen on itse varmistettava vakuutuksensa riittävä kattavuus.

9 JOUKKUEEN TOIMIJAT

Seuratoiminta vaatii vapaaehtoisia kaikille tasoille. Jokaisessa valmennusjoukkueessa valitaan joukkueenjohtaja. Yli 10-vuotiaiden joukkueissa suositellaan myös erillisen rahastonhoitajan nimeämistä. Nämä joukkueiden vastuuhenkilöt valitaan pääasiassa kauden aloituspalaverissa. Tehtävät perustuvat vapaaehtoisuuteen.

Joukkueessa toimiville vastuuhenkilöille kuten joukkueenjohtajille ja rahastonhoitajille järjestetään kausittain yhteinen infotilaisuus, jossa käydään kauden asiat läpi. Joukkueenjohtajien ja rahastonhoitajien tulee ilmoittautua toiminnanjohtajalle ja ilmoittautuneille tehdään tunnukset [Seuran sivuille](#), joihin on kerätty materiaalit ja ohjeistukset vastuutehtävässä toimimiseen.

YHDISTYSTOIMINTA ON HAUSKAA, KUN SITÄ TEHDÄÄN YHDESSÄ MUIDEN KIVOJEN IHMISTEN KANSSA! TOIMIMALLA JOUKKUEEN VASTUUTEHTÄVÄSSÄ OLET OSA SUURTA KANSANLIIKETTÄ JA MAHDOLLISTAT TAVOITTEELLISEN URHEILUHARRASTUKSEN, KIITOS SINULLE!

9.1 JOUKKUEENJOHTAJA

Jokaisella joukkueella on nimetty joukkueenjohtaja (jojo), joka voi olla joku joukkueen vanhemmista tai toimija joukkueen ulkopuolelta. Joukkueenjohtajan tehtävänä on hoitaa valmennuksen ulkopuolisia tehtäviä ja toimia valmentajien ja vanhempien välisenä yhteyshenkilönä koko joukkuetta koskevista asioista. Henkilökohtaisissa asioissa voimistelijan tai vanhemman tulee olla suoraan yhteydessä valmentajaan.

Joukkueenjohtajan tehtävät määritellään yksityiskohtaisemmin joukkueittain valmentajien ja muiden vanhempien toimesta yhteisymmärryksessä jojon kanssa.

Joukkueenjohtaja:

- Toimii valmentajien tukena joukkueen asioiden hoidossa ja viestinnässä, ja vapauttaa valmentajan keskittymään olennaiseen eli valmentamiseen.
- Auttaa käytännön asioissa kuten välineiden ja varusteiden hankinnoissa, kilpailumatka- ja majoitusjärjestelyissä, kimppakyydeissä kilpailuihin, pukujen koristelun organisoinnissa, illanviettojen ja muiden vastaavien tapahtumien järjestämisessä joukkuehengen kehittämiseksi.
- Sopii valmentajien kanssa työnjaosta ja auttaa siellä, missä valmentaja valmennustyön ulkopuolella apua tarvitsee.
- Organisoii yhdessä vanhempien kanssa varainkeruuta joukkueelle esim. myyntikampanjoilla ja sponsorihakemuksilla. Tehtävän voi myös delegoida joukkueen muille vanhemmille tai erikseen nimetylle vastuuhenkilölle. On kuitenkin huomioitava, että kaikki varainkeruukampanjat vaativat johtokunnan luvan, joka myönnetään anomusta vastaan.
- Laatii kauden alussa joukkueen voimistelijoiden ja vanhempien yhteystietolistan ja päivittää sitä.
- Osallistuu valmentajan ja rahastonhoitajan kanssa joukkueen budjetin laadintaan.
- Osallistuu joukkueen edustajana yhteisten tapahtumien (joulu- ja kevätinäytökset, Stara-tapahtumat ja muut kilpailut, jne.) suunnittelukokouksiin ja pitää yhteyttä muiden jojojen kanssa.
- Joukkueenjohtajan tehtävä edellyttää ehdotonta luottamuksellisuutta.

Joukkueenjohtajille suunnatun viestinnän onnistumiseksi tulee joukkueenjohtajan ilmoittaa yhteystietonsa toiminnanjohtajalle.

9.2 RAHASTONHOITAJA

Jokaiselle joukkueelle valitaan joukkueenjohtajan lisäksi rahastonhoitaja hoitamaan joukkueen toiminta- ja muita maksuja. Rahastonhoitaja laatii joukkueen budjetin yhdessä valmentajan ja joukkueenjohtajan kanssa ja seuraa sen toteutumista sekä huolehtii joukkueen laskujen maksamisesta.

Rahastonhoitaja

- Laatii valmentajan ja jojon kanssa joukkueen budjetin.
- Seuraa budjetin toteutumista omassa excelissään.
- Ilmoittaa toimintamaksun suuruuden toiminnanjohtajalle kauden alussa sekä sopii sen laskutuseristä ja tarkistaa loppukaudesta mahdollisen tasauskaskun suuruuden.
- Pitää kirjaa joukkueen muista tuloista kuten talkoo- ja/tai sponsorituloista.
- Käyttää Procountor-taloushallintajärjestelmää laskujen asiataarkastukseen.
- Muistuttaa huoltajia jäsen-, lisenssi-, kausi- ja toimintamaksuista.
 - Jokainen voimistelija sitoutuu aina koko kauden kuluihin, ellei toisin sovita.

Rahastonhoitajille suunnatun viestinnän onnistumiseksi tulee rahastonhoitajan ilmoittaa yhteystietonsa toiminnanjohtajalle. Lisäksi rahastonhoitajille tehdään tunnukset Procountor-järjestelmään.

9.3 MAHDOLLISET MUUT JOUKKUEEN TOIMIJAT

Lisäksi joukkueelle voidaan valita mm. varainhankintavastaava vastaamaan joukkueen tekemästä varainhankinnasta, hankintavastaava huolehtimaan joukkueen hankinnoista sekä tarvittaessa some-vastaava huolehtimaan joukkueen sosiaalisen median näkyvyydestä. Myös muita tehtäviä voidaan jakaa vanhempien kesken jokaisen oman osaamisen ja innostuksen mukaan. Mitä useampi ihminen tekee pienen osuuden, sitä vähemmän vastuun viitta painaa yksittäistä seura-aktiivia.

10 KODIN ROOLI

KUN KOTONA MENEE HYVIN, ON HELPPO KESKITTYÄ URHEILUUN.

Vanhempien rooli voimistelijan tukena on todella tärkeä. Koti ja perhe voivat omalla panoksellaan vaikuttaa suurelta osalta lapsen voimisteluharrastukseen. Kotona pystytään vaikuttamaan mm. riittävään lapsen ja nuoren kokonaisliikuntamäärään, riittävään terveelliseen energian saantiin, kuormitukseen, palautumiseen, positiivisuuteen ja kasvuun kilpaurheilijana. Joukkuevoimistelu vaatii paljon voimistelijoilta – niin myös heidän vanhemmiltaan. Yhtä lailla elämyksiä lajin parissa saavat niin voimistelijat kuin vanhemmatkin. Joukkuevoimistelijoiden perheiden ja vanhempien rooli voidaan kiteyttää kolmella K-kirjaimella: **Kannusta, Kuljeta, Kustanna.**

Kannusta. Urheilussa koetaan niin onnistumisia kuin epäonnistumisia. Molemmissa tapauksissa vanhemman rooli on kannustaa joko iloiten onnistumisesta tai tukien

heikommalla hetkellä. Kysy kuulumisia treeneistä, ole kiinnostunut ja kannusta lasta liikkumaan vaikeinakin hetkinä.

Kuuntele lasta ja kannusta häntä siinä, mitä hän haluaa tehdä. Kodin kannustaminen ja tuki on urheilijalle yksi tärkeimmistä elementeistä. Näytetään yhdessä esimerkkiä urheilijoille, toimitaan avoimesti ja kannustetaan urheilijoita avoimeen keskusteluun joukkueen sekä valmentajan kanssa. Kannustamiseen kuuluu myös positiivisen kuvan ylläpitäminen urheilusta, seurasta sekä arvostuksen antaminen lapsen tekemää toimintaa kohtaan.

Kuljeta. Vanhemman rooli on huolehtia, että voimistelija on ajoissa harjoituksissa, oikeanlaiset varusteet mukana, jotta voimistelija välttyy turhalta stressiltä. Myöhästymisistä sekä poissaoloista on ilmoitettava aina valmentajalle mahdollisimman pian. Ensisijaisesti kannustamme kaikkia liikkumaan harjoitusmatkat kävellen tai pyörällä. Mahdollisissa kuljetuksissa suositellaan hyödyntämään kimppekyytejä. Kilpailumatkat tehdään pääsääntöisesti yhteisbussilla tai vanhempien kimppekyydeillä.

Kustanna. Vanhemmat toimivat myös rahallisena tukijana, ja heidän velvollisuutenaan on hoitaa maksuvelvoitteet ajoissa. Mikäli maksuja ei suoriteta annetuissa määräajoissa, voimistelija menettää oikeuden osallistua joukkueen toimintaan. Myös joukkueiden omat toimintamaksut tulee suorittaa ajallaan, jotta muut joukkueen jäsenet eivät joudu rahoittamaan maksamatta jättäneiden voimistelijoiden kuluja.

Seura on yhdistys, jossa vapaaehtoiset tekevät seuratyötä. Tavoitteena on pitää maksut mahdollisimman kohtuullisina ja toiminta tavoitteellisena ja laadukkaana. Jotta näissä tavoitteissa pysytään, on vanhempien roolina osallistua mahdollisuuksien mukaan jaoston yhteiseen varainhankintaan sekä tapahtumien järjestämiseen. Pienikin apu on tarpeen, ja kaikille löytyy varmasti tekemistä tapahtumissa ja muun varainhankinnan parissa.

10.1 VANHEMPAIN TAPAAMISET JA VARTIT

VANHEMPAIN TAPAAMISET

Vanhempaintapaamisia pidetään vähintään kerran kaudessa, yleensä kauden alussa. Tapaamisessa käydään läpi joukkueen kausisuunnitelma ja yleisiä joukkueen toimintaan liittyviä asioita sekä valitaan uudet vastuuhenkilöt. Vanhempaintapaamisten ajankohdat sovitaan joukkueen valmentajien ja/tai jojon toimesta. Kutsu vanhempaintapaamisesta toimitetaan riittävän ajoissa, ja jojo/valmentaja pitää huolta siitä, että tapaamisista pidetään pöytäkirjaa. Vastuuvallmentaja valmistelee tapaamisen esityksen ja jakaa sen jojolle vahvistettavaksi tapaamisen jälkeen. Kaikki materiaali jaetaan voimistelijoiden huoltajille kokouksen jälkeen.

VANHEMPAINVARTIT

Kausittain valmentaja käy voimistelijan ja tämän huoltajan kanssa lyhyen keskustelun, jonka tarkoituksena on lisätä voimistelijan tietoisuutta itsestä ja siitä, mitä kauden aikana on tapahtunut ja miksi. Valmentaja, voimistelija ja huoltaja pääsevät keskustelemaan voimisteluharrastuksesta, motivaatiosta ja tavoitteista.

10.2 VANHEMPIEN TUKI VALMENNUKSELLE

Valmentajien tehtävä on valmentaa ja huoltajien tehtävä on kannustaa. Valmentajat ovat hyvin työllistettyjä ja työtä riittää myös salin ulkopuolelle (suunnittelu, palaute, kilpailut, tiedotus). Suurin osa valmentajista tekee valmennustyötä opiskelujen tai toisen työn ohessa. Vanhempien toivotaan tukevan valmentajan, joukkueen ja jaoston toimintaa toimimalla erilaisissa tiimeissä omien mahdollisuuksiensa mukaan. Joukkueenjohtajan tehtävät, talous-, varainhankinta-asiat, matkavaraukset, joukkueillat sekä tuotetilaukset ovat hyviä esimerkkejä, joissa vanhemmat voivat auttaa joukkuetta ja valmentajia.

Mikäli vanhemmalla on keskusteltavaa tai kysyttävää valmennuksesta, tulee heidän olla avoimesti ja viipymättä yhteydessä valmentajiin. Kaikissa yhteydenotoissa kannattaa kuitenkin muistaa, että valmentaja saattaa opiskella tai olla päivisin muualla töissä, joten hän ei voi olla koko ajan tavoitettavissa ja vastata viesteihin aina kovin nopealla aikataululla. Myös valmentajan vapaa-aikaa tulee kunnioittaa. Valmentajan kanssa tulee sopia valmentajalle parhaat kommunikointitavat ja/tai -ajat.

10.3 JOUKKUEEN TIEDOTUS

Tiedottaminen tapahtuu pääosin sähköpostin välityksellä. Valmentaja, muu valmennustiimistä tai jojo voi tarvita joukkueen yhteystietoja tiedottamista varten.

Tiedottamista varten saadut sähköpostiosoitteet ovat tarkoitettu ainoastaan jaostoon ja/tai joukkueeseen liittyvien asioiden tiedottamiseen, eikä niitä ole lupa jakaa jaoston/seuran ulkopuolella tai käyttää muuhun tarkoitukseen. Mahdolliset tallennetut yhteystietolistat tuhotaan kauden jälkeen. [Voimistelujaoston tietosuojaseloste löytyy nettisivuilta.](#)

10.4 KILPAILEMINEN JA KANNUSTAMINEN

Kilpailupaikalla voimistelijat ovat pääosin valmentajien vastuulla. Huoltajat osallistuvat kilpailumatkoille kannustusjoukoissa, ellei toisin vastuupalmentajan kanssa sovita. Kilpailumatkoilla myös huoltajat edustavat jaostoa ja seuraa. Tapanilan Erän

voimistelujoukkojen voimistelijat ja vanhemmat toimivat voimistelutapahtumissa ja kilpailuissa reilun urheiluhengen mukaisesti ja kannustavat kaikkia joukkueita.

VANHEMPI ON JOKAISEN SUURIN FANI, EI ARVOSTELIJA.



Vanhemmat toimivat esikuvina kasvaville urheilijoille sekä kilpailupaikalla että sosiaalisessa mediassa. Myös somessa noudatamme joukkojen pelisääntöjä. Kannustamme kaikkia. Emme kiusaa tai kritisoi. Muistamme, että jokainen lapsi on arvokas riippumatta siitä, kuinka hän pärjää harrastuksessaan.

Jaoston somepäivityssäännöt löytyvät Seuran sivuilta. Joukkueiden omissa somekanavissa noudatetaan näitä ohjeita. Joukkueet edustavat aina Tapanilan Erää.

Voimistelujoukkojen omissa somekanavissa pyritään jakamaan materiaalia kaikista joukkueista ja ryhmistä. Jotta tämä onnistuu, voivat joukkueiden somavastaavat lähettää kuvia ja videoita seuralle tai tagailla joukkojen tilejä omiin somepostauksiinsa.

10.5 JAOSTOTYÖ JA JAOSTON TAPAHTUMAT

Jaosto on voittoa tavoittelematon yhdistys, ja jaoston toimintaa pyöritetään suurelta osin vapaaehtoisten jaostotoimijoiden voimin. Jaosto- ja johtokuntatyö voi olla vanhemman oma

sosiaalinen harrastus, jossa pääsee kehittämään itseään haluamallaan osa-alueella ja samalla saa ansioluetteloon arvokkaan maininnan luottamustyöstä/seuratyöstä. Jaostotyössä vanhempi pääsee tiiviimmin tutustumaan voimistelun maailmaan ja oman lapsen harrastukseen. Jaostotyöntekijän tehtävät muokkaantuvat oman mielenkiinnon ja halun mukaan. Jaostotyöstä kiinnostuneet voivat olla yhteydessä johtokuntaan tai toiminnanjohtajaan. Johtokunnan tukena toimivat tiimit, kuten tapahtumatiimi, tarvitsevat aina lisää toimijoita.

Jaosto järjestää vuosittain erilaisia tapahtumia, joihin tarvitaan talkoolaisia. Talkootyö on verovapaata edellyttäen, että talkootyön tunnusmerkit täyttyvät, ts. työ on maallikkotyötä, joka ei vaadi erillistä ammattitaitoa tai pätevyyttä. Jaoston vuosittaisia tapahtumia ovat mm. kevätinäytös, joulunäytös ja voimistelun Stara-tapahtumat sekä muut kilpailut. Tapahtumista ovat vastuussa johtokunta ja toiminnanjohtaja, apunaan vapaaehtoisista koostuva tapahtumatiimi. Tapahtumat ovat jaostolle merkittävä tulonlähde, ja jaoston toiminnan ja talouden kannalta ne ovat välttämättömiä. Tapahtumien tuloilla mahdollistetaan osaltaan maksujen kohtuullisena pitäminen ja laadukas valmennus sekä yhteiset, kaikkia voimistelijoin hyödyttävät hankinnat.

Valmennusjoukkueiden huoltajat osallistuvat mahdollisuuksiensa mukaan tapahtumien järjestämiseen. Jokainen löytää varmasti oman tapansa olla mukana toiminnassa. Vaihtoehtoja on monia; työtehtävät tapahtumien aikana (lipunmyynti, toimitsijatehtävät, siivous, buffet, arpajaiset, koristelu, musiikki, järjestyksenvalvonta jne.), ja jo ennen tapahtumia (arpajaispalkintojen keruu, yhteistyökumppaneiden hankinta, buffet-tavaroiden hankinta ja valmistaminen jne.).

[Tarkemmat tehtäväkuvaukset löytyvät talkoolaisten ohjeesta.](#)

11 VOIMISTELIJAN TERVEYS

Tavoitteellinen urheiluharrastus vaatii perheiltä kokonaisvaltaista kasvun tukemista. Jotta urheilussa voidaan kasvattaa suorituskkyä ja kehittää ominaisuuksia, tulee kokonaisliikuntamäärän olla suuri, ravinnon monipuolista ja levon riittävää. Yhteistyö kodin ja valmennuksen välillä myös voimistelijan terveyttä koskevissa kysymyksissä on tärkeää.

11.1 VOIMISTELIJAN TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

Jotta harjoitukset olisivat tehokkaita, on ne tehtävä terveenä. Kodin tehtävänä on huolehtia terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta, riittävästä levosta ja perusterveydestä. Vinkkejä voimistelijan terveydestä huolehtimiseen saa esimerkiksi osoitteista

<http://www.kasvaurheilijaksi.fi> ja <https://terveurheilija.fi/>. Mikäli voimistelijan terveydessä tai jaksamisessa tapahtuu muutoksia, on vanhemman ja voimistelijan velvollisuus kertoa niistä viipymättä valmentajalle.



[Täältä löytyy blogikirjoitus voimistelijan ravinnosta.](#)

TERVEYS ON ENSISIJAISTA

Sairastapauksissa pääasiallisesti jätetään harjoitukset väliin. Harjoituksiin voi osallistua vain täysin oireettomana. Ilmoita aina sairastapauksesta etukäteen valmentajalle, varsinkin jos kyseessä on tartuntatauti kuten COVID-19, joka voi vaikuttaa muuhun joukkueeseen. Jos voimistelija toipuu liikuntavammasta, on hänen mahdollista tulla seuraamaan harjoituksia. Voimistelijan on hyvä keskustella sairaustapauksista ja lääkärikäynneistä valmentajan kanssa.

Urheilijan ylikuormitus – tunnista oireet



Suorituskyky

- Suorituskyky ei kehity tai heikentyy
- Muutokset sykkeessä
- Irtiottoyvyn lasku
- Huono palautuminen



Henkinen hyvinvointi

- Motivaation lasku
- Keskittymisvaikeudet
- Mielialan muutokset
- Väsymys ja uniongelmat



Muita merkkejä

- Vammakierre ja sairastelu
- Ruokahalun lasku
- Kuukautishäiriöt

Asiantuntijat: Piia Kaikkonen, LiT – Kerttu Toivo, EL, LT

terveurheilija

Urheilijan ylikuormitus – ehkäise ajoissa



Arjen hallinta

- Kokonaiskuormituksen huomiointi
- Urheilun ulkopuolisten stressitekijöiden tunnistaminen




Harjoittelu

- Hyvä vuorovaikutus valmentajan kanssa
- Päivittäisharjoittelun seuranta
- Riittävä matalatehoisen harjoittelun määrä
- Maltillinen harjoitusmäärien nosto
- Monipuolisuus
- Sopiva kilpailujen määrä

Elintavat

- Säännöllinen ja riittävä energiansaanti
- Laadukas ravitsemus
- Riittävä uni- ja palautumisaika

Terveys

- Mahdollisten sairauksien tai terveysongelmien hyvä hoito

Asiantuntijat: Piia Kaikkonen, LiT – Kerttu Toivo, EL, LT

terveurheilija

11.2 LIIKUNTASUOSITUKSET



Toimintakykyinen elämä aloitetaan varhaislapsuudessa. Liikuntasuositusten tavoitteena on varmistaa lasten ja nuorten elimistön riittävä kuormitus ja kehittyminen, jotta hyvinvoiva elämä on mahdollista aikuisena. Monipuolinen ja määrällisesti riittävä liikunta varmistaa keuhkojen, sydän- ja verenkiertoelimistön, luuston, hermoston ja lihaksiston kehityksen. Vaikka voimistelu on monipuolinen harrastus, joka kehittää koko kehoa ja kaikkia motorisia taitoja, sen tuntimäärä on täysin riittämätön peruselintoimintojen kehittämiseen jopa kansainvälisillä tasolla voimistelevilla nuorilla aikuisilla. **Voimisteluharrastuksen kuuluu tukea monipuolista liikunnallista arkea.**

Fyysinen suorituskyky ja sen eri osa-alueet voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus kehittyvät nuoruusvuosina harjoittelun laadun, mutta paljon myös suuren liikuntamäärän kautta. Etenkin peruskestävyys on ominaisuus, joka kehittyy lähes itsestään suuren

liikuntamäärän kautta. Suuri määrä liikettä tuo useimmiten mukanaan myös suuren määrän erilaisia liikesuorituksia ja näin syntyy laaja ja vankka pohja motoristen perustaitojen harjaantumiselle ja myöhemmälle lajitaitoharjoittelulle. Määrällisesti riittävä harjoittelu rakentaa myös vahvan perustan, joka nopeuttaa myös rasituksesta palautumista.

Alle kouluikäiset: ”Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme [3] tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.” [UKK-instituutti](#)

Kouluikäiset: ”Kouluikäisten lasten ja nuorten eli 7–18-vuotiaiden tulisi harrastaa monipuolista, omaan ikään sopivaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivässä. Alakouluikäisen lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on jatkuvaa, joten liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää paljon toistoja, jotta motoriset taidot kehittyvät.” [THL](#)

KILPAURHEILUSTA INNOSTUNEEN NUOREN URHEILIJAN TULISI LIIKKUA JA HARJOITELLA VÄHINTÄÄN 20 TUNTIA VIIKOSSA. JOUKKUEVOIMISTELUN URAPOLUSSA SUOSITUS ON 30H VIIKOSSA.

Vanhempien toivotaan kannustavan ja ohjaavan voimistelijoita liikuntaan myös voimistelutreenien ulkopuolella. Harjoitus- ja koulumatkat kannustetaan liikkumaan kävellen tai pyörällä. Lapsen kanssa liikutaan metsässä, pelataan pallopelejä sekä kiipeillään leikkipuistoissa. Liikuntamäärä koostuu päiväkotii-ikäisellä lapsella ulkoilusta, siirtymisistä, leikeistä ja urheiluharrastuksesta. Kouluikäisellä lapsella kokonaisliikuntamäärä koostuu koululiikunnasta, välituntileikeistä, siirtymistä ja urheiluharrastuksista.

Ihminen on luotu liikkumaan. Aktiivinen arki on perusta kaikelle. Jos voimisteluharrastus jossain kohtaa päättyy, tulee lapsella olla valmiuksia jatkaa aktiivista elämää ja löytää uusi liikunnallinen harrastus. Monilajiseuramme tarjoaa useita mahdollisuuksia muiden lajien harrastamiseen ja kokeiluun. [Tutustu Tapanilan Erän 11 muuhun lajijaostoon emoseuran sivuilla.](#)

12.3 LOUKKAANTUMISET JA HOITO

Loukkaantumisia voi tapahtua milloin tahansa – voimisteluharjoituksissa tai sen ulkopuolella koululiikunnassa tai pihaleikeissä.

Loukkaantumistapauksissa valmentaja ohjeistaa voimistelijan eteenpäin asiantuntijalle. Valmentajat tekevät mielellään yhteistyötä hoitavan tahon kanssa.

Liikuntakiellon osalta kausimaksuun on mahdollista hakea hyvityksiä. [Lue liikuntakiellon vaikutuksista kausimaksuihin seurakäsikirjasta 3.2.6.](#)

Voimistelijalla tulee olla voimassa oleva vakuutus, joka kattaa voimisteluharjoitukset ja kilpailumatkat. Lisenssin kanssa voi ostaa Sporttiturva-vakuutuksen. Lisätietoa vakuutuksista [täällä](#).

Jos Sporttiturva-vakuutus on hankittu lisenssin yhteydessä, toimi vahingon sattuessa näin

Ota yhteyttä Pohjola Terveysmestari -palveluun sovelluksessa tai puhelimitse 0100 5225. Palvelu on avoinna joka päivä klo 7–23.

Saat Pohjola Terveysmestarilta maksutonta terveysneuvontaa ja hoidon tarpeen arviointia. Terveysneuvonnan asiantuntija varaa sinulle tarvittaessa ajan etälääkärille tai lääkärikumppanin vastaanotolle. Terveysmestari varmistaa maksullisten lääkäripalvelujen yhteydessä mitä vakuutuksesi kattaa ja hoitaa korvausasian puolestasi. Maksat korvattavasta hoidosta paikan päällä vain mahdollisen omavastuun. Jos lääkärikäyntiä ei tarvita, saat selkeät kotihoito-ohjeet, joiden avulla hoidat itsesi kuntoon. Palveluaikojen ulkopuolella tai kiireellisissä tapauksissa voit mennä mihin tahansa lääkäriin tai sairaalaan saadaksesi ensiapua. Maksa kulut ensin itse ja tee sitten vahinkoilmoitus OP-mobiilissa tai op.fi-palvelussa.

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen

P

Suojele

Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

E

Kohota

Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

A

Harkitse

Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

C

Purista

Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

E

Ohjeista

Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen

L

Kuormita

Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.

O

Pysy positiivisena

Myönteinen asenne edistää paranemista.

V

Tue verenkierron palautumista

Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

E

Harjoittele

Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää terveurheilija.fi

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.

12.3 JAOSTON SUOSITTELEMAT LÄÄKÄRIT JA FYSIOTERAPEUTIT

Aava Ortolääkärit -lääkäriasema, Annankatu 32. Katja Mjösund (Liikuntalääketieteen erikoislääkäri), Aleksi Kallioniemi (Liikuntalääketieteen erikoislääkäri) ja Reijo Paukku (Lastenortopedi, jalkateräkirurgi) ovat hyvin perehtyneet voimistelijoiden vammoihin.

Tapanilan Terveys, Tapanilan Terveys tarjoaa fysioterapiaa ja hierontaa, sekä yksilöllistä fysiikkavalmennusta Erän jäsenille -10% hinnaston mukaisista hinnoista. Lisäksi tuki- ja liikuntaelinvaijojen asiantuntijan Joonas Mustosen palvelut omilla hinnoillaan:

- ilmainen puhelin- ja sähköpostineuvonta akuuteissa kiputiloissa tai urheiluvammoissa.
- 20% alennus urheilijoiden, ohjaajien ja valmentajien tuki- ja liikuntaelinten vaivojen hoidosta, tutkimuksesta ja ohjauksesta

Yhteystiedot ja ajanvaraus:

- Joonas Mustonen 044 511 1992 joonas.mustonen@icloud.com
- Kaisa Sievänen 040 735 1533 kaisa@tapanilanterveys.fi
- Riikka Ahopelto 040 654 5112 riikka@zenfysio.fi muut hierojat ja nettiajanvaraus tapanilanterveys.fi
- Sami Mänty-Aho 050 533 3335 sami@tapanilanterveys.fi

Fysioterapia ja fysiikkavalmennus Aino Haarala, tmiaainopitkanen@gmail.com

Liikuntalääketieteen erikoislääkäreitä Klaus Köhler ja Lauri Alanko Mehiläinen ja Pihlajalinna.

12 SPONSOROINTI JA MAINONTA

Jaoston sekä kilpajoukkueiden tukeminen pyritään enenevässä määrin kattamaan muilla tulonlähteillä kuin valmennusmaksuilla. Uudet sponsorit, mainostajat ja yhteistyökumppanit ovat erittäin tervetulleita. Jos sinulla on mahdollisuus kehittää ulkopuolisen rahallisen tuen saantimahdollisuuksia jaostolle ja joukkueille, ota yhteyttä toiminnanjohtajaan (voimistelu@tapanilanera.fi), johtokunnan yhteistyö- tai joukkuevastaavaan (voimistelijat.johtokunta@gmail.com) tai joukkueen valmentajiin tai jojoon. Mitä enemmän jaostolla ja joukkueilla on yhteistyökumppaneita, sitä paremmin voidaan toimintaa kehittää ja joukkueita tukea.

12.1 JOUKKUEEN SPONSOROINTI JA MAINONTA

Joukkueet voivat hakea itselleen sponsoreita tai mainostuloja. Sponsoreiden jne. hankinta tulee etukäteen hyväksyttävä johtokunnalla. Tuloilla voidaan kattaa toimintamaksun kustannuksia.

Joukkueen hankkiessa itsenäisesti sponsori- ja mainostuloja jakaantuu tulo seuraavasti:

- Joukkue 80 %
- Tapanilan Erän Voimistelujoukko 20 % ([lyhentämättömänä joukko tukirahastoon](#))

Joukkueen omissa sponsori- ja mainossopimuksissa joukkue voi tarjota muun muassa mainospaikkaa joukkueen edustusasuissa, näkyvyyttä joukkueen omilla nettisivuilla ja joukkueen esiintymisiä. Esiintymiset on aina sovittava vastuuvallmentajan kanssa.

Joukkueet vastaavat itsenäisesti yhteydenpidosta ja sopimuksista sponsorin ja mainostajan kanssa. Joukkueen omien sponsoreiden näkyvyys joukko/seuran nettisivuilla, tapahtumissa yms. sovitaan erikseen toiminnanjohtajan kautta. Mikäli sponsori haluaa myös mainosnäkyvyyttä joukko/seuran muun toiminnan kautta, sovitaan tulonjako tapauskohtaisesti johtokunnan kanssa.

12.2 JOKKUEEN SPONSOROINTI JA MAINONTA

Joukko pystyy tarjoamaan sponsoreille, mainostajille sekä yhteistyökumppaneille tapahtumanäkyvyyttä, mainosnäkyvyyttä, näkyvyyttä sosiaalisen median kanavissa, edustusasunäkyvyyttä sekä joukkueiden esiintymisiä. Lisätietoja sponsoroinnista ja mainonnasta saa johtokunnalta ja toiminnanjohtajalta.

13 VARAINHANKINTA JA TALKOOTYÖ

Joukkueet voivat tehdä omaa varainhankintaa sekä talkootyötä, ja näin pienentää toimintamaksuaan. Varainhankintaan ja talkootyöhön tulee aina olla lupa johtokunnalta verottajan tiukkojen varainhankintaohjeiden vuoksi. Johtokunta käsittelee varainkeruuhakemukset kuukausittaisissa kokouksissaan.

Joukkueiden varainhankinta on jokaiselle vapaaehtoista. Joukkueen sisällä päätetään vanhempien osallistumisesta varainhankintaan ja talkootyöhön. Vanhemmat voivat kerätä varoja monella eri tavalla, kukin perhe omien mahdollisuuksien mukaan. Joukkueen sisällä voidaan myös päättää, että perheet, jotka eivät halua osallistua ollenkaan, korvaavat

summan rahallisesti. Varainhankintatulot ovat joukkuekohtaisia (ei voimistelijakohtaisia), ja tulot jaetaan aina tasaisesti kaikkien joukkueessa olevien voimistelijoiden kesken.

14 DOPINGRIKKOMUKSET

Antidopingsäännöt tulevat erityisen huomion kohteeksi, kun kilpaillaan kansainvälisissä kilpailuissa. Urheilija sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa lajin kansainvälisen ja kansallisen liiton antidoping-sääntöjä sekä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n vahvistamaa antidopingsäännöstöä. Urheilija sitoutuu selvittämään uuden säännösten sisällön ja noudattamaan sitä voimaan tulon jälkeen. Säännöt ja lisää antidopingtietoa sekä lista kielletyistä lääkeaineista löytyy ADT:n nettisivuilta, www.suek.fi. Doping- ja huumausainerikkomuksissa sekä rikoksissa seura pidättää oikeuden mahdollisiin vahingonkorvauksiin.

Suosittelimme, että kaikki lääkkeet ja itsehoitolääkkeet hankitaan suomalaisesta apteekista, jossa voi myös tarkistaa kielletyt ja sallitut lääkeaineet. Epämääräisistä lähteistä eikä internetin kautta kannata hankkia lisäravinteita. Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyä ainetta, vaikka niitä ei ole mainittu tuoteselosteessa.

Ulkomaan matkoilla tulee olla tarkkaavainen. Urheilijan on hyvä varata mukaan Suomesta ostettuja sallittuja lääkkeitä esim. ripulin, säryn ja flunssan varalta. Ulkomailla myytävien lääkkeiden sisältämät aineet tulee tarkistaa WADA:n julkaisemasta englanninkielisestä luettelosta. Urheilija itse on aina vastuussa käyttämästään lääkkeestä tai menetelmästä.