



TOIMINTASUUNNITELMA 2026

1 Tapanilan Erä ry. Voimistelujaosto

1.1 Toiminnan tarkoitus

Tapanilan Erän Voimistelujaoston tavoitteena on tarjota laadukasta, innostavaa ja tavoitteellista voimistelutoimintaa niin harrastevoimistelijalle kuin kansallisella ja kansainvälisellä tasolla menestyville joukkuevoimistelijoillekin Pohjois-Helsingissä. Tavoitteisiin pyritään panostamalla valmentajien kouluttamiseen sekä kehittämällä jaoston toimintaa Olympiakomitean tähtiseuratyökalujen avulla. Jaostolla on lasten ja nuorten osalta tähtimerkki ja tavoitteena on saada aikuisten merkki viimeistään vuoden 2026 alussa. Joukkuevoimistelutoiminnan puolella tavoitteena on saada joukkueita kaikille ikä- ja sarjatasoille. Harrasteryhmissä panostetaan laadukkaaseen matalan kynnyksen lasten ja aikuisten liikuntaan lähialueella. 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, Puistolan peruskoulun, Maatullin peruskoulun ja Tapanilan ala-asteen ja muiden lähialueen koulujen liikuntasalit, Säveltäjänpuiston liikuntasali sekä Maunulan liikuntahalli.

1.3 Visio tulevasta

Vuonna 2026 Voimistelujaoston visiona on jatkaa voimistelijamäärän kasvattamista ja luoda uusia ryhmiä ja joukkueita kaikkiin ikäluokkiin myös aikuisiin. Jaostolla on Olympiakomitean laatusertifikaatit sekä lasten ja nuorten että aikuisten toiminnasta. 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 2026 haasteena on kasvun jatkaminen ja talouden pitäminen tasapainossa. Kasvavat vuokra- ja henkilöstökustannukset haastavat pitämään harrastamisen kustannuksia matalina, kun samaan aikaan valtion ja kaupungin tuet pienentyvät. Ristiriitana on seuroilta odotettu ammattimaistuminen ja sen vaikutukset vapaaehtoisuuteen perustuvaan yhdistystoimintaan. Huippu-urheilun mahdollistaminen aina naisten SM-sarjaan asti on seuralle iso taloudellinen panostus. Sponsoreiden löytäminen onkin yksi tulevaisuuden haasteemme. Joukkuevoimistelun ympärillä on käyty hyvin kriittistä keskustelua, mikä voi vaikuttaa lajin parissa toimiviin ja harrastajiin. Jaosto haluaa viestiä rooliaan vastuullisena joukkuevoimisteluseurana ja tuoda esiin myönteisiä ja innostavia kokemuksia.

2.2 Mahdollisuudet

Joensuussa kesäkuussa 2026 järjestettävä voimistelun suurtaapahtuma Gymnaestrada nostaa voimistelun profiilia ja tuo aiemmin lopettaneita voimisteluihmissä seuraan. Suurtaapahtuman nostama hype kantaa myös World Gymnaestradaan vuonna 2027. Voimisteluliiton I-tason koulutuslisenssi yhteistyössä lähiseurojen (Pakilan Voimistelijat ja Elise) mahdollistaa valmentajien kouluttamisen omissa tiloissa ja valmentajien aikatauluihin sopivasti. Olympiakomitean tähtiseuratyökalujen käyttö ja eritoten aikuisten ryhmien toiminnan kehittäminen monipuolistaa tarjontaa ja houkuttelee uusia harrastajia seuraan. Jaoston päätoimisten työntekijöiden työajan tehokkaampi hyödyntäminen kaikilla joukkueilla ja ryhmillä näkyy perusvoimistelutaitojen ja



ominaisuuksien korkeassa laadussa 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 37 tuntipalkkaista valmentajaa ja ohjaajaa.

3.3 Jaoston arki

Jaosto järjestää säännöllisiä voimisteluharjoituksia kaikille ryhmille ja joukkueille harjoituskausien aikana keväällä 7.1.–17.5.2026 ja syksyllä 31.8.–13.12.2026. 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 2026 järjestetään joukkuevoimistelukilpailu Tapanila Cup 3.5. Aurinkoinen Stara ja jaoston kevätnäytös toukokuussa. Syyskaudella 2026 järjestetään joukkuevoimistelukilpailu lasten sarjoille 7.11.2026 ja Sateenkaari Stara marraskuussa sekä jaoston joulunäytös joulukuussa. Haetaan myös kilpailun järjestämisoikeutta 17.10.2026. 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, tähtitiimi ja kilpailutiimi.

3.4 Harrasteryhmät

Voimistelujaoston laadukkaissa harrasteryhmissä innostutaan voimistelusta ja liikunnasta. Ryhmiä on jokaisessa ikäluokassa mielikuvaliikuntaan, perusvoimisteluun, vauhdikkaaseen voimisteluun, näytösvoimisteluun ja joukkuevoimisteluun suuntautuen. Aikuisten ryhmissä fokus on tanssillisessa voimistelussa, esiintyvässä voimistelussa ja joukkuevoimistelussa. Tavoitteena on käynnistää erityisvoimisteluryhmien toiminta ja vakiinnuttaa se. 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 E-ryhmät

10–12-vuotiaat E-ryhmät



Satuvoimistelu

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

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

Näytösvoimistelu

Kouluikäiset sirkusvoimistelu
Aikuiset Evat

Tanssillinen voimistelu

Aikuiset Eden

Aikuisten voimistelu

Starttikurssi
Joukkuevoimistelu Esteliina
Miesten ryhmä

Erityisvoimistelu

Vauhti ja Voltti

Gymnaestrada

Gymnaestradaan suuntaavat kenttänäytösryhmät (perheliikunta, lapset, aikuiset helpompi ja valiot)

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 ja keskiviikkoisin. Jaosto myös osallistuu monimuotoisuusharrastukseen yhteistyössä Malmin palloseuran kanssa ja Vimma-toimintaan Helsingin kaupungin kanssa.

Harrasteryhmien ohjaajat osallistuvat jaoston järjestämiin I-tason koulutuksiin sekä muihin ideapäiviin. Harrasteryhmien toimintaa koordinoi toiminnanjohtaja.



3.5 Kilpailutoiminta

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

Sarja ja joukkueet

8–10-vuotiaat

AD-tiimi (Adelia, Adella, Adessa ja uusi joukkue)

10–12-vuotiaat

AU-tiimi (Aurora, Aurelia, Auria ja uusi joukkue 8–12-vuotiaiden harrastelinjan sarjaan)

12–14-vuotiaat

AR-tiimi (Arina, Ariel, Arissa)

Adora

Avely

14–16-vuotiaat

Alexa Jr

Avalo

yli 16-vuotiaat

Alexa

Axoria

yli 18-vuotiaat

Alexia

Aleina

Alessia

Aurum

Aforia

Elea

Elera

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. Uusi ikäluokka 2019–2020-syntyneille voimistelijoille perustetaan valintaharjoituksessa joulukuussa 2026. Ikäluokkatoimintaa koordinoivat ikäluokkavastaavat yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Valmentajien välinen yhteistyö yli joukkuerajojen kehittää seuran yhteishenkeä.



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 kuulumisia kisoista, leireiltä ja treeneistä sekä jaetaan ajankohtaista tietoa seuraajille. Jaosto pyrkii olemaan aktiivinen sosiaalisessa mediassa ja kasvattamaan näin myös seuran tunnettavuutta ja näkyvyyttä. Jaoston tavoitteena on tehdä hyvää toimintaa näkyväksi ja osaltaan tuoda esiin myönteisiä ja innostavia kokemuksia joukkuevoimistelun ja voimistelun parissa.

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 2026 jatketaan yhteistyötä Tapulin liikuntakeskuksessa harjoittelevien urheiluseurojen (Eräviikingit, PumaVolley, Cheer Vantaa, Golden Spirit, Jokerit) kanssa sekä laajennetaan oheisharjoittelutoimintaa Erän lajijaostojen sekä palloiluseurojen kanssa. Yhteistyö lähialueen voimisteluseurojen (Pakilan Voimistelijat ja Elise) jatkuu I-tason koulutuslisenssin osalta.

5.3 Sponsorit ja muut yhteistyökumppanit

Jaostolle pyritään löytämään sitoutuneita yhteistyökumppaneita ja sponsoreita. Ensisijaisesti sponsoreita tavoitellaan jaostolle sekä kansainvälisesti kilpaileville edustusjoukkueille. Sponsorien hankkimista varten perustetaan oma työryhmänsä. Tavoitteena on saada Voimistelujaoston jäsenille erilaisia jäsenetuja ja lisäksi sponsorien taloudellisen tuen myötä kohtuullista voimistelusta aiheutuvia kustannuksia.



6 Toiminnan kehittäminen

Valmennusjärjestelmä tekee näkyväksi helposti ymmärrettävät urapolut kaikille voimistelijoille sekä varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun. Merkkiliikkeet sekä ikäluokkien yhteiset opetussuunnitelmat varmistavat tasalaatuisen harjoittelun eri joukkueissa. Valmentajien yhteistyö yli joukkuerajojen edistää koko jaoston toimintaa. 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. Jokaisella valmentajalla on oma henkilökohtainen koulutuspolkunsä. Kaikki valmentajat ovat suorittaneet Vastuullinen valmentaja - verkkokoulutuksen.