

# Toiminta- suunnitelma

**Kuopion Reippaan Voimistelijat ry**



**Hyvässä  
seurassa on  
ilo liikkua!**

**1.8.2017-31.7.2018**

Liikuntaa lähellä sinua



KUOPION  
REIPPAAN  
VOIMISTELIJAT

## Sisällysluettelo

1. YLEINEN .....	3
2. HALLINTO .....	4
3. TOIMINTA .....	5
3.1. Perheliikunta ja lasten ja nuorten harrasteryhmät .....	6
3.2. Aikuisten liikunta .....	8
3.3. Kilpa- ja valmennustoiminta .....	11
4. KILTA .....	15
4.1. Kiltakokoukset .....	15
4.2. Kiltatilaisuudet .....	15
4.3. Voimisteluliiton kiltatoimintaan osallistuminen .....	15
4.4. Kiltalaisten voimistelu.....	15
5. TALOUDELLINEN TOIMINTA .....	15
5.1. Jäsenmaksut.....	16
5.2. Harjoitusmaksut .....	16
5.3. Esiintymiset .....	17
5.4. Oma sali.....	17
6. KOULUTUS.....	17
6.1. Luottamushenkilöt.....	18
6.2. Ohjaajat .....	18
6.3. Tuomarikoulutus .....	18
6.4. Voimistelijat.....	18
6.5. Seuran järjestämät koulutukset.....	18
7. HENKILÖSTÖ .....	19
7.1. Ohjaajat .....	19
7.2. Ahkeruusmaljat ja seurahelmet .....	19
8. VAPAAEHTOISET .....	20
9. KILPAILUT JA TAPAHTUMAT.....	20
10. VIESTINTÄ.....	21

## 1. YLEINEN

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry (KRV) on nuorekas, notkea ja laadukas 111-vuotias liikuntaseura. Seura on liikuttanut savolaisia jo vuodesta 1906 lähtien ja on yksi maamme vanhimmista suomenkielisistä voimisteluseuroista. Kuopion Reippaan Voimistelijat ry on jatkuvasti uudistuva ja aikaansa seuraava liikunta- ja voimisteluseura. Toimintamme on kasvatuksellisesti vahvaa ja ammattimaisesti osaavaa. Tavoitteenamme on tarjota laadukasta ja monipuolista liikuntaa kaikenikäisille ja tasoisille liikkujille.

KRV on työstänyt strategiaa vuosiksi 2018–2022. Painopisteet, joihin erityisesti haluamme panostaa ovat päävalmentajien palkkaaminen, aikuisten sekä lasten- ja nuorten harrasteliikunnan kehittäminen, yhteistyökumppaneiden hankkiminen sekä tarkka talouden seuranta. Strategian työstämistä jatketaan edelleen.

Seuramme on tunnustettu sinettiseura-sertifikaatilla, joka perustuu lasten ja nuorten liikunnan laadukkaaseen toimintaan. Voimisteluliitto tarkastaa omat sinettiseuransa kolmen vuoden välein. Sinettiseura-sertifikaatti on tuonut seuraan koulutetut ohjaajat ja suunnitelmallisuutta tuleville vuosille. Seuraava sinettiseura auditointi on lokakuussa 2017.

Kilpavoimistelua on seurassamme telinevoimistelu, joukkuevoimistelu, team-gym, kilpa-aerobic ja tanssillinen voimistelu. Tulemme palkkaamaan seuraan joukkuevoimistelu- ja telinevoimistelu lajipäälliköt kehittämään kilpavoimistelua kohti huippuseuraa. Valmennusryhmille tarjotaan edelleen ravitsemusohjausta ravitsemusterapeutin toimesta.

Olemme Priimaseura, joka on Voimisteluliiton antama tunnustus laadukkaasta ja monipuolisesta aikuisten liikunnan tarjonnasta ja koulutetuista ohjaajista. Haluamme kehittää entisestään aikuisten liikuntaa laadukkaasti aikaamme seuraten. Syyskuun alusta olemme palkanneet osa-aikaisen aikuisliikunnan kehittäjän. Seuraavan kerran Prima-seura sertifikaatti auditointi on lokakuussa 2017

Salipula on jatkuva ongelma Kuopiossa. Tilannetta helpottamaan olemme saaneet Pohjois-Savon opiston salin, johon siirrämme kilpavoimistelun harjoitusvuoroja. Uusi Jynkän koulu tulee helpottamaan telinevoimistelun olosuhteita Kuopiossa.

Kilpailutoiminnan järjestäminen on laajentunut ja vakiintunut. Järjestämme edelleen Polkuja-koreografiakilpailun ja uutena joukkuevoimistelun Kalakukko-cupin. Tapahtumien osallistujamäärät ovat olleet valtakunnallisestikin mittavia.

## 2. HALLINTO

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry:n varsinaisia kokouksia järjestetään kaksi toimintakaudella 1.8.2017 – 31.7.2018. Syyskokous järjestetään marraskuun 2017 loppuun mennessä. Kokouksessa käsitellään edellisen toimintakauden toimintakertomus ja tilinpäätös, sekä päätetään vastuuvapauden myöntämisestä johtokunnalle. Toukokuussa 2017 järjestetään kevätkokous, 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 kehittamisestä sekä toiminnan jatkuvasta arvioinnista.

Seurassa on palkattuja työntekijöitä kaksi. Toiminnanjohtaja vastaa seuran toiminnasta ja kehittämisestä yhdessä johtokunnan kanssa ja toimistotyöntekijä/lasten ja nuorten harrasteliikunnan kehittäjä huolehtii toimiston tehtävistä. mm. palkan maksuista ja laskutuksesta ja harrasteliikunnan asemasta ja kehittämisestä seurassa.

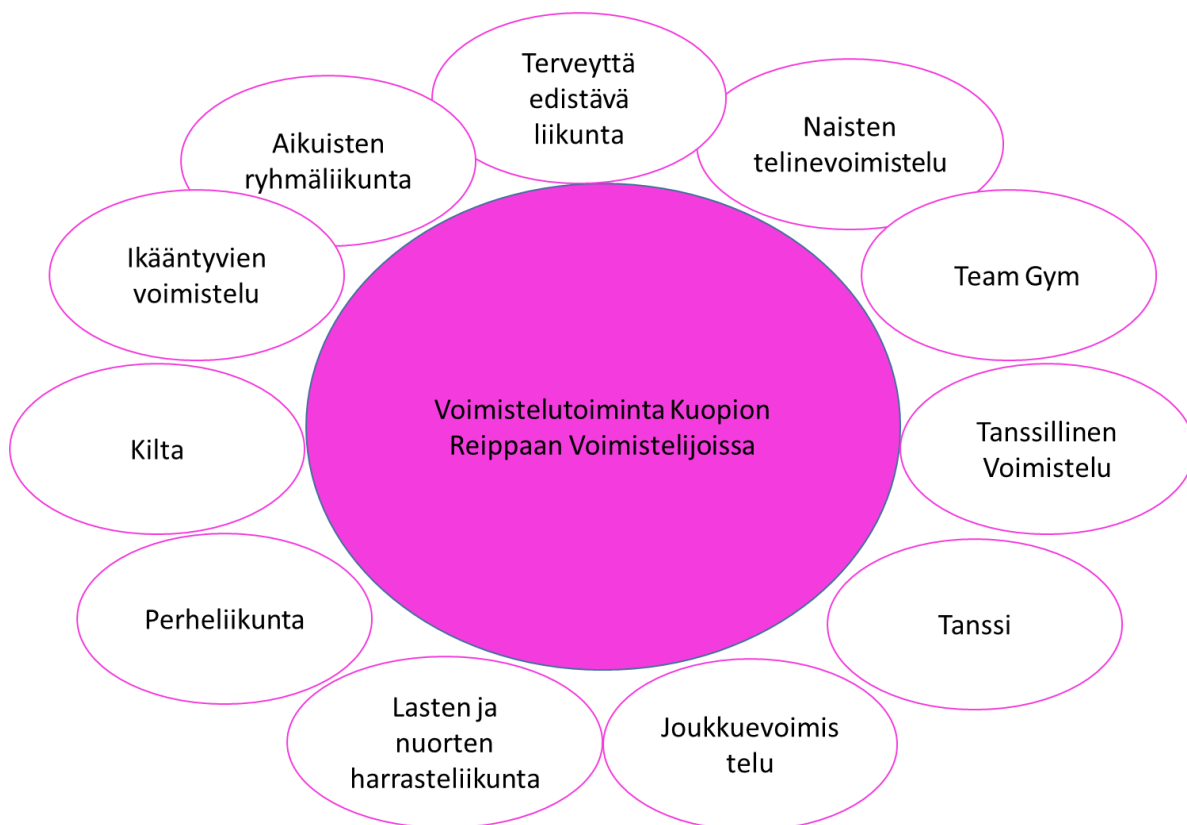
Kuopion Reippaan Voimistelijat ry:n johtokunta muodostuu toimintakaudella 2017 – 2018 puheenjohtajasta sekä 11 jäsenestä. Johtokunta kokoontuu kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin.

Johtokunnan apuna ja lajien kehittäjän toimivat jv- ja ntv/tg-tiimit jotka vastaavat käytännön kilpatoiminnasta ko. lajien osalta. Kevään 2016 aikana perustettiin tanssin ja tanssillisen voimistelun tiimi eli KRV Dance turvaamaan tanssin ja tanssillisen voimistelun kehitys seurassamme.

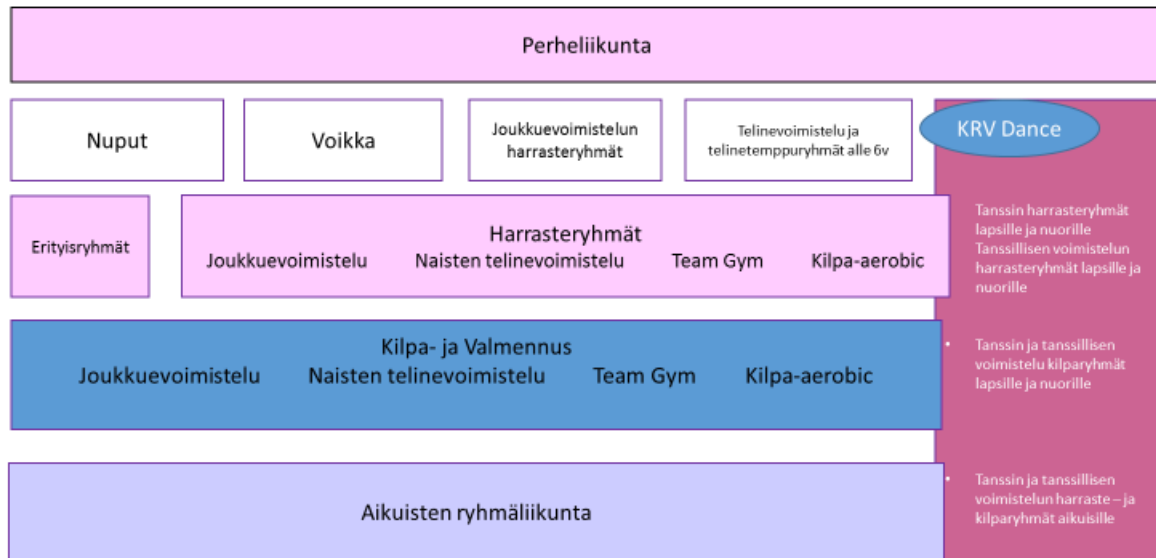
Johtokunta valitsee edustajan/edustajat liiton ja alueen kokouksiin.

### 3. TOIMINTA

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry järjestää sekä aikuisten että lastenliikuntaa ja seurassa voi harrastaa melkein kaikkia voimisteluliiton lajeja.



Seurassa on monipuolista toimintaa monilla eri osa-alueilla. Seura tarjoaa kuopiolaisille lapsille ja aikuisille liikuntaharrastuksen, jossa on mahdollista harrastaa tai kilpailla aktiivisesti.



### 3.1. Perheliikunta ja lasten ja nuorten harrasteryhmät

#### 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-aikuisen-ryhmät.

Osana perheliikunnan kokonaisuutta KRV:llä toimii Reipas Aamu, joka on perheiden avoin ja maksuton kohtaamispaikka. Tavoitteena on kannustaa perheitä omaehtoiseen ja yhteiseen liikuntaan. Toimintakaudella Reipas Aamu perheille pyrkii laajentamaan yhteistyötä taiteiden puolelle yhdessä Lastu ry:n kanssa. Kohderyhmää tavoitellaan myös hyväntekeväisyysjärjestö HOPE:n kautta

#### Nuput

Nuput ovat alle kouluikäisten tyttöjen voimisteluryhmiä. Nupujen kausisuunnitelma on monipuolinen sisältäen perusliikkumista (juoksu, kävely, hyppäminen, pyöriminen, heittäminen), voimistelua välineillä, ilmaisu- ja musiikkiliikuntaa sekä mahdollisuuksien mukaan tempuilua 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 voimistelun kilparyhmiin.

#### 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 tempuilua ja liikunta-leikkejä. Voikassa lapsi ei ennätyä kyllästyä ja perheen energiapakkauksetkin kokevat liikunnan vauhdikkuuden.

### **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 rytmitajua ja siinä korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys.

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

### **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 liikuntaleikkejä. Voikassa lapsi ei ennätä kyllästyä ja perheen energiapakkauksetkin kokevat liikunnan vauhdikkuuden.

### **Telinetempu 4-5 v**

Telinetempu- 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. Telinetempussa lapsi siis oppii ”tempuilemalla” sekä perusmotorisia taitoja että telinevoimisteluun valmistavia lajitaitoja sekä ryhmässä toimimista.

### **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.

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 jaettuina ryhmiä ja ne harjoittelevat koulun salissa. Tämän jälkeen on mahdollista jatkaa harrastusta taitotasoryhmissä. Taitotasoa on kolme: pronssi, hopea ja kulta. Ryhmien tavoitteena on harjoitella Voimisteluliiton merkiliikkeitä ja ryhmissä on mahdollista edetä, kun edellisen taitotason merkiliikkeet 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 merkiliikkeitä tai haluavat harjoitella määrällisesti vähemmän kuin taitotasoryhmissä harjoitellaan. Voltiryhmät harjoittelevat koulujen saleilla.

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

### **TeamGym**

Team Gymissä aloitetaan uusi harrasteryhmä Lunas n. 7-9-vuotiaille. Lisäksi pyritään järjestämään pojille oma ryhmänsä

### **Tanssi**

Seuran pyrkii tarjoamaan tanssiryhmiä kouluikäisille ja nuorille. Tavoitteena on tukea nuorten liikuntaharrastuksen ja ilmaisun säilymistä ja kehittymistä. Ryhmät tarjoavat myös esiintymis- ja kilpailumahdollisuuden. Tanssituntien tarjonnasta vastaa seuran KRV Dance – tiimi.

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

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

Vuosittain on tarjolla yksi maksuton tanssitunti nuorille.

### **Eritisryhmät**

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 2017.

## **3.2. Aikuisten liikunta**

Seuramme on PRIIMA-aikuisliikunnan laatuseura, jossa liikunnan ilo ja terveys ovat avainasemassa ja liikkujien tarpeet ja tyytyväisyys ovat ykkösasia. Tuntimme ovat ”matalankynnyksen” tunteja: sijainniltaan lähellä jäseniä, monen tasoisia, jokaiselle jotakin. Tunteja tarjotaan monipuolisesti eri intensiteeteillä niin aerobisen- kuin lihaskunnan osalta. Tunnit keskittyvät omalle salillemme, mutta tarjontaa on myös kouluilla ympäri Kuopiota. Eritisestisesti panostamme keskustan ohella Etelä- Kuopion alueeseen.

Seuran tavoitteena on tarjota jotakin uutta jokaisena toimintakautena. Tulevana kautena lukujärjestys täydentyy Les Millsin Bodybalance sekä Bailatino fitness -tunneilla. Tuntitarjontaa laajennetaan yhä enemmän illoista ja aamuista myös päiviin, esim. steppi-pumppi –tuntia tullaan tarjoamaan aamupäivällä. Lisäksi monet kestopuosikit kuten kuntojummat, kiinteytystunnit, venyttelyt, räkkkitunnit, circuit, compat-training, jooga, Nia-tanssi, steppi, pumppi ja HIIT-tunti jatkavat ohjelmistossa. Hyvin käytiin lähtenyt äijätreeni on tavoitteena pitää vireänä myös kaudella 2017-2018. Myös edelliskauden uutuutena aloittanut kahvakuula ja suuren suosion saanut lavis jatkavat ohjelmistossa. Lavis saa rinnalleen myös ikäihmisille suunnatun seniori-laviksen, mikä laajentaa jo ennestään monipuolista ikäihmisten tarjontaa.

Tulevalla kaudella panostamme myös lukujärjestyksen visuaaliseen ilmeeseen sekä tuntinimikkeisiin ja -kuvauksiin, niin että jokaisen olisi helppo löytää itselleen sopivat tunnit. Tunnit tullaan jaottelemaan voimisteluliiton konseptin mukaisesti hikisen ja rankan liikunnan ystäville sopiviin tehotreenitunteihin, rauhallisempaa liikuntaa kaipaaville sopiviin kehonhuoltotunteihin sekä tanssitreenitunteihin, joissa musiikin ja liikkeen yhdistäminen on pääroolissa.

Edellisen kauden upea nousu aikuisten jäsenmäärässä tullaan huomioimaan myös resurssissa. Seuran supersuosittu ohjaaja Heidi Kotilainen aloittaa puoliaikaisena työntekijänä 1.9.2017



## Esimerkkejä aikuisten ryhmäliikuntatuntien sisällöistä:

### Aikuisten akrobatia

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

### Bodybalance

- Sekoitus taijia, joogaa ja pilatesta. Harjoitteet tehdään musiikin tahtiin liikesarjoina. Bodybalance kuuluu Les Mills –tuoteperheeseen, mikä tarkoittaa sitä, että kaikilla Bodybalance –tunneilla on sama ohjelma ympäri maailmaa.

### 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 hapenottookykyä ja lisää lihaskestävyyttä.

### Kahvakuula

- Tunnilla tehdään monipuolisesti koko vartaloa kehittäviä lihaskuntoliikkeitä kahvakuulalla. Määrität itse tunnin kuormittavuuden valitsemalla itsellesi sopivan painoisen kahvakuulan, 4-16 kg väliltä. Liikkeitä voi hyvin hyödyntää myös omatoimisessa harjoittelussa. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenyttelystä. Sopii erinomaisesti myös miehille.

### Kehonhuolto

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

### **STEPPI**

- Tehokasta, aerobista ja mukavaa askeltamista laudan kanssa. Tunti kuormittaa erityisesti jalkojen lihaksia, pohkeet, reidet ja peppu saavat kyytiä!

### **Tanssijamitus**

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

### **Teematunti**

- Monipuolinen tunti jossa erilaiset välineet, musiikki ja jumppatyylit vaihtelevat luoden erilaisia teemoja. Tunti koostuu lämmittelystä, aerobisesta osuudesta, lihaskunto-osuudesta ja venyttelyistä kestojen vaihdellessa 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 ikääntymiseen liittyviä seikkoja.

**Jooga**

- Hathajooga tunnit sisältävät liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua sekä hengitys- ja hengitystekniikkaharjoituksia. Jooga huoltaa kehoa, parantaa kuntoa ja rentouttaa mieltä.

**Kesäjumppa** (kesä- elokuu)

- Tuntien sisällöt vaihtelevat

**3.3. Kilpa- ja valmennustoiminta**

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

Seura järjestää säännöllisesti omia valmennusleirejä joukkuevoimistelussa ja tanssillisessa voimistelussa.

**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.

Tulevalle kaudella seurassamme otetaan käyttöön uusi JV-strategia, jonka avulla joukkuevoimistelun kehittyminen jatkuu edelleen tavoitteellisesti ja järjestelmällisesti. Strategia toimintasuunnitelman liitteenä.

Tulevalla kaudella seurassamme kilpailevat seuraavat JV-joukkueet:

Annabellat, 2 kokoonpanoa (s. 2010-2011)  
 Adalmiinat, 3 kokoonpanoa (s. 2008-2009)  
 Anelmat, 3 kokoonpanoa (s. 2006-2007)  
 Alinat, 4 kokoonpanoa (s. 2004-2005)  
 Ariella (s. 2000-2003)  
 Aveo (yli 18v.)

Joukkueiden eri kokoonpanot harjoittelevat ja kilpailevat JV-strategian mukaisesti.

**Telinevoimistelu**

Telinevoimistelu on laji, jossa tarvitaan hyvää vartalon hallintaa sekä paljon voimaa ja rohkeutta. Telineillä tehdään erilaisia liikkeitä yhdistelmänä tai toistaen. Liikkeet jaetaan telinekohtaisesti luonteensa mukaan esimerkiksi akrobatiaan, voimistelullisiin hyppyihin ja käännöksiin, tasapainoliikkeisiin ja alastuloihin. Tarkoituksena on yhdistellä eri liikelajien liikkeitä esteettisesti toisiinsa ja toteuttaa sarja alusta loppuun mahdollisimman virheettömästi.

Naisten telinevoimistelussa (NTV) kilpaillaan neljällä telineellä: hyppy, nojapuut, puomi ja permanto.

Telinevoimistelun kilparyhmät harjoittelevat tavoitteellisesti ja kilpailumenestykseen tähdäten. Naisten telinevoimistelun kansallinen kilpailujärjestelmä perustuu

luokkakilpailuihin. Kilpailla voi kahdella eri linjalla: kilpalinjalla luokissa B-G ja maajoukkuelinjalla luokissa 2-5.

Ensimmäisen luokan eli A- tai 1-luokan muodostaa Voimistelun Stara-tapahtuma, jonka aikana aloitetaan niin kutsuttujen suoritusmerkkien (pronssi, hopea, kulta ja timantti) suorittaminen. Kilpaileminen aloitetaan Stara-tapahtumasta, jonka jälkeen kaikille pakollisina tulevat luokat B, C ja D. D-luokan jälkeen voimistelija voi siirtyä maajoukkuelinjalle aloittaen luokasta 2 tai jatkaa kilpalinjalla E-luokasta eteenpäin. Siirtyminen luokasta toiseen vaatii tietyn kilpailutuloksen ja/tai suoritusmerkin saavuttamista.

Seurassamme kilpatelinevoimisteluun suuntautuminen aloitetaan telinevoimistelun alkeiskilparyhmistä. Alkeiskilparyhmään voi siirtyä perusteet- tai taitotasoryhmästä valmentajan suosituksesta tai kauden alussa testien kautta. Testiliikkeenä on mm. 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 Stara-tapahtumaan. Tämän jälkeen on mahdollista siirtyä varsinaiseen kilparyhmään.

Kilparyhmien kokoon vaikuttaa valmentajien ja ohjaajien määrä sekä käytettävissä olevat tilat ja harjoitusvuorot. Voimistelijat valitaan varsinaisiin valmennusryhmiin seuraavien kriteerien perusteella:

- Voimistelijan taitotaso ja kilpaluokka
- Voimistelijan motivaatio harjoitella
- Voimistelijan menestyminen kilpailuissa
- Kilparyhmätestit ja liiketestit
- Valmentajan kokonaisnäkemys voimistelijasta

Valmentajat seuraavat ryhmänsä voimistelijoiden potentiaalia ja edistymistä ja tekevät päätökset ryhmän kokoonpanosta kauden päätteeksi. Lisäksi pronssi- ja hopeamerkki tulee olla suoritettuna ennen valintaa valmennusryhmään. Tämä ei luonnollisestikaan koske aloittelevien voimistelijoiden kilparyhmää.

Tyttöjen kilparyhmiä on kaudella 2016-2017 yhteensä viisi: Timantit, Jadet, Helmet, Safiirit ja Opaalit.

#### Timantit

Kilparyhmä Timantit on seuramme telinevoimistelussa pisimmälle edenneiden telinevoimistelijoiden ryhmä, johon kuuluu 13 voimistelijaa. Ryhmä koostuu vuonna 1999-2006 syntyneistä tytöistä. Tytöt kilpailevat kilpalinjan luokissa E-F sekä maajoukkuelinjan 2 luokassa. Osa tytöistä osallistuu SM- ja jr SM-kisoihin.

Timantit harjoittelevat viisi kertaa viikossa telineillä sekä lisäksi kerran viikossa fysiikkavalmennuksessa ja kerran viikossa perusvoimistelussa.

#### Jadet

Kilparyhmä Jadeihin kuuluu 4 voimistelijaa, jotka ovat syntyneet vuosina 2004-2006. Tytöt kilpailevat kilpalinjan luokassa E. Ryhmä harjoittelee 5-6 päivänä viikossa, johon sisältyy telineharjoittelua, perusvoimistelua ja juoksutekniikkaa.

### Helmet

Kilparyhmä Helmet koostuu kolmestatoista voimistelijasta, jotka ovat syntyneet vuosina 2006-2009. Tytöt harjoittelevat kolme kerta viikossa, yhteensä 7h. Helmet kilpailevat kilpalinjan luokissa B ja D. Suurin osa tytöistä on suorittanut tai suorittaa kultamerkkiä.

### Safiirit

Harrastekilparyhmä Safiireissa voimistelee yhteensä 11 voimistelijaa, jotka ovat syntyneet vuosina 2003-2006. Tytöt kilpailevat kilpalinjan luokissa C-D. Safiirit treenaavat kolme kertaa viikossa 7h.

### Opaalit

Kilparyhmä Opaalit on aloittanut yhteisen toiminnan syksyllä 2016. Ryhmä koostuu yhdestätoista voimistelijasta, jotka ovat syntyneet vuosina 2009-2011. Tytöt harjoittelevat kaksi kertaa viikossa, yhteensä 4 tuntia. Opaalit eivät vielä osallistu kilpailuihin.

### Team Gym

TeamGymissä katsoja pääsee nauttimaan kolmesta erilaisesta kilpailusuorituksesta: tanssillisesta vapaaohjelmasta, volttsarjoista volttiradalla ja korkeista volteista trampetilla. Joka osiossa keskeistä on joukkueen voima. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä. TeamGymissä tehdään osittain telinevoimistelusta tuttuja liikkeitä. Sen harrastajien ikäjakauma on telinevoimistelua laajempi ja TeamGymissä kilpaillaankin yleensä pitkälle aikuisikään asti. TeamGymin erikoispiirre on myös se, että kilpaileminen on miesten ja naisten sarjojen lisäksi mahdollista myös sekajoukkueella.

Seurassa tällä hetkellä kolme kilpailevaa joukkuetta, joiden tarkoitus on osallistua keväällä 2018 TeamGym cup- osakilpailuihin sekä vapaavalintaisesti muita luokkakilpailuja. Joukkueet voivat osallistua liiton järjestämille leireille yhdessä valmentajiensa kanssa.

Pearls: starttiluokan joukkue (06-09 synt.)

Sparkle: 2.luokan joukkue (01-05 synt.)

Shines: 3.luokan joukkue (02-05 synt.)

### Tanssi ja Tanssillinen voimistelu (TanVo)

Tanssin- ja tanssillisen voimistelun harrastamisesta seurassa vastaa KRV Dance -tiimi.

Seura tarjoaa eri tanssityylejä, erilaisin tavoittein. Tanssia on mahdollisuus harrastaa ja lisäksi kilpailevat joukkueet osallistuvat erilaisiin tanssikilpailuihin.

Tanssillinen voimistelu on tanssin ja voimistelun yhdistävä, suomalaisen naisvoimisteluun pohjautuva laji. Tanssillisen voimistelun moni-ilmeisyys tarjoaa sekä harrastajille että ohjaajille runsaasti vaihtoehtoja ja haasteita. Lajia on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisemmin, ja harrastamisen lisäksi tarjolla on erilaisia mahdollisuuksia esiintymiseen ja kilpailemiseen.

Perusvoimistelutaidot muodostavat lajin pohjan, jonka lisäksi harjoitellaan oikeanlaista ja liikkeiden ja hengityksen sitoutumista toisiinsa. Vartalotekniikan rinnalla harjoitetaan jalkatekniikkaa ja hyppyjä sekä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta ja voimaa. Tanssillisen voimistelun ohjelmissa korostuu esiintyjien ilmaisullisuus ja ohjelman kokonaisvaltaisuus, joten tekniikan harjoittamisen ohella on tärkeää paneutua myös esiintymiseen erilaisin ilmaisu- ja luovan liikunnan harjoittein.

Tulevalla kaudella seurassa on seuraavat kilpailevat ryhmät:

Aksut- ryhmä on 5-6 vuotiaiden ryhmä, joka harjoittelee kolme kertaa viikossa.

Aurelia- ryhmä on 10-12 vuotiaiden ryhmä, jossa on kaksi kokoonpanoa. Ryhmä harjoittelee kolme viikossa.

Angelinat- ryhmä on 12-15 vuotiaiden ryhmä, jossa on kaksi kokoonpanoa. Ryhmä harjoittelee 3-5 kertaa viikossa kokoonpanosta riippuen.

Alien- ryhmä on 12-15 vuotiaiden ryhmä, joka harjoittelee viisi kertaa viikossa.

Aava- ryhmä on aikuisten naisten ryhmä, joka harjoittelee 1-2 kertaa viikossa.

Aina –ryhmä on aikuisten naisten ryhmä, joka harjoittelee kerran viikossa.

Lisäksi tarjotaan ryhmiä harrastajille:

Tanvo- harrasteryhmät 7-9- ja 10-12 vuotiaille

Jazz- alkeis- ja jatkoryhmät 10-14 vuotiaille

Showcase- alkeis- ja jatkoryhmät 10-14 vuotiaille

Tanssitunti 7-9 vuotiaille

### **Kilpa-aerobic**

Aerobic ryhmiä kaudella 2017-2018 ovat

Minibiccarit iältään 7-10 vuotiaita.

Aloittavat kilpailun 2-luokan ohjelmasarjassa (yli 8-vuotiaat), sekä 3-luokan kilpasarjan joukkuekategoriassa (yli 10 vuotiaat).

Junnubiccarit iältään 12-15 vuotiaita.

Jatkavat kilpailuissa käymistä 3-luokan kilpasarjan joukkuekategoriassa. Mahdollisesti osalle teemme myös yksilöohjelman 3-luokan kilpasarjan yksilöihin.

Kilparyhmä iältään 13-17 vuotiaita. Jatkavat kilpailuaan 3-5-luokan kilpasarjoissa sekä yksilöinä, että joukkueohjelmilla.

## 4. KILTA

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 ja valitaan killan johtokunta ja muut toimihenkilöt ja mahdolliset toimikunnat. Päätetään jäsenmaksun suuruus ja esitellään tulo- ja menoarvio sekä johtokunnan ehdotus toimintasuunnitelmaksi.

### 4.2. Kiltatilaisuudet

Kilta järjestää kiltatilaisuudet kuukauden kolmas keskiviikko. Tilaisuuksien aihe vaihtelee (esitelmää, matkakertomuksia, omia juttuja), mutta ohjelmaan kuuluu aina pullakahvit ja yhteislaulua. Tilaisuus päättyy aina yhteiseen sisarpiiriin. Syksyllä ja keväällä tehdään pieni kävelyretki lähialueelle. Keväthangilla hiihdetään kuutamossa ja keväällä patikoidaan luonnossa. 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 joka toinen vuosi 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 mm. kiltapäiville.

### 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 2017–2018 Kuopion Reippaan Voimistelijoiden budjetti on 521 834 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 yritys yhteistyön tuotoilla.

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

## 5.1. Jäsenmaksut

Kaudella 2017–2018 säilytetään hyväksi havaittu käytäntö erillisten jäsen- ja harjoitusmaksujen maksamisesta. Seuran jäseneksi voi liittyä maksamalla seuran jäsenmaksun. Jäsenmaksu käsittää koko toimintakauden eli syksyn ja kevään sekä kesän. 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.

Aikuisten harjoitusmaksut

180€ syksy 2017-kevät 2018–kesä 2018  
 145€ syksy 2017-kevät 2018  
 100€ syksy 2017 tai kevät 2018  
 50€ kesä 2018  
 10-kerran kortti 65€  
 130€ syksy 2017-kevät 2018

Opiskelijat 130€/koko vuosi  
 90€/syys-ja kevätkausi

Lasten -ja nuorten harrasteryhmät 1h/vko 150€/koko vuosi

Valmennusryhmien harjoitusmaksut määräytyvät harjoitusmäärän mukaan.  
 Valmennusryhmien harjoitusmaksut liitteellä.



### 5.3. Esiintymiset

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

### 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
- Turva
- Saurum/ Lumoava-korut
- Make Up Store
- Hieroja Ilari Sivonen
- Veikkaus
- Tyttöjen Talo
- OVV Asuntopalvelut
- Hiusstudio Iloa

### 5.4. 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 aikuisten harrasteliikunnan 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, koska osaamista on paljon.

## **6.1. Luottamushenkilöt**

Johtokunnan jäsenet voivat halutessaan osallistua Voimisteluliiton sekä Pohjois-Savon Liikunnan koulutuksiin, seminaareihin ja aluepäiville.

Seuran edustajat liiton luottamustehtävissä.

Savo-Karjalan seuratoiminnan asiaintuntijaryhmä: Isa Ojakangas  
Voimisteluliiton kiltatyön asiantuntijaryhmä: Pirjo Karinen  
TeamGymin lajiasiantuntijaryhmä: Téa Knuutila  
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 kursseille 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 määäämien 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 kurinpitösäännöt. 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.

## **6.5. Seuran järjestämät koulutukset**

KRV järjestää omia tilaus- ja avoimia koulutuksia mm varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja opettajille. Omien koulutusten lisäksi koulutusyhteistyötä tehdään Pohjois-Savon Liikunnan ja Voimisteluliiton kanssa

## 7. HENKILÖSTÖ

Kuopion Reippaan Voimistelijat toimii työnantajana seuran yli 70 ohjaajalle. Osa ohjaajista toimii pelkästään sijaisina. Seurassa on palkattu kokoaikainen toiminnanjohtaja ja lasten ja nuorten harrasteliikunnan kehittäjä, jonka työtehtäviin kuuluvat myös toimistosihteerin tehtävät.

Tavoitteena on palkata päätoimiset valmentajat sekä joukkuevoimisteluun että naisten telinevoimisteluun. Aikuisten harrasteliikunnan ohjaajaksi ja toiminnan kehittäjäksi palkataan osa-aikainen työntekijä. Myös KRV Danceen tullaan nimeämään lajivastaava.

### 7.1. Ohjaajat

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

Elokuussa järjestetään ohjaajapalaverit. Ohjaajien määrän lisääntymisen vuoksi on tarkoituksenmukaista järjestää useampi ohjaajapalaveri, joissa paikalla ovat vain tietyt ohjaajat ja valmentajat. Ohjaajapalavereissa paikalla on ohjaajien lisäksi seuran toiminnanjohtaja ja lajin tiimit ja vastuuhenkilöt.

Toimintavuoden kuuluessa eri lajit ja aikuisten ja lasten harrasteliikunta järjestävät omia palavereitaan tarvittaessa. Valmennustoiminnassa kokoontumiset ovat säännöllisiä.

Lisäksi vuoden kuluessa järjestetään ohjaajille tyhy toimintaa ja kiitostilaisuus. Ohjaajina toimivat saavat myös kutsut seuran valmennusryhmien näytöksiin.

### 7.2. Ahkeruusmaljat ja seurahelmet

Kuopion Palloseura on lahjoittanut Kuopion Reippaan Voimisteliijoille 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 keväänäytöksen yhteydessä tai ohjaajien viimeisessä palaverissa. Johtokunta valitsee maljojen saajat.

Lisäksi seuralla on ”nojapuut”, joka luovutetaan ahkeralle ja tunnolliselle telinevoimistelun harrastajalle. Nojapuut luovutetaan vuosittain ja saajan päättävät Kuopio-hallilla toimivat telinevoimistelun ohjaajat.

## 8. VAPAAEHTOISET

Kuopion Reippaan Voimistelijat on tunnettu tapahtumajärjestäjä. Yhtenä onnistuneiden tapahtumien edellytyksenä on toimiva ja palkitseva vapaaehtoistyö. Tapahtumat organisoidaan siten, että jokainen kokee olevansa merkityksellinen, tietää tehtävänsä eikä kuormitu liikaa. Vapaaehtoiset palkitaan ja heistä pidetään hyvää huolta. Osa vapaaehtoistyön mielekkyyttä seurassa on sen avulla luotu hyvä henki ja yhteisöllisyyden kokemus.

Kehitämme vapaaehtoistyötä ja palkitsemme tekijöitä myös kaudella 2017-2018

## 9. KILPAILUT JA TAPAHTUMAT

Aikuisten jäsenille järjestetään jo perinteeksi muodostuneet pikkujoulujumppat, kinkunsulatusjumppat, ystävänpäiväjumppat, kevätkarkelot ja tehotreenit. Lisäksi suunnitteilla on hyvinvointi-iltapäivä, joka keskittyy hyvänolon liikunnan lisäksi myös liikkujan ravitsemukseen ja tarjoaa mahdollisuuden kehonkoostumusmittaukseen.

Suomi Gymnaestrada: KRV:n aikuiset osallistuvat kahteen kenttäohjelmaan. Kuntoliikkujille suunnattuun Ilon myrsky –koreografiaan sekä tanssillisen voimistelun Elämän voima – koreografiaan.

Seurassa toimivat ryhmät kilpailevat ja esiintyvät kunkin ryhmän suunnitelman mukaisesti mm. seuraavissa tapahtumissa ja kilpailuissa:

### Starat

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

### Lumo- tapahtuma

- alueellinen, Savo-Karjalan alueella
- valtakunnallinen tapahtuma

### Gym for Life- kansainvälinen tapahtuma

### Tanssitapahtumat- ja koreografiakatselmukset

- Kajaanin Uudet tanssit, Kajaani
- Arktiset askeleet, Oulu
- Kuopio Tanssii ja Soi, Kuopio
- Performing Arts
- Show of the year
- Joy Games

### Gymnaestrada

#### Seuran omat

- neljä kevätnäytöstä; harraste, NTV/TG ja kaksi valmennusryhmien näytöstä

- kolme joulunäytöstä: kaksi valmennusryhmien näytöstä ja harrasteryhmien näytös
- POLKUJA-koreografiakilpailu
- muut tanssi- ja voimistelutapahtumat sekä paikalliset tilaisuudet

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

#### Naisten Telinevoimistelu

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

#### Team Gym

- TeamGym Cup- osakilpailut
- Kansalliset kilpailut
- Voimistelupäivät

#### Joukkuevoimistelu

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

#### Kilpa-aerobic

##### Syksyllä 2017

- 14-15.10.2017 Aerobic cup 3
- 4-5.11.2017 Aerobic cup 4, Turku
- 25-26.11.2017 Aerobic cup 5, Nokia

##### Keväällä 2018

- Aerobic Cup 1
- Aerobic Cup 2 -kilpailut
- SM-kilpailut ja kilpasarjojen mestaruuskilpailut

Kuopion Reippaan Voimistelijat on tunnettu tapahtumajärjestäjä ja tätä tunnettuutta vaalimme. Olosuhde asioiden parantumisen myötä tarkoituksemme on hakea myös suuria voimistelutapahtumia. Tätä tavoitetta edistämme tutustumalla tapahtumanjärjestämisen organisointiin mm voimisteluliiton tapahtumissa. Teemme myös tiivistä yhteistyötä Kuopion kaupungin kanssa tapahtuma-asioissa.

## 10. VIESTINTÄ

Kuopion Reippaan Voimistelijoiden viestintää pyritään kehittämään nykyisestään.

Viestinnässä huomioidaan seurailmeen hyödyntäminen eri viestintätilanteissa ja yhteyksissä. Seuralla on käytössä vuonna 2017 valmistunut ja Jaana Pakkalan tekemä markkinointi ja viestintä suunnitelma. Suunnitelmaa hyödynnetään kaikessa toiminnassa toimintasuunnitelman rinnalla.

Tehostamme SOME- kanavien käyttöä ja aktivoimme ohjaajien kanavien päivittämiseen.