

# Voimistelijaosto

## 1. Jaoston toimi- ja vastuhenkilöt

Vuonna 2024 jaostossa toimivat seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja:	Pia Hurmelinna-Laukkanen (voimistelu.pj@haukiputaanheitto.fi)
Varapuheenjohtaja:	Meeri Alatalo, edustus johtokunnassa (varalla johtokunnassa Pia Hurmelinna-Laukkanen)
Sihteeri:	Sanna Viinamäki
Rahastonhoitaja:	Heli Inkala (voimistelu.laskutus@haukiputaanheitto.fi)
Valmennuspäällikkö:	Elina Puranen ( <a href="mailto:voimistelu.valmennuspaallikko@haukiputaanheitto.fi">voimistelu.valmennuspaallikko@haukiputaanheitto.fi</a> )



### *Joukkueenjohtajat:*

Hanna Hannula (Decir), Taru Paakkola (Diane Opal), Meeri Alatalo (Diane Safire), Elina Heiskari & Mirja Juntunen (Lilian), Pia Hurmelinna-Laukkanen (Kidella Lexia), Satu Vesa & Hannele Koivukangas (Kidella Vivia). Lisäksi Falona ja Feelia -joukkueille selvitetään omia joukkueenjohtajia. Harrasteryhmistä Helmet- ryhmällä on myös joukkueenjohtaja, sillä ryhmä osallistuu Stara-tapahtumiin. Ryhmän johtajana toimii Petra Helisvuori.

Lisäksi Hoika-vastaavana toimii Eija Saranpää.

Kisojen tuomarivastaava sovitaan aina erikseen tapahtumakohtaisesti.

Jaosto voi täydentää kokoonpanoaan vuoden aikana. (Harkitaan joukkueenjohtajille omaa yhteyshenkilöä)

## 2. Jaoston toiminta

Jaoston tehtävä on huolehtia voimistelutoiminnasta suunnittelemalla ja ohjaamalla toimintaa. Suunnittelu- ja ohjaustoiminta käsittää mm. harrasteryhmien ja joukkueiden toimintaedellytyksistä huolehtimisen, ohjaajien ja valmentajien kouluttamisen, sekä mm. voimisteluliiton ja jaoston toiminnasta ja tapahtumista tiedottamisen tehtäviä. Jaosto huolehtii ohjaajien, ryhmien ja joukkueiden hyvinvoinnista laatimalla yhteisiä toimintamalleja näiden tueksi. Jaosto huolehtii varainhankinnasta järjestämällä näytös- ja kilpailutapahtumia, ja koordinoimalla joukkueiden varainhankintatoimintaa.

Jaosto tiedottaa ohjaajia ja harrastajia jaoston sisäisistä asioista sekä toimii linkkinä emoseuraan ja lajiliittoon. Jaostolle voi antaa myös palautetta ja kehitysehdotuksia verkkosivujen välityksellä. Palautteet käsitellään jaoston kokouksissa ja niihin vastataan mahdollisimman pian. Jaosto tiedottaa jäsenilleen ja sidosryhmilleen toiminnastaan ja muista asioista verkkosivuillaan, jonne on koottu sekä pysyvämpiä ohjeita (ks. esim. voimistelijaoston toimintakäsikirja) että ajankohtaisia asioita. Käytössä on lisäksi Facebook ja Instagram -tilit. Toimintakäsikirjaa päivitetään tarpeen mukaan, ja kerran vuodessa laadittava toimintasuunnitelma päivitetään kausikohtaisesti tietojen tarkentuessa.

## 3. Toimintavuoden tavoitteet ja suunnitelmat

Voimistelijaosto tarjoaa osallistumismahdollisuuksia matalan kynnyksen harrastustoiminnasta kilpailutoimintaan. Tavoitteena on, että jokainen voimistelusta kiinnostunut voi löytää itselleen sopivan ryhmän ja että ryhmien välillä siirtyminen onnistuu oman tilanteen kehityksen mukaisesti. Voimistelu ymmärretään laajasti lähtien liikkuvuus-, tasapaino-, ym. harjoitteista ja edeten teknisempään ja vaativampaan lajinmukaiseen liikuntaan. Voimistelutoimintaa halutaan tarjota alueellisesti niin, että erityisesti voimistelusta kiinnostuneet lapset, mutta myös aikuiset voivat osallistua toimintaan omiin lähtökohtiinsa sopivalla tavalla, samalla jaoston muodostamaan yhteisöön kytkeytyen.

Voimistelijaosto tekee yhteistyötä Haukiputaan Heiton muiden jaostojen kanssa. Tarkoitus on, että eri jaostojen harrastajille aukeaa mahdollisuus harrastaa liikuntaa monipuolisesti myös oman lajinmukaisen harjoittelun ulkopuolella muiden lajien ohjaajien ohjauksessa. Lisäksi teemme yhteistyötä muiden lähialueen voimisteluseurojen kanssa. Esimerkiksi mahdollisuutta yhdistelmäjoukkueelle 12–14-vuotiaiden kilpasarjaan on harkittu yhdessä Oulun Naisvoimistelijoiden kanssa.

Keväälle 2024 on haettu rahoitusta ja pohjustettu edellytyksiä uudenlaisen matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuden pilotoinnille. Tarkoitus on kehittää ”viikkotreeniä”, joka on kerran viikossa tarjottava mahdollisuus käydä harjoittamassa eri ominaisuuksia (esim. liikkuvuus, tasapaino, nopeus, voima, jne.) oman lajin oheisharjoitteena, tai jopa ainoana liikuntaharrastuksena. Ensi sijassa lapsille ja nuorille osoitetun matalan kynnyksen ja kustannustehokkaan toiminnan ohella selvitetään mahdollisuuksia tarjota liikuntamahdollisuuksia eri ikäryhmille myös laajemmin. Toimintaa pyritään kehittämään ja jalostamaan eri tavoilla kauden aikana.

Keväällä 2024 tehdään jaoston Tähtiseura-auditointi

### 3.1. Harrasteryhmät

Jaosto tarjoaa harrastusryhmissä tapahtuvaa toimintaa voimistelukouluissa sekä aikuisten ryhmissä. Voimistelukouluryhmät esiintyvät jaoston kevät- ja joulunäytöksissä, ja näillä on mahdollisuus osallistua mm. Stara-tapahtumiin.

Jaostolla on Haukiputaalla neljä harrasteryhmää:

- Hiput 3–4 vuotta
- Hileet 5–7 vuotta
- Hiutaleet 7–10 vuotta
- Hiutaleet 7–12 vuotta

lin puolella toimii kaksi harrasteryhmää:

- Hohde (Temppukoulu) 5–8 vuotta
- Halla (Voimistelukoulu) 8–12 vuotta

Lisäksi aikuisten harrasteryhmiä on Haukiputaalla yksi, mutta lisää ryhmiä perustetaan, mikäli niille tulee kysyntää:

- Adelite, joukkuevoimistelu yli 30 vuotta

Aikuisten ryhmissä valmistellaan myös esityksiä/kilpailuohjelmia, joihin ryhmissä harrastavat voivat halutessaan osallistua.

Harrasteryhmien kausimaksut vaihtelevat 65 – 135 € välillä riippuen treenimääristä ja paikoita

### 3.2. Kilpailutoiminta

Joukkuevoimistelijat osallistuvat keväällä ja syksyllä voimisteluliiton ja TULn järjestämiin kisoihin.

Alle 12-vuotiaat voimistelupassin omaavat voivat osallistua Voimisteluliiton alueellisiin Stara-kilpailuihin.

Joukkueet harjoittelevat 1–5 kertaa viikossa Jatulissa, Haukiputaan koululla, Aseman koululla, Kiviniemen koululla sekä Heiton talolla sekä tarvittaessa muualla Oulun alueella. Joukkueet pitävät n. kaksi kertaa

vuodessa harjoitukset, joiden aikana uusilla voimistelijoilla on mahdollisuus näyttää taitonsa ja pyrkiä joukkueisiin tai joukkueesta toiseen. Lisäksi kausien välillä pidetään katsastusharjoitukset harrasteryhmille, joiden kautta on mahdollisuus pyrkiä kilpapuolelle. Kilparyhmistä voi myös siirtyä harrasteryhmiin voimistelijan polkujen mukaisesti.

Kaikki joukkueet osallistuvat jaoston omalle leirille. Leirejä järjestetään mahdollisuuksien mukaan keväällä ja syksyllä. Valmentajat miettivät työryhmässään leirien sisällöt.

Kevään 2024 joukkueet ovat:

- Kidella-ikäkausi: Vivia (14–16-vuotiaiden harrastesarja) (synt. 2008–2010)
- Kidella-ikäkausi: Lexia (14–16-vuotiaiden kilpasarja) (synt. 2008–2010)
- Lilian (12–14-vuotiaiden sarja) (synt. 2011–2012)
- Diane-ikäkausi: Opal (10–12-vuotiaiden sarja) (synt. 2013–2014)
- Diane-ikäkausi: Safire (10–12-vuotiaiden sarja) (synt. 2013–2014)
- D-ikäkausi: Decir (8–10-vuotiaiden sarja) (synt. 2015–2016)
- D-ikäkausi: Dafona (8–10-vuotiaiden sarja) (synt. 2015–2016)
- F-ikäkausi: Falona (Stara-sarja) (synt. 2017–2018)
- F-ikäkausi: Feelia (Stara-sarja) (synt. 2017–2018)

Joukkueiden tilanne tarkistetaan kausittain, ja näihin tehdään tarpeen mukaan muutoksia osallistujamäärien mukaan. Tähän kuuluu myös seurayhteistyön muotojen tarkastelu.

Kilpajoukkueiden kausimaksut määräytyvät treenikertojen mukaan; keväällä 2024 kausimaksut ovat:

2x/vko: 195(210) €

3x/vko: 245€

4x/vko: 285 €

5x/vko: 345 €

### 3.3. Valmentajat ja ohjaajat

Vuonna 2024 voimistelijaostossa ohjausta tarjoaa n. 20 valmentajaa ja ohjaajaa. Lisäksi muita toimijoita on hoitamassa mm. tuomareiden, joukkueenjohtajien ja jaoston tehtäviä.

Voimistelijaoston valmentajien ja ohjaajien koulutustasot sekä ohjattavat ryhmät ovat syksyllä 2023 seuraavat:

Maria Skarevik

- Valmentaja: Adelite
- 2-tason valmentajakoulutus, jv-tuomari
- Toiminut valmentajana vuodesta 2007

Elina Puranen

- Valmennuspäällikkö, vanhempainvapaalla. Tarkoituksena palata valmentamaan v. 2024, katsotaan missä joukkueissa eniten tarvetta.
- Ammattivalmentajatutkinto, kasvatustieteiden maisteri
- 2. Tason jv-valmentaja

- Toiminut valmentajana vuodesta 2010

#### **Laura Pirttilahti**

- Valmentaja: Kidella Vivia
- Jumpapakoulukoulutus, Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, kasvatustieteiden maisteri, E3-tuomarikoulutus
- Toiminut jaoston urheilukoulun ohjaajana 2001–2003, valmentajana vuodesta 2003

#### **Janette Korhonen**

- Vastuupalmentaja: Falona ja Feelia, Diane Opal
- Suorittaa jv-valmentajan 1 tasoa
- toiminut valmentajana vuodesta 2016

#### **Jutta Hekkanen**

- Vastuuhjaaja: Adelite
- Suorittaa valmentajan 1 tasoa
- Toiminut valmentajana vuodesta 2020

#### **Siiri Nyman**

- Valmentaja: Kidella Vivia
- Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto
- Suorittaa JV-valmentajan 1 tasoa
- Toiminut valmentajana vuodesta 2016

#### **Linnea Holmroos**

- Vastuupalmentaja: Diane Safire
- Valmentaja: Kidella Lexia
- Toiminut vuodesta 2019
- 3. luokan tuomari, liikunnanohjaajan perustutkinto

#### **Henna Raappana**

- Vastuuhjaaja: Harrasteryhmät (li) sekä Hileet (Haukipudas)
- Toiminut vuodesta 2022

#### **Sara Pesonen**

- Harrasteryhmien ohjaaja
- Suorittaa jv-valmentajan 1 tasoa
- Toiminut valmentajana vuodesta 2016

#### **Elli Peltomaa**

- Valmentaja: Kidella Lexia
- Lääketieteen lisensiaatti

#### **Emma Hannuniemi**

- Vastuupalmentaja: Kidella Lexia

- Suorittaa jv-valmentajan 1 taso

Pihla Haanela

- Vastuuvalmentaja Lilian
- Suorittaa jv-valmentajan 1 taso

Julia Tenno

- Vastuuvalmentaja Lilian
- Suorittaa jv-valmentajan 1 taso

**Lotta Isomäki**

- Vastuuvalmentaja: Kidella Vivia
- JV valmentajan 1. tason koulutus
- Liikunnanohjauksen perustutkinto, hierojan ammattitutkinto, sairaanhoitaja (AMK)
- Valmentanut vuodesta 2016

Aada Sipola

- Valmentaja: Decir, Falona, Feelia
- Apuohjaaja: Hileet

Saana Taivaloja

- Vastuuvalmentaja- ja ohjaaja: Hiput, hiutaleet ja Helmet
- Voimistelu-ohjaajan startti
- Toiminut vuodesta 2018

Aada Roininen

- Vastuuvalmentaja: Decir
- Valmentaja: Diane Opal, Falona, Feelia
- Suorittaa 1 tason valmentajakoulutusta
- Toiminut valmentajana vuodesta 2017 lähtien

### 3.4. Harjoitusvuorot

Voimisteluryhmien harjoitusvuorot kaudelle 2023–2024 löytyvät verkkosivuilta ja MyClubista niiden vahvistamisen jälkeen.

Vuonna 2024 harjoitusohjelmassa huomioidaan keväällä 2024 päättymässä oleva OKM-hanke, jonka puitteissa seuran sisällä pyritään tukemaan harrastamisen monipuolisuutta eri lajien parissa. Voimistelujaoston harrastajat ovat päässeet tutustumaan muihin Heiton lajeihin ja osallistumaan niihin säännöllisen voimisteluharrastuksen ohella, ja hankkeen päättyessä toimintaa kehitetään hankkeesta saatujen oppien mukaisesti.

### 4. Kustannukset

Jaoston budjetti vuodelle 2024 on laadittu erilliseen dokumenttiin. Alla on kuvattu keskeisimmät harrastajille kohdistuvat kustannukset.

#### 4.1. Kausimaksut

Kausimaksun suuruus määritetään vähän ennen kauden alkua tai sen alussa kaksi kertaa vuodessa (kevät- ja syyskauden alussa). Kausimaksuilla katetaan jaoston toiminnan kannalta välttämättömät kulut, ja ne pyritään pitämään mahdollisimman alhaisina harrastamisen mahdollistamiseksi eri tilanteissa oleville.

#### 4.2. Kuukausimaksut

Kuukausimaksut määräytyvät joukkueiden päättämien hankintojen ja kisamatkojen mukaan - nämä laskutetaan harrastajilta toteutuneiden kustannusten mukaisesti. Hankintojen ja kisamatkojen osalta kaudella 2024 noudatetaan edelleen käytänteitä, joilla kulut pyritään pitämään kurissa, huomioiden esim. Voimisteluliiton suositukset lasten kisa-asuista.

Kuukausimaksuissa laskutetaan myös jaoston edustusvaatteet. Kevätkaudella 2024 otetaan käyttöön uudet edustustakit, joiden valintaan on osallistettu voimistelijoita ja valmentajia, ja joiden hankinnasta päätettäessä on ajateltu myös perheille tulevia kustannuksia.

#### 5. Tapahtumat

Joukkueet päättävät kauden alussa, mihin kilpailuihin osallistuvat, ja vastaavasti harrasteryhmissä keskustellaan tulevista tapahtumista joihin ryhmät osallistuvat. Tavoitteena on, että useampi joukkue osallistuu aina samaan kilpailutapahtumaan, jolloin paitsi joukkueiden sisäinen, myös niiden välinen yhteishenki tiivistyy, ja mm. matkustaminen ja tuomaritoiminta on helpompaa toteuttaa kustannustehokkaasti.

Vuonna 2024 järjestämme kaksi kilpailua. Keväällä 2024 on jaostomme vuoro järjestää Oulun TUL:n piirin kilpailut. Syksyllä 2024 järjestämme voimisteluliiton myöntämän JV Cupin 10.11.2024. Joukkueiden muut kilpailut määrittävät myöhemmin sen mukaan, mitä kisoja voimisteluliitolla on tarjolla.

Jaoston tarkoituksena on järjestää myös kevät- ja joulunäytökset.

Lisäksi keväällä 2024 on jaoston vuoro järjestää Oulun seudun JV-kisakatselmus.