



TURUN NAISVOIMISTELIJAT

TANSSIVALMENNUKSEN TOIMINTAPERIAATTEET





TURUN NAISVOIMISTELIJAT – LIIKUNNAN ILOA SUKUPOLVELTA TOISELLE

TNV on liikuttanut turkulaisia ja lähikuntien asukkaita vuodesta 1906 lähtien. Meillä jumppaavat tytöt, pojat, naiset ja miehet – ikään ja kuntoon katsomatta.

Harrastajille tarjoamme noin sata viikkotuntia, joita koulutetut ohjaajamme vetävät turkulaisten koulujen liikuntasaleilla ja omassa Energym liikuntakeskuksessamme.

Emme ole unohtaneet myöskään kilpaharrastuksesta kiinnostuneita. Valmennustyö on tuottanut menestyksen hetkiä niin joukkuevoimistelussa, tanssikilpailuissa kuin rytmisessä voimistelussakin. Nykyisin seuramme keskittyy tanssivalmennukseen ja joukkuevoimisteluvalmennukseen.

TNV:n arvot: liikutamme terveellisesti ja turvallisesti, palvelemme yksilöllisesti, toimimme laadukkaasti ja suunnitelmallisesti, olemme helpoin, saavutettavin ja monipuolisin.

TANSSIVALMENNUS TNV:ssä

TANSSIN ARVOT:

- yhteisöllisyys ja liikunnan ilo
- turvallisuus ja terveys
- luotettavuus
- yksilöllisyys

TANSSIN TAVOITTEET:

- tarjota laadukasta ja turvallista valmennusta
- kehittää tanssijoiden taitoja tasapuolisesti eri osa-alueilla, ja tukea joukkueen yhteisöllisyyden kehittämistä
- kasvattaa tanssitoimintaa seurassa
-

- sitoutunut toiminta, joka kannustaa terveelliseen elämäntapaan ja innostaa liikkumaan
- laadukas, monipuolinen valmennus, valmentajien kouluttaminen

VALMENNUSTOIMINTA – TÄRKEIMPÄNÄ TANSSIN ILO

Turun Naisvoimistelijoiden tanssisektorin tavoitteena on tarjota turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta valmennusta tanssijoille. Tanssi tarjoaa mahdollisuuden oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa. Tärkeimpänä tavoitteena ja arvona on tanssin ja liikkumisen ilo ja yhteishenki. Tanssissa yhdistyy taide ja urheilu, ja laji vaatii urheilijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua.



TANSSI

Tanssi on monipuolinen ja näyttävä laji, jossa yhdistyvät musiikin, ilmaisun ja liikekielen muodostamat kokonaisuudet. Näyttävyyden lisäämiseksi koreografioihin lisätään teatraalisia elementtejä, kuten akrobatiaa ja nostoja. Tanssitunneilla harjoitellaan tekniikkaa, esiintymistaitoja ja esitettäviä ohjelmia. Seuramme joukkueet tanssivat pääasiassa show-, nyky- ja lyricaltanssityylejä.



TANSSIN IKÄKAUSIRAKENNE TNV:ssä

Jokainen ikäkausi harjoittelee yhtenä ryhmänä. Ryhmän sisällä voidaan muodostaa useampi kilpaileva kokoonpano riippuen tanssijoiden määrästä. Valmentajat jakavat kilpailevat kokoonpanot kisakausittain. Tanssivalmennusta kehitetään TNV:ssä aktiivisesti, ja seuran tavoitteena on luoda joukkueille ympäristö, jossa on hyvä henki ja ilo kehittyä. Tavoitteena on luoda pitkäaikaisia joukkueita, joista hioutuu menestynyt ja yhtenäinen porukka.

KILPAILUJÄRJESTELMÄ

Tanssin kilpailusarjat (vaihtelevat kilpailukohtaisesti)

- **Lapset:** Alle 9-vuotiaat
- **Juniorit:** 9–11-vuotiaat
- **Juniorit 2:** 12–15-vuotiaat
- **Noviisit:** 15–18-vuotiaat
- **Aikuiset:** yli 18-vuotiaat
- **Aikuiset 2:** yli 31-vuotiaat
- **Aikuiset 3:** yli 45-vuotiaat

Showtanssissa kilpaillaan sekä alueellisella, kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Seuramme joukkueet ovat tähän mennessä kisanneet vain kotimaassa, eikä tällä hetkellä tavoitteetkaan ole ulkomailla. Kilpailuja järjestävät monet eri tahot ja virallisten SM-kisojen lisäksi omia tanssikisojaan järjestävät muun muassa Suomen Voimisteluliitto Svoli, Suomen Työväen Urheiluliitto TUL sekä eri seurat. Seuramme tytöt ovat kisanneet menestyksekkäästi muun muassa Svolin Showssa ja alueellisissa tanssikisoissa.





LAPSEN HARRASTUS ON YHTEISPELIÄ JOSSA JOKAISELLA ON TÄRKEÄ ROOLI

TANSSIJA

- Sitoutuu joukkueensa toimintaan koko kisakauden ajaksi.
- Kannustaa muita tanssijoita oman ryhmän ja koko seuran sisällä, käyttäytyy ystävällisesti ja kohteliaasti toisia kohtaan.
- Tulee harjoituksiin ajoissa ja pukeutuu liikuntaan sopivaan asuun.
- Antaa harjoituksissa työrauhan muille tanssijoille ja kunnioittaa joukkuekavereitaan.
- Kilpailuissa, leireillä ja seuran tapahtumissa kannustetaan tasapuolisesti kaikkia. Kilpailuissa kunnioitamme myös muiden seurojen joukkueita hyvällä käytöksellä. Huolehdimme osaltamme myös kisapaikkojen siisteydestä.

VANHEMPI

- Kuljettaa, kustantaa, kannustaa
- Huolehtii lapsen päivitettyt tiedot seuran jäsenrekisteriin ja maksaa valmennukseen liittyvät laskut ajoissa. Lukee seuran ja valmentajien lähettämät tiedotteet huolellisesti.
- Ilmoittaa poissaoloista ja sen syystä valmentajalle hyvissä ajoin etukäteen.
- Innostaa lasta myös omatoimiseen harjoitteluun ja vastuulliseen toimintaan harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä.
- Sitoutuu valmennusryhmän toimintaan niin, että tanssija osallistuu säännöllisesti joukkueen toimintaan (mm. harjoitukset, kisat, leirit ja esiintymiset)
- Kasvattaa lastaan terveisiin elämäntapoihin. Huolehtii, että lapsi syö terveellisesti, nukkuu tarpeeksi ja liikkuu monipuolisesti.
- Tukee lasta positiivisessa hengessä ja huolehtii omalta osaltaan valmentajien työrauhasta. Valmennukselliset päätökset kuuluvat valmentajille.
- Osallistuu joukkueen ja seuran järjestämiin vanhempainiltoihin ja talkoisiin. Vanhemmalla on mahdollisuus hankkia joukkueelle sponsoreita tai muunlaista varainhankintaa kulujen kattamiseksi.
- Ongelmatilanteissa ottaa heti yhteyttä valmentajaan tai jojoon, jotta asiat voidaan selvittää mahdollisimman pian. Asioita ei ensisijaisesti puida lapsen kanssa kotona, vaan aikuisten kesken. Tilanteesta riippuen voidaan pitää kaikkien osapuolten yhteinen palaveri. Tarvittaessa valmentaja ottaa yhteyttä seuran toiminnan koordinaattoriin tai johtokunnan valmennusvastaaviin.



VALMENTAJA

- Sitoutuu joukkueen ja seuran toimintaan.
- Suunnittelee joukkueensa valmennuksen huolella etukäteen ja vastaa suunnittelun toteutuksesta.
- Antaa tanssijalle mahdollisuudet kehittyä lajissaan.
- Huomioi jokaisen yksilönä ja tiedostaa tanssijoiden henkilökohtaiset vahvuudet sekä tukee kehityskohteissa. Luo mukavan ja turvallisen ilmapiirin, antaa kannustavaa palautetta ja tsemppaa, edistää liikunnan iloa ja yhteishenkeä!
- Toimii esimerkkinä seuran voimistelijoille kaikissa tilanteissa.
- Tiedottaa vanhemmille kauden alussa tulevista tapahtumista, kilpailuista, harjoitusaikojen muutoksista sekä muista käytännön asioista yms.
- Kouluttautuu ja kehittää itseään jatkuvasti valmentajana, ja ottaa vastaan palautetta
- Osallistuu aktiivisesti seuran sisäisiin lajipalavereihin, koulutuksiin ja muihin yhteisiin tapahtumiin, kun sellaisia järjestetään
- Laatii joukkueen kausisuunnitelman ja budjetin yhdessä jojon ja rahastonhoitajan kanssa. Kausisuunnitelma ja budjetti käydään läpi myös vanhempien kanssa. Suunnitelma ja budjetti toimitetaan tiedoksi toiminnan koordinaattorille.



JOUKKUEENJOHTAJA (JOJO)

- Tekee yhteistyötä valmentajien kanssa.
- Tiedottaa ja osallistuu joukkueen ja seuran toimintaan.
- Toimii yhteyshenkilönä seuran tapahtumissa, kuten talkoissa ja varainhankinnassa.
- Osallistuu oman joukkueensa budjetin laadintaan ja sen toteutumisen seurantaan.
- Innostaa, organisoii ja rekrytoi joukkueen vanhempia mukaan seuran tapahtumiin.
- Jojon tehtävistä voidaan sopia myös joukkuekohtaisesti ja niitä voidaan jakaa.
- Huolehtii yhdessä valmentajan kanssa, että joukkueen budjetti ja toimintasuunnitelma toimitetaan seuran toimistolle syyskauden alussa. Budjetti suunnitellaan kattamaan syys-, kevät- ja kesäkaudet.

RAHASTONHOITAJA (joko JOJO tai erikseen sovittu vanhempi / valmentaja)

Huolehtii joukkueen seuran alaisen tilin rahaliikenteestä sekä kuittien ym. tositteiden säilyttämisestä asianmukaisesti. Rahastonhoitaja saa koordinaattorilta ohjeet joukkueen tilin kirjanpidon hoitamiseen sekä materiaalin kuukausittaiseen ja vuosittaiseen toimittamiseen kirjanpitoa ja tilintarkastusta varten.

KAUDEN TAPAHTUMIA

KILPAILUT JA KATSELMUKSET

Turun alueella tanssikilpailuja tai katselmuksia järjestetään noin kolme-viisi kilpailua / kausi.

LEIRIT JA TREENIPÄIVÄT

Joukkue voi järjestää erilaisia tekniikka- tai ohjelmaleirejä kauden aikana, jonka kustannukset maksetaan itse tai joukkueen tililtä.

Jokainen joukkue voi halutessaan hakeutua voimisteluliiton järjestämille leireille tai treenipäiviin, joiden kuluista joukkueet huolehtivat kokonaisuudessaan itse. Joukkue vastaa leirille ja treenipäiviin osallistuessaan myös valmentajien kustannuksista.

SEURAN NÄYTÖKSET

Joukkueet ovat velvollisia osallistumaan seuran näytöksiin. Seuran näytöksissä joukkueet esiintyvät esitys- tai kilpailuohjelmillaan.

REKRYPÄIVÄT

- Kaikkiin ikäluokkiin otetaan uusia voimistelijoita kausien alussa
- Rekrypäivistä infotaan seuran ja joukkueen some-kanavissa
- Ikäluokkien avoimet treenit uusille tanssijoille tarpeen mukaan elokuussa ja tammikuussa

VANHEMPAINILLAT

Valmentaja tiedottaa näistä kausikohtaisesti erikseen.



KAUSIKOHTAISET KULUT – KOHTUULLISUUS MIELESSÄ

KAUSIMAKSU

Valmennusryhmäläiset ilmoitetaan mukaan ryhmiin toimistolta käsin valmentajilta saatujen kokoonpanojen perusteella. Valmennusryhmien laskutus tapahtuu jäsentiedon kautta sähköpostilla. Jäsenen vastuulla on pitää sähköpostiosoite ja muut yhteystiedot ajan tasalla.

Kausimaksun suuruus määräytyy viikoittaisen harjoitustuntimäärän mukaan. Kausimaksun laskemiseen käytetään seuralle laadittua laskukaavaa. Kausimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Lasku kausimaksusta tulee suoraan vanhemman sähköpostiin. [TARKISTETTAVA laskutusajankohdat!](#)

Kausimaksu koostuu:

Kausimaksun ja muiden kulujen maksaminen seuralle on edellytys kilpailuihin osallistumiseen, myös mahdolliset maksumuistutukset tulee maksaa. Muistathan käyttää seuran laskuja maksaessasi viitenumeroa.

LISENSSI

Tanssikilpailuissa lisenssiä ei tarvita muissa, kuin Voimisteluliiton ja Finnish Dance Organizationin (SM-kilpailut) alaisissa kilpailuissa. Lisenssi tulee hankkia ennen kilpailuihin ilmoittautumista

Tietoa lisenssin ostosta löytyy voimisteluliiton sivuilta:

<https://www.voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>

KILPAILUKULUT

Seura maksaa joukkueen osallistumismaksun kahteen kisaan / per kalenterivuosi sekä mahdollisen tuomarisakon. Seura maksaa joukkueen kauden yhden ensimmäisen kisan kulut. Jos joukkue osallistuu kauden aikana useampiin kisoihin, tulee ylimääräisistä kisoista osallistumismaksu joukkueen maksettavaksi. Tanssijoukkueet PikkuSiskät ja Siskät maksavat kilpailukulut itse.

Tanssija maksaa aina itse matka-, majoitus- ja ruokailukulut.

Jos tanssija on estynyt osallistumaan kilpailuihin, ilmoitathan siitä mahdollisimman hyvissä ajoin valmentajalle. Äkillisessä sairastapauksessa kannattaa hankkia lääkärintodistus, jotta mahdollisten majoitus- ja ruokakulujen takaisin perintää järjestävältä seuralta voidaan selvittää.

MUUT KULUT

Kilpailuihin osallistuminen vaatii myös yhtenäisen kilpailupuvun hankkimista. Kilpailupukujen hinnat vaihtelevat sen mukaan, teetetäänkö puku tai ostetaanko valmiit tuotteet.

Joukkue voi myös tehdä kauden aikana yhteisiä hankintoja, kuten joukkuevaatteita ja niiden aiheuttamista kuluista valmentajat sopivat erikseen tanssijoiden vanhempien kanssa.

Jos joukkue kutsuu vieraakseen treeneihin ulkopuolisia valmentajia, kouluttajia, tuomareita yms., vastaa joukkue itse kaikista vierailun aiheuttamista kuluista (palkka, työnantajakustannukset, matkakulut yms.). Myös mahdollisten ulkopuolisten koreografioiden palkkioista ja muista kuluista joukkue vastaa kokonaisuudessaan itse.

KUN MIELTÄSI ASKARRUTTAA – OTA YHTEYTTÄ

VALMENTAJAT

Lasten ja nuorten tanssivalmennus: Neea Rusi 0400 598810

Aikuisten tanssivalmennus: Veera Salokangas 040 7085446

VALMENNUSVASTAAVAT JOHTOKUNNASSA

Vastuu seuramme joukkuevoimistelutoiminnasta ja sen toimivuudesta kuuluu johtokunnan joukkuevoimistelu- ja valmennussektorivastaaville. Kaikkiin valmennukseen liittyvissä asioissa voit olla yhteydessä joukkuevoimistelu- ja

valmennussektorivastaaviin. He koordinoivat joukkueiden, valmentajien ja jojojen toimintaa.

Yhteystiedot: Pia Hakanen 040 5312953, Johanna Penttilä 050 9110795, Ulla Ehrlund 040 7355961

SEURAN TIEDOT

Turun Naisvoimistelijat / Liikuntakeskus Energym

Osoite: Vähäheikkiläntie 56 C 2.krs, 20810 TURKU

Koordinaattorin s-posti: koordinaattori@tnv.fi

