

TOIMINTASUUNNITELMA 2026-2027

JÄRVENPÄÄN VOIMISTELIJAT RY



Kuva 1 Cheertanssissa kevät 2026 16 osallistujaa

1 YLEISTÄ	3
2 TOIMINTA.....	5
3 TALOUS	6
4 TOIMIALAT	7
4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta	7
4.1.1 Hinnat 2026-2027	9
4.1.2. Harjoitteleminen.....	10
4.2 Joukkuevoimistelu.....	11
4.3 Aikuiset.....	16
4.4 Uskollisuuden Kilta nro 50.....	16
5 TAPAHTUMAT	17
6 KOULUTUSTOIMINTA	18
7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	18

1 YLEISTÄ

Seuran toiminta-ajatus

Järvenpään Voimistelijat tarjoaa:

- laajan harrastevalikoiman kaikille elämänkaaren vaiheille
- mahdollisuuden kilpailla haluamallaan tasolla joukkuevoimistelussa aina harrastekilpatasolta SM-huipulle asti. SM-huippu toteutetaan HJF-yhteistyön kautta
- Vahvan yhteisön - JäV perheen - johon kaikki ovat tervetulleita

Seuramme tavoitteena on tarjota monipuolista voimistelua ja liikuntaa jäsenilleen. Kasvatamme lapsia, nuoria ja aikuisia aktiivisiksi liikkujiksi. Seuran toiminta on terveyttä ja iloa tuottavaa sekä taloudellisesti kannattavaa, voittoa tavoittelematonta lähiliikuntaa. Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua edellytystensä mukaisesti.

Visio

Järvenpään Voimistelijat on merkittävä, rohkea ja alueellisesti vaikuttava keskiuusimaalainen voimisteluseura.

Strategia

Seuran strategia pohjautuu seuran arvoihin. Arvomme ilo, laatu, vastuullisuus ja yhteisöllisyys näkyy kaikessa toiminnassamme ja ohjaa seuran toimintaa. Seura keskittyy vahvaan lajiosaamiseen sekä monipuoliseen lasten ja nuorten harrastetoimintaan. Seuran kriittiset menestystekijät ovat ammattitaitoiset ohjaajat, koulutettu ja hyvinvoiva henkilöstö ja merkityksellinen vapaaehtoistyö. Lisäksi tärkeitä elementtejä tavoitteisiin pääsyssä ovat kiitoskulttuuri ja liikunnan ilo jokaisessa elämänkaaren vaiheessa. Strategian keskeisiin pyrkimyksiin kuuluu hallittu kasvu; niin jäsenmäärällä, hyvinvoinnilla kuin laadukkuudellakin mitattuna.

Painopistealueet 2026-2027

Tulevan toimintakauden painopisteinä on toiminnan laajentaminen edelleen ympärivuotiseksi. Kesällä 2026 lisätään toimintaa hallitusti niin kesä-heinäkuun vaihteeseen kuin lähemmäs koulujen alkuakin. Näistä kokemuksista saaduista opeista kesäajan toimintaa tullaan kasvattamaan myös kesällä 2027. Lisäksi pääsiäislauantain tempu-Unelma -tapahtumaa kehitetään monipuolisemmaksi.

Toiminnan laajentamisen lisäksi painopistealueita ovat tiedolla johtamisen lisääminen, tavoitteellisen markkinoinnin jatkaminen, yksityistuntien ja/tai tukilajituntien konseptointi sekä valmistautuminen telinevoimistelun siirtoon oman budjetin alle.

Järvenpään Voimistelijoiden ja Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta Hyvolin HJF -seurayhteistyö joukkuevoimistelussa jatkuu ja on molemmille tärkeää, siksi panostamme seurayhteistyön kehittämiseen ja syventämiseen alkavalla uudella kaudellakin.

Tavoitteet 2026-2027

Seuran tavoitteena on kaudella 2026-2027 kehittää seuran toimintaa seuraavasti:

Lapset ja nuoret:

- Tutortoiminnan vakiinnuttaminen
- Ohjaajien käsikirjan viimeistely
- Kausisuunnittelun vahvistaminen
- Apuohjaajien sisäinen koulutus ja työssä tukeminen
- Joukkuevoimistelijan polun uudistaminen, matalamman kynnyksen "starttiryhvät"
- Tanssitoiminnan suunnitelmallisuus/jatkuvuus tarkasteluun
- Perheiden temppuilta osaksi vakiotarjontaa (kysyntä huomioiden)
- Nuorille oman telinevoimisteluryhmän käynnistäminen

Joukkuevoimistelu:

- valmennusryhmävalintojen järjestelmä kuntoon
- koordinaattoreiden yhteistyö saumattomaksi

Aikuisten liikunta:

- Tarjota kursseja aikuisille osallistujamäärien mukaan
- Aloittaa Ikämoto-tunnit
- Pidetään ilmainen aamujumppa tarjolla

HJF -yhteistyö:

- valmennusosaamisen lisääminen
- näkyvyyden lisääminen sekä lasten valmennuksen rakentuminen vahvemmin seurayhteistyön alle

Hallitustyö:

- Vapaaehtoistyön säilyttäminen ja arvon lisääminen

2 TOIMINTA

Hallitus ja työryhmät

Seuran hallitus johtaa seuran toimintaa. Hallituksen vastuualueet jaetaan niin, että jokainen voi käyttää omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiensa mukaan opetella uutta. Palaverit keskittyvät strategian toteutumisen seurantaan ja painopistealueiden kehittämiseen. Työryhmät toimivat aina tarpeen mukaan.

Yhteistyö

Seuramme tekee aktiivisesti yhteistyötä Suomen Voimisteluliiton, Olympiakomitean, Tähtiseurojen ja ESLU:n (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu), sekä Järvenpään kaupungin kanssa. Olemme myös jäsenenä SVUL Uudenmaan piirissä, joka tukee toimintaamme. Lisäksi kuulumme Cheerleading-liittoon. Mahdollisuuksien mukaan teemme yhteistyötä myös alueen muiden seurojen kanssa. Seurayhteistyö joukkueiden osalta jatkuu Hyvinkään voimistelu- ja liikunta ry:n voimistelijoiden kanssa.

Toimihenkilöt

Seurassa toimii kokoaikaisena toiminnanjohtaja ja lasten liikunnan kehittäjä sekä joukkuevoimistelukoordinaattoreita 2hlöä. Lisäksi toimii osa-aikaisena kuukausipalkkaisena kaksi harrastekoordinaattoria. Seurayhteistyön kanssa jaettuna toimii valmennuksen osaamisen kehittäjä sekä seurayhteistyössä kokoaikaisena valmennuspäällikkö ja vastuuvallmentaja. Yhteensä kuukausipalkkaisia on 9hlöä.

Tähtiseuraohjelma

Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen seuroille tarkoitettu laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Laatuohjelma auttaa seuroja kehittämään sen itse valitsemia osa-alueita modernien työkalujen ja toimintatapojen avulla yhdessä muiden laatuseurojen kanssa.

Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset johtamisen laatutekijät. Tähtimerkki on lupaus laadusta. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä.

3 TALOUS

Seuran talous on hallituksen ja toiminnanjohtajan jatkuvan seurannan kohteena. Kirjanpitoamme hoitaa Rantalainen, Tuusula, Miia Lahtinen. Talous on vakaalla pohjalla ja jatkamme talouden aktiivista seuraamista.

Seuran toiminta on ammattimaista ja vaatii nykyisellä toimintamallilla kokopäiväisiä työntekijöitä tuntivalmentajien ja -ohjaajien lisäksi. Seuran palkkakustannusten lisäksi olosuhdekustannukset ovat oman hallin myötä sekä vuokrahallin myötä nousseet merkittävästi. Edellisen toimintavuoden aikana tehtiin päätös lisätä Toivehallin tilaa (Wärtsiläntie 12 A), joka nostaa tilakustannuksia entisestään. Kaupungin tilat ovat maksullisia (vuodesta 2025 alkaen). Yllä mainituiden tekijöiden vuoksi tilakustannusten nousu viime vuosina ollut merkittävää. Kustannusten seuranta vaatii jatkuvaa arviointia, kilpailutusta sekä suunnittelua. Hyvin koulutetut ja osaavat työntekijät takaavat toiminnan laadun. Toimintavuoden aikana on tarkoitus jatkaa panostusta ennakoivaan henkilöstösuunnitteluun.

Avustukset ovat osa seuran taloutta. Avustuksia haetaan mm.

- Järvenpään kaupungin toiminta-avustus
- OKM-Seuratuki toiminnan kehittämiseen tarpeen mukaan
- Op:n kesäduunikampanja
- SNNL koulutustuki tarpeen mukaan
- SVUL Uudenmaan piirin stipendit ja tuet
- Muut kausiluonteisesti tulevat mahdollisuudet hakea tukia

Lisäksi seurataan Voimisteluliiton, alueiden, SVUL Uudenmaanpiirin yms. tarjoamia tukimahdollisuuksia ja niitä haetaan sopiviin kohteisiin. Myös sponsoreita etsitään jatkuvasti etenkin joukkuevoimistelun puolelle. Lisäksi osallistutaan eri tahojen lanseeraamiin kampanjoihin, joista voidaan saada tukea toimintaan.

Toimintavuodeksi 2026-2027 valmennusmaksut eivät muutu mutta lasten ja nuorten harrastetoiminnan maksuja nostetaan ennakoivasti. Varoja kerätään toiminnan kehittämiseen, välineisiin, ohjaajien kouluttamiseen ja tarvittavaan puskuriin turvataksemme vakituisten työntekijöiden henkilöstökulut ja valmistautuessamme tulevaan mahdollisiin tilahankkeisiin. Tilintarkastuksesta vastaa BDO Suomi, Niko Pienniemi (tai muu yrityksen nimeämä tilintarkastaja).

OP Uusimaan kanssa yhteistyö jatkuu sopimuksen mukaisesti ja päättyy 30.6.2027.

4 TOIMIALAT

4.1 Lasten ja nuorten harrasteliikunta

Kaudella 2026-2027 on tavoitteena tarjota monipuolisesti erilaisia ryhmiä viikon jokaisena päivänä huomioiden eri ikäiset lapset ja nuoret eripuolilla Järvenpäässä. Lisäksi tarkoituksena on jatkaa kesäkauden kursseja ja mahdollisuuksien mukaan laajentaa toimintaa eri ryhmätyypeille. Pyrimme myös vahvistamaan loma-aikoina tarjottua leiri- ja iltatoimintaa.

Tulevalle toimintakaudelle otetaan käyttöön kaksi viikkoa pidempi kevätkausi ja kesäkautta tullaan työstämään vain kesäkuun kolmelle ensimmäiselle viikolle. Uuteen järjestelmään ohjaa erityisesti toukokuun kahden viimeisen viikon salivuoroperuutukset ja kesävuorojen myöhäinen myöntämisajankohta.

Lasten ja nuorten harjoituskaudet:

- Syyskausi vko 35-50 + kevätkausi vko 2-20
- Kesäkausi vko 23-25

Loma-aikojen toiminta ja tapahtumat:

- Startti-tapahtuma
- **Syysloma:** sporttileiri + iltatoiminta + TemppuUnelma
- **Syksy:** Halloween-tapahtuma
- Joulunäytös
- **Joululoma:** Tonttujen puuhaparkki & Vuoden vikat temput
- **Talviloma:** sporttileiri + iltatoiminta + TemppuUnelma
- **Kevät:** pääsiäis/kevät-tapahtuma + Hipon Voikkapäivä
- Kevätnäytös
- Kesäloma: sporttileirit vko 23-25, 32 + *kartoitetaan yöleirimahdollisuuksia*

Joukkue- ja telinevoimistelun leiripäiviä järjestetään kerran syksyllä ja kerran keväällä eri ikä- ja tasoryhmissä. Muiden ryhmätyyppien teemaleirejä kartoitetaan ja järjestetään kiinnostuksen mukaan

LASTEN JA NUORTEN HARRASTELIIKUNTA

Ryhmiin harjoittelussa huomioidaan lasten ikä- ja taitotaso. Saman ikäryhmän tunnit koostuvat lähtökohtaisesti samoista sisällöistä, toki pieniä ryhmäkohtaisia eroja voi olla tilan, ohjaajan ja lasten johdosta. Suosittelemme siis valitsemaan perheen aikatauluihin parhaiten sopivan vaihtoehdon.

JOUKKUE-VOIMISTELU	TELINE-VOIMISTELU	TANSSI & VOIMISTELU	TEMPPU-TUNNIT
Perusliikuntataitojen, fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen luovat pohjan jokaiselle harjoitukselle.	Tunneilla harjoitellaan voimistelua erilaisilla telineillä, kuten puomilla, rekillä, renkaissa, nojapuilla ja permannolla.	Tanssillisuutta, baletin harjoitteita, tasapainoilua, hyppyjä, luovuutta ja ilmaisua.	Monipuolisen liikunta-harrastuksen, akrobatian ja temppujen harjoittelun yhdistävät ryhmät
Voimistelukoulu 3-6 v. 6 ryhmää Harjoitukset 45-60min vko	PerheTeline yli 3 v. 2 ryhmää Harjoitukset 45min vko	Keijubaletti 4-6 v. 2 ryhmää Harjoitukset 45min vko	PerheTemppu 1-5 v. 4 ryhmää Harjoitukset 45min vko
Voimistelukoulu 6-14 v. 3 ryhmää Harjoitukset 75min vko + mahdollinen lisäharjoitus	Telinevoimistelu 4-25 v. 6 ryhmää Harjoitukset 45-90min vko	Tanssi & voimistelu 7-12 v. 2 ryhmää Harjoitukset 75min vko	TemppuKoulu 3-6 v. 6 ryhmää Harjoitukset 45min vko
JV jatkoryhmät 4 ryhmää Harjoitukset 60-90min vko + mahdollinen lisäharjoitus	TV jatkoryhmät* 3 ryhmää MTV 6 ryhmää NTV Harjoitukset 75-90min vko + mahdollinen lisäharjoitus		TemppuAkro 6-13 v. 3 ryhmää Harjoitukset 45-60min vko
JV esivalmennusryhmät* 2 ryhmää Harjoitukset 60-75min vko 2 ryhmää Harjoitukset 2x vko + mahdollinen lisäharjoitus	TV kehitysryhmät* 5 ryhmää Harjoitukset 75-90min vko + mahdollinen lisäharjoitus		
(Valmennusryhmät)	TV taitoryhmät* 3 ryhmää Harjoitukset 90+90min vko		

*Voimistelijat kutsutaan ryhmiin

TEAMGYM	TANSSITUNNIT	CHEERTANSSI	NINJAGYM-JA PARKOUR
<i>TeamGym on energinen ja vauhdikas joukkuelaji, jossa yhdistyvät akrobatia, temput ja yhdessä tekemisen ilo.</i>	Erilaisia tanssityylejä, musiikkia ja motorisia perustaitoja! TanssiTempussa myös akrobatiaa ja temppuratoja.	Tunneilla harjoitellaan cheertanssin perustekniikoita ja lajinomaisia liikkeitä, kuten hyppyjä, tasapainoja ja pariliikkeitä.	Vauhdikasta, monipuolista ja kaikenikäisille sopivaa liikuntaa, joka rikkoo perinteiset lajirajat!
TeamGym 7-10 v. 1 ryhmä Harjoitus 75min/vko	Dance 4-12 v. 3 ryhmää Harjoitukset 45-60min vko	Cheertanssi 6-12 v. 2 ryhmä Harjoitukset 75min vko	NinjaGym 5-10 v. 3 ryhmää Harjoitukset 45min vko
	TanssitTemppu 4-8 v. 2 ryhmää Harjoitukset 45min vko		Parkour 5-14 v. 4 ryhmää Harjoitukset 45-60min vko

Hinnat määrittävät harjoitusajan, harjoituspaikan ja salikisojen/tapahtumien mukaan:

45min/vko 100-120€/syksy	60min/vko 120-135€/syksy	75min/vko 135-150€/syksy	90min/vko 180€/syksy	90+90min/vko 250€/syksy tai kk maksu
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	--

Kun osallistut useammalle tunnille saat toisesta/kolmannesta tunnista alennetun hinnan (alennus 25-35€ riippuen tunnin pituudesta). Alennus on henkilökohtainen.



4.1.1 Hinnat 2026–2027

TUNTIEN HINNOITTELU		
Harjoitusmaksun lisäksi jokainen jäsen maksaa 25€ jäsenmaksun/toimintavuosi		
Tempu- ja tanssitunnit		
Harjoituksen kesto	Muut tilat	Liikuntakeskus Piironen
Perheryhmät	215 € (100 € + 115 €)	235 € (110 € + 125 €)
45min	225 € (105 € + 120 €)	245 € (115 € + 130 €)
1h	255 € (120 € + 135 €)	265 € (125 € + 140 €)
1h 15min	285 € (135 € + 155 €)	-
1h 15min Cheertanssi	Hinta sisältää POM-vuokran 295 € (140 € + 155 €)	-
Harjoituksen kesto	Joukkuevoimistelun voimistelukoulu	Telinevoimistelun startti- ja jatkoryhmät
	Harjoitusmaksu sis. naru, lainapuku	Harjoitusmaksu sis. leiripäivä x2
45min	235 € (110 € + 125 €)	255 € (120 € + 135 €)
60min	265 € (125 € + 140 €)	285 € (135 € + 150 €)
1h 15min	295 € (140 € + 155 €)	320 € (150 € + 170 €)
1h 30min	-	350 € (165 € + 185 €)
Lisäharjoitus 1h 15min	-	150 € (60 € + 70 €)
Lisäharjoitus 1,5h	130 € (60 € + 70 €)	150 € (70 € + 80 €)

TUNTIENTEN HINNOITTELU

Harjoitusmaksun lisäksi
jokainen jäsen maksaa 25€
jäsenmaksun/toimintavuosi

Harjoituksen kesto

Telinevoimistelun kehitys- ja taitoryhmät

Harjoitusmaksu sis. leiripäivä x2, salikilpailut x2

1h 15min	350 € (165 € + 185 €)
1h 30min	385 € (180 € + 205 €)
2x 1,5h	535 € (250 € + 285 €)
Lisäharjoitus 1h 15min	130 € (60 € + 70 €)
Lisäharjoitus 1,5h	150 € (70 € + 80 €)
Harjoituksen kesto	Joukkuevoimistelun jatkoryhmät

Harjoitusmaksu sis. lainapuku, leiripäivä x2, joukkuevoimistelun näytös x2

1h 15min	350 € (165 € + 185 €)
1h 30min	385 € (180 € + 205 €)
Harjoituksen kesto	Joukkuevoimistelun esivalmennusryhmät

Harjoitusmaksu sis. lainapuku

60min	265 € (125 € + 140 €)
-------	-----------------------

Harjoitusmaksu sis. lainapuku, leiripäivä x2, joukkuevoimistelun näytös x2

1h 15min	350 € (165 € + 185€)
1h 15min + 1h 15min	47 € / KK
1,5h + 1,5h	52 € / KK

4.1.2. Harjoitteleminen

Jokaisen harrasteryhmän toiminta on laadukasta, monipuolista ja suunnitelmallista. Kausisuunnitelmat tehdään ryhmille syys- tai kevätkaudeksi kerrallaan, aina ryhmän tavoite- ja ikätason mukaisesti. Harrasteryhmät tekevät yhdessä pelisäännöt aina kaudeksi kerrallaan.

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2026–2027

Lasten ryhmissä on pääsääntöisesti yksi täysi-ikäinen pääohjaaja ja yksi tai useampi apuohjaaja. Alle 6-vuotiaiden ryhmissä on enimmillään 10-15 lasta ja yli 6-vuotiaiden ryhmissä enimmillään 15-20 lasta liikuntatilasta ja lajista riippuen. Kaikilla ryhmillä on käytössään voimistelukoulun materiaalit harjoittelun tukena.

Lasten ja nuorten ohjaaja tiimi - LANU

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ohjaajat kokoontuvat ennen kauden alkua elokuussa suunnittelemaan tulevaa kautta, joulukuussa syyskauden päätteeksi sekä kauden loppupuolella huhtikuussa. LANU-tapaamisissa pohditaan ryhmien toimintaa ja kehitytään ohjaajina. Lanu-tiimi kutsutaan myös seuran yhteiseen virkistystapahtumaan kesäkuussa. Ohjaajien, valmentajien ja apuohjaajien yhteinen Coach-ilta –konsepti saa varmasti jatkoa tulevallakin kaudella.

Kouluttautuminen

Kouluttamattomat ohjaajat ja apuohjaajat koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutuksilla *Apuohjaajaksi seuraan, ohjauksen perusteet* ja *Voimistelukoulu*-koulutuksissa, jonka jälkeen ohjaajia koulutetaan pidemmälle oma koulutuspolku huomioiden. Seuraa hyödynnetään oppimisympäristönä ja ohjaajien osaamisen kehittämistä edistetään ryhmien arjessa. Apuohjaajien omaa startti-päivää jatketaan myös syksyllä 2026.

Tyytyväisyyskysely ja vuorovaikutus

Kauden lopussa toteutamme tyytyväisyyskyselyn lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tavoitteena on edelleen ylläpitää lasten- ja nuorten harrasteryhmissä vanhempien ja kotiväen aktiivisuutta ja tietoisuutta ryhmän ja seuran toiminnasta ohjaajan laatimalla infokirjeellä ja yhteistunneilla. Ryhmissä järjestetään perhe mukaan viikko kerran syksyllä ja keväällä.

4.2 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu 2026-2027

Järvenpään Voimistelijoiden tavoitteena on tarjota laadukasta ja kokonaisvaltaista valmennusta joukkuevoimistelun parissa. Seura mahdollistaa harrastamisen erilaisilla motivaatio- ja taitotasoilla sekä turvaa harrastusmahdollisuus jokaiselle harrastajalle alle kouluikäisistä aina aikuisurheilijoiksi saakka. Harjoittelu joukkuevoimistelun valmennusryhmissä on taito- ja ikätasolle sopivaa sekä laadukasta koulutettujen valmentajien johdolla.

Järvenpään Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2026–2027

Valmennusryhmien perustaminen ja muodostaminen

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät muodostetaan ikä-, taito-, ja motivaatiotaso huomioiden. Valmennusryhmään valitaan voimistelijoita mukaan harrasteliikunnan ryhmistä puolivuositain. Uudet ikäluokat perustetaan harrastajien ollessa 5-6v.

Tavoitteena on, että saman ikäisten valmennusryhmiä olisi aina vähintään kaksi joukkuetta, jotka jaetaan ominaisuuksien mukaan. Kouluikäisten lasten huoltajien kanssa keskustellaan harjoitusmäärien noususta. Seuran joukkuevoimistelun valmennuskoordinaattorit sekä lasten ja nuorten vastuvalmentaja ovat mukana uusien valmennusryhmien perustamisessa sekä voimistelijoiden valinnoissa.

Joukkuevoimistelun valmennusryhmät kaudelle 2026-2027

Valmennus-ryhmä	Syntymä-vuosi	Voimistelu-polku	kilpailusarja	Harjoitusmäärä
Delinat	2019-2020	SM/kilpa	Stara	3x vko
Diannat	2019-2020	SM/kilpa	Stara	2-3x vko
Uusi joukkue Davinat	2019-2020	kilpa/harraste	Stara	2x vko
Noellet	2017-2018	SM/kilpa	8-10v.	4x vko
Neliat	2017-2018	kilpa/harraste	8-10v.	4x vko
Niarat	2017-2018	Kilpa/harraste	Stara/8-12v.	3x vko

Uusi joukkue Celene	2015-2016	Kilpa/ harrastekilpa	10-12v.	3x vko
Celina	2015-2016	harraste	8-12v.	3x vko
Celia	2015-2016	harraste	8-12v.	2x vko
Vivina	2013-2014	Harrastekilpa	12-14v.	3x vko
Vivien	2013-2014	Harraste/ harrastekilpa	12-14v.	3x vko
Belinat	2011-2013	Harrastekilpa	12-14v.	3x vko
Dafina	2010-2011	Harrastekilpa	14-16v.	3x vko
Vanessia	2004-2008	Harraste/ harrastekilpa	16-18v.	3x vko yht 7,5h
Vionella (yhteistyössä Hyvolin kanssa)	2007-2009	Harrastekilpa	16-18v.	2x vko
Amore (yhteistyössä Hyvolin kanssa)	2004->	Harrastekilpa	Yli 18v.	2x vko
Avenia jr	Yli 25v.	Harraste	yli 25v.	1x vko

Avenia	Yli 25v.	Harraste	Yli 25v.	1x vko
Alva	yli 35v.	Harraste	yli 35v.	2x vko
Adela	yli 35v.	Harraste	yli 35v.	2x vko
Aurelia	yli 35v.	Harraste	yli 35v.	1-2x vko

Kilpaileminen ja esiintyminen

Valmennusryhmät osallistuvat Voimisteluliiton kilpailuihin. Alle 8-vuotiaiden joukkueet osallistuvat lähialueen stara-tapahtumiin, kun ovat täyttäneet 6-vuotta.

Seuran alle 12-vuotiaiden valmennusryhmät kilpailevat 8-10v, 8-12v. tai 10-12-vuotiaiden sarjassa. Yli 12-vuotiaat kilpailevat kilpa-, harrastekilpa- tai harrastesarjassa. SM-sarjassa kilpailevat vain seurayhteistyöjoukkueet ja yli 12-vuotiaiden SM joukkueet voivat halutessaan hakea mukaan myös kansainvälisiin kilpailuihin. Liitto valitsee kansainvälisiin kilpailuihin lähtevät lasten joukkueet.

SM-sarjan joukkueilla on pitkän tähtäimen suunnitelmana menestyä sekä kotimaassa että kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpa- ja harrastesarjan joukkueiden tavoitteena on menestyä ja kehittyä omalla taitotasollaan omassa kilpailusarjassaan ja HJF:ssä myös tavoitella sarjansa kärkeä. Kaikkien valmennusryhmien kilpailulliset tavoitteet asetetaan aina joukkuekohtaisesti ottaen huomioon ryhmän taito- ja ikätaso, sekä kilpailusarjan vaatimukset.

Kaikki valmennusryhmät osallistuvat seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä kisakatselmuksiin. Lisäksi kilpaileville joukkueille järjestetään harjoituskilpailu ennen kisakauden alkua.

Harjoittelemine

Tavoitteenamme on, että valmennusryhmässä harjoittelemine on monipuolista, suunnitelmallista ja laadukasta. Jokaiselle joukkueelle on tehty kausisuunnitelma, mitä päivitetään pitkin kautta.

Joukkueen harjoitusmäärä riippuu joukkueen tavoite-, ikä- ja taitotasosta. SM-sarjaan tähtäävät joukkueet harjoittelevat enemmän kuin kilpasarjaan tähtäävät joukkueet. Kilpasarjaan tähtäävät puolestaan harjoittelevat enemmän kuin harrastesarjaan tähtäävät. Yleisesti seuran valmennusryhmissä harjoitellaan 2-4 kertaa viikossa ja noin 3-10 tuntia viikossa. HJF:n SM- joukkueilla on lajiharjoitusten lisäksi oheislajina balettia ja fysiotreenejä sekä psyykkistä valmennusta.

Valmennusryhmien harjoittelussa edellytetään sitoutumista joukkueen aikatauluihin ja tapahtumiin. Sitoutumisen taso riippuu joukkueen tavoitetasosta ja osallistujien iästä. Kilpailevissa joukkueissa edellytetään, että voimistelijat ovat paikalla harjoituksissa vähintään kaksi viikkoa ennen kilpailuja.

Valmennusleirit

Kaksi kertaa vuodessa järjestetään HJF-kutsuleiri, johon kutsutaan samanikäiset voimistelijat yhteen. Lisäksi seura järjestää kesäkuussa kesäleirejä. Joukkueet voivat myös pitää omia leirejä esim. ohjelman koreografiaa ja harjoittelua varten.

Joukkuevoimistelun valmennustiimi eli JV-tiimi

Joukkuevoimistelun valmennustiimi koostuu kaikista seuran valmennusryhmien valmentajista. Valmentajat tapaavat useamman kerran kauden aikana. JV- tiimin vetäjänä toimii seuran päätoimiset työntekijät.

Tapaamisten tavoitteena on mahdollistaa kaikille osapuolille ajantasainen tiedonkulku ja sopia koulutuksista, tapahtumista, aikatauluista yms. Palaverissa jaetaan kokemuksia ja kuulumisia sekä kehitetään ja pohditaan yhdessä valmennusryhmien toimintaa hyvässä yhteistyössä.

Valmentajilla on työsopimukset, ohjaajaopas, kausisuunnitelmapohja yms. materiaalia toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen avuksi. Kevätkaudella jokaisen valmentajan kanssa toteutetaan henkilökohtaiset keskustelut, joissa käydään läpi sen hetkistä valmennustyötä sekä kartoitetaan seuraavan kauden suunnitelmia ja ajatuksia. Apuvalmentajat saavat ohjeistusta vastuvalmentajilta ja heitä kannustetaan aktiivisuuteen ja positiiviseen ilmapiiriin.

Tuomarit

Seurassa toimii entistä enemmän joukkuevoimistelutuomareita. Kaikki seuramme tuomarit noudattavat Voimisteluliiton tuomariohjetta ja ovat käyneet vastuullinen tuomarikoulutuksen.

Valmentaja- ja tuomarikoulutus

Koulutamme seuran omia kasvatteja valmentajiksi ja tuomareiksi. Valmentajien ja tuomareiden koulutus toteutetaan Voimisteluliiton koulutusohjelman mukaisesti. Kaikkia valmentajia kannustetaan osallistumaan koulutuksiin ja kouluttautumaan mahdollisimman laajasti. Seura kustantaa koulutukset ja pyrkii kouluttamaan ensisijaisesti sitoutuneita valmentajia. Koulutushakemukset osoitetaan seuran hallitukselle päätettäväksi. Tavoitteena on myös järjestää seuran sisäistä koulutusta.

Yhteistyötahot

Seura on tehnyt yhteistyösopimuksen Peak Fysion kanssa. Sopimus mahdollistaa nopean avunsaannin voimistelijalle esim. loukkaantumisen sattuessa. Yhteistyön avulla ammattitaitoiset fysioterapeutit toteuttavat kuntoutussuunnitelmat ja pitävät huolta tiedonkulusta kaikkien osapuolten kanssa. Seurayhteistyön SM-joukkueille fysioterapeutit vierailevat harjoituksissa teettäen ohjattua fysioharjoittelua.

4.3 Aikuiset

Kaudella 2026-2027 jatketaan kurssimuotoista toimintaa. Tarjontaa lisätään ikääntyville päiväsaikaan ja mahdollisesti joudutaan vähentämään ilta-ajasta entisestään. Luotto-ohjaajamme vähentävät tunteja ja ohjaajien ajankohtatoiveet ja vapaat tilat eivät osu yhteen. Aikuisharrastajien määrä on ollut laskeva jatkuvasti ryhmäliikunnan puolella ja vahvistamme tarjontaa lajiosaamisen parissa. Aikuisten joukkuevoimistelujoukkueita on 5kpl, ja lisäksi akrobatia ja telinevoimisteluryhmät.

4.4 Uskollisuuden Kilta nro 50

Uskollisuuden Killassa vaalitaan voimistelun parissa syntynyttä ystävyyttä. Uskollisuuden Killan toimintasuunnitelma on liitteenä.

5 TAPAHTUMAT

Syksy 2026

- * Ohjaajien starttipäivä
- * Skidi-messut Järvenpäässä
- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Lasten Halloween- tapahtuma
- * Kutsuleiri
- * Leiripäivä JV
- * Leiripäivä lasten joukkuevoimistelu
- * Leiripäivä lasten telinevoimistelu
- * Leiripäivä harrasteryhmät (Lapset)
- * Telinevoimistelun salikisat
- * Joulunäytös

Kevät 2027

- * Kilpailukatselmus seurayhteistyö
- * Leiripäivä lasten joukkuevoimistelu
- * Leiripäivä lasten telinevoimistelu
- * Leiripäivä harrasteryhmät (Lapset)
- * Leiripäivä JV
- * Kutsuleirit
- * Pääsiäislauuntain tapahtuma
- * Hipon voikkapäivä
- * Telinevoimistelun salikisat
- * Kevätnäytös
- * Kesäleirit 2027

6 KOULUTUSTOIMINTA

Seura kouluttaa sekä seuratoimijoita, että ohjaajia ja valmentajia toiminnan tarpeen mukaan. Tavoitteena on, että jokainen valmentaja/ohjaaja käy omaan tahtiinsa ykköstason koulutuskokonaisuuden. Voimisteluliitto uusi koulutusjärjestelmänsä 2025-2026 ja uusi koulutusjärjestelmä korostaa henkilökohtaisia koulutuspolkuja, joka tukee myös seuran suunnitelmaa. Koulutusbudjetti pysyy edellisvuoden kaltaisena ja koulutuksissa pyritään huomioimaan muuttuva / ajassa elävä ohjaajatarve.

7 MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Kaudella 2026–2027 jatketaan määrätietoista viestintää. Ensisijainen viestintäkanava jäsenille on myClub ja kilpatoiminnassa käytetään myös whatsapp-ryhmiä. Muille toiminnasta viestitään nettisivuilla ja somessa. Seuralla on brändiopus, jonka ohjeistuksia viestinnässä käytetään. Käytössä olevat markkinointikeinot ovat edelleen melko suppeat. Kaudella 2026-2027 suurin markkinointisatsaus taloudellisesti kohdistuu Skidimessuihin 3.-4.10.2026 Aino-Areenalla.

Markkinoimme seuran toimintaa ja tapahtumia netin ja somen lisäksi aktiivisesti mm. tapahtumissa ja ajoittain lehti-ilmoituksin. Pyrimme saamaan seuralle positiivista julkisuutta paikallisessa mediassa lähestymällä Keski-Uusimaa- ja Keski-Uusimaan Viikko -lehtiä juttuehdotuksin.

Viestinnässä panostetaan arvoihin ja vastuullisuuteen. Pyritään tuomaan someen mahdollisimman paljon aitoja kuvia ja videoita seuran toiminnasta.