



TOIMINTASUUNNITELMA 2023

1 Tapanilan Erä ry. Voimistelujaosto

1.1 Toiminnan tarkoitus

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

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

1.2 Missä toimimme

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

1.3 Visio tulevasta

Tapanilan Erän Voimistelujaoston visiona on olla pääkaupunkiseudun halutuim, laadukkainta ja innostavinta voimisteluvalmennusta tarjoava seura. Vuonna 2023 Voimistelujaoston visiona on jalkauttaa uudistunut valmennusjärjestelmä sekä kasvattaa joukkuevoimistelutoimintaa valmennusjärjestelmän mukaisesti kaikissa ikäluokissa. Voimistelujaoston toiminnassa näkyvät sen arvot: ilo, laatu ja yhdessä tekeminen.

2 Tulevan toimintakauden haasteet ja mahdollisuudet

2.1 Haasteet

Vuonna 2023 haasteena on edellisvuoden tapaan saavuttaa taloudellinen vakaus. Jaosto on pystynyt nostamaan jäsenmääräänsä mutta kasvavat kustannukset energiakriisin myötä vaikeuttavat jäsenperheiden mahdollisuuksia panostaa kilpaurheiluun. Haasteina on talkoolaisten ja muiden vapaaehtoisten rekrytointi mahdollisen laman aikana.

2.2 Mahdollisuudet

Tapulin liikuntakeskus toiminnan keskuksena tarjoaa mahdollisuuksia kasvattaa omaa toimintaa voimisteluvalmennuksen lisäksi. Kesän ajaksi suunnitellaan oheisvalmennusta muille lajeille sekä muuta käyttöä. Voimistelutilan avaaminen paikallisille perheille avoimissa ovissa ja perhepeuhuissa tuo toiminnan näkyväksi. Jaoston päätoimisten työntekijöiden osaamisen ja ajan hyödyntäminen kouluvierailuilla sekä koulutustapahtumissa tuo näkyvyyttä jaoston monipuoliselle toiminnalle. Laadukkaat olosuhteet kilpailutoiminnalle kasvattavat myös jaoston profiilia.

3 Tapanilan Erän Voimistelujaoston sisäinen toiminta

3.1 Jaoston johtokunta

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



3.2 Jaoston henkilökunta

Voimistelujaostossa on neljä päätoimista työntekijää: toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö ja kaksi päätoimista valmentajaa. Lisäksi on 25 tuntipalkkaista valmentajaa ja ohjaajaa.

3.3 Jaoston arki

Jaosto järjestää säännöllisiä voimisteluharjoituksia kaikille ryhmille ja joukkueille harjoituskausien aikana keväällä 9.1.-28.5.2023 ja syksyllä 28.8.-17.12.2023. Kilpailevilla joukkueilla kausi on pidempi kattaen sekä kesä- että elokuun. Arkiseen toimintaan kuuluvat harrasteryhmien ja kilpailevien joukkueiden harjoitusten lisäksi koulujen maksuttomat voimistelukerhot, ilmaiset näytetunnit kouluissa ja varhaiskasvatuksessa sekä jaoston järjestämät kilpailut, katselemukset ja muut tapahtumat. Kevätkaudella 2023 järjestetään joukkuevoimistelukilpailu Lovent Cup 2.4. ja jaoston kevätnäytös 21.5. Syyskaudella 2023 järjestetään joukkuevoimistelukilpailu Tapanila Cup, Stara-tapahtuma ja jaoston joulunäytös joulukuussa. Koulujen loma-aikoina järjestetään voimisteluleirejä. Tapulin liikuntakeskuksessa järjestetään lähialueiden perheille edullisesti tai maksuttomasti perhepeuhutoimintaa.

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

3.4 Harrasteryhmät

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

Joukkuevoimistelu

5-7-vuotiaat Nuput ja Silmut
8-10-vuotiaat Aisha ja Adelina
10-12-vuotiaat Amalia

Satuvoimistelu

alle kouluikäiset Prinsessavoimistelu 3x

Voimistelukoulut

alle kouluikäiset Voimistelukoulu Minit 3x
7-10-vuotiaat Voimistelukoulun ryhmät 3x

Vauhdikas voimistelu

7-10-vuotiaat Ninjagym-ryhmät
8-10-vuotiaat Temppuvoimistelun ryhmät
yli 10-vuotiaat Freegym-ryhmät

Tanssillinen voimistelu

Aikuiset Evat ja Eden

Gymnaestradaan lähtevät ryhmät

Aikuiset Kirkkaat vedet



Koulujen iltapäivissä järjestettäviä voimistelukerhoja on Pukinmäessä, Malmin peruskoulussa ja Kankarepuiston peruskoulussa, joista Kankarepuiston parkour kuuluu Suomen harrastamisen malliin. Kerhot järjestetään yhteistyössä koulujen kanssa ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

3.5 Kilpailutoiminta

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

Sarja ja joukkueet

Alle 8-vuotiaat

Uusi ikäluokka perustetaan joulukuussa 2022

8–10-vuotiaat

Arina

10–12-vuotiaat

Adriana

12–14 SM-sarja

Aida

Adora

12–14 kilpasarja

Avalo

14–16 SM-sarja

Alexa

Yli 16-vuotiaat lyhytohjelma

Axoria

16–20 kilpasarja

Alexia

Aldea

16–20 harrastesarja

Azra

yli 18-vuotiaat harrastesarja

Aforia

Aurum

Yli 35-vuotiaat harrastesarja

Erin

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



Toimiva valmennusjärjestelmä on pohjana laadukkaalle arkiharjoittelulle, ja tätä kautta terveiden urheilijoiden ja hyvien tulosten menestystekijä. Valmennusjärjestelmää kehitetään Tähtiseura-työkalujen avulla ja kehitystyöstä vastaa valmennuspäällikkö. Huippu-urheilun mahdollistamiseksi harrastajamäärää kaikilla tasoilla pyritään kasvattamaan.

4 Viestintä

4.1 Sisäinen viestintä

Toiminnanjohtaja vastaa jaoston sisäisestä viestinnästä. Jaoston tiedotus jäsenille ja työntekijöille tapahtuu pääasiassa sähköpostin välityksellä jäsenkirjeiden ja muiden viestien muodossa. Voimistelujaoston sähköpostiin voimistelu@tapanilanera.fi voi lähettää kysymyksiä mistä tahansa voimistelun harrastamiseen liittyvissä asioissa, ja viesteihin pyritään vastaamaan kolmen päivän kuluessa (ensisijaisesti ma-pe).

Vuonna 2023 jaosto siirtyy MyClub-jäsenrekisteriin, jota hyödynnetään viestinnän saralla monipuolisesti.

Jäsenkirje julkaistaan kerran kuussa (syyskuusta toukokuuhun) ja se lähetetään kauden toiminnassa mukanaoleville voimistelijoille ja/tai heidän huoltajilleen sekä kannatusjäsenille sähköpostitse. Lisäksi viestintää hoidetaan joukkueenjohtajien kautta. Myös tapahtumakutsuja (viralliset kevät- ja syyskokousten kutsut sekä kutsut infotilaisuuksiin jne.) lähetetään sähköpostilla.

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

4.2 Ulkoinen viestintä

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

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

5 Yhteistyö

5.1 Muu yhteistyö lähikoulujen ja päiväkotien kanssa

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

5.2 Eri lajiseurojen kanssa tehtävä yhteistyö

Vuonna 2023 jatketaan yhteistyötä Tapulin liikuntakeskuksessa harjoittelevien urheiluseurojen (Eräviikingit, PumaVolley, Cheer Vantaa, Jokerit) kanssa sekä laajennetaan oheisharjoittelutoimintaa Erän lajijaostojen sekä jääkiekkoseurojen kanssa.

5.3 Sponsorit ja muut yhteistyökumppanit

Jaostolle pyritään löytämään sitoutuneita yhteistyökumppaneita ja sponsoreita. Tavoitteena on saada Voimistelujaoston jäsenille erilaisia jäsenetuja ja lisäksi sponsorien taloudellisen tuen myötä



kohtuullistaa voimistelusta aiheutuvia kustannuksia. Toimintakaudella 2023 hyödynnetään sponsorituloja vähävaraisten voimistelijoiden tukemiseen uudella stipendirahastolla.

6 Toiminnan kehittäminen

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