

# **Kuopion Reippaan Voimistelijat ry.**

## **Toimintasuunnitelma**



1.8.2016 – 31.7.2017

# Sisällysluettelo

Sisällysluettelo .....	2
1. Yleinen.....	3
2. Hallinto .....	4
3. Toiminta.....	5
3.1 Lasten harrasteryhmät ja perheliikunta.....	6
3.1.1 Perheliikunta .....	6
3.1.2. Joukkuevoimistelu ja rytminen voimistelu .....	7
3.1.2.1. Nuput .....	7
3.1.2.2. Joukkuevoimistelun harrasteryhmät .....	7
3.1.3. Voikka.....	7
3.1.4. Telinevoimistelu .....	7
3.1.4.1. Telinetempu 4-5 v.....	7
3.1.4.2. Telinevoimistelun harrasteryhmät .....	7
3.1.5. TeamGym .....	8
3.1.6 Tanssi .....	8
3.1.7 Erityisryhmät .....	8
3.2 Aikuisten liikunta.....	9
3.3 Kilpa- ja valmennustoiminta.....	11
3.3.1 Joukkuevoimistelu .....	11
3.3.2 Tanssillinen voimistelu (TanVo) .....	12
3.3.3. Tanssi .....	12
3.3.4 Naisten telinevoimistelu (NTV) .....	13
3.4.5 TeamGym (TG) .....	13
4. Kiltatoiminta .....	14
4.1 Kiltakokoukset .....	14
4.2 Kiltatilaisuudet.....	14
4.3 Voimisteluliiton kiltatoimintaan osallistuminen.....	14
4.4 Kiltalaisten voimistelu .....	14
5. Taloudellinen toiminta.....	15
5.1 Jäsenmaksut .....	15
5.2 Harjoitusmaksut .....	15
5.3 Esiintymiset .....	16
5.4 Yhteistyökumppanit ja sponsorit .....	16
5.5. Oma sali .....	16
6. Koulutus.....	16
6.1 Luottamushenkilöt .....	17
6.2 Ohjaajat.....	17
6.3 Tuomarikoulutus .....	17
6.4 Voimistelijat .....	17
7. Palkatut henkilöt .....	18
7.1 Ohjaajat.....	18
7.1.1 Ohjaajahuolto.....	18
7.1.2 Ahkeruusmaljat.....	18
8. Kilpailut ja tapahtumat .....	19
9. Viestintä.....	2019

# 1. Yleinen

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry (KRV) on nuorekas, notkea ja lennokas 110-vuotias urheiluseura! Seura on liikuttanut savolaisia jo vuodesta 1906 lähtien ollen yksi maamme vanhimmista suomenkielisistä voimisteluseuroista. Kuopion Reippaan Voimistelijat ry on jatkuvasti uudistuva ja aikaansa seuraava voimisteluseura. Juhlavuotemme jatkuu myös kaudella 2016-2017 ja aloitamme syksyllä syysstartilla Matkuksessa ja olemalla mukana Kuopio-juhlii tapahtumassa. Syksyllä pidämme myös 110 min. teemajumpan, järjestämme synttärakahvit ja syyskautemme päättää joulunäytökset teatterilla.

KRV strategian uudistaminen on ajankohtaista, vuosiksi 2011–2016 tehty ensimmäinen strtegiamme on päättymässä tämän vuoden lopussa. Uuden strategian työstäminen on aloitettu ja sen loppuun saattaminen on kauden alun tärkein tehtävä.

Reipas Aamu perheille alkoi kaudella 2015-16 hankkeena ja se tulee saamaan jatketta mm. yhteistyönä Kallaveden seurakunnan kanssa.

Toimintamme on kasvatuksellisesti vahvaa ja ammattimaisesti osaavaa. Tavoitteenamme on tarjota laadukasta ja monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja tasoisille liikkujille.

Kaudella 2016–2017 yhtenä kehittämisen painopisteenä on voimisteliija-, ohjaaja-, ja valmentajapolun vahvistaminen sekä harrastaja määrän lisääminen niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin puolella. Sinettiseura-sertifikaatti vaativat seuran ohjaajilta tietyntasoisen koulutuksen ja seuralta toimivan ja asiantuntevan hallinnon. Näin ollen kouluttamiseen panostetaan uudella kaudella suunnitelmallisten koulutuspolkujen myötä. Meidät on valittu mukaan pilotoimaan Voimisteluliiton koulutuslisenssi toimintamallia, joka myös edes auttaa ohjaajakoulutuksessa.

Telinevoimistelun kehittämistä jatketaan organisoimalla toimintaa niin että jatkossa pystytään tarjoamaan entistä enemmän harrastetason tunteja, mutta varmistamaan myös kilparyhmille laadukas valmennus. Joukkuevoimistelu on saanut oman JV valmennuspäällikön, jonka tehtäviin kuuluu mm. vuosisuunnitelmien ja kilpailukalenterin tekeminen. TV ja JV muodostivat omat Tiimit, joiden tavoitteena on auttaa käytännön asioiden järjestelyissä ja vapauttaa valmentajat valmentamaan kilpavoimisteliijoita. Tehtäviin tullaan suunnitelmallisesti rekrytoimaan innokkaita vanhempia. Vanhempien infot ovat vakiinnuttaneet toiminnan seurassamme syksyllä sekä keväällä kausien alkaessa. Tätä kautta olemme saaneet vanhempia aktivoitumaan seuran toiminnasta. Yhteistyötä vanhempien kanssa aiotaan edelleen kehittämään ja aktivoimaan mm. vanhempia oman lapsensa ryhmän varainhankinta- ja talkootyöhön.

Valmennusryhmille tarjotusta ravitsemusohjauksesta on saatu rohkaisevaa palautetta ja ohjausta annetaan myös jatkossa valmennusryhmien kiinnostuksen ja tarpeen mukaan. Liikkuvan lapsen ja nuoren ravitsemusta käsitellään mm. vanhempainiltojen yhteydessä ja tietoutta lisätään myös seuran ohjaajille kokouksissa. Aikuisjäsenille ravitsemustietoutta tarjotaan omissa tapahtumissa.

KRV:n sali on löytänyt käyttäjänsä. Olemme saaneet päiväkäyttäjiä, saliamme on vuokrattu monenlaisiin tapahtumiin ja koulutustilaisuuksiin sekä lasten syntymäpäivä juhlille.

KRV on jo neljättä kertaa järjestämässä valtakunnallisen tanssitaiteen Polkuja-koreografiakilpailun Kuopioon. Olemme uskaltaneet ottaa uuden askeleen tapahtuman kehittämisessä ja järjestämme kilpailun tammikuussa 2017 Kuopion Musiikkikeskuksessa.

## 2. Hallinto

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry:n varsinaisia kokouksia järjestetään kaksi toimintakaudella 1.8.2016 – 31.7.2017. Syyskokous järjestetään marraskuun loppuun mennessä 2016 jossa käsitellään edellisen toimintakauden toimintakertomus ja tilinpäätös, sekä päätetään vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle. Kevätkokous järjestetään toukokuussa 2017, jossa esitellään toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintakaudelle sekä valitaan johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle.

Johtokunta vastaa Kuopion Reippaan Voimistelijoiden toimintastrategiasta ja sen johtamisesta, toiminnan ja talouden suunnittelusta, liikunnan kehittämisestä sekä toiminnan jatkuvasta arvioinnista.

Seurassa on palkattuja työntekijöitä kaksi. Toiminnanjohtaja vastaa seuran toiminnasta ja kehittämisestä yhdessä johtokunnan kanssa ja toimistotyöntekijä huolehtii toimiston tehtävistä mm. palkan maksuista ja laskutuksesta..

Seuramme organisaatio on uudistunut niin johtokunnan kuin tiimienkin osalta. . Kuopion Reippaan Voimistelijat ry:n johtokunta muodostuu toimintakaudella 2016 – 2017 puheenjohtajasta sekä 11 jäsenestä. Johtokunta kokoontuu kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin.

Johtokunnan avuksi perustettiin jv- ja tv-tiimit jotka vastaavat käytännön kilpatoiminnasta ko. lajien osalta. Kevään 2016 aikana perustetaan myös tanssitiimi turvaamaan tanssin ja tanssillisen voimistelun kehityksen seurassamme.

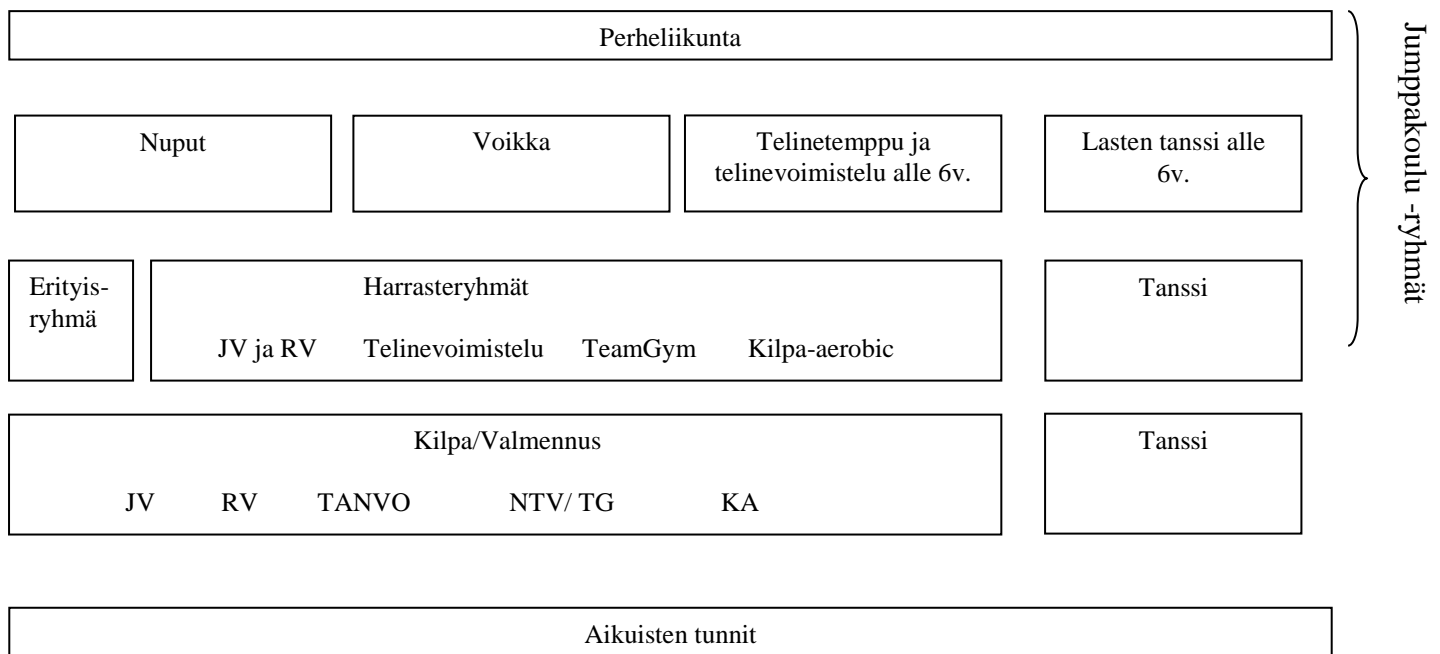
Johtokunta valitsee edustajan/edustajat liiton ja alueen kokouksiin.

### 3. Toiminta

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry. toimii sekä aikuisten että lasten liikunnan saralla. Seurassa voi harrastaa liikuntaa melkein kaikissa voimisteluliiton lajeissa.



Seurassa on toimintaa monella voimistelutoiminnan osa-alueella. Lisäksi seura tarjoaa kuopiolaisille lapsilla ja aikuisille liikuntaharrastuksen, jossa on mahdollista harrastaa tai kilpailla aktiivisemmin.



**Kuva 2.** Seuran voimisteluryhmien jako

### ***3.1 Lasten harrasteryhmät ja perheliikunta***

Lasten voimistelun tarkoituksena on tukea lasten sosiaalisten taitojen kehitystä ja luoda pohja terveellisille elämäntavoille. Voimistelun tunnit suunnitellaan tukemaan lapsen fyysistä kehitystä mahdollistaen myös taidollisen etenemisen. Tavoitteenamme on saada liikunta luonnolliseksi osaksi lasten elämää, tuoda liikunnan riemu lasten arkeen ja opettaa lapsijäsenillemme liikunnan perustaitoja. Seura pyrkii pääsemään tavoitteisiinsa tarjoamalla turvallisia, laadukkaita ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia avoimesti kaikille lapsille ja nuorille, 1-vuoden iästä aina 19-vuotiaisiin saakka ja edelleen aikuisten ryhmiin tarjoten harrastusjatkumon. Lasten on mahdollista harrastaa voimistelua ikä-, taito- ja motivaatiotasonsa mukaisessa harraste- tai kilparyhmässä.

Ohjaajien osaamista ja ohjaustyötä pyritään tukemaan kauden alussa tehtävillä kausi- ja koulutussuunnitelmilla. Suunnitelmat tehdään yhdessä lasten liikunnan vastaavien kanssa ja niiden toteutumista pyritään seuraamaan säännöllisesti. Lisäksi pyritään kehittämään tutor-toimintaa, jotta ohjaajat saavat säännöllisesti rakentavaa palautetta työstään. Ohjaajia pyritään kannustamaan entistä tehokkaammin kouluttamaan itseään suunnitelmallisesti mm. Voimisteluliiton HOPS:a apuna käyttäen.

#### **3.1.1 Perheliikunta**

Perheliikunnan tavoitteena on tukea lapsen ja vanhemman suhdetta sekä vahvistaa lapsen motorisia taitoja. Perheliikunta seurassamme on lapsilähtöistä toimintaa, jossa toimitaan pitkälti lapsen ehdoilla. Perheliikuntaryhmiin kuuluvat mm. perheakrobatia ja lapsi-aikuinen-ryhmät.

### **3.1.2. Joukkuevoimistelu ja rytmisen voimistelu**

#### 3.1.2.1. Nuput

Nuput ovat alle kouluikäisten tyttöjen voimisteluryhmiä. Nuppujen kausisuunnitelma on monipuolinen sisältäen perusliikkumista (juoksu, kävely, hyppääminen, pyöriminen, heittäminen), voimistelua välineillä, ilmaisu- ja musiikkiliikuntaa sekä mahdollisuuksien mukaan temppuilua telineillä. Perusvoimistelutaitoja opetellaan luovuutta unohtamatta. Lapset harjoittelevat myös ryhmässä olemista: toisten huomioimista, ohjeiden noudattamista sekä keskittymistä. Liikkumalla opitaan myös muotoja, suuntia, numeroita, kirjaimia, vuodenaikoja jne. Nuput voivat myöhemmin jatkaa joukkuevoimistelun harrasteryhmissä tai pyrkiä joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun kilparyhmiin.

#### 3.1.2.2. Joukkuevoimistelun harrasteryhmät

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden järjestämät lasten joukkuevoimistelun harrasteryhmien tunnit ovat 7–10 -vuotiaiden lasten ryhmiä, joiden tarkoituksena on olla kaiken voimisteluliikunnan perustana. Joukkuevoimistelu vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmittajua ja siinä korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Joukkuevoimistelun harrasteryhmissä harjoitellaan lisäksi tanssillisen voimistelun taitoja.

Seura pyrkii vastaamaan jäseniltään tulleeseen kysyntään lisäämällä resurssien mukaan voimistelun harrasteryhmiä, jotta saataisiin luonnollinen jatkumo tuntien ja ryhmien välille.

### **3.1.3. Voikka**

Voikka-ryhmässä 3-6-vuotias tyttö ja poika pärjää jo yksinkin. Leikkimielisessä jumpassa lapsi tottuu puuhaamaan ryhmässä ja nauttii ikiomasta harrastuksesta. Voikka-ryhmässä lapsi oppii liikunnan perustaitoja, välineiden käyttöä, luovaa temppuilua ja liikunta-leikkejä. Voikassa lapsi ei ennätä kyllästyä ja perheen energiapakkauksetkin kokevat liikunnan vauhdikkuuden.

### **3.1.4. Telinevoimistelu**

#### 3.1.4.1. Teline-temppu 4-5 v

Teline-temppu- jumpassa lapsi oppii yleisellä tasolla perusmotorisia taitoja sekä lisäksi telinevoimisteluun suuntaavia perustaitoja eri telineitä ja välineitä käyttäen. Samalla lapsi oppii myös toimimaan ryhmässä, ottamaan toisia huomioon ja odottamaan omaa vuoroaan. Toisaalta lapsi harjoittelee myös toimimaan itsenäisesti esimerkiksi temppuradalla, jossa edetään pisteestä toiseen. Teline-temppussa lapsi siis oppii ”temppuilemalla” sekä perusmotorisia taitoja että telinevoimisteluun valmistavia lajitaitoja sekä ryhmässä toimimista.

#### 3.1.4.2. Telinevoimistelun harrasteryhmät

Telinevoimistelu on monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja kehittävä laji, jonka suosio lasten harrastemuotona on jatkuvassa kasvussa. Kuopion Reippaan Voimistelijat tarjoaa mahdollisuuden harrastaa telinevoimistelua niin perusteet-, taito- kuin kilpatasollakin. Ryhmiä löytyy sekä tytöille, että pojille.

Telinevoimistelun harrastaminen seurassa aloitetaan Telinevoimistelun perusteet – ryhmässä (alle 10v.), jossa harjoitellaan telinevoimistelun perustaitoja: vartalon asentoja, tasapainoa, liikkuvuutta ja akrobaattisten temppujen perusteita. Telinevoimistelun perusteet – ryhmät ovat ikäluokittain jaettuja ryhmiä ja ne harjoittelevat koulun salissa. Tämän jälkeen on mahdollista jatkaa harrastusta taitotasoryhmissä. Taitotasoja on kolme: pronssi, hopea ja kulta. Ryhmien tavoitteena on harjoitella Voimisteluliiton merkkiliikkeitä ja ryhmissä on mahdollista edetä kun edellisen taitotason merkkiliikkeet on suoritettu. Tarkoituksena on mahdollistaa yksilöllinen eteneminen jokaisen voimistelijan oman kehittymisen tahtiin. Kultaryhmäläisille tarjotaan mahdollisuus kokeilla kilpailemista harrastepohjalta Stara- tai luokkakilpailussa. Taitotasoryhmät harjoittelevat osittain koulujen saleissa ja osittain Kuopio-hallilla.

Lisäksi järjestetään voltiryhmiä, joissa voimistelun voi aloittaa vielä yli 10-vuotiaanakin. Voltiryhmässä voivat jatkaa myös ne nuoremmat voimistelijat, jotka eivät halua suorittaa merkkiliikkeitä tai haluavat harjoitella määrällisesti vähemmän kuin taitotasoryhmissä harjoitellaan. Voltiryhmät harjoittelevat koulujen saleilla.

Kauden aikana pyritään järjestämään oma Stara – tapahtuma, johon myös harrasteryhmien voimistelijoilla on halutessaan mahdollisuus osallistua. Merkkiliikkeiden suorittamiseksi järjestetään merkkitestit 2-4 krt. kauden aikana.

### **3.1.5. TeamGym**

TeamGymissä katsoja pääsee nauttimaan kolmesta erilaisesta kilpailusuorituksesta: tansillisesta vapaaohjelmasta, voltisarjoista volttiradalla ja korkeista volteista trampetilla. Joka osiossa keskeistä on joukkueen voima. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä.

### **3.1.6 Tanssi**

Seuran tavoitteena on tarjota tanssiryhmiä kouluikäisille ja nuorille. Tavoitteena on tukea nuorten liikuntaharrastuksen ja ilmaisun säilymistä ja kehittymistä. Ryhmät tarjoavat myös esiintymis- ja kilpailumahdollisuuden.

Seuran ajatuksena on jatkaa Showcase -tunteja 7–9 -vuotiaille ja 11–12 -vuotiaille.

Nuorten Dance Fusion yli 13-vuotiaiden ryhmää mahdollisuuksien mukaan jatketaan.

### **3.1.7 Erityisryhmät**

Kaudella 2016-2017 pyrimme järjestämään erityisliikuntaryhmän erityistä tukea tarvitseville lapsille. Ryhmää markkinoidaan suoraan koulun erityisopettajille. Kaudella 2015-2016 seurassamme oli Let's move-ryhmä, joka oli tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville aikuisille ja tätä ryhmää yritämme myös jatkaa syksyllä 2016.



## 3.2 Aikuisten liikunta

Seuramme on PRIIMA-aikuisliikunnan laatuseura, jossa liikunnan ilo ja terveys ovat avainasemassa ja liikkujien tarpeet ja tyytyväisyys ovat ykkösasia. Seurassamme on myös PRIIMA-tiimi, jonka tavoitteena on ideoida ja kehittää aikuisten ryhmäliikuntatarjontaa. Tuntimme ovat ”matalankynnyksen” tunteja: sijainniltaan lähellä jäseniä, monentasoisia, jokaiselle jotakin. Tunteja tarjotaan monipuolisesti eri intensiteeteillä niin aerobisen- kuin lihaskunnan osalta. Tunnit keskittyvät omalle salillemme, mutta tarjontaa on edelleen myös kouluilla ympäri Kuopiota. Erityisesti panostamme Etelä- Kuopion alueeseen.

Seuran tavoitteena on tarjota jotakin uutta jokaisena toimintakautena. Kauden 2015-2016 alussa saimme hankittua runsaasti uutta välineistöä, mikä mahdollisti steppi- ja pumppituntien tuomisen ohjelmistoon. Nämä suositut tunnit jatkavat seuraavan kauden ohjelmistossa. Keväällä 2016 tehdyn jäsenkyselyn perusteella, tanssillisia tunteja toivotaan entistäkin enemmän tarjontaan, joten kuluneella kaudella pyöriin Nia-tanssi, latinobic, tanssillinen voimistelu ja aikuisbaletti pyritään pitämään tarjonnassa ja tavoitteena on tarjota vielä yksi tanssillinen tunti lisää. Lisäksi monet kestoosuusosuudet kuten kuntojummat, kiinteytystunnit, venyttelyt, räähkitunnit, circuit, compat-training ja HIIT-tunti jatkavat ohjelmistossa. Kuluneella kaudella osallistujamääränsä moninkertaistanut äijähuoltamo on tavoitteena pitää vireänä myös kaudella 2016-2017.

Ikäihmisille tarjoamme monipuolisia ja vireitä jumppa/toimintaryhmiä. Uutena aloittaa puolen tunnin tasapainojumppa. Olemme perustamassa seuraamme ikäihmisten oman tiimin, joka suunnittelee jummat ikäihmisille sopiviksi.

### **Aikuisten voimisteluryhmät:**

#### **Aikuisten akrobatia**

- Aikuisille harrastajille suunnattua telinevoimistelua, missä voi verestellä vanhoja muistoja ja oppia uusia temppuja. Yksityisohjaukseen mahdollisuus.

#### **Circuit**

- Lyhyt, sykettä kohottava lämmittely (10 min). Monipuolisesti kehoa kuormittava kiertoarjoittelu osuus (40 min) ja venyttely (10 min).

#### **Combat-training**

- Energinen potkuista ja lyönneistä koostuva kuntoa ja lihaskestävyyttä parantava tunti. Aerobinen osuus (40 - 45 min), lihaskunto-osuus (10 - 15 min), palauttavat venytykset (5 min).

#### **HIIT 30 min**

- Saavuta tunnin teho jo puolen tunnin treenillä! Tehokas harjoitus, joka polttaa rasvaa, parantaa hapenottoa ja lisää lihaskestävyyttä.

#### **Kehonhuolto**

- Kehon hallintaan keskittyvä tunti, jossa lihakset lämmitellään lihaskuntoliikkeillä ilman askelsarjoja. Rentoutumista ja lihahuoltoa edistetään mm. pitkällä venytyksillä.

#### **Kiinteytys**

- Helpohko askelsarja (15 min), kiinteyttävä, tehokas lihaskunto-osuus (35 min), palauttava venyttely (10 min). Sopii aiemmin harrastaneille.

## **Kuntojumppa**

- Mukavaa, terveyttä edistävää ja kokonaisvaltaista jumppaa. Helppo ja selkeä askelsarja (20 min), monipuolinen lihaskunto (20–25 min), venyttely (10 min) Sopii kaikille.

## **Niska-selkä 45 min**

- Niskan, hartioiden ja selän alueen lihasten vahvistamiseen ja huoltoon keskittyvä tunti. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja venyttelyistä.

## **Nia-tanssi**

- Tanssillinen liikuntamuoto, jossa pyritään liikkumaan ihmiselle luonnollisella tavalla ja liikkumisesta nauttien. Nia yhdistää valloittavalla tavalla itämaisten ja länsimaisten lajien elementtejä ja energiaa.

## **Venyttely**

- Kehonhuoltoa kiireettä, hetki aikaa itselle. Venyttelyä ja rentoutusta keskellä kiireistä viikkoa.

## **RPV eli reisi-peppu-vatsa**

- Rankka lihaskuntopainotteinen tunti, jossa on lyhyt alkulämmittely (10-15 min), jonka jälkeen muokataan tehokkaasti pakaroiden ja reisien alueen lihaksia, sekä vatsaa. Kaikilla tunneilla tehdään myös selkälihasliikkeitä lihastasapainon säilymisen vuoksi (35-40 min). Lopussa palauttavat venytykset (10min).

## **Rääkki**

- Intervallityylisesti toteutettava rankka tunti, jossa ei ole askelsarjaa vaan sykettä kohotetaan irrallisilla hypyillä, askelluksilla, lihaskuntoliikkeillä vaihtelevasti.

## **STEPPI- tunti**

- Tehokasta, aerobista ja mukavaa askeltamista laudan kanssa. Tunti kuormittaa erityisesti jalkojen lihaksia, pohkeet, reidet ja peppu saavat kyytiä! Helpohkoa askeltamista n.30- 40 minuuttia, lihaskuntoa ja venyttelyt päälle. ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN!  
Intensiteetti: kuormittava  
Kohderyhmä: aiemmin harrastaneet

## **Tanssijamitus**

- Tunti sopii kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita heittäytymään tanssinmaailmaan. Tunti sopii aloittelijoille, eikä vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

## **Tanssillinen voimistelu**

- Kokonaisliikuntaa, jossa yhdistyy voimistelun tavoitteellisuus ja rytmisyys sekä tanssillinen luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Sopii kaikille.

## **Teematunti**

- Monipuolinen tunti jossa erilaiset välineet, musiikki ja jumppatyylit vaihtelevat luoden erilaisia teemoja. Tunti koostuu lämmittelystä, aerobisesta osuudesta, lihaskunto-osuudesta ja venyttelyistä kestojen vaihdella teemojen mukaan.

## **Tehotreenit (kurssi)**

- Tehotreenit pitävät sisällään hikeä, kestävyyttä ja tiukkaa lihaskuntoa ulkona. Vaikka treenit ovat rankat, sopivat ne kaikenkuntoisille ja jokainen pystyy tekemään oman tasonsa mukaan. Tehotreenit järjestetään kurssimuotoisina keväisin ja syksyisin.

## **Tuolijumppa**

- Iloinen, muistojen musiikin tahdittama tuolijumppa hoitaa kuntoasi turvallisesti tuolilla istuen. Rauhallisia tehokkaita lihaskuntoliikkeitä ja venytyksiä.

## **Äijätreenit**

- Miesten oma tunti, joka sisältää intervallityyppistä, tehokasta perusharjoittelua ilman askelkuvioita.

## **60+ jumppa**

- Yli 60-vuotiaille suunnattu terveyttä ja kuntoa ylläpitävä tunti.

## **70+jumppa**

- Yli 70-vuotiaille suunnattu terveyttä ja kuntoa ylläpitävä tunti, jossa huomioidaan ikään-  
tymiseen liittyviä seikkoja.

## **Jooga**

## **Ikivireä kuntotunti**

### **Kesäjumppa** (kesä- elokuu)

- Tuntien sisällöt vaihtelevat

## ***3.3 Kilpa- ja valmennustoiminta***

Kilpa- ja valmennustoimintaa seurassamme on telinevoimistelussa, TeamGymissä, tanssillisessa voimistelussa, joukkuevoimistelussa ja kilpa-aerobicissa Seura pyrkii kehittämään, tukemaan ja mahdollistamaan kilpalajien harrastamista. Seuraan pyritään kouluttamaan lisää tuomareita.

Valmentajien osaamisen ja ammattitaidon kehittämiseen panostetaan koulutuksilla ja pyritään hyödyntämään seuran sisäistä osaamista jakamalla tietoa valmentajien kesken.

Seuran tavoitteena on sitouttaa myös vanhempia lasten kilparyhmien toimintaan tulevan toimintakauden aikana. Vanhempien joukosta valitaan kullekin ryhmälle joukkueenjohtaja, joka hoitaa ryhmän käytännönasioista liittyen mm. varustehankintoihin ja kilpailumatkoihin. Joukkueenjohtajat tapaavat noin 2 kertaa vuodessa siten, että saadaan muodostettua vanhempien ydinryhmä eri kilparyhmien toimintaan. Joukkueenjohtajat myös organisoivat tarvittaessa vanhempien palavereita kuitenkin vähintään kaksi kertaa vuodessa ajankohtaisista asioista tiedottamiseksi ja niistä keskustelemiseksi. Vanhemmille tarjotaan säännöllinen palautteenantomahdollisuus internetin kautta.

### **3.3.1 Joukkuevoimistelu**

Joukkuevoimistelu on kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheiluksi. Laji vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmitajua ja siinä korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys.

**Aveo** JV-ryhmä koostuu noin parikymppisistä nuorista naisista, jotka harjoittelevat määrätietoisesti ja osallistuvat 2-4 joukkuevoimistelukisoihin kauden aikana. Ryhmässä voimistelee seitsemän naista.

**Mirellia** on 99-00 tytöistä koostuva taitava jv-joukkue. Kaudella 2016-2017 Mirellia kisaa syksyllä tanvo-ohjelmalla ja keväällä jv-ohjelmalla.

**Ariella** on 01-03 syntyneiden joukkuevoimisteluryhmä, joka kisaa jv-kilpailuissa kilpasarjassa.

### **Alinat**

on 04-05 –vuosina syntyneiden tyttöjen joukkuevoimisteluryhmä. Joukkue osallistuu joukkuevoimistelukisoihin syksyllä välineohjelmalla ja keväällä vapaaohjelmalla. Alinat Z on harrastekilparyhmä, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa ja osallistuu Stara- tai jv-kilpailuihin.

**Anelmat** on 06-07 –vuosina syntyneiden tyttöjen joukkuevoimisteluryhmä. Joukkue osallistuu Asema-tapahtumaan ja jv-kisoihin syksyllä 2016. Keväällä 2017 kaikki Anelmat voivat osallistua jv-kisoihin.

**Adalmiinat** ovat syntyneet vuosina 08-09. Adalmiinat osallistuvat Stara-tapahtumiin.

**Annabellat** on seuramme uusi jv-ryhmä. Annabellat ovat syntyneet vuosina 2010-2011.

## **3.3.2 Tanssillinen voimistelu (TanVo)**

Tanssillinen voimistelu on kokonaisliikuntaa, jossa yhdistyy voimistelun tavoitteellisuus ja rytmisyys sekä tanssillinen luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Tanssillinen voimistelu pohjautuu perinteiseen suomalaiseen naisvoimisteluun.

Tanssilliseen voimistelun tunnit on suunnattu 12 vuodesta ylöspäin. Tarkoituksena synnyttää elämyksiä ja onnistumisen tunteita sekä tarjota esiintymis- ja kilpailumahdollisuuksia.

**Aina** –ryhmä on aikuisten naisten ryhmä, joka harjoittelee kerran viikossa ja osallistuu Show – tapahtumiin.

**Amelie-ryhmä** koostuu yli 17 vuotiaista tytöistä. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa ja osallistuu show-tapahtumiin.

**Angelinat** 12-15 –vuotiaiden tanssillisen voimistelun joukkue, joka osallistuu show-tapahtumiin.

## **3.3.3. Tanssi**

**Alien** on uusi tanssin koreografia-ryhmä, jossa on 9-12 vuotiaita tyttöjä. Ryhmä harjoittelee tavoitteellisesti neljä kertaa viikossa ja osallistuu show-tapahtumiin sekä mahdollisuuksien mukaan muihinkin tanssikilpailuihin.

### **3.3.4 Naisten telinevoimistelu (NTV)**

Kilpatelinevoimisteluun suuntautuminen aloitetaan Telinevoimistelun alkeiskilparyhmistä. Alkeiskilparyhmään voi siirtyä perusteet- tai taitotasoryhmästä valmentajan suosituksesta tai kauden alussa testien kautta. Testiliikkeinä on perusmotoriikkaa ja -akrobatiaa vaativia liikkeitä. Keskeistä etenkin pienimpien kohdalla on myös riittävä kyky keskittyä harjoitteluun. Alkeiskilparyhmissä voimistelijat suorittavat pronssi- ja hopeamerkit sekä osallistuvat vähintään yhteen Asema-tapahtumaan. Tämän jälkeen on mahdollista siirtyä varsinaiseen kilparyhmään.

Telinevoimistelun kilparyhmät harjoittelevat tavoitteellisesti ja kilpailumenestykseen tähdäten. Kilpaileminen aloitetaan kilpailinjan B-luokassa ja edetään kilpailumenestyksen myötä edelleen C- ja D-luokkaan. Tässä rinnalla suoritetaan myös Voimisteluliiton kulta- ja timanttimerkit. D-luokan jälkeen voi jatkaa kilpailinjan E- ja F-luokkiin tai suunnata maajoukkuelinjalle. Pisimmälle edenneet kilpailevat tällä hetkellä F-luokassa ja SM ja jrSM kisoissa.

Jatketaan pyrkimyksiä harjoitusolosuhteiden parantamiseen vaihtoehtoja selvittämällä ja nykyisten käytössä olevien tilojen käytön suunnittelulla.

### **3.4.5 TeamGym (TG)**

Seurassa tällä hetkellä kaksi valmennusryhmää, johon voidaan ottaa myös lisää voimistelijaita.

Pearls: 06-08 syntyneiden esivalmennusryhmä.

Shines: Joukkue kilpailee 2.luokassa

### **3.4.6. Kilpa-aerobic**

KRV tarjoaa huippuvalmennusta mm. kilpa-aerobicissa. Kilparyhmän ikähaarukka on 12-18 vuotta. Joukkue treenaa perusharjoitusten lisäksi mm. laji- ja treeniringin leireillä ja osallistuvat yksilöinä luokkanousukisoihin taitotasoisesti.

Aloittelijoille on oma ryhmänsä, Minibiccarit jossa 6-12 vuotiaat pääsevät leikin varjolla tutustumaan kilpa-aerobicin lajiin, harjoittelemaan perustekniikkaa ja halutessaan Aerosport-sarjoja.

## **4. Kiltatoiminta**

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden Uskollisuuden Kilta valitsee edustajan johtokunnan kokouksiin, joissa edustajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus.

### ***4.1 Kiltakokoukset***

Kilta järjestää syyskuussa killan vuosikokouksen. Kokouksessa esitellään vuosikertomus, tilinpäätös ja tilintarkastuskertomus. Kokouksessa valitaan killan johtokunta ja muut toimihenkilöt ja mahdolliset toimikunnat ja valitaan tilintarkastajat ja varatilintarkastajat. Päätetään jäsenmaksun suuruus, hyväksytään tulo- ja menoarvio sekä esitetään johtokunnan ehdotus toimintasuunnitelmaksi.

### ***4.2 Kiltatilaisuudet***

Kilta järjestää kiltatilaisuudet kuukauden kolmas keskiviikko. Tilaisuuksien aihe vaihtelee (esitelmiä, matkakertomuksia, omia juttuja), mutta ohjelmaan kuuluu aina pullakahvit ja yhteislaulua. Joulukuussa on lounas ja toukokuussa retki lähiseudulle.

### ***4.3 Voimisteluliiton kiltatoimintaan osallistuminen***

Keväällä osallistutaan Kuopion ja Vuorelan kiltojen yhteiseen alueelliseen tapahtumaan, jonka järjestelyvastuu vaihtuu vuosittain. Maalis-huhtikuun vaihteessa on myös Savo-Karjalan alueen kiltojen yhteiset Irman-päivät, johon osallistutaan. Tapahtuman järjestelyvastuu vaihtuu vuosittain.

Mahdollisuuksien mukaan KRV:n kiltalaiset osallistuvat myös muihin alueellisiin tapahtumiin sekä Voimisteluliiton järjestämiin valtakunnallisiin tapahtumiin.

### ***4.4 Kiltalaisten voimistelu***

Killan oma voimistelu maanantaisin klo 15–16 Suokadun palvelutalolla. Ohjaajina oma ”rengas” eli kolme ohjaajaa Hertta Hytönen, Pirjo Karinen ja Aila Mikkonen.

## 5. Taloudellinen toiminta

Tulevalla toimintakaudella 2016–2017 Kuopion Reippaan Voimistelijoiden budjetti on 315000 euroa. Talousarvio on laadittu nollatavoitteella.

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden osa budjettia muodostuu erilaisista avustuksista. Seura hakee yleisavustusta Kuopion kaupungilta ja lisäksi muita avustuksia haetaan mm. Voimisteluliitolta, OKM:ltä, ELY:ltä ja Valolta. Seurassamme on tehostettu budjettiseurantaan mm. valmennusmaksujen ja harjoitusmaksujen seurannalla ja sitä tulemme jatkamaan.

Loppuosa budjetista katetaan oman toiminnan ja yritysyhteistyön tuotoilla.

Budjettiseuranta vastaa tulo- ja menoarviota. Tilitoimiston vaihdon myötä käyttöön otettu uusi kustannuspaikka/tiliöinti tarkentaa talouden seurantaa.

### 5.1 Jäsenmaksut

Kaudella 2016–2017 säilytetään hyväksi havaittu käytäntö erillisten jäsen- ja harjoitusmaksujen maksamisesta. Seuran jäseneksi voi liittyä maksamalla seuran jäsenmaksun. Jäsenmaksu käsittää koko toimintakauden eli syksyn ja kevään. Toivomme myös mahdollisimman monen vanhemman maksavan jäsenmaksun. Seuraan voi liittyä myös kannatusjäseneksi.

Aikuisten jäsen- ja harjoitusmaksun voi maksaa Smartum –maksuvälineillä, Tyky –seteleillä, Sporttipassilla ja PeeÄssän liikuntaseteleillä. Kyseisillä maksuvälineillä maksettaessa maksaminen hoidetaan seuran toimistolla.

Jäsenmaksut:

Aikuiset	15 €
Lapset	10 €
Ohjaajat ja johtokunta	15 €
Kannatusjäsenet	30 €
Kilta	15 €

### 5.2 Harjoitusmaksut

Seuran tunneille osallistuvat henkilöt lunastavat Kuopion Reippaan Voimistelijoiden jäsenyyden maksamalla seuran määräämän jäsenmaksun. Sen lisäksi he maksavat harjoitusmaksun. Maksettuaan sekä jäsenmaksun että harjoitusmaksun henkilö saa käyttöönsä seuran jäsenkortin.

Harjoitusmaksun voi maksaa aikuisten ja lasten puolella joko koko toimintakaudeksi (syksy ja kevät) tai pelkästään syksy- tai kevätkaudeksi.

Valmennusryhmien harjoitusmaksut määräytyvät harjoitusmäärän mukaan.

### **5.3 Esiintymiset**

Seura voi halutessaan tarjota esiintyviä ryhmiä mm. yritysten ja yhteisöjen tapahtumiin ja tilaisuuksiin erikseen sovittua korvausta vastaan.

### **5.4 Yhteistyökumppanit ja sponsorit**

Seuralla on tällä hetkellä muutamia yhteistyökumppaneita ja sponsoria. Seura pyrkii hankkimaan niitä lisää kaudella 2016–2017.

Nykyiset KRV:n yhteistyökumppanit ovat:

- Kuopion kaupunki
- Terveystalo
- Kuopion Intersport
- Turva
- Saurum/ Lumoava-korut
- Make Up Store
- Hieroja Ilari Sivonen
- Kuopion Käherrystarvike
- Veikkaus
- Tyttöjen Talo
- OVV Asuntopalvelut
- Hiusstudio Iloa

### **5.5. Oma sali**

Seura on käyttänyt omaa salia 1.9.2013 alkaen. NMKY:n tilat ovat osoitteessa Kauppakatu 40 - 42, myös seuran toimisto on näissä tiloissa. Omaan saliin keskitetään keskustan alueen kaikki aikuisten ryhmäliikuntatunnit, sekä valmennustoimintaa. Omien vuokratulujensa pienentämiseksi seura vuokraa päivä- ja viikonloppuvuoroja myös muille toimijoille sekä kehittää uutta toimintaa saliin.

## **6. Koulutus**

Kuopion Reippaan Voimistelijat kouluttavat säännöllisesti ohjaajia ja johtokunnan jäseniä. Seura kannustaa kouluttautumaan tukemalla koulutukseen lähtijöitä. Pääsääntöisesti seuran ohjaajat ja johtokunta käyvät Voimisteluliiton järjestämällä monipuolisilla kursseilla. Lisäksi muita koulutusmahdollisuuksia tarkastellaan tarpeen ja koulutustarjonnan mukaan muiltakin organisaatioilta.

Lasten ja aikuisten puolella jatketaan ja tehostetaan henkilökohtaista koulutusohjaus ja -suunnittelutoimintaa. Kukin seuran ohjaaja suunnittelee yhdessä lastenliikunnan vastaavan tai AILI -vastaavan kanssa omiin tavoitteisiinsa ja tarpeisiinsa soveltuvaa koulutusta liiton uudistuvan tarjonnan mukaisesti. Tällä pyritään takaamaan laadukas ja ammattitaitoinen tuntitarjonta jatkossakin.

Lisäksi seuran sisäisten koulutusten tarjontaa yritetään lisätä. Kerran kaudessa järjestetään ensiapu-kurssi ohjaajille/valmentajille.



## **6.1 Luottamushenkilöt**

Johtokunnalle järjestetään tarvittaessa Suomen Voimisteluliiton seuran tieto-taitokoulutukseen jatkoa moduulikurssilla, aihe valitaan tarpeen mukaan.

Johtokunnan jäsenet voivat halutessaan osallistua liiton sekä Pohjois-Savon Liikunnan seminaareihin ja aluepäiville.

Seuran edustajat liiton luottamustehtävissä.

Savo-Karjalan seuratoiminnan asiaintuntijaryhmä: Isa Ojakangas

Voimisteluliiton kiltatyön asiantuntijaryhmä: Pirjo Karinen

TeamGymin lajiasiantuntijaryhmä: Téa Knuuttila

Voimisteluliiton ehdollepanotoimikunta: Merja Naamanka

## **6.2 Ohjaajat**

Ohjaajilta edellytetään vähintään tehtävänsä vaatimaa peruskoulutusta. Ohjaajia kannustetaan osallistumaan Suomen Voimisteluliiton valtakunnallisiin ja alueellisiin koulutuksiin sekä Pohjois-Savon liikunnan koulutuksiin. Seura tukee tarkoituksenmukaisille ja johtokunnan hyväksymille kurseille osallistumista korvaamalla 50 % kurssimaksusta sekä maksamalla matkat kokonaisuudessaan.

Seura järjestää mahdollisuuksien mukaan ohjaajilleen myös seuran sisäisiä koulutuksia.

Ohjaajakerrolla ja tutoroinnilla pyritään lisäämään seuran sisäisen asiantuntijuuden ja voimisteluosaamisen jakamista.

## **6.3 Tuomarikoulutus**

Eri kilpailulajeilla on kilpailuissa tuomarivelvoite, eli tiettyjen liiton määrittämien sääntöjen mukaan seuran tulee ilmoittaa tuomari/tuomareita kilpailuun, jossa kilpailee seuran edustajia.

Seura yrittää kouluttamaan strategiansa mukaisesti, entistä tehokkaammin seurassa olevien kilpailulajeihin tuomareita, huomioiden samalla myös liiton kilpailu- ja kurinpitosäännöt. Seura maksaa tuomarikoulutukseen osallistuvan henkilön koulutuksen ja matkakorvaukset. Seura edellyttää, että tuomarikoulutuksen käynyt valmentaja käy tuomaroimassa kauden aikana.

## **6.4 Voimistelijat**

Seuran voimistelijat voivat halutessaan osallistua Suomen Voimisteluliiton sekä muiden eri tahojen järjestämille kilpailuille ja leireille.

## **7. Palkatut henkilöt**

Kuopion Reippaan Voimistelijat toimii työnantajana seuran yli 70 ohjaajalle. Osa ohjaajista toimii pelkästään sijaisina. Seurassa on palkattu kokoaikainen toiminnanjohtaja ja sen lisäksi tulemme palkkaamaan ainakin osa-aikaisen toimistosihteerin.

### **7.1 Ohjaajat**

Kuopion Reippaan Voimistelijat palkkaavat kaudeksi tarvittavan määrän ohjaajia. Seura ja ohjaaja solmivat ohjaajasopimuksen, josta ilmenee ohjaajan oikeudet ja velvollisuudet. Tuntipalkka määritellään erillisen palkkaustaulukon mukaisesti, palkkaan vaikuttavat koulutus ja työkokemus.

#### **7.1.1 Ohjaajahuolto**

Elokuun lopussa syyskauden ohjaajapalaveri kokoaa yhteen kaikki ohjaajat. Siinä pidetään aluksi yhteinen info tärkeistä asioista kaikille ohjaajille ja sen jälkeen erikseen palaverit aikuistenohjaajille (mukana aikuisten työryhmä), lastenohjaajille (mukana lasten työryhmä) ja Kuopio-hallin ohjaajille (mukana teline- ja teamgym:n työryhmät), joissa käsitellään heille kuuluvia tärkeitä asioita. Näin kauden ensimmäistä palaveria saadaan selkeämmäksi.

Kauden aloituspalaverien jälkeen lokakuussa järjestetään kaikkien ohjaajien yhteinen tutustumispalaveri yhteisen toiminnan merkeissä. Joulukuu / tammikuussa järjestetään yhteinen tilaisuus. Kevään aikana on tavoitteena järjestää koulutuspalaveri eri ohjaajaryhmille sekä toukokuussa yhteinen kiitostilaisuus.

#### **7.1.2 Ahkeruusmaljat**

Kuopion Palloseura on lahjoittanut Kuopion Reippaan Voimistelijoille maljan. KuPS:n lahjoittama malja on johtokuntamalja, jonka saa joku johtokunnan jäsen.

SVUL:n Pohjois-Savon piirin naisvaliokunnan malja annetaan vuosittain ”aktiivisesti toimineelle nuorelle ohjaajalle”. Perusteluina maljan saannille on, että ohjaaja on innostunut ja omalla esimerkillä innostanut myös muita. Ohjaaja on myös ollut ahkera ja suunnitellut ja toteuttanut tuntinsa tavoitteellisesti. Ohjaaja on aktiivinen, kouluttanut itseään ja ollut mukana seuran koulutuksissa ja kokouksissa.

Ahkeruusmalja luovutetaan ohjaajalle kevätnäytöksen yhteydessä tai ohjaajien viimeisessä palaverissa.

Johtokunta valitsee maljojen saajat.

Lisäksi seuralla on ”nojapuut”, joka luovutetaan ahkeralle ja tunnolliselle telinevoimistelua harrastavalle jumpparille. Nojapuut luovutetaan vuosittain innostamaan jumpparia. Nojapuiden saajan päättävät Kuopio-hallilla toimivat telinevoimistelun ohjaajat.

## 8. Kilpailut ja tapahtumat

Seurassa harrastavilla ryhmillä on mahdollisuus oman mielenkiinnon ja innostuksen mukaisesti käydä esiintymässä ja kilpailemassa mm. seuraavissa tapahtumissa:

### Starat

- alueellinen Stara Savo-Karjalan alueella (syksy / kevät)
- seuran oma Stara (tarvittaessa)
- Muiden Voimisteluliiton alueiden Starat

### Show-tapahtuma

- alueellinen, Savo-Karjalan alueella
- valtakunnallinen tapahtuma

### Tanssitapahtumat

- Arktiset askeleet, Oulu
- Kuopio Tanssii ja Soi, Kuopio

### Berliini

- Valkea lintu esiintyy

### Seuran omat

- kevät- ja joulunäytös
- POLKUJA-koreografiakilpailu
- muut tanssi- ja voimistelutapahtumat sekä paikalliset tilaisuudet

Kilpailulajien edustajat pyrkivät edellä mainittujen tapahtumien lisäksi käymään oman lajinsa alueellisissa ja valtakunnallisissa kilpailuissa.

### NTV

- Luokkakilpailuja
- Voimistelupäivät
- SM- ja Juniori SM-kisat
- JunnuGym

### TG

- TeamGym Cup- osakilpailut
- Kansalliset kilpailut
- Voimistelupäivät

### JV

- Aluekisat
- Hyvän mielen kisat
- Cup-kisat kevät 2017

KA, Kilpa-aerobic

## **9. Viestintä**

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden viestintää pyritään kehittämään nykyisestään. Viestinnässä huomioidaan seurailmeen hyödyntäminen eri viestintätilanteissa ja yhteyksissä.

Seuran ohjaajille ja seuratoimijoille järjestetään tarvittaessa viestintäkoulutuksia.