KAJAANIN URHEILUKAMPUS

KAJAANI GYMNASTICS RY

VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJAUS

Kilpa-aerobic (KA) Harrastevoimistelu

Lapset, nuoret ja aikuiset

KAJAANI GYMNASTICS

TÄHTISEURA LAPSET JA NUORET

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

VOIMISTELU

SISÄLLYS-LUETTELO

Kajaani Gymnastics harraste- ja valmennustoiminta 1

Kuinka harrastamaan? 2

Harrastevoimistelijan polku 3

Harrastevoimistelun tapahtumat ja toiminta 3

Harrastevoimistelun vuosikello 4

Ohjaamisen toimenkuvat 5

Vastuuohjaaja 5

Apuohjaaja 5

Ohjauksen suunnittelu ja seuranta 6

Kuinka valmennusryhmään? 7

Kilpavoimistelijan polku 8

Urheiluakatemiatoiminta 8

Valmennuksen toimenkuvat 9

Vastuuvalmentaja 9

Valmentaja tai apuvalmentaja 10

Fysiikkavalmentaja, akatemiavalmentaja tai muu asiantuntija 10

Pelisäännöt 12

Valmentajan polku 18

Aloittava ohjaaja 18

Kohti lajivalmennusta 18

Lajivalmentaja ja vastuuvalmentaja 18

Valmennusjärjestelmä ja valmennusryhmät 19

Lapsuusvaiheen harjoittelu 19

Valintavaiheen harjoittelu 20

Huippuvaiheen harjoittelu 21

Valmennustoiminnan vuosikello 22
Seuran tapahtumat ja toiminta valmennusryhmille 22

Kilpa-aerobic vuosikello 23

Valmennuksen suunnittelu ja seuranta 24
Vuosisuunnitelma 24

Kausisuunnitelma 24

Harjoitus-/jaksosuunnitelma 24

Voimistelijan polun suunnittelu ja seuranta 25

Lajikohtaiset tavoitteet ja sisällöt 27

Kilpa-aerobic 27
Ikäkausisarjojen harjoittelu (lasten sarjat ja SM-linja) 27

Leiritykset, kontrollikilpailut ja asiantuntijat 29

Kilpalinjan ikäkausivaiheiden harjoittelu 29

Leiritykset, kontrollikilpailut ja asiantuntijat 31

Harrastekilpalinjan ikäkausivaiheiden harjoittelu 32

Leiritykset, kontrollikilpailut ja asiantuntijat 33

LÄHTEET 34

KAJAANI GYMNASTICS

HARRASTE- JA VALMENNUSTOIMINTA

Kajaani Gymnastics on **laadukas, aktiivinen ja monipuolinen** kainuulainen voimistelun Tähtiseura. Seura tarjoaa voimistelun **harrasteryhmiä** lapsista ikäihmisiin, **valmennusryhmiä** kilpa-aerobicissa alkeista huipulle sekä **urheiluakatemiavalmennusta**. Kajaanin ryhmät harjoittelevat KajaGymin salin lisäksi Kajaanihallin peilisalissa, Kättö Areenalla, Kainuun ammattiopiston tiloissa sekä Lyseon koulun pienessä salissa. Paltamon ryhmät harjoittelevat Korpitien monitoimikeskuksessa ja Vuokatin ryhmät Vuokatin Urheiluopiston telinetilassa. Muualla Kainuussa KajaGym järjestää VAUHTI-Voimistelukoulukiertueen lyhytkursseja.

Seuran tavoitteena on valmentaa pitkäjänteisesti voimistelijoita **kilpa-aerobicissa** sekä kehittää seuraa korkeatasoisena voimistelun osaajana ja vahvistaa seuran asemaa **laadukkaana, monipuolisena ja aktiivisena voimisteluseurana** koko Suomessa. Tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria sekä aikuisia liikkumaan myös vapaa-ajalla monipuolisesti sekä huomioimaan terveelliset elämäntavat. Valmentajia ja ohjaajia koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Seuran toiminta on positiivisessa hengessä tasapuolisesti kaikkia kannustavaa. Jokaiselle löytyy oma paikkansa seurasta joko harrastajana, seura-aktiivina tai seuratoiminnan muista tukijoukoista.

Toiminnan perustana on **valmennusjärjestelmä**, jonka tavoitteena on harrastajan eteneminen harraste- ja kilpapolulla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisessa ryhmässä sekä antaen myös mahdollisuuden vaihtaa ryhmää harrastustilanteen muuttuessa. Seuran toiminnassa harrastaja on aina keskiössä, ja toimintaa ohjaavat laadukkaan lasten voimistelun tavoitteet: innostus, laatu ja onnistumiset yhdessä. Noudatamme toiminnassamme Voimisteluliiton lasten voimistelun linjausta, laadukkaan lasten voimistelun kriteerejä sekä vastuullisuusohjelmaa.

Tämä valmennuksen ja ohjauksen linjauksen käsikirja on toimintaa ohjaava työkalu, joka perustuu seuramme **arvoihin**:

tasapuolisuus – avoimuus – positiivisuus – hyvinvointi

KUINKA HARRASTAMAAN?

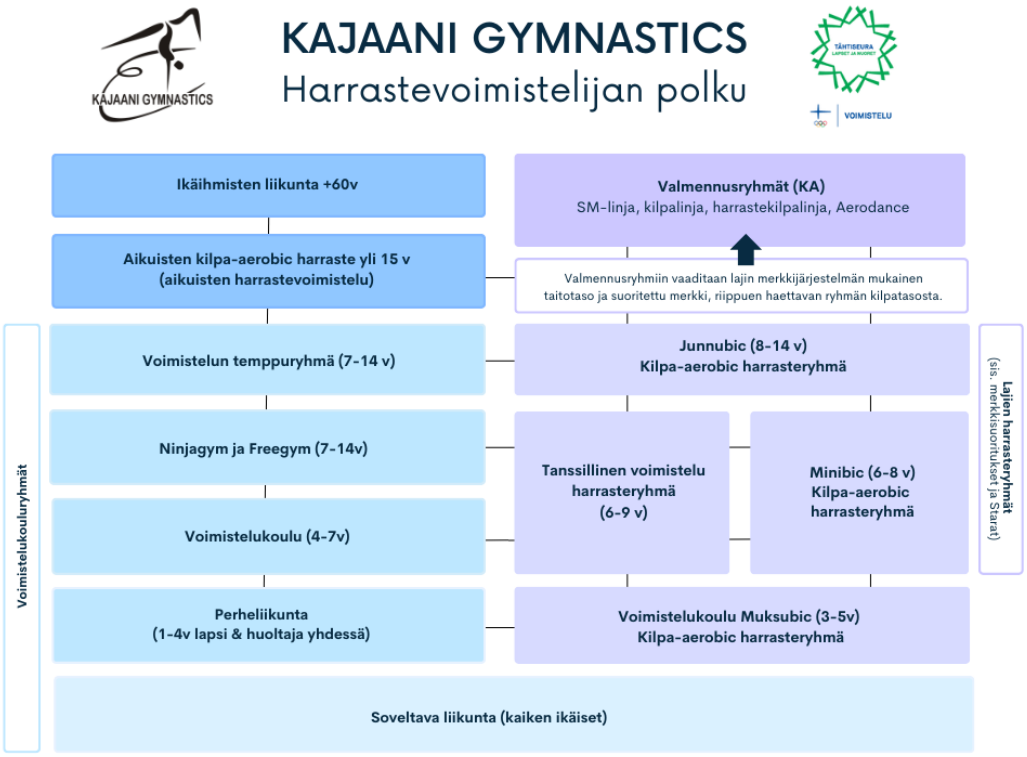
Voimisteluharrastuksen voi aloittaa missä ikävaiheessa tahansa kaikille avoimista harrasteryhmistä, joissa harjoitetaan perusvoimistelutaitoja ja monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia sekä motorisia perustaitoja harrastajan taitotaso huomioiden. Perheliikunnan, voimistelukoulun tai Ninjagymin kautta lapsi voi siirtyä lajinomaisempaan harjoitteluun kilpa-aerobicin tai tanssillisen voimistelun harrasteryhmään, tai jatkaa vaihtoehtoisesti temppuvoimisteluryhmässä.

Yli 15-vuotiaille on tarjolla kilpa-aerobicin harrasteryhmä, jonne voi hakeutua seuramme muista harrasteryhmistä, valmennusryhmistä tai ilman harrastetaustaa. Ryhmä on suunnattu kaikille yli 15-vuotiaille ja aikuisille taitotasosta, harrastustaustasta tai sukupuolesta riippumatta.

Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille on oma harrasteryhmä, Uniikit, joka on perustettu syksyllä 2022. Ryhmä on suunnattu kaikille lapsille ja nuorille, sukupuolesta ja taustasta riippumatta, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Ryhmäkoko on pieni, joka takaa jokaisen harrastajan yksilöllisen ohjaamisen ja erityistarpeen huomioimisen tunnilla. Vuokatissa toimii vuonna 2024 käynnistetty Vallattomat-ryhmä, joka on kohdennettu kaiken ikäisille vaativan erityistuen harrastajille. Soveltavan liikunnan ryhmistä on mahdollisuus halutessaan hakeutua muihin harrasteryhmiin, mikäli harrastaja ja huoltaja kokee, että harrastajalla on mahdollisuus pärjätä jatkossa normaalissa, ei erityislapsille ja nuorille suunnatussa ryhmässä.

Harraste- ja valmennusryhmistä on mahdollisuus hakeutua puolin ja toisin ryhmästä toiseen ryhmätilanteet huomioiden. Valmennusryhmiin siirtyminen ja niissä eteneminen tapahtuu lajin merkkijärjestelmän taitomerkkejä suorittamalla sekä kilpailulinjan vaatimukset täyttämällä. Merkkejä aloitetaan suorittamaan lajin harrasteryhmissä (Minibic ja Junnubic) sekä niiden suorittaminen jatkuu kaikissa valmennusryhmissä kilpailulinjan merkkitason ja voimistelijan oman tavoitetason mukaisesti. Vastuuvalmentaja ja -ohjaaja ohjaavat voimistelijaa hakeutumaan ryhmiin tai etenemään niissä. Seura järjestää kausittain merkkitilaisuuksia. Valmennusryhmiä varten täytyy harrastajalla **olla suoritettuna** ryhmän kilpailutason mukainen lajin taitomerkki (pronssi, hopea, kulta, timantti) sekä harjoittelussa toteutua haettavan kilpailulinjan tasovaatimukset. Ryhmiin siirrytään try-out kokeilun kautta tai suoraan valmennustiimien yhteistyössä.

Harrastevoimistelijan polku



Harrastevoimistelun tapahtumat ja toiminta

Avoin leiritoiminta

Seura järjestää säännöllisesti kaikille avointa leiritoimintaa pääsääntöisesti koulujen loma-aikoina. Leiritoimintaa ovat mm. avoimet treenipäivät, OpenGym -päivät ja harrastevoimistelijoille suunnatut ja järjestetyt leiritykset.

Seuran omat tapahtumat

Perinteiksi muodostuneita vuosittaisia seuran omia tapahtumia ovat esimerkiksi toiminnallinen kesärieha, joulunäytös, palkitsemistilaisuus ja Stara-tapahtumat. Tapahtumat ovat kaikille seuramme harrastajille sekä yleisölle avoimia tilaisuuksia.

Harrastevoimistelun vuosikello

Kajaani Gymnastics, harrasteryhmät

VUOSIKELLO 2025

JOULUKUU
- 11.12. KajaGym 15 v juhlanäytös
- 20.12.2025 - 6.1.2026 Joululoma

TAMMIKUU
- 13.1. Harrasteryhmien kevätkausi alkaa - kauden kesto 15 viikkoa

HELMIKUU
- -

MAALISKUU
- 1.3. Hiihtolomadisco
- Hiihtolomaviikko (vk 10) ei harjoituksia
- Vauhti-voimistelukoulukiertue alkaa
- 20.3. Stara ja harjoituskilpailut

HUHTIKUU
- 2.-3.4. Seurakuvaukset
- 18.-21.4. Pääsiäinen - ei harjoituksia
- 30.4. Vappu-Stara & SM näyttö

TOUKOKUU
- 1.5. Vappu - ei harjoituksia
- 19.5. Harrasteryhmien ilmoittautumiset aukeaa nettisivuilla
- 29.5. Helatorstai - ei harjoituksia

KESÄKUU
- 3.-5.6. Liikunnallinen temppuleiri
- 11.6. Koko perheen Kesärieha -tapahtuma
- 16.6. - 6.7. Seuran yhteinen kesäloma

HEINÄKUU
- 16.6. - 6.7. Seuran yhteinen kesäloma

ELOKUU
- 18.8. harrasteryhmien syyskausi alkaa - kauden kesto 15 viikkoa

SYYSKUU
- 24.9. Seurapaitapäivä
- 25.9. Stara-tapahtuma ja harjoituskilpailut

LOKAKUU
- Syyslomaviikko (vk 42) - ei viikkoharjoituksia

MARRASKUU
- 29.11. Super-Stara (kaikki lajit) Kajaanihalli

HARRASTERYHMÄT LOMAILEVAT:
- Koulujen hiihto- ja syyslomaviikot
- Pääsiäinen
- Vappu
- Helatorstai
- Äitien- ja isänpäivä
- Itsenäisyyspäivä

AVOIN HARRASTETOIMINTA
- Open Gym Kajaani
- Loma-aikojen Open Gym
- Harrastevoimistelun kesätreenit
- Harrastevoimistelun kesäleiri 3 päivää
- Hiihtoloman ja syysloman disco
- Syysloman teemaleirit 1-3 päivää

OHJAAMISEN TOIMENKUVAT

Harrastetoimintaa ohjaa ja koordinoi seuran **harrastekoordinaattori.** Toiminnanjohtaja ohjaa harrastekoordinaattorin työtä yhteistyössä johtokunnan kanssa. Valmennus- ja ohjaustoiminnan kehittämistyötä tekee **valmennustoimikunta**, johon kuuluu jäseniä valmennuksesta ja ohjauksesta, toiminnanjohtaja ja harrastekoordinaattori, sekä johtokunnan edustajia mm. vastuullisuusasioiden vastaavat ja osaamisen kehittämisen vastaava.

Vastuuohjaaja

Vastuuohjaaja vastaa oman ryhmän toiminnasta, MyClubin käytöstä (esimerkiksi harjoitusaikojen päivittäminen, läsnäolijoiden merkkaaminen jne), harjoituksien suunnittelusta, sekä yhteydenpidosta harrastajien huoltajiin. Vastuuohjaaja suunnittelee ryhmän kausisuunnitelman ja palauttaa sen harrastekoordinaattorille ennen kauden alkua annettuun päivämäärään mennessä. Harjoituksissa vastuuohjaaja vastaa apuohjaajien toiminnasta, eli ohjeistaa heitä harjoituksien aikana tehtäviin ja toimintaan.

Vastuuohjaaja vastaa ryhmän osallistumisesta tapahtumiin, näytöksiin, kuvauksiin tms. ryhmälle kuuluvaan toimintaan, sekä toimii tietenkin seuran toimintasuunnitelman mukaisesti noudattamalla ohjaajille laadittuja sääntöjä ja sitoutuu ohjattavan ryhmänsä toimintaan koko kauden ajaksi. Vastuuohjaaja on sitoutunut osallistumaan seuran järjestämiin tapahtumiin, palavereihin ja koulutuksiin, sekä osallistumaan ryhmälle kuuluviin tapahtumiin, kuten esimerkiksi Stara-tapahtumiin.

Apuohjaaja

Apuohjaaja on nimensä mukaisesti vastuuohjaajan apuna ohjauksessa. Apuohjaajana toimiminen ei vaadi vastuunottoa ryhmästä, vaan harjoitukset pidetään aina yhdessä vastuuohjaajan tai ryhmän muun ohjaajan kanssa. Uutena ohjaajana lähdetään aina liikkeelle harrasteryhmien apuohjaamisesta. Apuohjaaja toimii seuran toimintasuunnitelman mukaisesti noudattamalla ohjaajille laadittuja sääntöjä ja sitoutuu ohjattavan ryhmänsä toimintaan.

Apuohjaaja on sitoutunut osallistumaan seuran järjestämiin tapahtumiin, palavereihin ja koulutuksiin, sekä osallistumaan ryhmälle kuuluviin tapahtumiin, kuten esimerkiksi Stara-tapahtumiin.

Ohjauksen suunnittelu ja seuranta

Kausisuunnitelmat ryhmäkohtaisesti ja tavoitteet kaudelle

- Kevätkausi (15 harjoituskertaa / -viikkoa)
- Syyskausi (15 harjoituskertaa / -viikkoa)

Harrasteryhmillä on kauden aikana pääsääntöisesti yhteensä 15 harjoituskertaa / -viikkoa. Lajien harrasteryhmillä 15 harjoituskerran / -viikon lisäksi kauteen sisältyy merkkisuorituskerta, joka on kauden 16:sta harjoituskerta. Merkkisuorituskerta on osa lajin harrasteryhmien harjoituskautta ja se sisältyy harrastemaksuun. Kausisuunnitelmissa tulee ottaa huomioon merkkisuorituksien harjoittelun lisäksi Stara-tapahtumat, jotka kuuluvat lajien harrasteryhmien kausisuunnitelmaan.
Harrasteryhmät eivät harjoittele koulujen loma-aikoina tai arkipyhinä.

Harjoitussuunnitelmassa huomioon otettavat asiat

- Harjoituksen tavoite
- Ikä- ja taitotaso
- Ryhmäkoko
- Harjoitusympäristö/olosuhde
- Valmentajien määrä

Jäsenrekisteri myClubin kautta hallinnoidaan ryhmien harjoitustapahtumia ja seuran muita tapahtumia, seurataan harrastajien aktiivisuutta ja viestitään huoltajien kanssa ryhmän ohjaajien ja seuratyöntekijöiden toimesta.

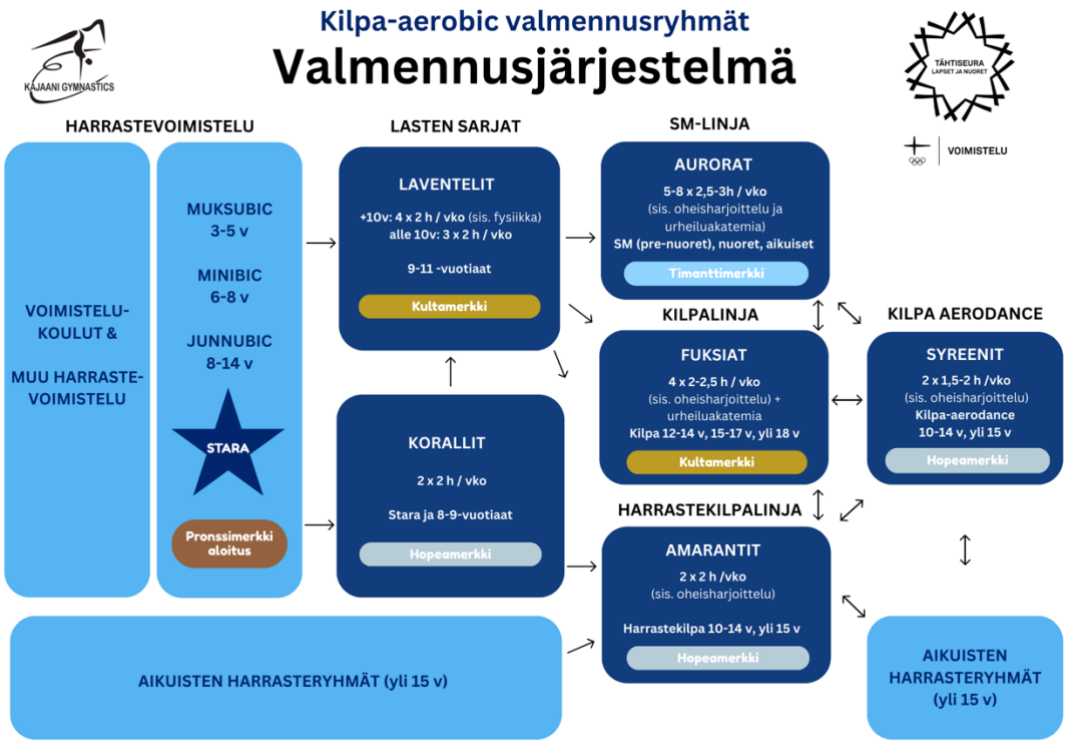
KUINKA VALMENNUSRYHMÄÄN?

Valmennustoiminnan perustana on **valmennusjärjestelmä**, jonka tavoitteena on voimistelijoiden eteneminen voimistelu-uralla joustavasti oman motivaatio- ja taitotasonsa mukaisessa ryhmässä sekä antaen myös mahdollisuuden vaihtaa ryhmää harrastustilanteen muuttuessa. Toiminta on suunniteltua ja monipuolista sisältäen lajiharjoittelun lisäksi myös muita tukitoimia, kuten oheisharjoittelua, fysiikkaharjoittelua ja urheiluakatemiatoimintaa. Valmennustoiminnassa voimistelija on aina keskiössä ja toimintaa ohjaavat laadukkaan lasten voimistelun tavoitteet: innostus, laatu ja onnistumiset yhdessä.

Valmennusryhmiin ja esivalmennusryhmiin valitaan mm. voimistelijan iän, motivaation, tavoitteen, lähtötason, mahdollisen lajitaustan ja valmiuksien perusteella. Kilpa-aerobicin valmennusryhmiin vaaditaan lajin merkkijärjestelmän mukainen taitotaso ja suoritettu merkki, riippuen haettavan ryhmän kilpailutasosta. Lajin kilpailujärjestelmä vaatii hyväksytyn merkkisuorituksen kilpailun aloittamiseksi sekä kilpailujärjestelmässä etenemiseksi. Lajin merkkejä ovat pronssi-, hopea-, kulta- sekä timanttimerkki.

Aiemmin lajia harrastaneet ja voimistelulajien kilpailulisenssin haltijat voivat olla suoraan yhteydessä seuran lajitoiminnasta vastaavaan henkilöön sopivan valmennusryhmän löytymiseksi try out -menettelyn kautta. Vapaita paikkoja voi tiedustella myös kesken kauden. Valmennusryhmiin hakevien voimistelijoiden ja perheiden on hyvä tutustua kilpailevan voimistelijan infoon sekä valmennusryhmien kustannuksiin.

Kilpavoimistelijan polku



Urheiluakatemiatoiminta

Kajaani Gymnastics tarjoaa voimistelun urheiluakatemiavalmennusta kilpa-aerobicissa ja naisten telinevoimistelussa osana Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian Kajaanin urheilukampusta, joka tarjoaa urheilusta innostuneille tavoitteellisille nuorille alustan, jossa kasvaa ja kehittyä ja tavoitella myös huippu-urheilumenestystä.

Kajaanissa akatemiavalmennusta tarjotaan Lehtikankaan koulun liikuntapainotteisella luokalla (8.luokasta alkaen), 2. asteella Kajaanin lukion ja Kainuun ammattiopiston urheilijoille, sekä ammattikorkeakoulussa sekä varusmiespalveluksessa oleville nuorille. Valmennuksesta vastaavat paikallisten urheiluseurojen ammattivalmentajat. Akatemiaharjoitukset ovat 3 kertaa viikossa aamu- ja iltapäiväharjoituksina illan lajiharjoituksien lisäksi. Akatemiavalmennus sisältää lajiharjoittelun lisäksi fysiikka- ja oheisharjoittelua sekä huoltavaa treeniä.

VALMENNUKSEN TOIMENKUVAT

Valmennustoimintaa johtaa ja koordinoi seuran **toiminnanjohtaja** tai nimetty lajivastaava. Toiminnanjohtaja tekee tiivistä yhteistyötä johtokunnan kanssa ja johtaa seuran osaamis- ja kehittämisryhmiä. Valmennustoiminnan kehittämistyötä tekee **valmennustoimikunta**, johon kuuluu jäseniä valmennuksesta ja ohjauksesta, toiminnanjohtaja ja harrastekoordinaattori, sekä johtokunnan edustajia mm. vastuullisuusasioiden vastaavat ja osaamisen kehittämisen vastaava.

Vastuuvalmentaja

Vastuuvalmentaja **johtaa oman ryhmänsä valmennustiimiä** sekä vastaa ryhmän toiminnasta, myClubin käytöstä (esimerkiksi harjoitusaikojen päivittäminen, läsnäolijoiden merkkaaminen jne.), harjoituksien suunnittelusta, sekä yhteydenpidosta harrastajien huoltajiin. Vastuuvalmentaja suunnittelee ryhmän vuosisuunnitelman, kausisuunnitelman sekä mahdolliset jaksosuunnitelmat ja palauttaa ne lajivastaavalle ennen kauden alkua (kevätkausi ja syyskausi) annettuun päivämäärään mennessä. Harjoituksissa vastuuvalmentaja vastaa mahdollisten muiden ryhmän valmentajien ja apuvalmentajien toiminnasta, eli ohjeistaa heitä harjoituksien aikana tehtäviin ja toimintaan. Vastuuvalmentaja käy läpi kauden alussa valmennustiimin kanssa ryhmän kausisuunnitelman, tavoitteet ja yhteiset pelisäännöt. Valmennustiimin jäsenet (valmentaja, apuvalmentaja, fysiikkavalmentaja tai muu asiantuntija) pitävät aktiivisesti yhteyttä vastuuvalmentajaan toiminnasta.

Vastuuvalmentaja vastaa ryhmän osallistumisesta tapahtumiin, kilpailuihin, leirityksiin, näytöksiin, kuvauksiin tms. ryhmälle kuuluvaan toimintaan, sekä toimii tietenkin seuran toimintasuunnitelman ja valmennuksen linjauksen mukaisesti noudattamalla valmentajille laadittuja sääntöjä ja sitoutuu ohjattavan ryhmänsä toimintaan. Vastuuvalmentaja tekee kilpailevien voimistelijoiden ilmoittautumiset Kisanet-palvelussa noudattaen kilpailujärjestäjän antamia aikamääreitä. Vastuuvalmentaja tiedottaa ryhmäänsä ja huolehtii kilpailulisenssien voimassaolosta sekä valmennuspäällikön antamista ryhmän vastuutehtävistä. Vastuuvalmentaja osallistuu kilpailuihin, leirityksiin ja seuran järjestämiin tapahtumiin, palavereihin ja koulutuksiin sekä niiden

järjestämiseen. Vastuuvalmentajana toimimiseksi täytyy olla Voimisteluliiton 1-tason valmentajakoulutus suoritettuna sekä lajin tuomarikoulutus ja kokemusta valmennustehtävistä.

Valmentaja tai apuvalmentaja

Valmentaja tai apuvalmentaja on nimensä mukaisesti vastuuvalmentajan apuna valmennuksessa. Apuvalmentajana toimiminen ei vaadi vastuunottoa ryhmästä, vaan harjoitukset pidetään ja suunnitellaan yhdessä vastuuvalmentajan tai ryhmän muun valmentajan kanssa. Uutena valmentajana lähdetään aina liikkeelle apuvalmentajan tehtävistä ja taustalla tulee olla ohjauskokemusta harrasteryhmien ohjaajana toimimisesta. Valmentajaksi kouluttaudutaan Voimisteluliiton 1-tason valmentajakoulutuksella sekä tuomarikoulutuksella. Apuvalmentaja toimii seuran toimintasuunnitelman ja valmennussuunnitelman mukaisesti noudattamalla valmentajille laadittuja sääntöjä ja sitoutuu valmennettavan ryhmänsä toimintaan. Apuvalmentaja ja valmentaja on sitoutunut osallistumaan ja avustamaan vastuuvalmentajaa ryhmän kilpailuihin, leirityksiin ja seuran järjestämiin tapahtumiin, palavereihin ja koulutuksiin osallistumisessa sekä niiden järjestämisessä.

Fysiikkavalmentaja, akatemiavalmentaja tai muu asiantuntija

Valmennusjärjestelmämme mukaisesti seuramme valmennusryhmien valmennussuunnitelmaan sisältyy lajiharjoittelun lisäksi oheisharjoittelu. Oheisharjoittelu on ikä- ja tavoitetason mukaisesti balettia, tanssia, akrobatiaa, yleisurheiluharjoittelua, fysiikkaharjoittelua, kestävyysharjoittelua tai muuta vastaavaa, lajin ominaisuuksia ja vaatimuksia tukevaa harjoittelua. Valmennustiimiin voi kuulua vastuuvalmentajan ja valmentajan/apuvalmentajan fysiikkavalmentaja tai muu oheisharjoittelusta erityisosaamisen omaava valmentaja, jonka vetämät harjoitteet sisältyvät viikoittaiseen harjoitteluun.

Tämän lisäksi muu asiantuntija voi olla fysioterapian tai muu vastaavan alan ammattilainen, joka tukee voimistelijoiden kehonhuollollista ja vammoja ennaltaehkäisevää harjoittelua. Kajaanin ammattikorkeakoulun

ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian kanssa tehtävä yhteistyö ja urheiluakatemiatoiminta on seurallemme toimiva väylä hankkia eri harjoitusalan osaajia urheilijan polun tukemiseksi.

Vastuuvalmentaja käy läpi kauden alussa valmennustiimin kanssa ryhmän kausisuunnitelman, tavoitteet ja yhteiset pelisäännöt. Valmennustiimin jäsenet (valmentaja, apuvalmentaja, fysiikkavalmentaja tai muu asiantuntija) pitävät aktiivisesti yhteyttä vastuuvalmentajaan toiminnasta ja harjoitusten sisällöistä.

PELISÄÄNNÖT

HARRASTERYHMIEN PELISÄÄNNÖT

1	Harjoituksissa pitkät hiukset pidetään kiinni ja roikkuvat korut jätetään kotiin.
2	Purukumit roskiin ennen harjoituksia.
3	Oma vesipullo mukaan.
4	Harjoituksiin saavutaan ajoissa ja oman harjoituksen alkua odotetaan eteistilassa tai pukuhuoneessa.
5	Myöhästymisestä ilmoitetaan harjoituksien vetäjälle.
6	Harjoituksiin osallistumisesta ilmoitetaan hyvissä ajoin myClubissa (KYLLÄ / EI).
7	Ohjaajia, treenikavereita ja muita harjoitustilassa olevia kunnioitetaan ja kuunnellaan.
8	Harjoituksiin keskitytään ja annetaan muille treenirauha.
9	Harjoitustilojen sääntöjä noudatetaan ja välineitä käytetään ohjeiden mukaisesti ja vain ohjaajan luvalla.
10	Kaikenlainen kiusaaminen, syrjiminen, häirintä ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat ehdottomasti kiellettyä ja johtavat toimenpiteisiin Kajaani Gymnastics ry:n sääntöjen mukaisesti.
11	Ohjaajalla on oikeus keskeyttää voimistelijan harjoitukset, mikäli pelisääntöjä ei noudateta.

HARRASTERYHMÄT: HUOLTAJIEN PELISÄÄNNÖT

1	Huoltajat toimivat kannustajina. Ohjaaminen kuuluu ohjaajille. Huoltajat tukevat omalla toiminnallaan ohjaajien työtä. Harjoitusten aikana ei ole suotavaa häiritä ohjausta.
2	Huoltajan tehtävänä on kannustaa lasta/nuorta monipuoliseen liikkumiseen, joka tukee myös voimistelutaitojen kehittymistä.
3	Huoltajat huolehtivat, että harrastus- ja jäsenmaksut ovat asianmukaisesti ajallaan maksettuina.
4	Huoltajien tehtävä on huolehtia, että harrastuksiin tullaan ajoissa, terveenä ja kaikki tarvittavat varusteet asianmukaisessa kunnossa.
5	Huoltaja huolehtii harrastajan osallistumisen kaikkiin ryhmän kausisuunnitelman mukaisiin tapahtumiin, esim. kevät- ja joulunäytökset ja Stara-tapahtumat.
6	Myös harrasteryhmien harrastajat ja huoltajat ovat tervetulleita osallistumaan seuran toimintaan (näytökset, kilpailut, tapahtumat) ja talkoisiin. Voit tutustua seuran talkoo-ohjeistuksiin nettisivuilla.
7	Huoltajat lukevat kaikki tiedotteet, joita jaetaan seuran virallisissa viestintäkanavissa. Huolehdi myClub viestintäasetukset kuntoon ja lue aktiivisesti sähköpostia. Tällä tavoin vältymme turhilta sekaannuksilta ja kaikki pysyvät ajan tasalla harrastuksesta.
8	Olemalla aidosti nuoren harrastuksesta kiinnostunut huoltaja, annat lapselle/nuorelle parhaan tuen hänen harrastukseensa.
9	Aikuinen on aina nuorelle esimerkki ja hyvä malli omalla käytöksellään. Tämä on huoltajien muistettava kielenkäytössä, alkoholin ja muiden päihteiden käytössä. Alkoholi ja urheilu eivät kuulu yhteen harjoitusten, eivätkä tapahtumien yhteydessä.
10	Kaikenlainen kiusaaminen, syrjiminen, häirintä ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat ehdottomasti kiellettyä ja johtavat toimenpiteisiin Kajaani Gymnastics ry:n sääntöjen mukaisesti.

VALMENNUSRYHMIEN PELISÄÄNNÖT

1	Hiukset kiinni ja asianmukaiset harjoitusvarusteet mukana (tutustu lajisi ohjeistuksiin/käytänteisiin).
2	Oma vesipullo mukaan.
3	Harjoituksiin osallistumisesta ilmoitetaan hyvissä ajoin myClubissa. Kerro valmentajalle poissaolosi syy, jotta se voidaan huomioida harjoituksen ohjelmoinnissa.
4	Harjoituksiin saavutaan ajoissa. Myöhästymisestä ilmoitetaan valmentajalle.
5	Oman harjoituksen alkua odotetaan eteistilassa tai pukuhuoneessa. Salin puolelle ei saa mennä ilman valvontaa.
6	Purukumit roskiin ennen harjoituksia.
7	Valmentajia, treenikavereita sekä muita salilla ja harjoitustiloissa olevia tervehditään, kunnioitetaan ja kuunnellaan. Harjoituksissa yritetään aina parhaansa.
8	Keskitytään harjoitukseen, tehdään annetut harjoitteet valmentajan ohjeiden mukaisesti ja annetaan treenirauha muille. Käytän puhelinta vain valmentajan ohjeesta/luvalla.
9	Keskustellaan mahdollisista haasteista tai vaivoista valmentajan kanssa.
10	Huolehditaan urheilullisista elämäntavoista harjoituksissa ja vapaa-ajalla, sekä riittävästä energian- ja unensaannista.
11	Harjoitustilojen sääntöjä noudatetaan ja välineitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Pidetään huolta omista välineistä ja tavaroista, sekä siivotaan omat jäljet.
12	Kaikenlainen kiusaaminen, syrjiminen, häirintä ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat ehdottomasti kiellettyä ja johtavat toimenpiteisiin Kajaani Gymnastics ry:n sääntöjen mukaisesti.
13	Valmentajalla on oikeus keskeyttää voimistelijan harjoitukset, mikäli pelisääntöjä ei noudateta.

VALMENNUSRYHMÄT: HUOLTAJIEN PELISÄÄNNÖT

1	Huoltajat toimivat kannustajina. Valmentaminen kuuluu valmentajille. Huoltajat tukevat omalla toiminnallaan valmentajien työtä. Harjoitusten aikana ei ole suotavaa häiritä valmentajaa.
2	Kilpailuihin osallistuminen ja parhaansa yrittäminen on nuorelle tärkeintä, ei voitto. Huoltajien tehtävä on yhdessä valmentajan kanssa löytää suorituksista aina jotain hyvää ja jatkoharjoitteluun motivoivaa.
3	Aikuinen on aina nuorelle esimerkki ja hyvä malli omalla käytöksellään. Tämä on huoltajien muistettava kielenkäytössä ja viestinnässä, alkoholin ja muiden päihteiden käytössä. Alkoholi ja urheilu eivät kuulu yhteen harjoitusten, eivätkä kisamatkojen yhteydessä.
4	Huoltajien tehtävä on huolehtia, että harrastuksiin tullaan ajoissa, terveenä ja kaikki tarvittavat varusteet asianmukaisessa kunnossa.
5	Huoltaja huolehtii voimistelijan osallistumisen kaikkiin valmennussuunnitelman mukaisiin leirityksiin, kilpailuihin, tapahtumiin ja talkoisiin.
6	Valmennusryhmäpaikkaan sitoutuneen voimistelijan huoltaja/huoltajat osallistuvat seuran toimintaan, kilpailuihin ja talkoisiin. Tutustu seuran talkoo-ohjeistuksiin nettisivuilla.
7	Huoltajat lukevat kaikki tiedotteet ja viestit joita jaetaan seuran virallisissa viestintäkanavissa ja toimivat pyydetyn mukaisesti ja ajallaan. Tällä tavoin vältymme turhilta sekaannuksilta ja kaikki pysyvät ajan tasalla voimistelijan harrastuksesta.
8	Olemalla aidosti nuoren harrastuksesta kiinnostunut huoltaja, annat nuorellesi parhaan tuen hänen harrastukseensa. Samalla huomaat myös lapsen tai nuoren motivaation muutokset ja pystyt reagoimaan siihen.
9	Huoltajat huolehtivat, että nuoren harrastusmaksut, kilpailuihin osallistumismaksut yms. ovat asianmukaisesti ajallaan maksettuina.
10	Kaikenlainen kiusaaminen, syrjiminen, häirintä ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat ehdottomasti kiellettyä ja johtavat toimenpiteisiin Kajaani Gymnastics ry:n sääntöjen mukaisesti.

PELISÄÄNNÖT KILPAILU-, LEIRI- JA EDUSTUSTOIMINNASSA

1	Huolehditaan monipuolisesta, ravitsevasta ja riittävästä ruokailusta sekä unen saannista.
2	Matkat ja edustustoiminta ovat päihteettömiä kaikille seuramme edustajille.
3	Emme suosittele energiajuomien käyttöä kilpailu-, leiri- ja edustustoiminnassa.
4	Tutustutaan ja noudatetaan lajien omia sovittuja ohjeita ja käytänteitä vaatetuksen ja varusteiden osalta.
5	Hyvän tavan mukainen urheilullinen käytös koko matkan ja edustustoiminnan ajan. Edustamme yhdessä seuraa ja kunnioitamme toisia lajin toimijoita.
6	Edustustoiminnassa noudatetaan myös Voimisteluliiton ja järjestävän tahon sääntöjä ja ohjeistuksia.
7	Myös kilpailu-, leiri- ja edustustoiminnassa yritetään aina parhaansa, sekä annetaan muille harjoitus- ja valmistautumisrauha.
8	Tulee ymmärtää, että myös epäonnistumiset kuuluvat lajiin. Suorituksen purkaminen ja analysointi tapahtuvat valmentajan kanssa tapahtuman jälkeen. Tuomareille, valmentajille ja kanssakilpailijoille jätetään häiriötön ympäristö ilman arvostelua ja kommentointia.
9	Kaikenlainen kiusaaminen, syrjiminen, häirintä ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat ehdottomasti kiellettyä ja johtavat toimenpiteisiin Kajaani Gymnastics ry:n sääntöjen mukaisesti.

OHJAAJIEN JA VALMENTAJIEN PELISÄÄNNÖT

1	Pitää vastuulleen annetut harjoitukset sovitusti. Harjoituksia ei peruta, vaan ensisijaisesti hankit itsellesi tuuraajan mikäli et pääse paikalle.
2	Tulee ajoissa ja valmistautuneena paikalle.
3	Huolehtii harjoitusympäristön siisteydestä sekä seuran yhteisistä tavaroista.
4	Sitoutuu myös itse oman ryhmänsä kausisuunnitelman mukaiseen toimintaan, kuten harjoitukset, tapahtumat, kilpailut, näytökset, leiritykset ym.
5	Sitoutuu osallistumaan häntä koskeviin palavereihin ja koulutuksiin.
6	Ryhmissä käydään yleiset pelisäännöt läpi kauden alussa ja kaikki sitoutuu noudattamaan niitä. Halutessaan ohjaaja/valmentaja voi yhdessä ryhmän kanssa luoda täydentävät pelisäännöt.
7	Pitää huolen, että ryhmässä toteutetaan Suomen Voimisteluliiton ja oman seuran sääntöjen mukaista toimintaa
8	On itse omilla elämäntavoillaan ja toiminnallaan esimerkki seuran toiminnasta ja arvoista. Hän toimii päihteettömästi kaikissa voimisteluun liittyvissä tilanteissa.
9	Huomioi myös asiallinen somekäyttäytyminen.
10	Hän arvostaa, kunnioittaa ja kannustaa kaikkia harrastajia ja heidän huoltajiaan, muita valmentajia, ohjaajia, apuohjaajia ja tuomareita, niin harrastustoiminnassa, kilpailuissa, esiintymisissä ja muissa oheistapahtumissa.
11	Kaikenlainen kiusaaminen, syrjiminen, häirintä ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat ehdottomasti kiellettyä ja johtavat toimenpiteisiin Kajaani Gymnastics ry:n sääntöjen mukaisesti.

VALMENTAJAN POLKU

Kaikkien valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämiseen sekä seurassa toimimiseen kuuluu osallistuminen valmentaja- ja ohjaajapalavereihin, seuran tapahtumiin sekä kauden startti-infoon.

Toiminnanjohtajan ja harrastekoordinaattorin koulutusten järjestämisen tukena toimii johtokunnan nimeämä ***osaamisen kehittämisen vastaava.***

Aloittava ohjaaja

Valmentajan polulle astutaan aikaisintaan 12-vuotiaana. Ohjaaminen aloitetaan apuohjaajana ***harrasteryhmässä*** ja suoritetaan ***seuran oma Startti-perehdytys***. Lajiryhmien ohjaajat suorittavat lisäksi ***lajitaitokoulutuksen (seuran järjestämä)***. Vuoden ohjattuaan ohjaaja voi hakeutua liiton koulutusjärjestelmän pariin. Täysi-ikäinen ohjaaja voi toimia harrasteryhmän vastuuohjaajana vuoden ohjaajakokemuksen jälkeen.

Kohti lajivalmennusta

Ohjaaja hakeutuu ja suorittaa Voimisteluliiton 1-tason valmentajakoulutuksen ja osallistuu valmennusryhmän valmennustoimintaan apuvalmentajan tai valmentajan roolissa, riippuen iästä ja kokemustaustasta. Lisäksi valmentajakoulutuksen yhteydessä valmentaja suorittaa lajin tuomarikoulutuksen laji- ja sääntöosaamisen vahvistamiseksi.

Lajivalmentaja ja vastuuvalmentaja

Valmennuskokemuksen kertyessä voi hakeutua ryhmän vastuuvalmentajaksi. Tuomarikoulutuksessa valmentaja etenee kouluttautumalla eteenpäin. Vastuuvalmentajan tulee olla täysi-ikäinen ja ottaa vastuu ryhmän toiminnasta.

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ JA VALMENNUSRYHMÄT

Valmennusryhmien tavoitteet asetetaan ikäluokka- ja ryhmäkohtaisesti valmennusjärjestelmän harjoitusmäärä- ja linjatavoitteet huomioiden. Valmennusjärjestelmien ja ryhmien tavoitteissa sekä valmennussuunnitelmissa huomioidaan lajin huippuvoimistelun urapolku, lasten laadukkaan voimistelun kriteerit, lasten voimistelun linjaus ja Voimisteluliiton vastuullisuusohjelma.

Lapsuusvaiheen harjoittelu

Harjoittelu tukee laadukkaan lasten voimistelun periaatteiden mukaisesti lapsen psyykkistä ja fyysistä kasvua sekä kehitystä. Valmennuksessa tavoitteena on, että laadukkaan lasten voimistelun periaatteet, innostus, laatu ja onnistumiset yhdessä toteutuvat jokaisella harjoituskerralla.

Voimistelun alkeistaitojen oppiminen tapahtuu leikin kautta ja motoristen perustaitojen oppiminen luo pohjaa tarvittavalle lajitaidolle. Mitä pienempiä voimistelijoita, sitä enemmän liikkeitä ja niihin tarvittavia ominaisuuksia opetellaan leikin varjolla.

- Urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syntyminen
- Eri taitojen oppiminen leikin kautta (motoriset, sosioemotionaaliset taidot)
- Monipuolinen liikkuminen arjessa
- Voimistelun perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu
- Oikeaan voimaharjoitteluun totuttautuminen
- Voimistelijan itsetunnon kasvu vahvuuksien ja onnistumisten kautta
- Toiminta on vastuullista ja harjoittelussa on turvallinen toimintaympäristö ja positiivinen harjoitusilmapiiri
- Kilpailu- ja harjoitustilanteeseen opetteleminen
- Urheilijaksi kasvamisen teemat ja murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen
- Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen
- Tunnetilojen hallinta sekä palautteiden ja pettymysten käsittelyyn opetteleminen

Valmentajan rooli

- Lapsen innostaminen voimisteluun ja liikkumiseen
- Valmentajalla on tunnekasvattajan rooli ja hän toimii tehtävässään kasvatusvastuullisena luotettavana aikuisena
- Osallistaa voimistelijoita pelisääntöjen luomiseen ja noudattamiseen
- Tukee urheilijaksi kasvamista ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä
- Toimii hyvässä yhteistyössä muiden valmentajien ja seuratoimijoiden kanssa
- Tukee voimistelijan lajirakkauden syntymistä
- Avoimet ja luottamukselliset välit vanhempiin. Tiedon kulku tärkeässä asemassa.
- Esikuvana toimiminen

Valintavaiheen harjoittelu

- Syttyneen lajikipinän ylläpitäminen ja syventäminen sekä olla edelleen haluttu harrastus myös nuorille
- Innostus urheiluun kasvaa
- Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen
- Lajitaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu
- Pelisäännöt tukevat valmennussuunnitelmaa
- Toiminta on vastuullista ja harjoittelussa on turvallinen toimintaympäristö ja positiivinen harjoitusilmapiiri
- Urheilijaksi kasvamisen kokonaisvaltainen tukeminen yhdessä kodin ja koulun kanssa (ravinto, lepo ja kokonaisliikuntamäärä)
- Harjoittelun määrän nousujohteinen kasvattaminen huomioiden murrosiän ja kasvupyrähdyksen vaikutukset sekä niiden tuomien muutosten ymmärtäminen
- Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailemiseen totuttautuminen
- Pääpaino teknisesti vaikeampien liikkeiden kehittelyssä perustuen perusliikkeiden hyvään hallintaan ja suorituspuhtauteen, jonka kautta saavutetaan laaja liikevalikoima
- Tunnetilojen hallinta sekä palautteiden ja pettymysten käsittelyyn opetteleminen
- Positiivinen ja tavoitteellinen harjoitusilmapiiri
- Antidoping-koulutus sekä ohjelman noudattaminen ja vastuiden ymmärtäminen

Valmentajan rooli

- Ammattitaitoinen, luotettava ja avoin voimistelija-valmentaja suhde
- Roolimalli ja esikuva
- Positiivinen sekä osaa vaatia tavoitteiden mukaista harjoittelua ja toimintaa
- Innostaa ja kannustaa voimistelijaa suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun ja sen seurantaan
- Murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja urheilijaksi kasvun tukeminen
- Tukee voimistelijan itsetunnon ja luottamuksen kasvua vahvuuksien ja onnistumisten kautta
- Valmennustiimin johtajana toimiminen hyvässä yhteistyössä muiden valmentajien kanssa
- Tukee voimistelijan kasvua tavoitteiden mukaisesti
- Yhteistyö vanhempien, urheiluakatemian ja opiskelupaikan kanssa

Huippuvaiheen harjoittelu

- Huippu-urheilijaksi kasvaminen
- Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen
- Itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen sekä osallisuus toimintaan ja päätöksentekoon
- Toiminta on vastuullista ja harjoittelussa on turvallinen toimintaympäristö ja positiivinen harjoitusilmapiiri
- Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde
- Laajan liikevalikoiman saavuttaminen
- Opiskelun ja urheilun yhdistämisen tukeminen ja arjen hallinta
- Tunnetilojen hallinta - paineensietokyky kilpailutilanteissa ja epäonnistumisten sietäminen ja niistä oppiminen
- Taata tarvittavat resurssit huippuvoimistelijan polulle
- Positiivisuuden ja voimistelun ilon säilyttäminen
- Esikuvana oleminen ja mediakäyttäytyminen
- Kilpaileminen ja menestyminen urheilijan tavoitteiden mukaisesti
- Antidoping-ohjelman noudattaminen ja vastuiden ymmärtäminen

Valmentajan rooli

- Ammattitaitoinen ja avoin suhde voimistelijan ja valmentajan välillä
- Aikuisiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen
- Ohjaa voimistelijaa ymmärtämään huippu-urheilun asettamat vaatimukset päivittäisiin valintoihin
- Tukee ajankäytön suunnittelussa ja hallinnassa
- Hyvä yhteistyö opiskelupaikan/työpaikan kanssa tärkeää
- Voimistelijan itsetunnon ja -luottamuksen tukeminen vahvuuksien kautta

VALMENNUSTOIMINNAN VUOSIKELLO

Seuran tapahtumat ja toiminta valmennusryhmille

Seura järjestää säännöllisesti kaikille avointa leiritoimintaa pääsääntöisesti koulujen loma-aikoina. Leiritoimintaa ovat mm. avoimet treenipäivät, OpenGym -päivät ja valmennusryhmien voimistelijoille suunnatut ja järjestetyt leiritykset.

Perinteiksi muodostuneita vuosittaisia seuran omia tapahtumia ovat esimerkiksi toiminnallinen kesärieha, joulunäytös, palkitsemistilaisuus, Stara-tapahtumat, seuran järjestämät kilpailut, fysiikka- ja ominaisuustestit, hakukatselmukset, merkkisuorituspäivät ja harjoituskilpailut.

Valmennusryhmien voimistelijat osallistuvat seuraväen ja huoltajien kanssa seuran järjestämien kilpailujen ja tapahtumien talkootoimintaan, sekä esiintyvät järjestetyissä näytöksissä ja harjoituskilpailuissa.

Kaikilla KajaGymin salilla (Kettukalliontie 11) harjoittelevilla valmennusryhmillä ja heidän huoltajillaan on talkoovelvoite määrätyn siivouskuukauden muodossa salin siisteyden ylläpitämiseksi.

Kilpa-aerobic vuosikello

Kajaani Gymnastics, kilpa-aerobic

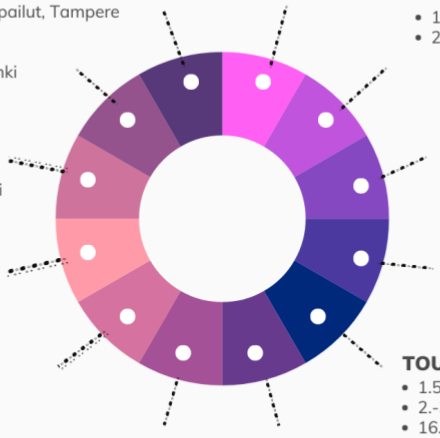
VUOSIKELLO 2025

JOULUKUU
- 11.12. KajaGym 15 v juhlanäytös
- 13.-14.12. Lasten sarjojen rinki
- 20.12.2025 - 6.1.2026 Joululoma

TAMMIKUU
- Harjoitukset jatkuu 7.1.2025 -->
- Urheilugaala katsomo 16.1.

MARRASKUU
- 8.-9.11. Kilpailu, Oulu
- 22.11. Kilpalinja ja HAR-kilpa kilpailut, Tampere
- 22. - 23.11. SM-linjan rinki
- 29.-30.11. Kilpalinjan rinki
- 29.-30.11. Harrastekilpalinjan rinki
- 29.11. Super-Stara, Kajaani

HELMIKUU
- 14.-15.2. Talentti-rinki (Voimisteluliitto)
- 28.2. - 2.3. KV-leiri, KajaGym sali



MAALISKUU
- 1.3. Hiihtoloma-disco
- Viikko 10 KA-tuomarikoulutus
- 15.-16.3. Minitalentti-rinki
- 20.3. Harjoituskilpailut ja Stara
- 30.3. SM- ja EM-karsinta, Vantaa

LOKAKUU
- 11.-12.10. Varala Cup, Tampere
- 16.-19.10 Syyslomaviikon kv-leiri
- 25.-26.10. Kilpailu, Valkeakoski

HUHTIKUU
- 12.-13.4. Kilpailu, Turku
- 18.-21.4. Pääsiäinen - ei harjoituksia
- 26.-27.4. Kilpailu, Jyväskylä
- 30.4. Vappu-Stara ja SM-näyttö

SYYSKUU
- 6.-7.9. Kilpalinjan rinki
- 13.-14.9. Lasten sarjojen rinki
- 25.9. Harjoituskilpailut + Stara

TOUKOKUU
- 1.5. Vappu - ei harjoituksia
- 2.-3.5. SM-kilpailut, Oulu
- 16.5. Valmennusryhmien näyttötilaisuus
- 29.5. Helatorstai - ei harjoituksia

ELOKUU
- 23.-24.8. SM-linjan rinki

HEINÄKUU
- 16.6.-6.7. Kesäloma
- 2.-5.7. Markkinakatu
- 16.-18.7.Valmennusryhmien kesäleiri

KESÄKUU
- 6.-8.6. Voimistelupäivät ja liiton mestaruuskilpailut, Tampere
- 11.6. Koko seuran yhteinen Kesärieha-tapahtuma
- 16.6.- 6.7. Kesäloma

HARRASTERYHMÄT LOMAILEVAT:
- Koulujen hiihto- ja syyslomaviikot
- Pääsiäinen
- Vappu
- Helatorstai
- Äitien- ja isänpäivä
- Itsenäisyyspäivä

VALMENNUSRYHMÄT LOMAILEVAT:
- Koko seuran kesäloma 16.6. -6.7.2025
- Pääsiäinen
- Vappu
- Helatorstai
- Äitien- ja isänpäivä (jos ei kilpailuja)
- Itsenäisyyspäivä
- Joululoma

VALMENNUKSEN SUUNNITTELU JA SEURANTA

Vastuuvalmentaja yhdessä valmennustiiminsä kanssa laatii seuran valmennuksen linjauksen sekä valmennusjärjestelmän ja valmennussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti ryhmälle seuraavat suunnitelmat:

Vuosisuunnitelma

- Ryhmäkohtaiset harjoitustavoitteet kalenterivuodelle
- Vuosikello (kilpailut, leirit, kausijako)
- Ajankohdat ja tavoitteet uusien koreografioiden harjoitteluun tai luokassa toiseen siirtymiselle

Kausisuunnitelma

- Ryhmäkohtaiset harjoitustavoitteet pilkottuna kahdelle kaudelle:

Kevätkausi (tammikuun alku – kesäkuun loppu)
Syyskausi (heinäkuun alku – joulukuun loppu)

- Kaikki kauden harjoitukset ja niiden teemat
- Kauden kilpailut ja leirit
- Vapaa-/lomapäivät
- Harjoituskuorman jako (esim. viikot kevyt, keskiraskas, raskas)
- Vetäjät ja harjoituspaikan

Harjoitus-/jaksosuunnitelma

- Yksittäiselle harjoitukselle tai harjoitusjaksolle voidaan pilkkoa kausisuunnitelma vielä tarkemmaksi suunnitelmaksi
- Harjoituksen tavoite
- Ikä- ja taitotaso
- Ryhmäkoko
- Harjoitusympäristö/olosuhde
- Valmentajien määrä

Voimistelijan polun suunnittelu ja seuranta

Vastuuvalmentaja käy voimistelijan kanssa tavoite- ja kehityskeskustelut säännöllisesti:

- Tavoitekeskustelu ja tavoitteiden asettelu **kauden alussa** tulevalle kaudelle ja vuodelle
- Keskustelu **kauden päätyttyä**, jossa puretaan mennyt kausi ja asetetaan tavoitteet tulevalle kaudelle
- Vastuuvalmentaja sopii voimistelijan kanssa myös **erillisen keskusteluajan** viipymättä, mikäli esimerkiksi voimistelijalta itseltään nousee toive käsitellä jotakin aihetta tai jos valmennustiimissä huomataan huolen aiheita voimistelijan harjoitteluun, jaksamiseen tai muuhun keskustelua vaativaan aiheeseen liittyen sekä huolehtii avoimesta keskusteluyhteydestä myös huoltajien kanssa
- Valmentajat saavat tukea lajitoiminnasta vastaavalta henkilöltä tavoitekeskustelujen pitämiseen tai jos harjoittelussa nousee huolen aiheita esimerkiksi voimistelijan hyvinvointiin liittyen
- Kun voimistelija ilmaisee halusta lopettaa tai tavoitteet ovat merkittävästi muuttuneet poikkeavaksi sen hetkisen harjoitusryhmän toiminnassa, vastuuvalmentaja käy voimistelijan kanssa **lopettamiskeskustelun** tai käy keskustelua valmennuspäällikön, voimistelijan ja huoltajien kanssa yhteistyössä **mahdollisesta ryhmän vaihdoksesta** valmennusjärjestelmän mukaisesti

Esimerkkikysymyksiä tavoite- ja kehityskeskusteluun:

Vastaukset voi kerätä etukäteen täytettynä kyselyllä tai muutoin.

1. Mitkä olivat tavoitteesi kaudelle xxxxx?
2. Täyttyivätkö asettamasi tavoitteet? Kerro mitkä ja jos eivät, niin miksi.
3. Olitko tyytyväinen harjoituksiin ja valmennukseen? Kerro, mihin olit tyytyväinen tai jos et ollut, miksi.
4. Oletko harjoitellut tavoitteidesi mukaisesti? Huomioi harjoitusten laatu, määrä, vireystila, kokonaiskuormitus.

5. Millaiseksi koit harjoitusten ilmapiirin? Jos ilmapiirissä olisi kehitettävää, mitä se on ollut ja miten sitä voisi parantaa?
6. Toiveesi tulevan kauden harjoitteluun, ohjelmaan, sarjoihin?
7. Mitkä ovat tavoitteesi tulevalle kaudelle xxxxx?
8. Onko sinulla pidemmän aikavälin tavoitteita?
9. Onko sinulla muuta kerrottavaa, toiveita tai ajatuksia?

Esimerkkikysymyksiä lopettamistilanteisiin:

1. Mitkä ovat päällimmäiset ajatuksesi lopettamispäätöksen suhteen?
2. Oletko kauan pohtinut asiaa ja mitkä tekijät ovat johtaneet lopettamispäätöksen tai -ajatusten syntyyn?
3. Onko jokin asia, jossa voin valmentajana sinua auttaa tai neuvoa?
4. Haluatko lopettaa täysin vai haluatko esimerkiksi keventää harjoitteluasi eri ryhmässä, lajissa tai siirtyä vaikkapa seuratoimijaksi tai valmentajan tai tuomarin polulle?
5. Oletko kokenut harjoitusilmapiirin hyväksi? Onko sinulla valmennukseen liittyen antaa palautetta ja oletko kokenut, että olet saanut hyvää valmennusta?
6. Oletko tullut kuulluksi ja autetuksi, jos sinulla on ollut huolen aiheita?
7. Mitä elämäntaitoja olet saanut ja oppinut urheilu-uraltasi?
8. Millaisia ominaisuuksia ja työkaluja olet saanut elämääsi voimistelusta?
9. Oletko suunnitellut, miten jatkat liikkumista, säännöllistä arkirytmiä ja terveellistä elämäntapaa tavoitteellisen harjoittelun päätyttyä? Tai oletko suunnitellut, miten käytät vapaa-aikaasi, kun tavoitteellinen harjoittelu päättyy? Voinko auttaa tai neuvoa sinua tässä?

LAJIKOHTAISET TAVOITTEET JA SISÄLLÖT

KILPA-AEROBIC

Noudatamme valmennussuunnitelmassamme lajimme ja seuramme valmennusjärjestelmää sekä hyödynnämme Voimisteluliiton huippuvoimistelun urapolkua (KA) ja merkkijärjestelmää toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tukena. Harjoitusten kokonaisuus muodostuu:

- Lajiharjoittelusta
- Fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta ja oheisharjoittelusta
- Koreografioiden harjoittelusta

Ikäkausisarjojen harjoittelu (lasten sarjat ja SM-linja)

Ikäkausisarjoissa noudatamme kansainvälisten sääntöjen (Code of Points 2025–2028) sekä lajin kansallisten sääntöjen ja valmennusjärjestelmän vaatimusten mukaista harjoittelua. Jako ikäkausisarjoihin muodostuu lapsuusvaiheessa kansallisen kilpailujärjestelmän mukaisesti (National Development kansainvälisesti) ja valintavaiheessa kansainvälisen kilpailujärjestelmän mukaisesti (Youth, Juniors, Seniors).

SM-linjalla resurssien ja tarpeidemme mukaisesti toteutamme kilpa-aerobicin huippuvoimistelun urapolkua. Ryhmissä tavoitellaan liiton valmennusjärjestelmän mukaisia valmennusrinkipaikkoja sekä huippuvaiheessa valmistaudutaan liiton valintajärjestelmän mukaisesti arvokilpailukarsintoihin. SM-linjalla kilpaillaan ja harjoitellaan SM-sarjaan tähtäävästi ja SM-sarjassa sekä käydään kansainvälisissä kilpailuissa. Tavoitteena on menestyminen SM-tason kilpailuissa. Ikäkausisarjoissa osallistutaan ja sitoudutaan valmennussuunnitelman mukaisiin harjoituksiin, leirityksiin, kilpailuihin ja tapahtumiin.

8–9-vuotiaat (lapsuusvaihe)

- Lapsuusvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso hopeamerkki, suoritetaan kultamerkkiä
- Oheisharjoitteluna baletti ja tanssi
- Vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Harjoitellaan yhtä ohjelmaa ja kilpaillaan joukkuesarjassa sekä valmistaudutaan lajiharjoittelussa kohti seuraavaa sarjaa

9–11-vuotiaat (lapsuusvaihe)

- Lapsuusvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso kultamerkki, suoritetaan timanttimerkkiä
- Oheisharjoitteluna baletti ja tanssi sekä oikein toteutettu fysiikkaharjoittelun alkeet 10-vuotiaasta alkaen
- Vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista jo kolmella ohjelmalla yksilönä, joukkueena ja ryhmänä (voimistelijan valmiudet huomioiden ensisijaisesti suositellaan ryhmä- ja joukkueohjelmien harjoittelua ennen yksilöohjelman lisäämistä sekä portaittaista kuormituksen lisäämistä)
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin

12–14-vuotiaat SM-linja pre-nuoret (valintavaihe)

- Lapsuus- ja valintavaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Urheiluakatemian yläkouluvaihe
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso timanttimerkki ja kansallisen (sekä kansainvälisen) tason liikevaatimukset
- Fysiikkaharjoittelun kehitys jatkuu, lisäksi baletti ja tanssi jatkuu oheisharjoitteluna
- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista yksilönä, joukkueena ja ryhmänä sekä Aerodance-sarjassa, mikäli voimistelijoita on riittävästi. Voimistelijan valmiudet huomioiden ensisijaisesti painotetaan ryhmä- ja joukkueohjelmien harjoittelua ja mikäli voimistelijalla on edellytykset tehdä yksilöohjelmaa, voidaan se lisätä ryhmä- ja joukkueohjelmien lisäksi.
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin

15–17-vuotiaat SM nuoret (valinta-/huippuvaihe)

- Valinta- ja huippuvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso timanttimerkki sekä kansallisen ja kansainvälisen tason liikevaatimukset
- Urheiluakatemian yläkoulu- ja 2.asteen vaihe
- Fysiikkaharjoittelu, lisäksi baletti ja tanssi jatkuu oheisharjoitteluna

- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista yksilönä, joukkueena ja ryhmänä sekä Aerodance-sarjassa, mikäli voimistelijoita on riittävästi
- Tavoiteasettelun pohjalta valitaan sopivat ohjelmat ja kilpailusarjat voimistelijalle

Yli 18-vuotiaat SM Aikuiset (huippuvaihe)

- Huippuvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Kansallisen ja kansainvälisen tason liikevaatimukset
- Urheiluakatemian 2. ja korkeakouluasteen vaihe
- Fysiikkaharjoittelu, lisäksi baletti ja tanssi jatkuu oheisharjoitteluna
- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Tavoiteasettelun pohjalta valitaan sopivat ohjelmat ja kilpailusarjat voimistelijalle

Leiritykset, kontrollikilpailut ja asiantuntijat

- Suomen Voimisteluliiton valmennusringit 2 x / vuosi (lasten sarjojen rinki, SM-linjan rinki)
- Suomen Voimisteluliiton avoimet leirit (vapaaehtoinen osallistuminen)
- Seuran sisäiset leirit 1–2 x / vuosi
- Harjoituskilpailut ennen kilpailukauden alkua 2 x / vuosi
- Kansainvälisten valmentajien leirit 1–2 x / vuosi
- Muut valmennussuunnitelman mukaiset asiantuntijapalvelut
- Urheiluakatemiasta saatavat asiantuntijapalvelut
- Liikuntaluokka, Kasva Urheilijaksi -leirit
- Fysiikkaharjoittelu, baletti, tanssi
- Fysioterapeutin asiantuntijapalvelut

Kilpalinjan ikäkausivaiheiden harjoittelu

Kilpalinjalla noudatamme kansainvälisistä säännöistä (Code of Points 2025–2028) mukautettua lajin kansallisten sääntöjen sekä liiton valmennus- ja kilpailujärjestelmän mukaista harjoittelua.

Kilpalinjalla pätee laadukkaan harjoittelun kriteerit, kuten SM-linjallakin, mutta **tavoitteena on tavoitteellisesti kilpailla kansallisella kilpalinjan tasolla** ja harjoitusmäärä on kevyempi, joka mahdollistaa esimerkiksi toisen lajin tavoitteellisen harrastamisen samaan aikaan. Kilpalinjalta on mahdollisuus hakeutua myös liiton järjestämiin

valmennusrinkeihin. Kilpalinjalla halutessaan voi suorittaa timanttimerkkiä ja SM-linjan vaatimuksia, jonka jälkeen on mahdollista hakeutua SM-linjalle kilpailemaan. Kilpalinjalla osallistutaan ja sitoudutaan valmennussuunnitelman mukaisiin harjoituksiin, leirityksiin, kilpailuihin ja tapahtumiin.

9–11-vuotiaat (lapsuusvaihe)

- Lapsuusvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso kultamerkki siirtyäkseen 12-14-vuotiaana kilpalinjalle
- Oheisharjoitteluna baletti ja tanssi sekä oikein toteutettu fysiikkaharjoittelun alkeet 10-vuotiaasta alkaen
- Vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista jo kolmella ohjelmalla yksilönä, joukkueena ja ryhmänä (voimistelijan valmiudet huomioiden ensisijaisesti suositellaan ryhmä- ja joukkueohjelmien harjoittelua ennen yksilöohjelman lisäämistä sekä portaittaista kuormituksen lisäämistä)
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin

12–14-vuotiaat kilpalinja

- Mukautetut lapsuus- ja valintavaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Urheiluakatemian yläkouluvaihe mahdollinen
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso kultamerkki ja kansallisen tason liikevaatimukset
- Fysiikkaharjoittelun kehitys jatkuu, lisäksi baletti ja tanssi jatkuu oheisharjoitteluna
- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista yksilönä tai kokoonpanona sekä Kilpa Aerodance-sarjassa, mikäli voimistelijoita on riittävästi. Voimistelijan valmiudet huomioiden ensisijaisesti painotetaan ryhmä- ja joukkueohjelmien harjoittelua ja mikäli voimistelijalla on edellytykset tehdä yksilöohjelmaa, voidaan se lisätä ryhmä- ja joukkueohjelmien lisäksi.
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin tai halutessaan kohti SM-linjaa (timanttimerkki + tasovaatimukset)

15–17-vuotiaat kilpalinja

- Mukautetut valinta- ja huippuvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso kultamerkki ja kansallisen tason liikevaatimukset
- Urheiluakatemian yläkoulu- ja 2.asteen vaihe mahdollista
- Fysiikkaharjoittelu, lisäksi baletti ja tanssi jatkuu oheisharjoitteluna
- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista yksilönä tai kokoonpanona sekä Kilpa Aerodance-sarjassa, mikäli voimistelijoita on riittävästi.
- Tavoiteasettelun pohjalta valitaan sopivat ohjelmat ja kilpailusarjat voimistelijalle
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin tai halutessaan kohti SM-linjaa (timanttimerkki + tasovaatimukset)

Yli 18-vuotiaat kilpalinja

- Huippuvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Kansallisen ja kansainvälisen tason liikevaatimukset
- Urheiluakatemian 2. ja korkeakouluasteen vaihe
- Fysiikkaharjoittelu, lisäksi baletti ja tanssi jatkuu oheisharjoitteluna
- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Tavoiteasettelun pohjalta valitaan sopivat ohjelmat ja kilpailusarjat voimistelijalle
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin tai halutessaan kohti SM-linjaa (timanttimerkki + tasovaatimukset)

Leiritykset, kontrollikilpailut ja asiantuntijat

- Suomen Voimisteluliiton valmennusringit 2 x / vuosi (lasten sarjojen rinki, kilpalinjan rinki)
- Suomen Voimisteluliiton avoimet leirit (vapaaehtoinen osallistuminen)
- Seuran sisäiset leirit 1–2 x / vuosi
- Harjoituskilpailut ennen kilpailukauden alkua 2 x / vuosi
- Kansainvälisten valmentajien leirit 1–2 x / vuosi
- Muut valmennussuunnitelman mukaiset asiantuntijapalvelut
- Urheiluakatemiasta saatavat asiantuntijapalvelut
- Liikuntaluokka, Kasva Urheilijaksi -leirit
- Fysiikkaharjoittelu, baletti, tanssi
- Fysioterapeutin asiantuntijapalvelut

Harrastekilpalinjan ikäkausivaiheiden harjoittelu

Harrastekilpalinjalla noudatamme kansainvälisistä säännöistä (Code of Points 2025–2028) mukautettua lajin kansallisten sääntöjen sekä liiton valmennus- ja kilpailujärjestelmän mukaista harjoittelua.

Harrastekilpalinjan ryhmissä harjoitellaan ja kilpaillaan harrastaen, kansallisen kilpailujärjestelmän harrastekilpalinjan sarjoissa 10–14-vuotiaat ja yli 15-vuotiaat. Lajin merkkijärjestelmä ohjaa taitotasojen kehitystä valmennus- ja kilpailujärjestelmän tavoitteiden mukaisesti. Harrastekilpalinjalta on mahdollisuus edetä valmiuksien mukaan ja lajin taitomerkkejä suoritettua kohti kilpasarjoja. Ryhmissä treenataan 2 kertaa viikossa harrastaen kilpaillen -tavoitteilla, ja aikaa jää lajiharjoittelun ohella hyvin myös muille harrastuksille.

Harrastekilpalinjalta on mahdollisuus hakeutua myös liiton järjestämiin valmennusrinkeihin. Harrastekilpalinjalla halutessaan voi suorittaa lajin kultamerkkiä ja kilpalinjan vaatimuksia, jonka jälkeen on mahdollista hakeutua kilpalinjalle kilpailemaan. Harrastekilpalinjalla osallistutaan ja sitoudutaan valmennussuunnitelman mukaisiin harjoituksiin, leirityksiin, kilpailuihin ja tapahtumiin. Harrastekilpalinjalla kilpailuja on vähemmän ja suosimme yhteismatkakilpailuja sekä lähialueen kilpailuja, sekä seuran järjestämiä tapahtumia.

10–14-vuotiaat harrastekilpalinja

- Mukautetut lapsuusvaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso hopeamerkki, harjoitellaan ja suoritetaan kultamerkkiä
- Oheisharjoittelu sisältyy lajiharjoitteluun
- Vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista yksilönä ja/tai kokoonpanona, joista ensisijaisesti tehdään kokoonpano-ohjelmia
- Alkuvaiheessa suositellaan yhden ohjelman harjoittelua kerrallaan voimistelijan edellytykset ja valmiudet huomioiden
- Harjoitellaan ja valmistaudutaan seuraavan sarjan liikevaatimuksiin

yli 15-vuotiaat

- Mukautetut valintavaiheen harjoittelun kriteerit (ks. linjaus ylempää)
- Lajiharjoittelussa merkkijärjestelmän taso hopeamerkki, harjoitellaan ja suoritetaan kultamerkkiä
- Oheisharjoittelu sisältyy lajiharjoitteluun
- Kehonhuolto ja vammoja ennaltaehkäisevä monipuolinen harjoittelu
- Kilpailu on mahdollista yksilönä ja/tai kokoonpanona, joista ensisijaisesti tehdään kokoonpano-ohjelmia
- Kilpa Aerodance kokoonpanoon osallistuminen mahdollista lisäharjoitteluna

Leiritykset, kontrollikilpailut ja asiantuntijat

- Suomen Voimisteluliiton valmennusringit 2 x / vuosi (lasten sarjojen rinki, kilpalinjan rinki)
- Suomen Voimisteluliiton avoimet leirit (vapaaehtoinen osallistuminen)
- Seuran sisäiset leirit 1–2 x / vuosi
- Harjoituskilpailut ennen kilpailukauden alkua 2 x / vuosi
- Muut valmennussuunnitelman mukaiset asiantuntijapalvelut
- Oheisharjoittelu
- Fysioterapeutin asiantuntijapalvelut resurssien mukaan

LÄHTEET

Suomen Voimisteluliitto. 2025. Lasten voimistelun linjaus.
https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/

Suomen Voimisteluliitto. 2025. Kilpa-aerobic urapolku.
https://www.voimistelu.fi/urapolut/#/career-paths&disciplines=kilpa-aerobic

Suomen Voimisteluliitto. 2022. Laadukas lasten voimistelu.
https://sway.cloud.microsoft/UzA72Hg7rSFWvl7u

Suomen Voimisteluliitto. 2025. Vastuullisuusohjelma.
https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/