



MEIDÄN SEURASSAMME

## SEURATOIMINTALINJA

Tapanilan Erän Voimistelijaoston toimintakirja on voimistelijoiden ja heidän huoltajiensa tietopaketti, josta löytyy perustiedot Voimistelijaoston toiminnasta sekä yhteisistä pelisäännöistä.

## 1 TAPANILAN ERÄN VOIMISTELUJAOSTO

Tapanilan Erän Voimistelujoukko on toiminut itsenäisenä lajijoukkoena monilajiseura Tapanilan Erä ry:n sisällä vuodesta 2008 ja vastannut seuran voimistelutoiminnasta. Itsenäisenä A-joukkoena Voimistelujoukkojohtokunta on vastuussa joukkojen taloudesta, tarjottavasta toiminnasta sekä työntekijöistä. Voimistelujoukkojohtokunnan päälaji on joukkuevoimistelu, jossa voi harrastaa kaikilla sarjatasoilla myös kansainvälisille kilpailuille tähdäten. Kilpaurheilussa mahdollistetaan huippu-urheilijan urapolku. Joukkuevoimistelun lisäksi joukossa tarjotaan laadukkaita harrastevoimistelun ryhmiä lapsista aikuisiin. Voimistelujoukko on Suomen Voimisteluliiton jäsen. Voimistelujoukko on Olympiakomitean Tähtiseura. Joukkoilla on lasten ja nuorten toiminnan tähtimerkki.

Joukossa on noin 490 aktiivista harrastajaa ja 47 valmentajaa.

Tapanilan Erä ja sen Voimistelujoukko on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhdistys, jonka toiminta rahoitetaan pääosin kausimaksuilla sekä omalla varainhankinnalla tapahtumien kautta. Helsingin kaupunki tukee seuraa vuosittain anottavien tilankäyttö- ja toiminta-avustusten muodossa. Seuran väline- ja hallinnollinen varasto sijaitsevat Tapulin liikuntakeskuksessa. Seura toimii Koillis-Helsingin alueella.

### 1.1 ARVOMME

Voimistelujoukkojohtokuntaa ohjaavat sen arvot, joista tärkeimmiksi on nostettu ilo, laatu ja yhdessä tekeminen. [Lisäksi toiminnassa näkyvät Tapanilan Erän emoseuran arvot.](#)

---

#### ILO

- Voimistelun ja liikunnan ilo näkyy kaikessa järjestämässämme toiminnassa.
- Harrastus tuottaa iloa voimistelijoille, valmentajille, perheille ja muille seuran toimijoille. Harrastusta muistellaan läpi elämän positiivisena kokemuksena.
- Joukkueiden kokoonpanoissa pyritään varmistamaan harrastuksen mielekkyys ja jokaisen voimistelijan mahdollisuudet saada onnistumisen elämyksiä tasolleen sopivassa ryhmässä.

---

#### LAATU

- Voimistelujoukkojohtokunnan valmentajat ovat koulutettuja ja valmentajien osaamista arvostetaan seurassa. Valmentajille laaditaan henkilökohtaiset koulutussuunnitelmat. Apuvalmentajille annetaan tukea matkalla vastuovalmentajiksi.
- Seura kouluttaa aktiivisesti toimijoitaan ja osallistuu lajiliittojen sekä muiden järjestöjen järjestämään kehitystoimintaan.
- Voimistelujoukkojohtokunnan käyttämät liikuntatilat ovat laadukkaita ja tarjoavat hyvät olosuhteet niin harraste- kuin huippuvoimistelulle. Seuran toiminnan keskuksena on Tapulin liikuntakeskus, jossa käytössämme on 930 m<sup>2</sup> kanveesia.
- Jokainen voimistelija on yhtä tärkeä ja arvokas ikään, taitotasoon, sukupuoleen, taustaan, aktiivisuuteen tai persoonaan katsomatta. Jokainen voimistelija kohdataan ihmisenä.
- Laadukas lasten valmennus on keskiössä kaikessa toiminnan kehittämisessä.
- [Voimistelujoukko on Olympiakomitean Tähtiseura.](#)

## YHDESSÄ TEKEMINEN JA ELÄMYKSET

- Seuran toiminta tarjoaa liikunnan iloa, virikkeitä arkeen, ystäviä, elämyksiä ja yhteisiä kokemuksia. Olemme kiitollisia seuran tarjoamista elämän rikastuttajista. Edustamme ylpeinä Tapanilan Erää.
- Valmennuksessa nojataan ikäkausivalmentamiseen, jolloin samanikäiset voimistelijat harjoittelevat yhdessä toisiltaan oppien. Yhdessä tekeminen saa aikaan ystäviä yli joukkuerajojen.
- Seura tarjoaa mahdollisuuden vapaaehtois- ja talkootyöhön erilaisissa tehtävissä. Tapahtumissa seuran yhteishenki ja yhteen hiileen puhaltaminen korostuvat.
- Valmentajat kokevat, että saavat apua ja että heitä kuunnellaan. Vapaaehtoiset kokevat, että heitä kuunnellaan ja että heidän työpanostaan arvostetaan.
- Joukkueet osallistuvat yhteisiin tapahtumiin, kuten kisakatselmuksiin ja näytöksiin sekä seuran leireille

## 1.2 STRATEGIA

Tapanilan Erän Voimistelijaoston tavoitteena on tarjota arvojensa mukaisesti laadukasta, innostavaa ja yhteisöllistä toimintaa niin harrastevoimistelijalle kuin kansallisella ja kansainvälisellä tasolla menestyville joukkuevoimistelijoillekin. Harrastevoimistelun puolella painotus on terveyttä edistävässä liikunnassa ja voimisteluun innostamisessa.

### YDINTOIMINTAMME ON JÄRJESTÄÄ INNOSTAVAA JA LAADUKASTA VOIMISTELUTOIMINTAA TAPANILAN ERÄN MONILAJISEURASSA.

Voimistelijaostossa tehdään töitä pitkällä tähtäimellä voimistelijoiden hyväksi. Jaoston tavoitteena on mahdollistaa mahdollisimman monen urheilijan voimistelu-uran jatkuminen aikuisikään saakka. Tavoitteena on mahdollistaa voimistelun harrastaminen kaikilla ikä- ja sarjatasoilla. Tähän sisältyy huippu-urheilun mahdollistaminen ja jaoston kyky tuottaa kansallisesti ja kansainvälisesti menestyviä naisten sarjan joukkuevoimistelujoukkueita.

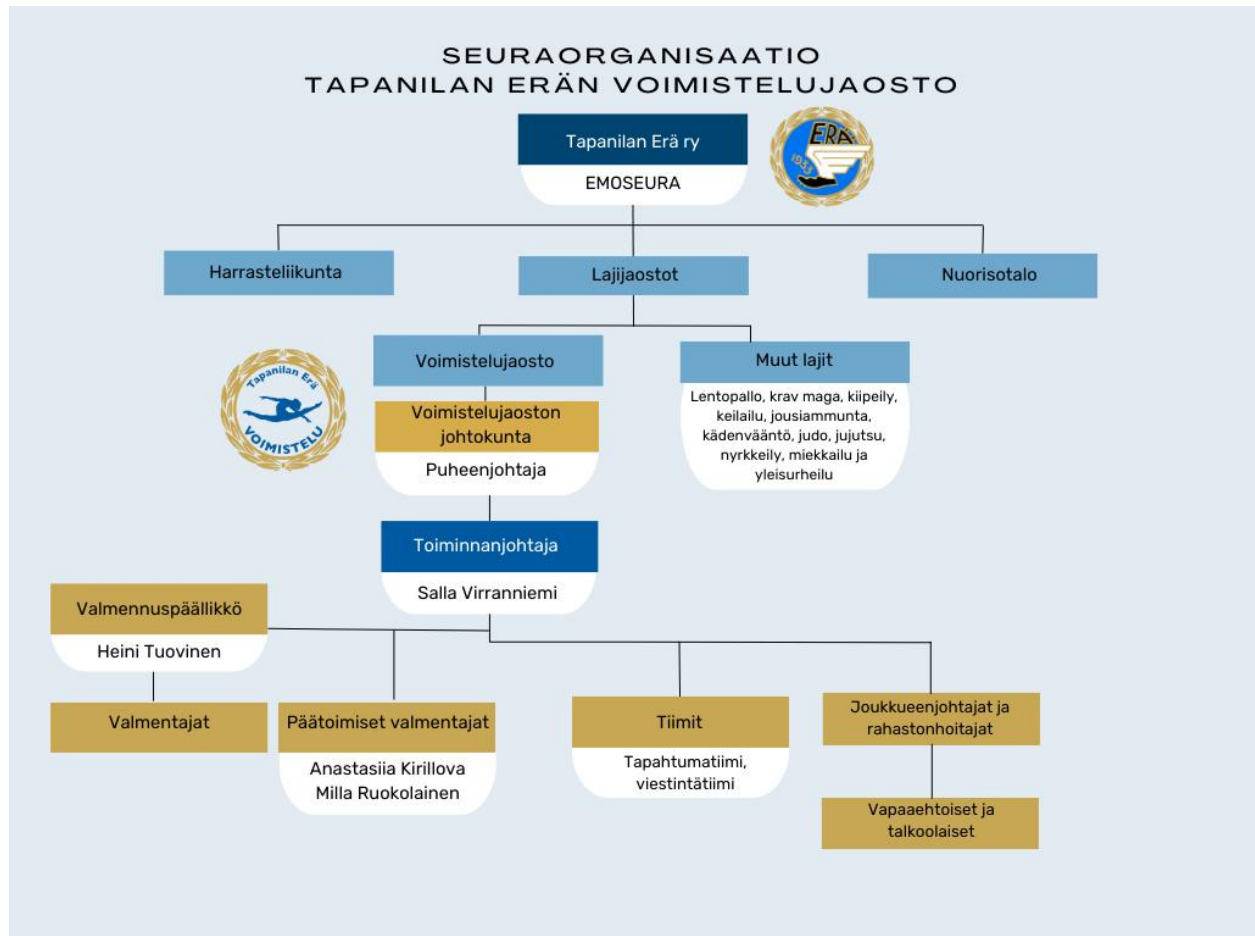
Tapanilan Erän Voimistelijaosto tarjoaa laadukasta harrastetoimintaa sekä tavoitteellista kilpailutoimintaa. Tavoitteisiin päästään kouluttamalla valmentajia ja tuomareita sekä kehittämällä jaoston toimintaa säännöllisesti. Joukkuevoimistelun kilpajoukkueissa ikäkausivalmennuksella tavoitellaan valmennuksen osaamisen jakamista ja voimistelijoiden taitojen nostamista ikäkausien sisällä. Toimiva valmennusjärjestelmä on pohjana laadukkaalle arkiharjoittelulle, ja tätä kautta terveiden urheilijoiden ja hyvien tulosten menestystekijä.

## 2 SEURAORGANISAATIO

Voimistelijaoston seuraorganisaatiossa vaikuttavat erilaiset kohderyhmät ja toimijat: jäsenet, johtokunta, valmentajat, tuomarit, tiimit, vapaaehtoiset sekä toiminnanjohtaja. Seurassa toimii neljä päätoimista työntekijää, yli kolmekymmentä osa-aikaista valmentajaa sekä suuri joukko vapaaehtoisia seuratoimijoita. Voimistelijaoston toiminnassa kaikilla toimintaan osallistuvilla on mahdollista saada äänensä kuuluviin. Jaosto haluaa olla hyvä työnantaja työntekijöilleen sekä hyvä paikka, jossa tehdä vapaaehtoistyötä.

Seuraorganisaatiossa toimintaa valvoo johtokunta, joka valitaan seuran sääntömääräisissä kokouksissa kalenterivuodeksi kerrallaan. Johtokunta on vastuussa seuran strategisista linjauksista. Operatiivisena johtajana ja toiminnan organisoijana toimii toiminnanjohtaja.

Monilajiseuran jaostona seuraorganisaatioon kuuluu erottamattomasti Tapanilan Erä ry, jota kutsumme emoseuraksi. Emoseura on kaikkien Voimistelujaoston työntekijöiden työnantaja.



## 2.1 TAPANILAN ERÄ RY

Tapanilan Erä ry on yli 90-vuotias perinteikäs monilajiseura. Seura on visionsa mukaisesti vetovoimainen ja kehittyvä matalan kynnyksen monilajiseura harraste- ja kilpaliikkuville. Seurassa toimii kymmenen lajijaostoa, nuorisoseuratoimintaa sekä monipuolisesti harraste- ja kuntoliikuntaa. Voimistelujaosto on jäsenmäärältään yksi suurimmista lajijaostoista. Muita seurassa harrastettavia lajeja ovat judo, jujutsu, lentopallo, yleisurheilu, nyrkkeily, miekkailu, krav maga, kiipeily, keilailu, kädenvääntö ja jousiammunta. Puhumme emoseurasta, kun tarkoitamme ryhmäliikunnasta vastaavaa tahoa.

Voimistelujaoston palkanmaksu sekä erilaisten tukien haku kulkee emoseuran kautta. Voimistelujaosto tekee aktiivista yhteistyötä emoseuran ja muiden lajijaostojen kanssa.

Tapanilan Erä ry:n toimisto sijaitsee Tapanilan Urheilukeskuksen Erätalossa (Erätie 3). Tapanilan Erän toimisto ei ota vastaan Voimistelujaoston jäsenten ilmoituksia, ilmoittautumisia tms. [Tästä linkistä Erän sivuille.](#)

## 2.2 JOHTOKUNTA

Voimistelijaoston johtokunta valitaan syyskokouksessa ja sen toimintakausi on kalenterivuosi. Johtokunnan tehtävänä on johtaa ja kehittää jaoston toimintaa. Johtokunta mm. valmistelee ja panee täytäntöön jaoston kokousten päätökset, tekee jaoston toiminta- ja taloussuunnitelmat sekä vastaa taloudesta. Johtokunnan sihteerinä toimii jaoston toiminnanjohtaja. Jaoston toimintaa ohjaa vuosikello. Johtokunta kokoontuu kauden aikana noin kerran kuukaudessa, joiden lisäksi järjestetään seuran suunnittelupäiviä vähintään kahdesti vuodessa.

[Johtokunnan jäsenet ja heidän yhteystietonsa löytyvät nettisivuiltamme.](#) Tapanilan Erän Voimistelijaoston johtokuntaan voi olla yhteydessä sähköpostitse [voimistelijat.johtokunta@gmail.com](mailto:voimistelijat.johtokunta@gmail.com).

## 2.3 TYÖNTEKIJÄT

Voimistelijaosto on iso työnantaja ja useamman voimistelevan nuoren ensimmäinen kosketus työelämään. Voimistelijaostolla on neljä päätoimista työntekijää ja noin 40 tuntipalkkaista valmentajaa. Kaikille työntekijöille maksetaan palkkaa. Vuosittain jaoston toiminnassa on mukana TET-harjoittelijoita sekä opiskelijaharjoittelijoita liikunnan alan oppilaitoksista. Kesätyömahdollisuuksia tarjotaan perinteisillä kesäleireillä 9-luokkalaisille.

Toiminnanjohtaja vastaa jaoston toiminnan koordinoinnista. Toiminnanjohtajan tehtäväkuvaan kuuluu:

- operatiivinen johtaminen: taloushallinto, johtokunnan päätöksenteon valmistelu, liikuntatoiminnan johtaminen, IT-järjestelmät, avustus- ja tilahakemukset, kuntayhteistyö
- tapahtumat: organisointi yhteistyössä tapahtumatiimin kanssa
- viestintä sekä seuran sisällä että ulospäin
- markkinointi
- henkilöstöhallinto, valmentajien esihenkilönä toimiminen
- ohjaus ja valmennus

Toiminnanjohtajan sähköpostiosoite on [voimistelu@tapanilanera.fi](mailto:voimistelu@tapanilanera.fi).

Valmennuspäällikkö vastaa jaoston valmennuksellisesta linjasta sekä edustusjoukkueiden valmennuksesta. Hänen vastuullaan on myös joukkueiden harjoitusmäärien ja valmennustiimien koostaminen sekä valmentajien tukeminen ja kouluttaminen. Lajivalmentajat valmentavat joukkuevoimistelun kilpajoukkueita, harrasteryhmiä sekä muita harrasteryhmiä. Valmennuspäällikön ja päätoimisten valmentajien sähköposti on [etunimi.sukunimi@tapanilanera.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tapanilanera.fi). [Työntekijöiden tarkemmat työnkuvat ja esittelyt on päivitetty nettisivuillemme.](#)

Voimistelijaoston valmentajat ovat Voimisteluliiton kouluttamia, ja jaosto kouluttaa aktiivisesti valmentajiaan korkeammalle koulutustasolle. Voimistelijaostolla on I-tason koulutuslisenssi yhdessä Pakilan Voimistelijoiden ja Elisen kanssa 2023–2025. Valmentajilla on käytössään intranet, johon kerätään valmennuksen ja valmentajana toimimisen materiaalia työn tueksi. Jokaisella joukkueella on vastuovalmentaja, joka vastaa ensisijaisesti joukkueen toiminnasta.

## 2.4 TIIMIT

Voimistelijaostossa uskotaan tiimityöskentelyn voimaan. Aktiiviset seuratoimijat muodostavat tiimejä, jotka ovat vastuussa niille määritellyistä tehtävistä. Toiminnanjohtaja toimii kaikissa tiimeissä. Tiimit tekevät pääosin itsenäistä työtä.

Tiimeihin ovat tervetulleita kaikki seuran toiminnasta kiinnostuneet henkilöt. Tiimeissä pääsee osaksi seuratoimintaa ja hyödyntämään omaa erikoisosaamista tai kontakteja pienemmällä panostuksella kuin esimerkiksi johtokuntatyöskentelyssä. [Lisätietoa tiimeistä löytyy nettisivuilta.](#)

---

### 2.4.1 TAPAHTUMATIIMI

Tapahtumatiimin vastuulla on erilaisten kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen. Tiimi käyttää työkalunaan Google Drive -palvelua, johon kerätään kaikki tapahtumien järjestämiseen liittyvät tiedostot.

---

### 2.4.2 TALOUSTIIMI

Johtokunnan sisällä toimii taloustiimi, jonka tehtävänä on valvoa jaoston budjettia sekä suunnitella uusia varainhankintakeinoja.

---

### 2.4.3 KILPAILUTIIMI

Kilpailutiimi keskittyy nimensä mukaisesti kilpailutoiminnan ja kilpailevien joukkueiden toiminnan organisointiin. Tiimi järjestää kauden aikana kilpajoukkueiden kisakatselmukset eli kisakenraalit, joukkueiden avoimet harjoitukset, tuomari- ja tehopäivät sekä auttaa valmennustiimien ongelmatilanteissa. Kilpailutiimissä toimii valmennuspäällikön lisäksi valmentajia ja tuomareita.

---

### 2.4.4 JOUKKUEENJOHTAJIEN JA RAHASTONHOITAJIEN TIIMI

Joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat toimivat kukin omissa joukkueissaan itsenäisesti mutta myös yhdessä muiden kanssa toimintamalleja jakaen. Seuratoimijat hyödyntävät omaa materiaalipankkia perehdytykseen.

## 2.5 JAOSTO- JA TALKOOTYÖ

Jaosto on voittoa tavoittelematon yhdistys, ja jaoston toimintaa pyöritetään suurelta osin vapaaehtoisten jaostotoimijoiden voimin. Johtokunnassa ja tiimeissä toimivat henkilöt ovat vapaaehtoisia seura-aktiiveja.

Jaosto järjestää vuosittain erilaisia tapahtumia, joihin tarvitaan vapaaehtoisia 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. kevätnäytös, joulunäytös ja voimistelun Stara-tapahtumat sekä muut Voimisteluliiton myöntämät 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 voimistelijoita hyödyttävät hankinnat.

Vanhemmat 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.).

## 2.6 TOIMIJOIDEN REKRYTOINTI

Seurassa tarjotaan kaikille halukkaille mahdollisuus antaa omaa aikaansa ja osaamistaan seuran käyttöön. Kaikille halukkaille annetaan mahdollisuus tehdä asioita, jotka koetaan innostaviksi, kiinnostaviksi ja arvokkaiksi – tekeminen arvokkaan päämäärän hyväksi palkitsee. 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.

Jäseniltä (voimistelijoilta, valmentajilta, huoltajilta ja muilta toiminnassa mukana olevilta) kysytään aktiivisesti halukkuutta osallistua erilaisiin projekteihin: kilpailuihin, kehittämistoimintaan, varainkeruuseen ja muuhun toimintaan. Rekrytointia tehdään kaikissa viestintäkanavissa: uutiskirjeissä, nettisivuilla ja somessa. Varsinainen työntekijöiden rekrytointi tehdään myös avoimesti.

## 2.7 KIITTÄMINEN JA PALKITSEMINEN

Toimijoita kiitetään osallistumisesta, heille annetaan palautetta ja heidän panostaan arvostetaan. Vapaaehtoisia kuunnellaan ja heidän ideoitaan toteutetaan aktiivisesti. Rakennamme kannustavaa kulttuuria ja sallimme kaikkien tulla kuulluksi. Annamme kaikille mahdollisuuden auttaa seuratoimijoita omassa työssään ja kiittää toisiaan. Näin toimijat voivat kokea olevansa osa seuraa, jolla on hyvää tekevät missio. Kevätnäytöksessä palkitaan vuoden valmentaja, vuoden seura-aktiivi ja vuoden voimistelija.

## 3 HALLINTO

Tapanilan Erä ry:n hallitus vastaa koko seuraa koskevista päätöksistä (mm. jäsenmaksun suuruus, järjestelmät ja kaupungin avustukset) ja Voimistelujaoston johtokunta vastaa jaoston omasta toiminnasta ja taloudesta. [Lisää tietoa johtokunnasta ja seuraorganisaatiosta löytyy täältä.](#)

### 3.1 VIESTINTÄ

Jaoston viestintää ja markkinointia varten on kehitetty oma kausikohtainen suunnitelmansa. Viestinnästä vastaa toiminnanjohtaja ja viestintätiimi. Viestintää toteutetaan eri kanavissa.

#### 3.1.1 NETTISIVUT

Nettisivut ovat seuran käyntikortti. Nettisivuille päivitetään ajankohtainen tieto seuran tarjoamista ryhmistä, joukkueista ja muusta toiminnasta: [www.tapanilaneravoimistelu.fi](http://www.tapanilaneravoimistelu.fi). Nettisivuilta löytyy mm. jäsenten vuosikello ja tapahtumalista. Nettisivuilta löytyy ilmoittautumislinkit harrastevoimistelun ryhmiin.

#### 3.1.2 SOSIAALINEN MEDIA

Voimistelujaoston somekanavia päivitetään ahkerasti kauden aikana.

- Facebook-sivu [Tapanilan Erän Voimistelujaosto](#)
- Instagram [@tapanilaneragymnastics](#)

Lisäksi valmennusjoukkueilla on omia somekanaviaan. Somekanavissa julkaistava sisältö noudattaa [jaoston somesääntöjä](#). Sisältö koostuu uutisista kuten kilpailutuloksista, toiminnan mainostamisesta ja jaoston järjestämistä tapahtumista. Huoltajat päivittävät rekisteriin myös suostumuksensa valokuvien käyttöön. Pääasiassa jaoston markkinoinnissa ja muussa viestinnässä käytetään Tiia-Tuulia Järvisen, Petri Vilhusen tai Kari Nurmisen ottamia valokuvia seuran näytöksistä ja muista tapahtumista. [Voimistelujaoston some-ohjeet ovat luettavissa verkkosivuillamme](#).

---

### 3.1.3 SISÄINEN VIESTINTÄ

Sisäisestä viestinnästä jäsenistölle, työntekijöille, tiimeille ja seura-aktiiveille vastaa toiminnanjohtaja. Pääasiallinen viestintäkanava on sähköposti. Viestintään käytetään jäsenrekisteri MyClubia, jonka kautta lähetetään sähköpostia ja luodaan järjestelmässä näkyvät tiedotteet sekä tapahtumat ja kilpailut. Koko jäsenistölle lähetetään kuukausittainen jäsenkirje (10/vuosi). Valmentajat ovat säännöllisesti yhteydessä omiin joukkueisiinsa ja ryhmiinsä niitä koskevilla asioilla kauden aikana. Esiintyvillä kilpa- ja harrastekilpajoukkueilla sekä tiimeillä on myös suljetut WhatsApp-ryhmät helpottamaan päivittäistä kommunikointia. Jokaisen omalla vastuulla on huolehtia, että MyClubin sähköpostiosoite on oikein.

Valmentajien viestinnän yksi työkalu on Valmentajaintra, johon on kerätty valmennuksen materiaalia. Valmentajilla on myös oma WhatsApp-ryhmänsä ajankohtaista viestintää varten.

---

### 3.1.4 MUU VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Läheinen yhteistyö Tapanilan Urheilukeskuksen ja sen sidosryhmien kanssa on merkittävää. Käytössä ovat Urheilukeskuksen ja Lehto Areenan kanavat. Paperiesitteitä jaetaan lähialueen kouluihin ja päiväkotihin.

## 3.2 TALOUS

Voimistelujaoston taloudesta vastaa sen syyskokouksen valitsema johtokunta. Tili-toimistona toimii Rantalainen ja taloushallinto hoidetaan Procountor -ohjelman kautta. Jaoston syyskokouksessa hyväksytään tulevan kalenterivuoden budjetti ja kevätkokouksessa hyväksytään jaoston tilinpäätös. Emoseuran syyskokous hyväksyy jaostojen budjetit ja kevätkokous tilinpäätökset osana koko seuran vastaavia.

Jaoston tulot koostuvat pääasiassa kausimaksuista, jaoston seuratuotteiden myynnistä ja erilaisten tapahtumien järjestämisestä sekä urheiluseuratoiminnan tuista. Tapanilan Erä saa Helsingin kaupungilta salitukea sekä muita avustuksia kuten Nuorisoasiainkeskuksen leiriavustusta. Tukia haetaan vuosittain edellisen vuoden harjoitusmäärien perusteella. Kausimaksut muodostavat tällä hetkellä suurimman osan tuloista. Voimistelujaosto järjestää mahdollisuuksien mukaan erilaisia varainkeruutempauksia kasvattamaan saatavan tulon määrää. Vuosittain järjestettävät tapahtumat ovat joulun- ja kevätinäytös, Stara-tapahtuma(t) sekä koulujen lomien aikana tapahtuva leiritoiminta. Lisäksi järjestetään joukkuevoimistelu- ja tanssillisen voimistelun kilpailuja, kun Voimisteluliitto myöntää jaostolle näiden järjestämisoikeuksia. Korostamme jaostotoimijoiden ja vanhempien aktiivista otetta varainkeruutojen ideoinnissa ja sponsoreiden hankkimisessa.

Tapanilan Erän Voimistelujaoston toimintaan osallistuminen tulee maksettavaksi jäsenmaksuina ja kausi- ja/tai toimintamaksuna.

*Tapanilan Erän Voimistelujaoston joukkueessa jatkamisen edellytyksenä on, että kaikki edellisten kausien maksut on suoritettu.*



---

### 3.2.1 JÄSENMAKSU

Tapanilan Erä ry:n jäsenmaksu (12 €) laskutetaan kaikilta seurassa liikkuvilta. Kaikki Voimistelujaoston jäsenet ovat myös emoseura Tapanilan Erä ry:n jäseniä. Kaikki jäsenvelvollisuutensa täyttäneet henkilöt ovat seuran jäseniä. [Lisätietoa jäsenyydestä ja jäseneduista löytyy nettisivuiltamme.](#)

---

#### 3.2.1.1 KANNATUSJÄSENMAKSU

Tapanilan Erän emoseuralla on myös kannatusjäsenmaksu, jolla tuet koko monilajiseuraa. [Lue lisää kannatusjäsenmaksusta täältä.](#)

---

### 3.2.2 KAUSIMAKSU

Kausimaksu kattaa

- Lajivalmennuksen: valmennus ja suunnittelutyö, valmentajien palkka- ja lakisääteiset sosiaalikulut sekä koreografiapalkkio kunkin ikäluokan ja tason mukaisesti
- 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 toiminnanjohtajan palkasta.

Kausimaksu on kausikohtainen kattaa kyseisen kauden kulut.

---

#### 3.2.2.1 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.

---

### 3.2.3 JOUKKUEEN TOIMINTAMAKSU

Valmennusjoukkueilla 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. Toimintamaksu muodostuu joukkueen toimintasuunnitelman mukaisista kustannuksista. [Tarkempaa tietoa toimintamaksusta löytyy täältä.](#)

---

### 3.2.4 PERHEALENNUS

Perheet, joissa useampi lapsi tai lapsi/lapset ja aikuinen voimistelee Tapanilan Erän Voimistelijaostossa, voivat hakea perhealennusta valmennusmaksusta. Alennus on 10 % kunkin voimistelijan valmennusmaksusta ja se myönnetään kauden viimeisessä maksuerässä. Alennusta on anottava kausittain (syyskaudella lokakuun loppuun mennessä ja kevätkaudella maaliskuun loppuun mennessä), eikä sitä myönnetä jälkikäteen kauden päätyttyä. Alennus on tarkoitettu saman ruokakunnan perheenjäsenille eikä alennusta esimerkiksi myönnetä aikuisille sisaruksille, jotka ovat vastuussa omista henkilökohtaisista harrastuskuluistaan.

Alennusta haetaan sähköpostitse osoitteesta [voimistelijat.johtokunta@gmail.com](mailto:voimistelijat.johtokunta@gmail.com). Vapaamuotoiseen viestiin laitetaan voimistelijoiden nimet sekä joukkueet/ryhmät, joissa perheessä voimistellaan kauden aikana.

Perhealennus ei koske edustusjoukkueessa voimistelevia voimistelijoita, mutta saman perheen muut voimistelijat ovat oikeutettuja alennukseen.

---

### 3.2.5 LIIKUNTASETELIT

Aikuisten ryhmien kausimaksuja voi maksaa liikuntaeduilla (Smartum, Edenred, Eazybreak, e-Passi). Nämä tulee hoitaa Tapanilan Erän (emoseuran) toimistossa (Erätie 3). [Toimiston aukioloajat löytyvät täältä.](#) Muista mainita Voimistelijaosto laskuasi maksaessasi.

Liikuntasetelit ovat henkilökohtaisia eivätkä käy maksuvälineenä lasten ja nuorten kausimaksuissa.

---

### 3.2.6 HYVITYKSET KAUSIMAKSUUN JA VOIMISTELUN LOPETTAMINEN

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 kausimaksu määräytyy jäljellä olevien harjoitusviikkojen perusteella. Esimerkiksi puolivälissä kautta aloittaneen voimistelijan maksu on puolet kauden kokonaiskustannuksesta.

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 vastuovalmentajan kanssa. Mikäli voimistelun lopettamiseen päädytään, tulee lopettamisilmoitus perusteluineen tehdä sähköpostitse suoraan Voimistelijaostolle, [voimistelu@tapanilanera.fi](mailto:voimistelu@tapanilanera.fi) sekä kopiona joukkueen vastuovalmentajalle.

**Loukkaantuminen tai pidempiaikainen sairastuminen**

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

### **Voimistelun lopettaminen ilman lääketieteellistä syytä**

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

### **3.3 OLOSUHTEET**

Voimistelijaoston pääasiallinen harjoituspaikka on Tapulin liikuntakeskuksen, Lehto Areenan, voimistelutila. Tilan päävuokralainen on Tapuli Halli Oy, joka vuokraa vakiovuoroja edelleen Tapanilan Erän Voimistelijaostolle ja muille voimistelutilassa harjoitteleville urheiluseuroille. Tapuli Halli Oy:n toiminnasta vastaa Salla Virranniemi. Tiedustelut voimistelutilan vapaista vuoroista tulee laittaa [myynti@tapuli.fi](mailto:myynti@tapuli.fi). Tapanilan Erä ry ei omista liikuntatiloja.

### **MUUT HARJOITUSPAIKAT ON ERITELTY TÄÄLLÄ.**

Voimistelutilan siivous on Voimistelijaoston vastuulla. Viikoittaiset imurointivuorot on jaettu valmennusjoukkueille ja aikuisten harrastekilparyhmille, jotka harjoittelevat tilassa.

## **4 SEURAN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJA**

Tapanilan Erän Voimistelijaostossa on sekä harraste- että kilpatoimintaa. Kilpatoimintaa on seuraavissa lajeissa: joukkuevoimistelu ja tanssillinen voimistelu. Joukkuevoimistelussa kilpailevia joukkueita on 8-vuotiaista ylöspäin.

- Harrastepolku, harrastan laadukkaasti
- Kilppapolku, harrastan ja kilpailen tavoitteellisesti
- Huippupolku, voimistelu elämäntapana

Joukkuevoimistelun valmennusjoukkueiden valmennusta tehdään pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Joukkueemme harjoittelevat valmennuksen linjauksen mukaisesti. Toiminta pohjautuu Voimisteluliiton ja IFAGG:in sääntöihin ja kilpailujärjestelmään. Tapanilan Erän Voimistelijaostossa harrastetaan voimistelua monella tasolla (harrastevoimistelusta huippu-urheiluun). Tavoitteena on saada joukkue tai joukkueita kaikille joukkuevoimistelun taito- ja tavoitetasoille.



## Voimistelijan polut

yli 18v.

17v.

16v.

15v.

14v.

13v.

12v.

11v.

10v.

9v.

8v.

7v.

6v.

5v.

4v.

3v.

2v.

1v.

0v.

### Harrastepolku Harrastan laadukkaasti

- tanssillinen voimistelu aikuiset
- Vauhdikas voimistelu 5-13v.
- Voimistelukoulut 5-12v.



### Kilpapolku Harrastan ja kilpailen tavoitteellisesti

- yli 25v ja 35v. harrastesarja
- yli 18v. kilpa- ja harrastesarja
- 16-20v. kilpa- ja harrastesarja
- 14-16v. kilpa- ja harrastesarja
- 12-14v. kilpa- ja harrastesarja



### Huippupolku Voimistelu elämäntapana

- 14-16v. SM-sarja
- 12-14v. SM sarja
- kansainvälinen taso



### Harraste- ja harrastekilpa-ryhmät (E-ryhmät)

- Evita 1xvko
- Elena 2xvko
- Emilia 2xvko

### Valmennusjoukkueet Stara, 8-10 ja 10-12-vuotiaiden sarjat

- 2013-2014-syntyneet AR-tiimi
- 2015-2016-syntyneet AU-tiimi
- (2017-2018-syntyneiden ikäluokka jouluna 2024)



### Esivalmennusryhmät 5-7v.

- Silmut 5-7v. (1xvko) ja Nuput 5-7v. (2xvko)

### Satuvoimistelu 3-4-vuotiaat

- prinsessavoimistelu

### Perhevoimistelu

- Perhepuhut 0-10-vuotiaille
- Perhevoimistelu Pumpulit ja Pörröt



#### 4.1 OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN PERIAATTEET

Tapanilan Erän joukkuevoimistelun valmennuslinjauksen ensisijainen tehtävä on määrittellä yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa. Valmennuslinja avaa meidän yhteistä ja yhdessä sovittua toimintatapaamme ja niitä periaatteita, joilla laadukasta lasten ja nuorten toimintaa toteutetaan. Seuran yhteiset toimintatavat kuvataan jaoteltuina eri osa-alueisiin kuten ikäkausivalmennukseen ja toimintaan kilpailutapahtumissa. Valmennuslinjassa kuvataan myös eri ikäryhmien toiminnan periaatteet ja opetussuunnitelmat, jotka pohjaavat lajiin eli Voimisteluliiton huippuvoimistelijan joukkuevoimistelijan urapolkuun.

Tapanilan Erän joukkuevoimistelun valmennuslinjan tehtävänä on myös kuvata urheilijan ja harrastajan voimistelijan polkua seurassamme. Voimistelijanpolussa esitetään, mitä tarjontaa seurassamme on eri ikäisille harrastajille ja miten siirrytään ryhmästä toiseen tavoitteen ja iän mukaan. Voimistelijanpolussa avataan myös sitä, mistä harrastajat seuraamme tulevat, miten he pysyvät seurassamme ja miten harrastajia ohjataan tarvittaessa eteenpäin. Valmennuslinjassa kuvataan myös valmentajan polku, jossa korostuu kouluttautumisen merkitys.

Valmennuslinja =

- o Meidän tapamme toimia
- o Valmennusryhmien opetussuunnitelmat
- o Voimistelijan ja valmentajan polku

Valmennuslinjaus on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä. Me tarjoamme tavoitteiden mukaisen, voimistelun iloon tähtäävän ja laadukkaan valmennuksen yhteisöllisessä ilmapiirissä. Lupauksemme on **Ilolla, laadukkaasti, yhdessä.**

#### Valmennuslinjan päätavoitteet ovat

- 1 Tapanilan Erän Voimistelijaostossa harrastetaan voimistelua monella tasolla (harrastevoimistelu - huippu-urheilu). Tavoitteena on saada joukkue tai joukkueita kaikille joukkuevoimistelun taito- ja tavoitetasoille.
- 2 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.
- 3 Valmennuksen lähtökohtana on lapsen ja nuoren innostaminen liikuntaan, lajirakkauden sytyttäminen ja voimistelijan autonomian lisääminen.
- 4 Jokainen voimistelija saa harrastaa omanikäisten ja -tasoisten kanssa samassa ryhmässä tai joukkueessa, jotta hän saa sopivassa suhteessa haastetta ja onnistumisen kokemuksia.
- 5 Etenkin samanikäisten ryhmät ja joukkueet tekevät yhteistyötä ja noudattavat yhteistä ja yhdessä rakennettua opetussuunnitelmaa. Puhumme ikäkausivalmennuksesta, jolla tavoitellaan sitä, että mahdollisimman moni voimistelija saa halutessaan valmiudet harrastaa voimistelua mahdollisimman korkealla tasolla.
- 6 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 Voimistelijaosto 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.

#### 4.2 OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN EETTISET LINJAUKSET

Tapanilan Erän Voimistelijaosto on sitoutunut urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan. [laoston vastuullisuusohjelma löytyy täältä.](#)

Valmentajien ja ohjaajien toiminta on valmennustoiminnan keskiössä. Kaikki seuran työntekijät ovat perehtyneet edellä mainittuihin eettisiin periaatteisiin ja toteuttavat niitä työssään salilla, leireillä sekä kilpailu- ja näytöstilanteissa. Toiminnassa noudatetaan urheilun yhteisiä Reilun pelin periaatteita. Jokainen voimistelija on meille arvokas ja hyväksytty riippumatta lajiosaamisesta tai muista ulkoisista seikoista. Voimistelijaosto edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan varallisuudesta, etnisestä alkuperästä, sukupuolesta, vammasta tai muusta yksilöön liittyvästä syystä riippumatta ja toimii syrjinnän ehkäisemiseksi. Valmentajat auttavat löytämään kaikille halukkaille sopivan ryhmän.

#### 4.3 HARRASTEVOIMISTELU

Harrastevoimistelun tunnit pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu-konseptiin. Voimistelukoulu-tunnilla lapsi oppii perusliikunta- ja voimistelun alkeistaitoja koulutetun valmentajan avustuksella. Tavoitteena on kehittää lasten koordinaatiota, tasapainoa, liikkuvuutta ja perusvoimaa

voimistelullisin keinoin sekä tarjota lapselle liikunnallisia elämyksiä. Harjoittelu on monipuolista ja antaa erinomaiset taidot sekä voimistelu-uralle että muihin lajeihin. Lasten harrastustunnit on jaettu teemoittain: Satuvoimistelu, Vauhdikas voimistelu, Voimistelukoulut ja joukkuevoimistelun esivalmennus- ja harrastekilparyhmät.

Aikuisten harrastustoiminta ohjaa terveyttä ylläpitävään ryhmäliikuntaan esimerkiksi tanssillisen voimistelun kautta.



## Voimistelun harrastepolku

yli 18v.  
17v.  
16v.  
15v.  
14v.  
13v.  
12v.  
11v.  
10v.  
9v.  
8v.  
7v.  
6v.  
5v.  
4v.  
3v.  
2v.  
1v.  
0v.

### Joukkuevoimistelun esivalmennus- ja harrastekilparyhmät 5-vuotiaista ylöspäin

- Silmut 5-7v.
- Nuput 5-7v.
- E-ryhmät yli 8v. 1xvko
- E-joukkueet yli 8v. 2xvko



### Tanssillinen voimistelu aikuisille

- Eden ja Evat



### Voimistelukoulut 5-12-vuotiaille

- Voimistelukoulu Minit 5-6v.
- Voimistelukoulut 7-10v.
- Voimistelukoulu 9-12v.
- Erityisvoimistelun ryhmät 7-14v



### Vauhdikas voimistelu

- Mininijat 5-6v.
- Ninjagym 7-10v.
- Temppuvoimistelu 8-10v.
- Temppuvoimistelu yli 10v.

### Satuvoimistelu 3-4-vuotiaat

- prinsessavoimistelu

### Perhevoimistelu

- Perhepeuhut 0-10-vuotiaille
- Perhevoimistelu Pumpulit ja Pörröt



Haku valmennusjoukkueisiin yli 6v.

### 4.3.1 ALLE 18-VUOTIAIDEN RYHMÄT

#### SATUVOIMISTELU

Satuvoimistelu on satu- ja mielikuvaliikuntaa, jossa pienet lapset oppivat perusliikuntataitoja ja voimistelun alkeita. Satuvoimistelussa opitaan liikuntataitojen lisäksi sosiaalisia taitoja, itseilmaisua ja rohkeutta. Tavoitteena on oppia nauttimaan liikkumisesta ja yhdessä tekemisestä. Tunnit rakentuvat vaihtuvan teeman ympärille. Satuvoimistelun ryhmiä ovat perhevoimistelun, sankarivoimistelun ja prinsessavoimistelun ryhmät.



---

## VOIMISTELUKOULU

Voimistelukoulussa opetellaan voimistelun perusliikkeitä, tutustutaan eri voimisteluvälineisiin ja -telineisiin sekä kehitetään monipuolisesti mm. nopeutta, ketteryyttä ja liikkuvuutta erilaisten pelien ja leikkien varjolla. Voimistelukoulu on tae laadukkaasta lasten liikunnasta. Jokainen voimistelukoululainen saa oman voimistelupassin, jonka avulla voi seurata omaa kehittymistä. Kaikki halukkaat pääsevät esittämään kauden aikana opittuja taitoja seuran kevät- ja joulunäytöksiin. Ryhmiä on 5–12-vuotiaille.

---

## VAUHDIKAS VOIMISTELU

Vauhdikas voimistelu keskittyy monipuolisten liikuntataitojen oppimiseen ilman esiintymiselementtiä. Vauhdikkaan voimistelun tunnit yhdistelevät akrobatiaa, parkouria ja telinevoimistelua. 5–6-vuotiaiden MiniNinjat on alle kouluikäisten temppuilutunti ja 7–10-vuotiaille löytyy Ninjagym, joka perustuu Voimisteluliiton omaan konseptiin. 8–13-vuotiaille on omat temppuvoimistelun ryhmänsä. Kaikilla tunneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, voimaa ja ketteryyttä sekä liikkuvuutta. Tunneilla hyödynnetään myös erilaista välineistöä.

---

## JOUKKUEVOIMISTELU

Joukkuevoimistelun harrasteryhmät on tarkoitettu kaikille voimistelusta innostuneille eikä aiempaa voimistelutaustaa tarvita. Ryhmissä harjoitellaan voimistelun perusteita sekä valmistellaan joukkuevoimisteluohjelma seuran näytökseen. Ryhmiä on jokaisessa ikäluokassa sekä kerran viikossa että kaksi kertaa viikossa harrastaville. Alle kouluikäisten ryhmät ovat Silmut ja Nuput. Kouluikäisten ryhmät ovat E-joukkueita/ryhmiä, jotka osallistuvat osallistujien toiveiden mukaisesti myös Voimisteluliiton Stara-tapahtumiin.

---

### 4.3.2 YLI 18-VUOTIAIDEN RYHMÄT

---

#### TANSSILLINEN VOIMISTELU

Aikuisten tanssillisen voimistelun tunneilla nautitaan virtaavasta liikkeestä ja kehitetään kehoa kokonaisvaltaisesti monipuolisilla harjoitteilla. Ryhmät osallistuvat osallistujien toiveiden mukaisesti tanssillisen voimistelun kilpailuihin, Lumo-tapahtumiin sekä seuran näytöksiin.

---

#### JOUKKUEVOIMISTELU

Joukkuevoimistelu on kaunis urheilulaji, jossa liike ja musiikki muodostavat kokonaisuuden. Voimistelijoiden liikkeet hiotaan yhtäaikaaisiksi ja vaikeusosat (hyppy, tasapainot, vartaloliikkeet) suoritetaan tarkasti. Laji soveltuu aiemmin voimistelua tai tanssia harrastaneille mutta myös voimistelun vasta-alkajat ovat tervetulleita. Aikuisten joukkuevoimisteluryhmämme kilpailevat harrastesarjan kilpailuissa sekä osallistuvat seuran näytöksiin. Ryhmiä on yli 18-vuotiaiden, yli 25-vuotiaiden ja yli 35-vuotiaiden sarjoissa.

---

#### NÄYTÖSVOIMISTELU

Näytösvoimisteluryhmissä voimistellaan hauskanpidon kautta voimaa, liikkuvuutta, ketteryyttä ja voimistelun perusliikkeitä. Ryhmät osallistuvat osallistujien toiveiden perusteella seuran näytöksiin sekä Voimisteluliiton tapahtumiin (Lumo-tapahtumat). Ryhmissä voimistelu ei vaadi aiempaa voimistelutaustaa.

---

### 4.4 JOUKKUEVOIMISTELUN VALMENNUSJOUKKUEET JA KILPAILEVAT JOUKKUEET

Joukkuevoimistelu on Tapanilan Erän Voimistelujaoston päälaji, jossa on mahdollista kilpailla harraste-, kilpa-, SM- ja kansainvälisellä tasolla. Uudet valmennusjoukkueet 6–7-vuotiaille voimistelijoille perustetaan

joka toinen vuosi joulukuussa. Joukkueet harjoittelevat omassa ikäluokassaan, joka nimetään joukkueiden nimien ensimmäisten kirjainten perusteella. Vuosina 2013 ja 2014 syntyneiden ikäluokka on nimeltään AR-tiimi ja vuosina 2015 ja 2016 syntyneiden ikäluokka on nimeltään AU-tiimi.

Joukkueet harjoittelevat tavoitteellisesti. Jokaisessa ikäluokassa on enemmän ja vähemmän harjoittelevia joukkueita. Sarjavalinta (harraste, kilpa, SM) tehdään yli 12-vuotiaiden sarjaan noustessa.



Tarkemmat tiedot valmennusjoukkueissa voimistelemisestä ja sitoutumisesta päivitetään Valmennusinfoon.

#### 4.4.1 EDUSTUSJOUKKUEET

Tapanilan Erän joukkueet Adora (12-14v.) ja Alexa (14-16v.) ovat kansainvälisesti kilpailevia seuran edustusjoukkueita. Edustusjoukkueidemme voimistelijat ovat valinneet urapolukseen kasvamisen kohti huippuvoimistelua ja toiminta tähtää aikuisten huippu-urheiluun. Edustusjoukkueita tuetaan jaoston taloudellisen tilanteen mukaan merkittävästi. Edustusjoukkueiden nimet on valittu pysymään omassa sarjoissaan, ja yksittäiset voimistelijat hakevat joukkueisiin.

## 5 OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Ohjaajat ja valmentajat ovat seuratoiminnan tärkein osa. Osaavat valmentajat vastaavat laadukkaasta salityöskentelystä. Valmentajien tukeminen, kouluttaminen ja kiittäminen on osa Voimistelijaoston arkea. Valmentajien työtä tukemaan on kehitetty erilaisia alustoja ja pohjia, joiden kehitystyö jatkuu saadun



palautteen pohjalta. Valmentajaintraan on koottu kattavasti tietoa seurassa toimimisesta sekä valmennukseen liittyvää materiaalia. Lisäksi valmentajia koulutetaan seuran sisäisissä koulutuksissa kausittain.

## 5.1 OHJAAJAN JA VALMENTAJAN POLKU

Seurassa valmentamisen tai ohjaamisen aloittava nuori aloittaa valmentajaharjoittelijana tutustumalla eri ikäisten harjoitteluun apuvalmentajakorttia täyttäen. Kun apuvalmentajakortti on täytetty, valmentajaharjoittelija suorittaa näytetunnin. Hyväksytyin näytetunnin jälkeen nuori voi toimia apuvalmentajana eli toisen valmentajan tukena salilla. Seuran ulkopuolelta tulevat kokeneet valmentajat suorittavat näytetunnin osana seuran toimintatapoihin tutustumista. Näytetunnin ottaa vastaan valmennuspäällikkö, toiminnanjohtaja (tai toinen vastuvalmentaja). Valmennuskokemuksen kartuttua valmentaja voi ottaa enemmän vastuuta salilla tehtävistä harjoitteista. Kuitenkaan alle 18-vuotiaat eivät voi toimia ryhmien tai joukkueiden vastuvalmentajina yksin.

Jokainen valmentaja aloittaa kouluttautumisen Voimisteluojaajan Startista. Tämän jälkeen kaikilla alle 18-vuotiaiden valmentajilla tulee käydä sekä Voimistelukoulu että Laadukas lapsuusvaiheen ohjaus -koulutukset. Näiden jälkeen lajivalmentajien koulutuspolku etenee lajitaidon peruskoulutukseen, fyysisen valmennuksen perusteisiin ja valmennuksen suunnittelun ja seurannan koulutuksiin. Harrasteryhmien valmentajat käyvät perheliikunnan, Freegymin, tanssin tai muun lajin koulutuksia. Kaikkien valmentajien tavoitteena on käydä vähintään Voimisteluliiton I-taso ja lähtökohtaisesti kaikkien valmentajien koulutukset tällä tasolla kustannetaan.

Voimisteluojaoston palkkaus perustuu palkkataulukoon, jossa huomioidaan valmentajan kokemus, koulutustaso sekä mahdolliset vastuvalmentajan roolit joukkueissa ja ryhmissä.

## 5.2 OHJAAJAN JA VALMENTAJAN VASTUUT JA VELVOITTEET

Tapanilan Erän Voimisteluojaoston valmentajat toimivat positiivisen ja kannustavan valmennuskulttuurin tukemina. Valmennuksessa ja ohjaustyössä näkyvät seuran kolme tärkeintä arvoa ilo, laatu ja yhdessäolo, joiden toteutumista on kuvattu tarkemmin alla.

Voimisteluojaoston 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 voimistelijoita innostumaan lajista sekä sen myötä saaduista onnistumisista.

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

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 kipinä sytyttäminen on jokaisen valmentajan tärkein tehtävä. Valmennuksessa otetaan jokaisessa ikävaiheessa huomioon voimistelijoiden yksilöllisyys, viihtyvyys ja jaksaminen sekä ikäkaudelle ominaiset herkkyyksikaudet.

Valmennuksessa korostuvat kasvatukselliset tavoitteet: voimistelun kautta opitaan myös muualla elämässä tarvittavia ominaisuuksia ja taitoja kuten keskittymistä, itsevarmuutta, rohkeutta, avoimuutta, vastuullisuutta ja ajanhallintataitoja. Voimistelijoita kasvatetaan kohti liikunnallista elämäntapaa.

MEIDÄN SEURASSAMME ON HYVÄ VOIMISTELLA!

### 5.3 PEREHDYTTÄMINEN

Uusien valmentajien tai valmentajiksi haluavien perehdyttämisestä vastaa valmennuspäällikkö (tai toiminnanjohtaja). Perehdyttämistä varten käytetään valmentajille kirjoitettua Valmentajainfoa sekä Valmentajaintraa.

## 6 YHTEISET TOIMINTAPERIAATTEET

Kaikki Voimistelujaoston toimintaan osallistuvat sitoutuvat noudattamaan jaoston yhteisiä pelisääntöjä ja urheiluyhteisön eettisiä ohjeita.

### 6.1 PELISÄÄNNÖT JA VASTUULLISUUS

Jokainen jaoston toiminnassa mukana oleva on osana rakentamassa vastuullista liikuntaa ja urheilua. Vastuullisuus merkitsee meille ensisijaisesti turvallisuutta, kestävää kehitystä ja urheilijalähtöistä valmennusta. Meille jokainen jaostossa työskentelevä, harjoitteleva ja kilpaileva on arvokas sellaisena kuin on. Monimuotoisuus on rikkaus ja voimavara.

Jaoston yhteiset toimintaperiaatteet on kerätty tähän infoon sekä nettisivuillemme. Jokaisen toiminnassa mukana olevan panos positiivisen toimintakulttuurin rakentamisessa on tärkeä ja näkyvä.

**SUOMEN VOIMISTELULIITTO**

# VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET

- VÄLITÄMME TOISISTAMME JA ITSESTÄMME**
- TOIMIMME AVOIMESTI JA YHTEISÖLLISESTI**
- TAKAAMME TURVALLISEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN**
- TUOTAMME HYVINVOINTIA**
- LUOMME LAATUA, ILOA JA INNOSTUSTA**
- KUNNIOITAMME YMPÄRISTÖÄ**

WWW.VOIMISTELU.FI

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 ja valmentajille.

Voimistelujaostossa liikkuva sitoutuu omaan harrastusryhmäänsä ja maksamaan sen kausimaksun osallistuttuaan harjoituksiin kolme (3) kertaa. Kahden kokeilukerran jälkeen peruutus on veloitukseton. Mahdolliset poikkeustilanteet kuten voimistelun lopettaminen kesken kauden on eritelty [täällä](#).

Harjoittelun mielekkyyteen vaikuttavat ulkoiset seikat kuten valmistautuminen harjoitustilanteeseen. [Ohjeistus harjoituksiin löytyy täältä](#).

## 6.2 EPÄASIAALLISEN KÄYTÖKSEN, HÄIRINNÄN JA KIUSAAMISEN EHKÄISY

*Meillä ei hyväksytä epäasiallista käytöstä.*

Mahdollisissa kiistatilanteissa noudatetaan ongelmanratkaisupolkua, joka löytyy [nettisivuiltamme](#). Jaoston yhteyshenkilö on jaoston puheenjohtaja, johon voi olla yhteydessä epäasialliseen käytökseen liittyen. Lisäksi on mahdollista olla yhteydessä [Et ole yksin -palveluun](#).

## 6.3 VAKUUTUKSET

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

Harrastevoimistelijat (lapset ja aikuiset) voivat tilata edullisen Jumppaturva-vakuutuksen (4 €) laittamalla viestiä toiminnanjohtajalle [voimistelu@tapanilanera.fi](mailto: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 rasisvammat 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.

## 6.4 LIIKUNTASUOSITUKSET

Voimistelujaoston tarjoama liikuntatoiminta on monipuolista. Valmentajat suunnittelevat harjoitteet ikä- ja taitotason mukaisesti yksilölliset tarpeet huomioiden. Ymmärretään, että liikuntaharrastus urheiluseurassa on vain osa liikuntasuosituksista ja merkittävä osa liikunnasta/liikkumisesta tapahtuu ohjatun harrastustoiminnan ulkopuolella. Voimistelujaosto pyrkii omalta osaltaan vaikuttamaan liikunnan kipinän syyttämiseen ja aktiivisen arjen rakentamiseen. Tietoisuutta liikuntasuosituksista jaetaan valmentajien ja joukkueenjohtajien kautta sekä kaikille voimistelijoille ja heidän huoltajilleen seuran uutiskirjeissä ja sosiaalisen median kanavissa.

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 LIKKUA 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 päiväkotikäisellä 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.](#)

## 7 SPONSOROINTI JA MAINONTA

Jaoston sekä valmennusjoukkueiden tukeminen pyritään enenevässä määrin kattamaan muilla tulonlähteillä kuin kausimaksuilla. 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](mailto:voimistelu@tapanilanera.fi)), johtokunnan yhteistyö- tai joukkuevastaavaan ([voimistelijat.johtokunta@gmail.com](mailto:voimistelijat.johtokunta@gmail.com)) tai joukkueen valmentajiin tai jojoon. Mitä enemmän jaostolla ja joukkueilla on yhteistyökumppaneita, sitä paremmin voidaan toimintaa kehittää ja joukkueita tukea.

## 8 SEURATUOTTEET JA VARUSTEMYyntI

Tapanilan Erän Voimistelijaoston laadukkaat seuratuotteet on tehty yhteistyössä kotimaisen urheiluvaatevalmistaja Team Placen kanssa. Tuotteet on mahdollista tilata Voimistelijaoston logolla ja muilla painotuksilla kuten joukkueiden tai voimistelijoiden nimillä. Seuratuotteiden tilaus tapahtuu Voimistelijaoston omassa verkkokaupassa, johon on koottu seuratuotteiden mallisto.

### **TÄSTÄ TUTUSTUMAAN MALLISTOON JA TILAAMAAN TUOTTEITA.**

Tapanilan Erän monilajiseuran yhteinen seuratuotemallisto on tehty yhteistyössä Stadiumin kanssa. Niken vaatteista koostuvan malliston tuotteisiin tulee painatuksena Voimistelijaoston logo. Lisätietoa ja tilausohjeet löytyvät nettisivuilta: <https://www.tapanilaneravoimistelu.fi/voimistelijaosto-2/seuramallisto/>

Tapulin liikuntakeskuksesta on mahdollisuus ostaa päkiätossuja ja kuminauhoja; ne laskutetaan erikseen tilauslistan mukaisesti. Jokainen tossuostoksia tekevä voimistelija on velvollinen kirjaamaan nimensä ja hankkimansa tuotteen ykköslohkon hyllyssä olevaan listaan selkeästi, jotta tuotteet voidaan laskuttaa jälkikäteen ja epäselviltä tilanteilta vältytään.

Jaoston virallinen logo on Voimistelijaoston ja sen johtokunnan omaisuutta. Joukkueet eivät saa käyttää jaoston logoa omassa myynti- yms. tuotteissaan ilman erillistä sopimusta.

## 9 TIETOSUOJA

Voimistelijaosto kerää ja käsittelee jäsenistään tarvittavia tietoja perustuen Tapanilan Erän ja sen Voimistelijaoston lainsäädännölliseen velvoitteeseen ylläpitää jäsenrekisteriä jäsenten osalta. Tiedot kerätään jäsenrekisteri MyClubin kautta. Koko tietosuojaselosteen voi lukea [nettisivuilta](#).

Voimistelijaoston työntekijät sekä seuratoimijat ovat sisäistäneet sekä allekirjoittaneet tietosuojaohjeen, joka ohjaa henkilötietojen käsittelyä. Toiminnanjohtaja valvoo tietosuojaohjeen noudattamista.