



TOIMINTASUUNNITELMA 2025

1 Tapanilan Erä ry. Voimistelujaosto

1.1 Toiminnan tarkoitus

Tapanilan Erän Voimistelujaosto tarjoaa laadukasta voimistelun harrastetoimintaa sekä tavoitteellista joukkuevoimistelun kilpailutoimintaa. Tavoitteisiin pyritään parantamalla valmentajien osaamista aktiivisesti sekä kehittämällä jaoston toimintaa.

Harrasteryhmissä panostetaan laadukkaaseen matalan kynnyksen lasten ja aikuisten liikuntaan lähialueella. Tapanilan Erän Voimistelujaoston tavoitteena on tarjota laadukasta, innostavaa ja tavoitteellista voimistelutoimintaa niin harrastevoimistelijalle kuin kansallisella ja kansainvälisellä tasolla menestyville joukkuevoimistelijoillemkin 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 peruskoulun, Staffansbyn peruskoulun, Hiidenkiven peruskoulun, Puistolän peruskoulun, Suutarinkylän peruskoulun, Suutarilan ala-asteen, Hietakummun ala-asteen ja Tapanilan ala-asteen ja muiden lähialueen koulujen liikuntasalit, Säveltäjänpuiston liikuntasali sekä Maunulan liikuntahalli.

1.3 Visio tulevasta

Vuonna 2025 Voimistelujaoston visiona on jatkaa voimistelijamäärän kasvattamista ja luoda uusia ryhmiä ja joukkueita kaikkiin ikäluokkiin myös aikuisiin. Voimistelujaoston toiminnassa näkyvät sen arvot: ilo, laatu ja yhdessä tekeminen. Toiminta on vastuullista ja seura on edelläkävijä omalla toimialallaan.

2 Tulevan toimintakauden haasteet ja mahdollisuudet

2.1 Haasteet

Vuonna 2025 haasteena on kasvun jatkaminen ja talouden pitäminen tasapainossa. Salivuorojen puute ja niiden korkeat hinnat nostavat kynnystä perustaa uusia ryhmiä. Kasvatavat vuokra- ja henkilöstökustannukset haastavat pitämään harrastamisen kustannuksia matalina, kun samaan aikaan valtion ja kaupungin tuet pienentyvät. Haasteena on myös uusien valmentajien ja seuratoimijoiden rekrytointi vastaamaan kasvun vaatimuksiin.

2.2 Mahdollisuudet

Kasvanut jäsenmäärä luo mahdollisuuksia uusien ryhmien perustamiselle. Voimisteluliiton I-tason koulutuslisenssi mahdollistaa valmentajien entistä tehokkaamman kouluttamisen ja toiminnan laadun kehittämisen. Jaoston päätoimisten työntekijöiden työajan tehokkaampi hyödyntäminen kaikilla joukkueilla ja ryhmillä näkyy voimistelun laadun parantumisena kautta linjan. Resurssien jakaminen vapaaehtoisten ja työntekijöiden välillä parantaa osallisuutta ja kasvattaa seurahenkeä.

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 40 tuntipalkkaista valmentajaa ja ohjaajaa.

3.3 Jaoston arki

Jaosto järjestää säännöllisiä voimisteluharjoituksia kaikille ryhmille ja joukkueille harjoituskausien aikana keväällä 7.1.-25.5.2025 ja syksyllä 1.9.-14.12.2025. Molempiin kausiin sisältyy yksi harjoitusvapaa viikko. Kilpailevilla valmennusjoukkueilla kausi on pidempi kattaen sekä kesä- että elokuun. Arkiseen toimintaan kuuluvat harrasteryhmien ja kilpailevien joukkueiden harjoitusten lisäksi perhepeuhut, koulujen maksuttomat voimistelukerhot Harrastamisen Suomen mallin kautta, ilmaiset näytetunnit kouluissa ja varhaiskasvatuksessa sekä jaoston järjestämät näytökset, kilpailut, katselmukset ja muut tapahtumat. Kilpailevat joukkuevoimistelujoukkueet osallistuvat Voimisteluliiton ja IFAGG:in kilpailuihin kotimaassa ja edustusjoukkueet myös ulkomailla.

Kevätkaudella 2025 järjestetään tanssin kilpailu Tanssin Cup 2 8.2., joukkuevoimistelukilpailu Aurinkoinen Stara 10.5., Tapanila Cup -joukkuevoimistelukilpailu 11.5. ja jaoston kevätnäytös toukokuussa. Syyskaudella 2025 järjestetään joukkuevoimistelukilpailu Tapanila Cup 23.11. ja Tapanila Stara sekä jaoston joulunäytös joulukuussa. Koulujen loma-aikoina järjestetään voimisteluleirejä. Tapulin liikuntakeskuksessa järjestetään lähialueiden perheille edullisesti tai maksuttomasti perhepeuhutoimintaa. Lisäksi jokaisen kauden alussa järjestetään perheiden erärieha, joka kokoaa harrastajat yhteen.

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 mielikuvaliikuntaan, perusvoimisteluun, vauhdikkaaseen voimisteluun ja joukkuevoimisteluun suuntautuen. Aikuisten ryhmissä fokus on tanssillisessa voimistelussa ja joukkuevoimistelussa. Tavoitteena on käynnistää erityisvoimisteluryhmien toiminta. Harrasteryhmiin 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 Silmut

6–7-vuotiaat Nuput

8–10-vuotiaat Evita ja Elena

10–12-vuotiaat Emilia

Satuvoimistelu

alle kouluikäiset Prinsessavoimistelu 5x ja Sankarivoimistelu
perhevoimistelun ryhmät Pumpulit ja Pörröt

Voimistelukoulut

alle kouluikäiset Voimistelukoulu Minit 4x

7–10-vuotiaat Voimistelukoulun ryhmät 4x

9–12-vuotiaat Voimistelukoulu jatko



Vauhdikas voimistelu

5–6-vuotiaat Minininjat 2x

7–10-vuotiaat Ninjagym-ryhmät 2x

8–10-vuotiaat Temppuvoimistelun ryhmät

yli 10-vuotiaat Freegym-ryhmä

Tanssillinen voimistelu

Aikuiset Evat ja Eden

Aikuiset Turnfestiin suuntaava esiintyvä porukka

Miesten voimistelu

”Eskot”

Erityisvoimistelu

Vauhti ja Voltti

Koulujen iltapäivissä järjestettäviä voimistelukerhoja on Malmin peruskoulussa. Kerhot järjestetään yhteistyössä koulujen kanssa ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Lisäksi järjestetään voimistelutoimintaa Harrastamisen Suomen mallin kautta tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Jaosto myös osallistuu monimuotoisuusharrastukseen yhteistyössä PK35-seuran kanssa ja Vimma-toimintaan Helsingin kaupungin kanssa.

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

AD-tiimi

8–10-vuotiaat

AU-tiimi (Aurora, Aurelia, Auria)

10–12-vuotiaat

AR-tiimi (Arina, Ariel, Arissa)

12–14-vuotiaat

Adora

Avely

14–16-vuotiaat

Alexa Jr

Aida

Avalo

yli 16-vuotiaat

Alexa

Axoria



yli 18-vuotiaat

Alexia

Aleina

Alessia

Azra

Aurum

Aforia

Elex

Erin

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

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

4 Viestintä

4.1 Sisäinen viestintä

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

Voimistelujaoston sähköpostiin voimistelu@tapanilanera.fi voi lähettää kysymyksiä mistä tahansa voimistelun harrastamiseen liittyvissä asioissa, ja viesteihin pyritään vastaamaan kolmen päivän kuluessa (ensisijaisesti ma–pe). Valmennustoimintaa koskevat kysymykset ohjataan suoraan valmennuspäällikölle.

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 kuuluisia kisoista, leireiltä ja treeneistä sekä jaetaan ajankohtaista tietoa seuraajille. Jaosto pyrkii olemaan aktiivinen sosiaalisessa mediassa ja kasvattamaan näin myös seuran tunnettavuutta ja näkyvyyttä.



5 Yhteistyö

5.1 Muu yhteistyö lähikoulujen ja päiväkotien kanssa

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

5.2 Eri lajiseurojen kanssa tehtävä yhteistyö

Vuonna 2025 jatketaan yhteistyötä Tapulin liikuntakeskuksessa harjoittelevien urheiluseurojen (Eräviikingit, PumaVolley, Cheer Vantaa, Golden Spirit, Jokerit) kanssa sekä laajennetaan oheisharjoittelutoimintaa Erän lajijaostojen sekä palloiluseurojen 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 2025 hyödynnetään sponsorituloja vähävaraisten voimistelijoiden tukemiseen uudella stipendirahastolla.

6 Toiminnan kehittäminen

Valmennusjärjestelmä tekee näkyväksi helposti ymmärrettävät urapolut kaikille voimistelijoilta 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.