



TOIMINTAKÄSIKIRJA

VIIPURIN REIPAS

1. HUHTIKUUTA 2023

VIIPURIN REIPAS RY

Sisällys

Viipurin Reipas ry.....	2
Arvot, Visio ja toimintatarkoitus.....	3
Organisaatorakenne.....	4
Seuran hallitus.....	4
Henkilöstö.....	6
Rekrytointi.....	6
Perehdyttäminen.....	7
Työympäristö ja työhyvinvointi	7
Osaamisen kehittäminen seurassa	7
Seuran talous.....	8
Jäsenien maksut	8
Vähävaraisten tukeminen.....	8
Seuran järjestämä kerhotoiminta	9
Harrastevoimistelu	9
Harrastevoimistelijan polku (Uudistuu 2023)	9
Kilpavoimistelu.....	10
TeamGym.....	10
Naisten telinevoimistelu	11
Miesten telinevoimistelu	12
Valmennuksen linjaus.....	14
Toiminnan vuosikello	14

Viipurin Reipas ry

Viipurin Reipas on Lahtelainen voimisteluseura jonka tarina alkaa Viipurista vuonna 1891. 2000-luvulla Viipurin Reipas on erikoistunut telinevoimistelun ja TeamGymin voimisteluseuraksi. Seura tarjoaa enimmäkseen harrastevoimistelua mutta kasvavassa määrin myös kilpavoimistelua telinevoimistelussa ja TeamGymissä.

Virallinen nimi: Viipurin Reipas ry

Yhdistysrekisteritunnus: 20.294

Kotipaikka: Lahti

Perustamisvuosi: 1891

Y-tunnus: 1023895-2

Käyntiosoite: Tunnelikatu 3, 15140 Lahti

Postiosoite: PL 61, 15141 Lahti

Internetsivut: www.viipurinreipas.fi

Facebook: <https://www.facebook.com/viipurinreipasry>

Instagram: <https://www.instagram.com/viipurinreipas>

Historia

Viipurin Reippaan juuret yltävät aina vuoteen 1891, jolloin seura perustettiin Viipurissa. Voimisteluyhdistys Reipas aloittikin toimintansa nopeasti ja 26.9. pidetystä perustavasta kokouksesta jo neljän päivän päästä harjoiteltiin kansakoulun juhlasalissa. Nimen vaihtumisen, Voimisteluyhdistys Reippaasta Viipurin Reippaaksi, tarkkaa ajankohtaa tai syytä ei ole tiedossa mutta 1900-luvun alusta löytyy viittauksia molempiin nimiin, jolloin jälkimmäisen katsotaan vakiintuneen. (Heinonen 1995, 8-10)

Tietoa ei ole siitä, miksi voimistelun erikoisseuraksi perustettu Reipas laajensi toimintaansa muihin lajeihin niin nopeasti. Jo ensimmäisenä talvena seura järjesti yleiset hiihtokilpailut. 1910-luvulle tultaessa Reippaasta oli kasvanut jo yli toistakymmentä lajia kattavaksi, maamme ensimmäiseksi voimistelun ja urheilun suurseuraksi. Seuralta löytyi sekä voimistelijoita että urheilijoita, jotka olivat suomen parhaimmista, tuoden menestystä seuralle aina Olympialaisista asti. (Heinonen 1995, 13, 23-25)

"Viipurin Reipas oli tullut lahtelaiseksi reippain ottein"

Syksyllä 1939 urheiluseuratoiminta lamaantui Viipurissa ja myös "reipaslaiset" hajaantuivat ympäri maata. Muutaman vuoden ajan toimintaa Viipurin Reippaan alla tapahtui monessa eri kaupungissa kuten Helsingissä ja Lahdessa. Rauhallisina aikoina toiminta palautui hetkeksi myös Viipuriin. Sotavuosien jälkeen seuran toiminta alkoi kuitenkin keskittyä Lahteen ja vuoden 1951 seuran vuosikokouksessa Viipurin Reippaan kotipaikaksi vaihdettiin Lahti. (Heinonen 1995, 50-56)

1900-luvulla monen lajin yleisseurassa oli jaostoja mm. suunnistuksessa, hiihdossa, jalkapallossa, jääpallossa ja jääkiekossa. Myöhemmin jaostot ovat erkaantuneet omiksi seuroikseen ja Viipurin Reipas on päätenyt takaisin juurilleen, eli voimistelun erikoisseuraksi. (Heinonen 1995, 264-265)

Seuran monilajisuudesta ja suosioista muistuttavat yhä Lahdessa toimintaa jatkavat suuret seurat kuten Kiekkoreipas (nyk. Pelicans juniorit), Fc Reipas ja Lahden Reipas. (Virtanen, 2018)

Arvot, Visio ja toimintatarkoitus

Viipurin Reippaan arvot, visio ja toiminnantarkoitus ovat määritelty johtokunnassa vuonna 2018 ja ne on tarkastettu johtokunnassa vuonna 2023.

Visio

Tahdomme olla nykyaikainen ja ajan hermolla pysyvä, näkyvä ja vetovoimainen voimisteluseura.

Pystymme tarjoamaan laadukkaan ja monipuolisen, jatkuvan harrastuksen yhä useammalle lapselle, nuorelle, aikuiselle ja seniorille.

Lahden alueella toimivista seuroista olemme yksi suurimmista lasten ja nuorten liikuttajista. Näin omalta osaltamme tuemme alueen lasten ja nuorten hyvinvointia.

Arvot

Laadukas toiminta: Seurassamme on innokkaat ja innostavat ohjaajat ja valmentajat, intohimoiset työntekijät ja vastuullinen hallitus. Haluamme kunnioittaa pitkää historiaamme ja pysyä arvokkaana seurana myös jatkossa.

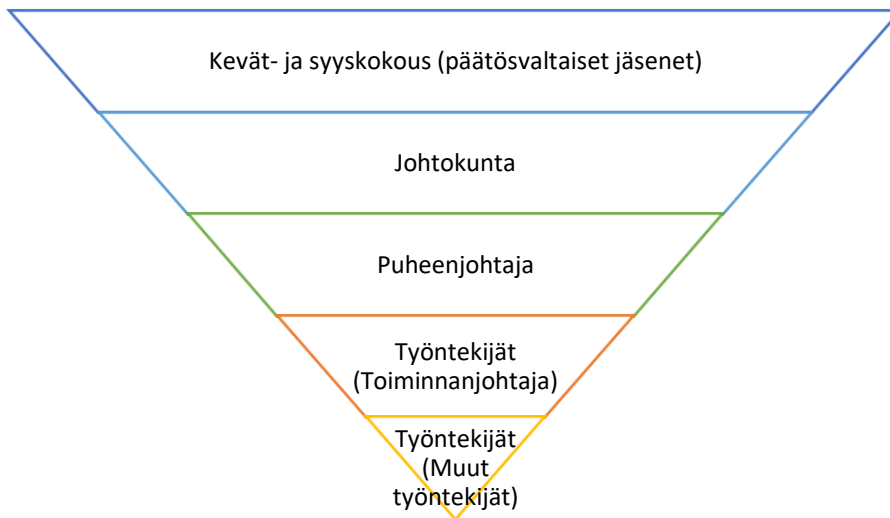
Innostuneet voimistelijat: Pyrimme pitämään kaikki jäsenet, lapset ja aikuiset, innostuneina voimistelusta, jotta harrastus jatkuisi mahdollisimman kauan ja tukisi heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Innostuneet voimistelijat ovat myös motivoituneempia ja näin myös kilpavoimistelussa päästään parempiin tuloksiin.

Jatkuva kehittyminen: Tuemme ohjaajien, valmentajien ja seuratyöntekijöiden jatkuvaa kouluttautumista. Jatkamme seuran toiminnan kasvattamista ja kehittämistä ja sen pitämistä ajan tasalla. Haluamme myös varmistaa voimistelijoiden mahdollisuuden kehittyä ja edetä omaan tahtiin

Toimintatarkoitus

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastamista tarjoamalla lapsille ja aikuisille harrastuksen voimistelun parissa. Tarjoamme monipuolista ja laadukasta voimistelun ohjausta ja valmennusta. Toimintamme on voittoa tavoittelematonta ja harrastaminen sopuhintaista.

Organisaatiorakenne



Kevät- ja syyskokous on seuran ylin päättävä elin ja kokoukset ovat avoimia seuran jäsenistölle. Kokouksissa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kevätkokous pidetään touko-kesäkuussa ja syyskokous loka-marraskuussa. Kutsut kevät- ja syyskokoukseen julkaistaan vähintään 7 vuorokautta ennen kokousta.

Kevätkokouksessa päätetään jäsenyyksistä muissa järjestöissä ja yhteisöissä, vahvistetaan liittymis-, jäsen- ja kannatusmaksujen suuruus. Lisäksi vahvistetaan toimintasuunnitelma, talousarvio ja tilintarkastajat. Kevätkokous nimittää seuran puheenjohtajan (toimikausi on kaksivuotinen) ja hallituksen jäsenet ja varajäsenet (6+3).

Syyskokous päättää hallituksen laatiman vuosikertomuksen ja tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.

Kokouksissa käsitellään myös muut kokouskutsussa mainitut asiat ja jäsenaloitteet. Mikäli jäsen haluaa saada jonkin asian kokoukseen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti johtokunnalle viimeistään 14 päivää ennen kokousta.

Seuran hallitus

Seuran toimintaa johtaa ja sen taloudenhoidosta sekä omaisuudesta huolehtii ja vastaa, sekä seuraa edustaa kevätkokouksen valitsema hallitus. Seuran hallitus koostuu sääntöjen mukaan puheenjohtajasta, 6 jäsenestä ja kolmesta varajäsenestä, jotka valitaan seuran kevätkokouksessa. Kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittavista jäsenistä erovuorossa on puolet aina vuosittain.

Hallituksen puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Hallituksen tärkein tehtävä on päättää seuran asioista lakien ja asetusten mukaisesti. Hallitus on päättävaltainen, kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja vähintään puolet hallituksen jäsenistä on paikalla.

Hallituksen tehtävä on johtaa ja kehittää seuran toimintaa. Hallitus valmistelee kevätkokoukselle tulevan kauden toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä syyskokoukselle menneen kauden

toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen. Hallitus myös vastaa seuran taloudenhoidosta, valitsee ja erottaa seuran palkatut työntekijät sekä vastaa heidän eduistaan.

Hallitus pyrkii kokoontumaan kuukausittain, usein Teams-etäkokouksena. Tarpeen mukaan kokouksia pidetään useamminkin. Noin viikkoa ennen varsinaista kokousta pidetään vapaamuotoisempi keskustelukokous ajankohtaisista asioista seuran työntekijöiden kanssa. Näin hallitus saa säännöllisesti tuoretta tietoa seuran käytännön asioista ja pystyy toteuttamaan työtään paremmin ja laadukkaammin.

Hallituksen jäsenet pääsevät tarkastelemaan pöytäkirjoja jaetulla alustalla pilvipalvelussa. Hallituksen kokouksen pöytäkirjat eivät ole julkisia. Jokaisella seuran jäsenellä on kuitenkin oikeus nähdä pöytäkirjan ote siitä pykälästä, jossa käsitellään häntä koskevaa asiaa. Hallitus tiedottaa jäsenistöään heitä yleisesti koskevista päätöksistä sähköpostitse ja nettisivuilla mahdollisimman pian päätöksen teon jälkeen.

Hallituksen jäsenien toimenkuvat

Puheenjohtaja

- johtaa ja valvoo tehtyjen päätösten toteuttamista
- huolehtii työnjaosta ja tukee yhdistyksen toimihenkilöiden työtä
- luo aktiivista ja innostunutta henkeä koko yhdistykseen
- johtaa yhdistyksen ja hallituksen toimintaa
- valvoo seuran etuja
- yhdistyksen taloudellisten päätösten hoitaminen ja talouden seuraaminen
- toimii seuran palkatun henkilökunnan esimiehenä

Varapuheenjohtaja

- edelliset tehtävät puheenjohtajan ollessa estynyt

Sihteeri

- vuosikokousten ja hallituksen kokousten valmistelu
- lähettää hallituksen kokousten esityslistat
- toimii sihteerinä hallituksen kokouksissa
- laatii pöytäkirjat hallituksen kokouksista
- muut yhdessä hallituksen kanssa sovitut tehtävät

Nimenkirjoitusoikeus

Virallinen nimenkirjoitusoikeus on puheenjohtajalla tai varapuheenjohtajalla erikseen tai kahdella hallituksen jäsenellä yhdessä tai johtokunnan määräämä henkilö yksin.

Nimenkirjoittajan on oltava täysi-ikäinen.

Nimenkirjoitusoikeus on myös toiminnanjohtajalla.

Henkilöstö

Viipurin Reipas on työnantaja sekä päätoimisille työntekijöille että tuntiohjaajille ja -valmentajille. Kaikki työntekijät ovat työsuhteessa seuraan. Lisäksi seurassa toimii vapaaehtoisia toimijoita mm. tapahtumissa ja varainkeruussa (jäsenistöä perheineen).

Päätoimiset työntekijät vastaavat seuran hallinnollisista työtehtävistä. Työntekijät hoitavat jäsenasioita ja taloushallintoa sekä sisäistä ja ulkoista viestintää. Osa työntekijöistä toimii lähiesimiehinä valmentajille ja ovat vastuussa harraste- tai kilpatoiminnasta. Päätoimiset suunnittelevat seuran toimintakauden tapahtumat ja vuosikellon sisällön. Myös harjoitusolosuhteiden ylläpito, seuran valmennuksen kehittäminen ja erilaiset yhteistyökuviot ovat työntekijöiden vastuulla.

Tuntiohjaajat ja -valmentajat ohjaavat sovitut tunnit. He tekevät myös erikseen sovittuja projekteja tuntitöinä (esim. leirien suunnittelu ja pitäminen).

Harrasteryhmien ohjaajat

Seurassa on noin 20-25 ohjaajaa, jotka ohjaavat lasten ja aikuisten harrastevoimistelua. Ohjaajat suunnittelevat omat harjoitukset ja kausisuunnitelmat. Ohjaajilla on käytettävissä materiaaleja, joiden pohjalta he voivat luoda monipuolisesti kehittäviä kausisuunnitelmia ja osaavat ottaa huomioon erilaiset ja eritasoiset oppijat.

Kilparyhmien valmentajat

Seurassa on noin 10 kilpavalmentajaa, jotka vastaavat kilparyhmien valmentamisesta. Valmentajat suunnittelevat kilparyhmien kaudet ja valmentavat kilparyhmiä yksilöt huomioiden. Valmentajien vastuulla on myös kilpavoimistelijoiden urheilullisten elämäntapojen edistämistyö sekä toimia kilparyhmien toiminnan vastaavana (tiedottaa huoltajia, suunnittelee ja järjestää kilpailemiseen liittyviä toimia, huolehtii vastuullisen valmennuksen toteutumisesta)

Rekrytointi

Päätoimisten työntekijöiden rekrytoinnista päättää ja vastaa seuran hallitus.

Tuntiohjaajien rekrytoinnista päättää ja vastaa toiminnanjohtaja.

Kohdistettu haku

Ohjaajia ja valmentajia haetaan tarvittaessa. Normaalisti tuntiohjaajia haetaan keväisin seuraavalle, syksyllä alkavalle kaudelle. Hakuilmoitukset laitetaan Mol.fi-sivustolle sekä seuran nettisivuille. Lisäksi hakuun hyödynnetään SoMea, kuten Facebookin liikunta-alan ryhmiä, kuten Vierumäen ja Pajulahden liikunnan ohjaajat ja -neuvojat rekrytointisivustoa.

Jatkuva haku

Nettisivuilla on auki jatkuva työnhaku, jonka kautta seurasta kiinnostuneet ohjaajat voivat olla yhteydessä seuraan.

Perehdyttäminen

Uusien tuntiohjaajien ja työntekijöiden perehdytyksestä vastaa päätoimiset työntekijät. Apuna ovat mm. tämä käsikirja, ohjaajan opas, vuosikellot, markkinointisuunnitelma, seuran voimistelijan polku, seuran valmentajan polku ja kausisuunnitelmat. Nuorisopäällikkö on vastuussa harrasteohjaajien ja valmennuspäällikkö kilpavalmentajien perehdyttämisestä. Lisäksi toiminnanjohtaja ohjaa uusia työntekijöitä tuntiseurantaan ja palkan maksuun liittyen.

Hallitus perehdyttää uuden jäsenensä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Uuden jäsenen perehdyttämisessä noudatetaan soveltuvasti seuraavia vaiheita:

1. Hallituksen perehdyttämisestä vastaava jäsen ja/tai toiminnanjohtaja ottaa yhteyttä uuteen jäseneseen ja kertoo hänelle seuran toiminnasta yleisesti.
2. Uusi jäsen ohjataan tutustumaan seuran toimintaan lukemalla toimintakäsikirjan ja kirjoittamalla ylös mahdollisesti heräävät kysymykset, minkä jälkeen kysymykset selvitetään yhdessä perehdyttäjän kanssa. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi Teams-kokouksena mieluiten ennen uuden jäsenen varsinaista ensimmäistä kokousta.
3. Uusi jäsen ohjataan katsomaan Olympiakomitean verkkokoulutus (kesto 15 min.), jossa kerrotaan hallituksessa työskentelystä. Olympiakomitean sivulla myös muita hyödyllisiä materiaaleja, joihin kannattaa tutustua: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/seuran-johtaminen/seuran-hyva-hallinto/materiaalit-ja-tyokalut/>
4. Hallituksen jäsenillä on erilaisia rooleja, joten tavoitteena on, että jokainen perehdyttää seuraajansa itse. Jos tämä ei ole mahdollista, perehdyttämisestä vastaa hallituksen perehdyttämistä vastaava tai joku toinen jäsen.

Työympäristö ja työhyvinvointi

Ohjaustyössä työympäristönä toimii Mustankallion väestönsuojan voimistelusalit, Vierumäen Voittiareena ja Liikuntakeskus Pajulahden voimistelusalit sekä Lahden seudun koulujen liikuntasalit. Seuralla ei ole kiinteää toimistotilaa.

Seuratyössä päätoimisten työajat saattavat olla haastavat, kun yhdistetään arjen toimistotunnit ja työskentely ilta- ja viikonloppuvuoroissa. Tämän vuoksi työn joustavuus halutaan työnantajan puolesta pitää hyvänä (joustavat työ- ja loma-ajat). Lisäksi vaalitaan viikoittaisia palaveriteita/tapaamisia, avointa keskusteluyhteyttä, ja rentoa ilmapiiiriä.

Kaikille työntekijöille ja hallituksen jäsenille järjestetään kausittain virkistystapahtumia. Työhyvinvointia seurataan palautekyselyillä ja henkilökohtaisilla kehityskeskusteluilla.

Osaamisen kehittäminen seurassa

Seuran työntekijät, tuntiohjaajat ja hallituksen jäsenet voivat osallistua seuran kustantamana koulutuksiin, jotka tukevat ja kehittävät osaamista seurassa ja henkilön työtehtävissä. Hallitus päättää vuosittain taloussuunnitelmassa koulutusbudjetin. Suuremmista koulutuskokonaisuuksista, esimerkiksi seuran (osittain) kustantamasta valmentajan ammattitutkinnoista hallitus tekee erillisen päätöksen.

Koulutuksia lähialueilla tarjoavat mm. Voimisteluliitto, PHLU, Suomen Valmentajat ja Vierumäen urheiluopisto.

Valmentajille on luotu koulutuspolku ja ohjaajan koulutusmahdollisuudet-opas. Oppaat löytyvät Valmentajien materiaalit kansioista -seuran pilvipalvelusta.

Seuran talous

Seuran pääsääntöinen tulonlähde on jäsenien kausimaksut. Kulueristä suurin on henkilöstökulut ja toiseksi suurin voimistelusalien vuokratulot.

Seura tekee varainhankintaa tapahtumien ja seuratuotteiden myynnin kautta. Varainhankinnan tuotot menevät yleisesti seuran kulujen kattamiseen. Kilparyhmät voivat toteuttaa omatoimista varainhankintaa seuran nimen alla esim. leirikulujen kattamiseen. Tilittäminen tapahtuu kilparyhmien omien tilien kautta.

Jäsenien maksut

Seuran jäsenmaksu on 30€/toimintavuosi (elo-heinäkuu).

Kausimaksun määrä muotoutuu harjoitusten viikkotuntien mukaan.

Kausimaksuja tarkastelee ja niistä päättää vuosittain seuran hallitus. Kausimaksut ovat esillä seuran nettisivuilla.

Harrasteryhmien syksyn kausimaksu kattaa syyskaudella 14 harjoitusta ja kevään kausimaksu kevätkaudella 18 harjoitusta. Peruuntuneet harjoitukset pyritään aina ensisijaisesti korvaamaan esimerkiksi kauden loppuun lisättyllä harjoituksella.

Lisäksi seura järjestää jäsenilleen maksuttomia tai kohtuuhintaisia tapahtumia mm. pikkujoulut.

Jäsenille tarjotaan jäsenhintaisia vapaavuoroja (5€/kerta)

Seuran jäseneduista neuvotellaan vuosittain ja niitä mainostetaan seuran nettisivuilla ja jäsentiedotteissa.

Seuran jäseniä ei ole vakuutettu seuran puolesta.

Vähävaraisten tukeminen

Seura tukee vähävaraisia perheitä kausimaksuissa. Seuran hallitus päättää jaettavasta tukisummasta. Tukea voi hakea avoimella hakemuksella. Ohjeet ja aikataulut hakemiseen tulevat nettisivuille ja mainitaan jäsentiedotteessa kauden alun lähestyessä. Haku tapahtuu ennen kauden alkamista.

Seuran järjestämä kerhotoiminta

Seura on palveluntarjoajana kaupungin järjestämissä koulujen kerho- ja harrastamisen mallin toiminnassa. Kouluilla järjestetty toiminta on koululaisille veloituksetonta. Toimipaikat määräytyvät kysynnän mukaan. Kerhojen toimipaikat löytyvät harrastelahti.fi-sivustolta.

Harrastevoimistelu

Harrastevoimistelu on tarkoitettu kaikille voimistelusta kiinnostuneille. Harrastevoimistelijan ei tarvitse sitoutua kilpailulliseen toimintaan, vaan tärkeintä on nauttia voimistelun ilosta ja itsensä haastamisesta. Tunneilla kehitetään monipuolisesti voimistelutaitoja, motoriikkaa, kehonhallintaa sekä voimaa ja liikkuvuutta.

Harrasteryhmissä on 10-14 voimistelijaa ja kaksi valmentajaa. Valmentajien vastuulla on suunnitella kausisuunnitelma omalle ryhmälle sopivien tavoitteiden mukaisesti. Seura on luonut valmentajille suunnittelua tukevia materiaaleja.

Harrastevoimistelijan polku (Uudistuu 2023)

Voimistelu aloitetaan oman ikäryhmän harrastevoimisteluryhmästä, jossa harjoitellaan voimistelun perustaitoja jokaisen oma taitotaso huomioon ottaen. Jos innostus voimisteluun kasvaa, on mahdollista edetä harrastevoimistelijan merkkiryhmiin, jotka ovat pronssi-, hopea- ja kultaryhmät. Kunkin merkin saadakseen voimistelijan tulee suorittaa tiettyjä liikkeitä hyväksytysti läpi keväisin järjestettävissä merkkisuoritustesteissä. Merkin saatuaan voimistelija voi siirtyä kyseiseen merkkiryhmään.

Harrastevoimistelijan merkkijärjestelmällä pyrimme saamaan ryhmiin taidoiltaan samantasoisia lapsia, jotta valmennus ja harjoitteet voidaan suunnitella sopivan haastaviksi. Saman kevään aikana on mahdollista suorittaa useampi merkki, mutta on suositeltavaa, että kussakin merkkiryhmässä oltaisiin vähintään vuoden ajan.

Harrastevoimistelu

Harrastevoimisteluryhmät ovat tarkoitettu seuraan uusina tuleville voimistelijoille ja niille, jotka eivät ole vielä suorittaneet pronssimerkkiä. Harrasteryhmissä harjoitellaan perusvoimistelutaitoja ja tutustutaan monipuolisesti eri telineisiin. Ryhmät jaetaan tyttöihin, poikiin ja sekaryhmiin.

FreeGym / Aikuisten voimistelu / Seniorivoimistelu

Nämä ryhmät sopivat kaikille: sekä uusille, että vanhoille harrastajille. Harrastajat eivät välttämättä halua edetä polulla eteenpäin, vaan nauttivat harrastamisen ilosta ja tempuilun hauskuudesta ja vapaudesta.

Pronssiryhmät

Pronssiryhmät ovat pronssimerkin suorittaneille voimistelijoille. Pronssiryhmissä keskitytään voimistelulliseen keuhhallintaan ja perusliikkeiden oppimiseen sekä valmistaudutaan uusien liikkeiden opetteluun eri telineillä.

Hopearyhmät

Hopearyhmät ovat hopeamerkin suorittaneille voimistelijoille. Hopearyhmissä harjoitellaan telineillä perustaidot kuntoon ja opetellaan jo vaativampia voimisteluliikkeitä.

Kultaryhmät

Kultaryhmät ovat kultamerkin suorittaneille voimistelijoille. Kultaryhmissä haastetaan voimistelijoita yhdistämällä liikkeitä ja jatkamalla vaativampien taitojen opettelua.

Haku kilparyhmään

Hopea- ja kultamerkkitesteissä voimistelija voi ilmoittaa halukkuudestaan kilparyhmätoimintaan. Suoritusten perusteella kilparyhmien valmentajat voivat kutsua voimistelijan lisätesteihin. Uutta kilparyhmää perustettaessa järjestetään katselmus, josta lähetetään erillinen info.

Kilpavoimistelu

Kilpavoimistelu on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka kaipaavat lisää itsensä haastamista ja heillä on motivaatiota omien taitojen pitkäjänteiseen kehittämiseen. Kilpavoimistelua voi harrastaa seurassamme TeamGymissä sekä naisten ja miesten telinevoimistelussa. Kilpavoimistelijat osallistuvat Voimisteluliiton järjestämiin kilpailuihin syys- ja kevätkaudella.

Kilparyhmiä valmentaa koulutetut valmentajat, jotka jakavat motivaation pitkäjänteisestä kehittymisen edistämisestä. Pyrimme tarjoamaan jokaiselle kilpavoimistelijoille mahdollisuuden edetä ja kehittyä lapsen omien tavoitteiden, taitotason ja motivaation mukaisesti.

TeamGym

Hakeminen esikilparyhmään

Uusi teamgym-joukkue perustetaan noin 2-3 vuoden välein valmentaja tilanteesta riippuen. 6-8 vuotiaalle lapsille järjestetään testit, joissa testataan perusvoimistelu taitoja, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja motoriikkaa. Testien perusteella valitaan 10-15 voimistelijaa, jotka muodostavat esikilparyhmän. Esikilparyhmä -vaiheessa ei vielä aloiteta varsinaista kilpailemista, vaan käydään harjoittelemassa Stara-kisoissa. Noin vuoden harjoittelun jälkeen joukkueelle annetaan nimi ja aloitetaan kilpaileminen 1. luokassa.

Kilpailuluokat

Kilpailuluokkia on ensimmäisestä luokasta 6. luokkaan asti. Jokaisessa luokassa on omat liikevaatimukset ja joukkue siirtyy kilpailemaan seuraavaan luokkaan, kun kyseiset liikevaatimukset täyttyvät. Yleensä yhdessä luokassa kilpaillaan 1-1,5 vuotta.

Joukkueen täydentäminen

Mikäli voimistelijoita lopettaa joukkueessa, voidaan järjestää täydennyshaku, mikäli joukkueen tilanne sitä vaatii. Haku suoritetaan oman seuramme harrasteryhmien voimistelijoista tai toisesta kilpalajista. Pääsääntöisesti pyritään kuitenkin viemään joukkue yhtenäisenä koko kilpailupolku läpi.

Joukkueen tavoite

Uuden teamgym-joukkueen tavoitteena on päästä kilpailemaan junioreiden SM-tasolla, ja jos siellä tulee menestystä, niin JPM-tasolla. Aikuisten tasolla kilpaileminen on mahdollista, mikäli riittävän moni voimistelija jatkaa harrastustaan aikuisikään asti, ja taso on riittävä. Viipurin Reipas on myös tehnyt seurayhteistyötä pääkaupunkiseudun voimisteluseurojen kanssa, jolloin yksittäiset aikuisvoimistelijat ovat voineet jatkaa harrastustaan toisen seuran joukkueen mukana.

Maajoukkuetoiminta

Jokaisella voimistelijalla on mahdollisuus päästä TeamGymin maajoukkueeseen mukaan. Tämä tulee yleensä ajankohtaiseksi lähestyttäessä junioreiden SM-tasoa. Jos voimistelijan taitotaso on valmentajan mielestä riittävä, voi voimistelija osallistua viikonlopun kestäväälle maajoukkueen katsastusleirille. Maajoukkuevalmennukseen valitut voimistelijat harjoittelevat säännöllisesti leireillä ja kyseisestä ryhmästä valitaan Suomen edustusjoukkue TeamGymin EM-kisoihin tyttöjen, naisten, ja sekajoukkue -sarjaan. EM-kilpailut järjestetään joka toinen vuosi.

Naisten telinevoimistelu

<https://www.viipurinreipas.fi/kilparyhmat/naisten-telinevoimistelu/>

Hakeminen kilparyhmiin

Kilparyhmien testit järjestetään toukokuussa sekä mahdolliset täyttöttestit joulukuussa. 2-3-vuoden välein aloitetaan uusi esivalmennusryhmä, johon haetaan 5-7-vuotiaita. Lisäksi yli 7-vuotiaita tyttöjä haetaan olemassa oleviin valmennusryhmiin.

Testeistä viestitään jäsenistöä eri kanavissa: sähköpostitse, nettisivuilla ja somessa.

Kilpailuluokat

Seuramme voimistelijat kilpailevat tällä hetkellä kilpalinjan B-F-luokissa. Kilpailujärjestelmä on nähtävissä voimisteluliiton nettisivuilla. Lisäksi kilpailujärjestelmä esitellään kilparyhmille vanhempainilloissa.

Kilparyhmien tavoitteet

R4 Esikilparyhmä, kilpalinjan I taso

Esikilparyhmässä painotetaan edelleen vastuullista voimistelua; positiivisuuden ja leikin kautta uuden opetteluun. Ryhmässä pyritään innostamaan tavoitteelliseen harjoitteluun ja lähdetään toteuttamaan oikeanlaista voimaharjoittelua tukemaan uusien liikesarjojen opetteluun. Voimistelijan

itsetunnon kasvu vahvuuksien ja onnistumisten kautta tukee myös urheilijaksi kasvamista. Ryhmässä ei vielä kilpailla mutta harjoitellaan jo harjoitus- ja kilpailutilanteissa keskittymistä.

R3 Kilpalinjan II taso

Kilpalinjan II tason toiminnassa keskeisenä tavoitteena on säännöllisestä lajiharjoittelusta innostuminen. Edelleen mennään positiivisuuden kautta ja pyritään säilytetään ilo, joka voimistelun kautta on löydetty. Harjoitustilanteessa viihtyminen ja oppimisesta kiinnostuminen korostuvat tällä tasolla. Opitaan ymmärtämään harjoittelun merkitys ja toistojen tarve kehittymiseen lajissa. Kasvetaan osaksi ryhmää ja valmistaudutaan kilpailemiseen.

R2 (Kilpaharraste linja)

Kilpaharrasteessa voimistellaan tavoitteellisesti mutta kuitenkin pilke silmäkulmassa. Harjoittelusta nauttiminen ja voimistelun ilon säilyttäminen ovat tärkeitä arvoja kilpaharrasteessa. Voimistelijat ymmärtävät harjoittelun laadun merkityksen ja opettelevat Itsenäisempään harjoitteluun. Opitaan tunnistamaan omia vahvuuksia ja vahvistetaan likunnallisia elämäntapoja. Ryhmässä korostuu tiimin ja ystävien merkitys sekä yhdessä tekeminen. Kilpailuissa käydään harjoittelemassa kilpailemista, opitaan palautteen vastaanottoa ja myös pettymyksien käsittelyä.

R1 Kilpalinjan III taso

Kilpalinjan III tasolla kasvatetaan urheilija identiteettiä voimistelun ilo säilyttäen. Harjoittelun määrässä ja laadussa tapahtuu nousujohteinen lisääntyminen ja pääpaino on teknisesti vaikeampien liikkeiden kehittämisessä perustuen perusliikkeiden hyvään hallintaan ja suorituspuhtauteen. Painopisteenä myös sisäisen motivaation vahvistaminen sekä tavoitteelliseen kilpailemiseen totuttautuminen. III tasolla harjoitellaan tunnetilojen hallintaa sekä opetellaan palautteiden ja pettymysten käsittelyä. Painotetaan myös unen, ravinnon ja levon merkitystä harjoitusmäärien lisääntyessä.

Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen sekä kehon muutosten vaikutuksen ymmärtäminen harjoitteluun on oleellisessa roolissa. Ymmärretään arjen valintojen merkitys päivittäiskuormitukseen ja menestymiseen. Vuorovaikutuksen kasvaminen valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa sekä tavoitteisiin sitoutuminen vuositasolla sisältäen selkeät sopimukset eri osapuolten välillä.

Miesten telinevoimistelu

<https://www.viipurinreipas.fi/kilparyhmat/miesten-telinevoimistelu/>

Hakeminen kilparyhmiin

Kilparyhmien testit järjestetään toukokuussa sekä mahdolliset täyttöttestit joulukuussa. Testeistä viestitään jäsenistöä eri kanavissa: sähköpostitse, nettisivuilla ja somessa.

Kilpaluokat

Seuran kilpavoimistelijat kilpailevat tällä hetkellä MTV:n 1-3-luokissa. Kilpailujärjestelmä on

nähtävissä voimisteluliiton nettisivuilla. Lisäksi kilpailujärjestelmä esitellään kilparyhmille vanhempainilloissa.

Kilparyhmien tavoitteet

Kilpalinja I taso

Kilpalinjan toiminnassa keskeisenä tavoitteena on säännöllisestä lajiharjoittelusta innostuminen. Harjoituksissa mennään positiivisuuden kautta ja pyritään säilyttämään ilo, joka voimistelun kautta on löydetty. Harjoitustilanteessa viihtyminen ja oppimisesta kiinnostuminen korostuvat tällä tasolla. Opitaan ymmärtämään harjoittelun merkitys ja toistojen tarve kehittymiseen lajissa. Kasvetaan osaksi ryhmää ja valmistaudutaan kilpailemiseen.

Harjoituksissa kehitetään perusvoimaa, kehonhallintaa sekä liikkuvuuksia. Mukana nopeus- ja koordinaatioharjoitteet, tasapainon kehittäminen sekä peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen. Kilpalinjan ensimmäisellä tasolla lajitaitojen tekniikan ja havainnoimisen ymmärtäminen kehittyy. Harjoituksissa painottuu harjoittelun runsas variointi sekä hyvän ilmapiirin luominen harjoittelun mielekkyyden tueksi. Harjoituksissa annetaan aikaa myös organisoimattomalle harjoittelulle.

Ryhmään voi siirtyä katselmuksen kautta harrasteryhmistä tai täysin uutena voimistelijana.

Kilpalinja II taso

Kilpalinjan II tason toiminnassa harjoittelun määrässä ja laadussa tapahtuu nousujohteinen lisääntyminen. Keskeisenä tavoitteena on laajan liikevalikoiman saavuttaminen sekä sisäisen motivaation vahvistaminen ja tukeminen. Harjoituksissa mennään positiivisuuden kautta ja pyritään säilyttämään ilo, joka voimistelun kautta on löydetty. Huomioidaan murrosiän tuomat muutokset sekä tuetaan urheilijana kasvamisessa. Tässä vaiheessa huipulle tähtäävä voimistelu vaatii lajivalinnan tekemistä. Harjoituksia kertyy 4+ kertaa viikossa.

Harjoittelussa jatketaan perus- ja nopeusvoiman kehittämistä lajinomaisesti, myös lisäpainoilla ja kuminauhoilla. Pyritään hyvään lihastasapainoon ja kiinnitetään erityistä huomiota tähän kasvukauden aikana. Kestävyysharjoittelua tehdään lajinomaisin liikkein ja painotetaan palautumisen tärkeyttä kehityksessä sekä myös loukkaantumisten ennalta ehkäisyssä. Jatketaan vaikeampien liikkeiden harjoittelua aiemmin opitun perustalle. Suuri määrä toistoja on läsnä jokaisessa harjoittelussa.

Ryhmään siirrytään valmentajan harkinnan mukaan kilpalinjan I tasolta.

Kilpavoimistelijoiden palkitseminen

Joka vuosi kevätnäytöksessä kilpavoimistelijoita palkitaan pokaalein tai mitalein. Valmentajat päättävät ja perustelevat palkinnon saajat. Palkitsemisen kriteereinä ovat muun muassa voimistelijan ahkeruus, positiivisuus, kyky tsempata/auttaa muita, tunnollisuus. Palkintoja annetaan seuraavissa kategorioissa:

- Seuran tyttövoimistelija (ntv)

- Seuran poikavoimistelija (mtv)
- TeamGym- joukkueen tsemppipalkinto (jokaisesta joukkueesta palkitaan yksi tsemppari)
- Seuran kilpavoimistelija

Valmennuksen linjaus

Litteenä / nettisivuilla

Toiminnan vuosikello

Litteenä / nettisivuilla