

Toimintakäsikirja

**HIFK
Gymnastics ry.**
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

1. Yleistä

HIFK Gymnastics syntyi, kun perinteikkäät helsinkiläisseurat Alppilan Salamet, Suomen Taitovoimisteluklubi ja Voimisteluseura Kieppi yhdistivät voimansa 1.6.2021.

Tavoitteemme ovat korkealla: haluamme olla suomalaisen voimistelun suunnannäyttäjää ja tarjota parasta mahdollista valmennusta niin harrastajille kuin huippu-urheilijoille. Seuramme lajit ovat naisten ja miesten telinevoimistelu sekä TeamGym. Toiminnassa on mukana 2000 voimistelijaa.

Meille tähtiin kurottaminen ei tarkoita vain täydellistä suoritusta. Se on rakkauden sytyttämistä liikuntaan, terveellisiin elämäntapoihin ja periksiantamattomaan asenteeseen elämässä. Se on iloa ja itsevarmuutta sekä salissa että sen ulkopuolella. Uskomme, että taito ja tahto vievät pitkälle, mutta kirkkaimpia tähtiä ei tavoiteta yksin.

2. Perustiedot

Seuran nimi HIFK Gymnastics ry.

- Y-tunnus Y-tunnus: 3192208-3
- Yhteystiedot Paavo Nurmen kuja 1, 00250 Helsinki
- Laskutustiedot Verkkolaskuosoite 003731922083
Operaattori: Maventa (003721291126)
- Perustamisvuosi 2021
- Lajit Naisten telinevoimistelu
Miesten telinevoimistelu
TeamGym.

3. Visio ja missio

- Visiomme on olla suomalaisen voimistelun suunnannäyttäjää
- Missiomme on auttaa jokaista voimistelijaamme saavuttamaan täyden potentiaalinsa voimistelusalilla ja sen ulkopuolella.



4. Arvot

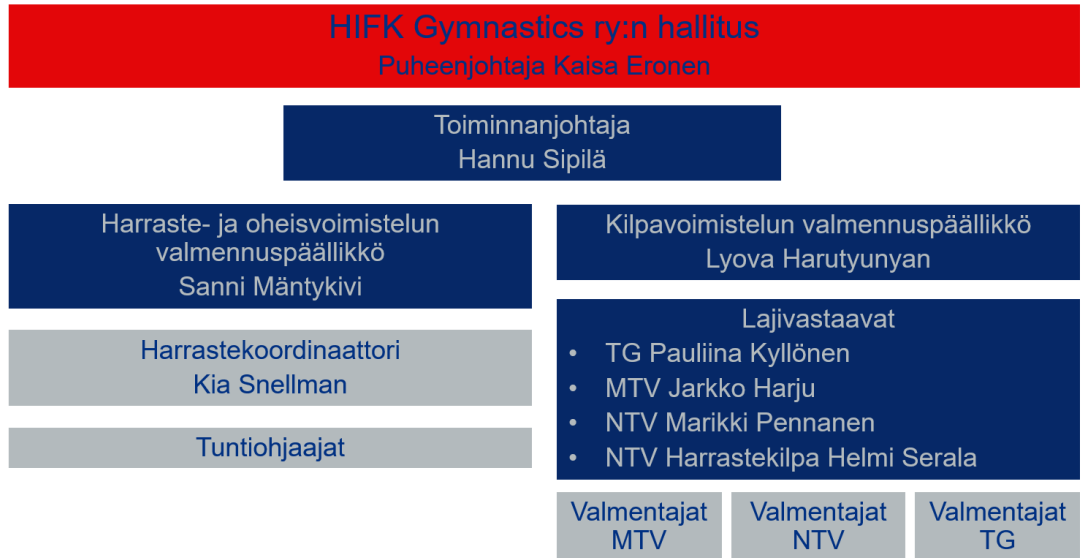
- Yhdessä
 - i. Kunnioitamme ja tuemme toisiamme
 - ii. Yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys on keskeistä koko seuran toiminnassa
- Vastuullisesti
 - i. Voimistelun eettinen toimintatapa on toiminnan pohja
 - ii. Reilun pelin periaatteet ohjaavat toimintaamme
 - iii. Voimistelun ilo
- Tavoitteellisesti.
 - i. Jatkuva kehittyminen
 - ii. Jokainen voi kehittyä oman potentiaalinsa mukaisesti

5. Strategiset valinnat

- Matalan kynnyksen voimisteluseura
 - i. Lisäämme voimistelun tunnettuutta pääkaupunkiseudulla. Tarjoamme selkeän kehityspolun voimistelun harrastajalle. Lisäksi tarjoamme monipuolisen kakkoslajin sekä laadukasta oheisharjoittelua muiden lajien urheilijoille. Teemme yhteistyötä pääkaupunkiseudun päiväkotien ja koulujen kanssa.
- Menestyvä kilpa- ja huippu-urheilu
 - i. Tarjoamme yksilöllisen voimistelijan polun urheilijoillemme, joiden eteen teemme systemaattista työtä. Tavoitteenamme kilpa- ja huippu-urheilussa on kansallinen ja kansainvälinen menestys. Teemme yhteistyötä urheiluyhteisön kanssa.
- Elinikäinen voimisteluyhteisö
 - i. Seuramme tarjoaa voimistelua kaikenikäisille. Rooleja on harrastajasta ja voimistelijasta valmentajaksi, tuomariksi tai seuratoimijaksi.
- Vankka talous
 - i. Tasapainoinen talous on edellytys laadukkaalle toiminnalle. Lisäksi haluamme tarjota urheilijoillemme huippuvalmennusta ja huippuolosuhteet.



6. Organisaatiokaavio



**HIFK
Gymnastics ry.**
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

7. Hallitus

- Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa hallitus, johon kuuluu toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja, ja kahdeksi toimintavuodeksi valitut 6-8 jäsentä. Lisäksi valitaan 1-3 varajäsentä.
- Hallitus valitsee keskuudestaan tarvittaessa työryhmiä. Työryhmissä voi olla sekä hallituksen jäseniä että seuran palkattua henkilöstöä.
- Hallituksen tehtävänä on erityisesti
 - i. Toteuttaa seuran kokouksen päätökset
 - ii. Johtaa ja kehittää seuran toimintaa
 - iii. Valita tarvittavat jaostot, valiokunnat ja työryhmät sekä niiden puheenjohtajat
 - iv. Kutsua koolle ja valmistella seuran kokous
 - v. Vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta
 - vi. Pitää jäsenluetteloa
 - vii. Tehdä seuran tilinpäätös ja vuosikertomus
 - viii. Tehdä toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
 - ix. Hoitaa seuran tiedotustoimintaa
 - x. Hyväksyä ja erottaa jäsenet sekä päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
 - xi. Valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt sekä sopia heidän eduistaan



- xii. Päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä
- xiii. Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, joita seuran etu vaatii
- xiv. Luovuttaa tilit tilintarkastajille tai toiminnantarkastajalle tarkastettavaksi vähintään kuukautta ennen kevätkokousta.

HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

8. Palkatun henkilöstön keskeisimmät tehtävät

- Toiminnanjohtaja
 - i. Operatiivinen johtaminen
 - 1. Johtoryhmän johtaminen
 - 2. Syys- ja kevätkokousten valmistelu
 - ii. Strateginen suunnittelu
 - 1. Seuran kehittäminen strategian suuntaisesti
 - 2. Strategian kehittäminen
 - 3. Palautekyselyt
 - 4. Laatu järjestelmä
 - 5. Arvopohjaisen toimintakulttuurin kehittäminen
 - iii. Talouden johtaminen
 - 1. Talousarvion luonnostelu ja seuranta
 - iv. Hallinto
 - 1. Hallituksen sihteerinä toimiminen
 - 2. Seuran sopimusten neuvottelemine ja valmistelu
 - 3. Yhteistoiminta HIFK:n keskusseuran ja muiden lajiseurojen kanssa
 - 4. Seuran työjärjestyksen valmistelu
 - v. Esimiestoiminta
 - 1. Valmennuspäälliköiden ja harrastekoordinaattorin suoranaisena esimiehenä toimiminen
 - vi. Tilahankkeiden vetäminen.
- Kilpavoimistelun valmennuspäällikkö
 - i. Johtaa HIFK Gymnastics ry:n kilpa- ja harrastekilpavoimistelun kehitystyötä ja toteutusta seuran arvojen mukaisesti.
 - ii. Tekee kilpavoimistelutoiminnan päälinjaukset ja kehittää arvopohjaista toimintakulttuuria
 - iii. Luo seuran yhteisen valmennuslinjan ja kilpavoimistelijan polun yhdessä lajivastaavien (NTV, MTV, TG) kanssa.
 - iv. Vastaa kilpavoimistelun laadusta ja kehittämisestä.
 - v. Toimii kilparyhmien valmentajien lähiesihenkilönä
 - 1. Valmentajien tuki, arjen organisointi ja osaamisen kehittäminen



HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

2. Työaikojen suunnittelu, seuranta ja hyväksyminen, sijaisjärjestelyt
 - vi. Valmentaminen
 - vii. Asiantuntijatoiminnan integrointi valmennusjärjestelmään
 - viii. Osallistuminen johtoryhmätyöskentelyyn
 - ix. Yhteistyö Suomen Voimisteluliiton ja muiden sidosryhmien kanssa
 - x. Työskentely seuran hallituksessa asiantuntijana
 - xi. Kilpavoimistelun lukujärjestyksen valmistelu
 - xii. Päättää siirrot tasojen ja voimisteluryhmien välillä lajivastaavien esityksestä
 - xiii. Vastaa kilparyhmätiestien järjestämisestä
 - xiv. Kilpailukalenterin päättäminen yhdessä lajivastaavien kanssa.

- Harraste- ja oheisvoimistelun valmennuspäällikkö
 - i. Johtaa HIFK Gymnastics ry:n harrastevoimistelun ja muille urheiluseuroille suunnatun oheistoiminnan kehitystyötä ja toteutusta seuran arvojen mukaisesti
 - ii. Valmennuspäällikkö luo seuran yhteisen harraste- ja oheisvoimistelun linjan ja vastaa toiminnan laadusta ja sen kehittämisestä.
 - iii. Arvopohjaisen toimintakulttuurin kehittäminen
 - iv. Valmennuspäällikkö vastaa harrastetoiminnan tuntiohjaajien tuesta, arjen organisoinnista ja osaamisen kehittämisestä.
 - v. Valmentaminen
 - vi. Harrastevoimistelun leirien järjestäminen
 - vii. Harrastevoimistelun tapahtumien järjestely
 - viii. Harrastevoimistelun markkinointitapahtumat
 - ix. Merkkisuorituspäivien järjestäminen
 - x. Työskentely seuran hallituksessa asiantuntijana
 - xi. Harrastetoiminnan ja kilpavoimistelun valmennusjärjestelmän yhteensovittaminen yhdessä kilpavoimistelun valmennuspäällikön kanssa
 - xii. Voimistelijan polun kehittäminen harrastepuolelta kilparyhmiin
 - xiii. Ohjaa lupaavia harrastevoimistelijoita harrastekilpa- ja kilpavoimisteluun
 - xiv. Osallistuminen johtoryhmätyöskentelyyn
 - xv. Yhteistyö Voimisteluliiton ja muiden sidosryhmien kanssa
 - xvi. Yhteydenpito harrastevoimistelijoiden vanhempiin yhdessä harrastekoordinaattorin kanssa
 - xvii. Harrastevoimistelun lukujärjestyksen ja tuntiohjaajien työaikasuunnittelun valmistelu



HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

- Harrastekoordinaattori
 - i. Harrastevoimistelun ja oheisharjoittelun suunnittelemiseen ja toteuttamiseen osallistuminen.
 - ii. Arvopohjaisen toimintakulttuurin kehittäminen
 - iii. Harrastevoimistelun, oheisharjoittelun ja harrasteleirien jäsenpalvelu ja laskutus.
 - iv. Yhteydenpito vanhempiin ja harrastevoimistelun asiakaspalvelu
 - v. Jäsenrekisterin ylläpito harrastevoimistelun osalta
 - vi. Tuntiohjaajien esihenkilönä toimiminen
 - 1. Tuntiohjaajien työaikojen valvominen ja hyväksyminen
 - 2. Harrastevoimistelun sijaisjärjestelyt
 - 3. Osallistuminen harraste- ja oheistoiminnan tuntiohjaajien ohjaukseen ja tukeen
 - 4. Osallistuu harraste- ja oheistoiminnan valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämiseen
 - vii. Harrastevoimistelun ryhmien ohjaaminen
 - viii. Osallistuminen johtoryhmätyöskentelyyn.
- Lajivastaavat NTV, MTV, TG
 - i. Lajivastaava toimii kilpavoimistelun valmennuspäällikön ja harraste- ja oheistoiminnan valmennuspäällikön apuna valmennuslinjan ja voimistelijan polun toteuttamisessa.
 - ii. Arvopohjaisen toimintakulttuurin kehittäminen
 - iii. Valmentaminen seuran arvojen ja yhteisten pelisääntöjen mukaisesti.
 - iv. Lajivastaava organisoii kilparyhmien ja tiimin käytännön järjestelyjä yhdessä muiden tiimin valmentajien kanssa.
 - v. Lajivastaavan tehtävänä on koordinoita/johtaa kilpavoimistelun ja valmennustiimien arkea.
 - vi. Ilmoittautumiset kilpailuihin, leireille ja testeihin
 - vii. Matkaliput ja hotellit voimistelijoille ja valmentajille
 - viii. Leirien järjestäminen
 - ix. Kilpailujen järjestäminen
 - x. Tuomarien hankkiminen kilpailuihin
 - xi. Asutilaukset oman lajin voimistelijoille
 - xii. Yhteydenpito vanhempiin
 - xiii. Oman lajin voimistelutoiminnan päälinjausten ja arvopohjaisen toimintakulttuurin toteuttaminen
 - xiv. Osallistuminen johtoryhmätyöskentelyyn.
- Tasovastaavat
 - i. Valmentaminen seuran arvojen ja yhteisten pelisääntöjen mukaisesti.



**HIFK
Gymnastics ry.**
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

1. Oman tason valmennuksen suunnittelu yhdessä valmennuspäällikön, lajivastaavan ja valmentajien kanssa
2. Tason harjoitusten johtaminen
- ii. Valvoo oman tason voimistelijoiden ilmoittautumiset kilpailuihin
- iii. Ilmoittaa oman tason voimistelijat leireille ja testeihin
- iv. Oman tason treeniainkojen telinekierron suunnittelu yhdessä valmennuspäällikön ja lajivastaavan kanssa
- v. Voimistelijoiden valinta leireille (esim. alueminorit)

- Valmentajat
 - i. Omien kilpa-, harrastekilpa- ja/tai harrasteryhmien valmentaminen seuran arvojen ja yhteisten pelisääntöjen mukaisesti.
 - ii. Valmennuksen suunnittelu yhteistyössä valmennuspäällikön, lajivastaavan ja tasovastaavan kanssa.
 - iii. Viestintä oman ryhmän voimisteliijoille ja vanhemmille
 - iv. Kilpailujen ja tapahtumien järjestelyihin osallistuminen

9. Seuran talous

- Seura saa tuloja kausimaksuista, jäsenmaksuista, tapahtumien järjestämisestä ja avustuksista.
- Seuran suurimmat kulut ovat työntekijöiden palkat ja salivuokrat. Seura ei tavoittele taloudellista voittoa.
- Seura tukee voimisteliijoita
 - i. Lähtökohtana on, että voimistelijat maksavat itse omat kulunsa leireillä, kilpailumatkoilla ja muissa tapahtumissa.
 - ii. Seura maksaa valmentajien ja tuomarien matka- ja matkustamiskulut, kun kyseessä on seuran hallituksen hyväksymä leiri, kilpailumatka, muu vastaava tapahtuma tai Suomen Voimisteluliiton valmennusryhmien vakiintunut toiminta.
 - iii. Naisten ja miesten A-maajoukkueen voimisteliijoilta ei laskuteta kausimaksuja. A-maajoukkueen leirimaksuja tuetaan 50 % osuudella.
 - iv. Nuorten (MTV) ja tyttöjen (NTV ja TG) A-maajoukkueen voimisteliijoita tuetaan 50 % maksalla leirimaksuista.
 - v. Seura voi tukea myös muiden voimistelijoiden osuutta kuluista, mutta kuitenkin enintään 25 %. Hallitus tekee päätöksen tuesta tapauskohtaisesti kirjallisten anomusten perusteella.
 - vi. Matkustamiskulut jokainen voimistelija maksaa itse. Hallitus voi taloustilanteen niin salliessa laajentaa korvauksia.



HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

- vii. Suomea arvokilpailuissa edustavien voimistelijoiden matkustamiskustannuksista seura maksaa 50 % niiltä osin kuin Suomen Voimisteluliitto ei korvaa kuluja. Päivärahoja ei makseta.
 - viii. Ulkomailla järjestettävien muiden kansainvälisten kilpailujen kuin arvokilpailujen ja muiden tapahtumien osalta hallitus päättää mahdollisesti korvattavan summan tapahtumakohtaisesti.
 - ix. Kilpailumaksut voidaan jättää laskuttamatta, jos seuran taloustilanne sen sallii. Muussa tapauksessa ne laskutetaan kauden loppuksi.
 - x. Seuran hallitus voi erillisellä päätöksellä tukea vähävaraisia ja/tai lahjakkaita ja sitoutuneita voimisteliijoita myöntämällä vapautuksen harjoitusmaksuista joko kokonaan tai osittain. Lisäksi voidaan tukea esim. leirimaksuja.
- Seuran kausi- ja jäsenmaksut päätetään vuosittain tai kausittain ja tiedotetaan nettisivuilla.
 - i. HIFK Gymnastics tukee pakolaisia mahdollisuuksien mukaan. Tällä hetkellä toiminnassa on useita ukrainalaisia voimisteliijoita, jotka on vapautettu kausimaksuista.
 - HIFK Gymnasticsilla on erillinen, yksityiskohtainen talousohjesääntö, joka on hallituksen ja työntekijöiden käytettävissä.

10. Vuosikello

Tammikuu	<ul style="list-style-type: none">• Harrastevoimistelun kevätkausi alkaa• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun kevätkausi 1.1.–30.4.
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none">• Ilmoittautuminen kesän leireille alkaa
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none">• Harrastevoimistelun kevätkausi päättyy• Harrastevoimistelun palautekysely• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun kesäkausi 1.5.–31.8.
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none">• Ilmoittautuminen harrastevoimistelun syyskaudelle alkaa• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun palautekysely• Kesäleirit• Harrastevoimistelijoiden merkkisuoritustapahtuma• Kilparyhmätesti
Elokuu	<ul style="list-style-type: none">• Kesäleirit• Kesäleirien palautekysely• Harrastevoimistelun syyskausi alkaa• Lisenssikausi päättyy 31.8.
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none">• Lisenssikausi alkaa 1.9.• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun syyskausi 1.9.–31.12.• Kilpailukausi
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none">• Harrastevoimistelun syyskausi päättyy• Ilmoittautuminen harrastevoimistelun kevätkaudelle alkaa• Harrastevoimistelun palautekysely• Harrastevoimistelijoiden merkkisuoritustapahtuma• Kilparyhmätesti• Joulunäytös



11. Valmennuslinja

HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

- HIFK Gymnasticsin kaiken toiminnan ja valmennuksen perustana ovat [seuran säännöt](#), [arvot](#) ja yhteisesti sovitut [pelisäännöt](#).
- Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä valmennuksen periaatteet ja toimintatavat seuran yhtenäisten arvojen pohjalta.
- Seuran valmennuslinja noudattaa Suomen Voimisteluliiton suosituksia
- Valmennuksessa toteutetaan kokonaisvaltaista valmennus-suunnitelmaa, jossa huomioidaan voimistelijan yksilölliset vahvuudet hänen edetessään voimistelijan polulla.
 - i. Tavoitteenamme kilpa- ja huippu-urheilussa on kansallinen ja kansainvälinen menestys.
 - ii. Harrastevoimistelussa tavoitteena on olla matalan kynnyksen voimisteluseura, jossa on kaiken ikäisille ja tasoisille tarjolla sopiva ryhmä mukavaan ja kehittävään harrastamiseen.
- Seuran toiminta on yhdenvertaista ja tasa-arvoista.
 - i. Urheilija- ja joukkuevalinnat tehdään avoimesti ja hyvin perustellusti.
 - ii. Kaikkia seurassa toimivia arvostetaan ja kaikki ovat yhdenvertaisia urheilusuorituksista riippumatta.
- Haluamme edistää kaikkien voimistelijoiden urheilullista elämäntapaa.
 - i. Tiedostamme monipuolisen ja riittävän liikunnan merkityksen. Voimisteluharjoitusten lisäksi kannustamme liikkumaan muutenkin.
- Valmennuspäälliköt vastaavat valmennuslinjasta.

12. Vastuullisuus

- Seuran valmennus- ja muussa toiminnassa noudatetaan seuraavia periaatteita
 - i. Turvallinen toimintaympäristö
 1. Nollatoleranssi epäasialliselle käyttäytymiselle
 2. Työntekijöiden ja vapaaehtoistoimijoiden rikostaustaotteet tarkistetaan ennen työsuhteen alkamista
 3. Työntekijät ja vapaaehtoiset perehdytetään seuran toimintaan
 4. Epäonnistumiset hyväksytään.
 5. Päihitteettömyys
 6. Seuran pelisäännöistä viestitään työntekijöille, voimisteliijoille ja vanhemmille nettisivuilla.
 7. Olympiakomitean [Reilu Peli – urheiluyhteisön eettiset periaatteet](#)
 8. Suomen Voimisteluliiton [Turvallisesti Voimistelussa - ohje](#)
 9. Kaikki valmentajat ja ohjaajat suorittavat [Et ole yksin - verkkokoulutuksen](#).



HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

10. Toimintamalli epäasiallisen käyttäytymisen käsittelyssä
 - a. Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy. Paras tilanne on, kun kaikki toimijat koulutetaan ja he sisäistävät oikeat toimintatavat. HIFK Gymnastics viestii selkeästi toiminnan arvoista ja siitä mikä seurassa on ja ei ole sallittua. Viestimme myös siitä, mitä tehdään epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisemiseksi ja kenelle voi raportoida epäasiallisesta käytöksestä ja miten seura käsittelee tapauksia.
 - b. Puheeksi ottaminen. Suurin osa epäasiallisesta käytöksestä saadaan selvitettyä ottamalla asia puheeksi heti. Asianomaiset keskustelevat keskenään asian läpi. Alaikäisten huoltajat voivat olla myös mukana.
 - c. Sovittelu Jos asia ei ratkea puheeksi ottamisella, siirrytään sovitteluun. HIFK Gymnasticsissa voi olla yhteydessä kilpa- tai harrastevoimistelun valmennuspäällikköön ja toiminnanjohtajaan.
 - d. Mahdolliset jatkotoimenpiteet. Mikäli ongelma ei ole ratkaistavissa sovittelulla tai se ei siitä huolimatta ratkea tai tapaukseen liittyy selkeitä pelisääntöjen, seuran sääntöjen tai lakien rikkomuksia, edetään jatkotoimenpiteisiin, joita ovat
 - i. Seuran sääntöjen mukainen kurinpitomenettely
 - ii. Poliisi, lastensuojelu, työnantajan kurinpitovalta
 - iii. Suomen Voimisteluliitto ja sen kurinpitoelin.
- ii. Dopingin ja kilpailumanipulaation vastainen toiminta
 1. Kilpavoimistelijoiden valmentajat suorittavat [Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen.](#)
 - a. Kilpavoimistelun valmennuspäällikkö on seuran antidoping-yhteyshenkilö.
 2. Kilpavoimistelijoiden valmentajat suorittavat [Reilusti paras -verkkokoulutuksen.](#)
- iii. Hyvä hallinto
 1. Seuran hallitus johtaa vastuullisuustyötä ja kouluttautuu.
 2. Toiminnassa noudatetaan yhdistyslakia.
 3. Hallituksen päätökset kirjataan pöytäkirjaan.
 4. Seuran säännöt pidetään ajan tasalla.
 5. Kaikilla työntekijöillä on työsopimus.
 6. Seuran tiedot yhdistysrekisterissä ovat ajan tasalla.



7. Toiminnanjohtaja vastaa vastuullisuusasioista ja esittelee ne hallitukselle.

iv. Ympäristöystävällisyys

1. Suosimme kävelyä, pyöräilyä, joukkoliikennettä, kimpakyytejä ja etäkokouksia.
2. Suosittelemme voimistelutarvikkeiden kierrättämistä seuran Facebook-kirppiksellä ja eri tapahtumissa.
3. Pyrimme toimimaan sähköisesti (ns. paperiton toimisto).

HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

13. Voimistelijan polku

Pikkukarhut	1½–3-vuotiaat yhdessä aikuisen kanssa	Tytöt ja pojat
Kameleontit	3–6-vuotiaat	Tytöt ja pojat
Yksisarviset	6–7-vuotiaat	Tytöt
Kauriit	6–9-vuotiaat	Tytöt (kolme eri tasoa: 1, 2 ja 3)
Pegasukset	10–12-vuotiaat	Tytöt (kolme eri tasoa: 1, 2 ja 3)
Lohikäärmeet	13–16-vuotiaat	Tytöt (kaksi eri tasoa: 2 ja 3)
Hopeatähdet	Kouluikäiset	Tytöt (Suomen Voimisteluliiton hopeamerkin suorittaneet)
Kentaurit	6–7-vuotiaat	Pojat
Karhunvartijat	7–10-vuotiaat	Pojat (kaksi eri tasoa: 1 ja 2)
Herkulekset	11–14-vuotiaat	Pojat (avoin taso)
Leijonat	7–12-vuotiaat	Tytöt ja pojat
Trampoliinvoimistelu	7–14-vuotiaat	Tytöt ja pojat
FreeGym	7–16-vuotiaat	Tytöt ja pojat
Feeniksit (aikuisten telinevoimistelu)	Yli 16-vuotiaat	Naiset ja miehet (neljä eri tasoa: avoin, alkeet, jatko ja edistyneet)
Ex-tähdet (entiset kilpavoimistelijat)	Yli 15-vuotiaat	Vähintään kolmen vuoden kokemus kilpavoimistelusta





**HIFK
Gymnastics ry.**
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

- Harrasteryhmät
 - Kauden päätteeksi kunkin HIFK Gymnasticsin harrasteryhmän valmentajat ja ohjaajat antavat suosituksen seuraavalle kaudelle sopivasta ryhmästä.
 - Kevään ja syksyn harrastekauden päätteeksi järjestetään HIFK Gymnasticsin merkkisuorituspäivä, joissa pyritään tekemään Suomen Voimisteluliiton suoritusmerkkiin vaadittavat liikkeet. Pronssimerkin suorittaneet voivat voimistella seuraavalla kaudella HIFK Gymnasticsin jatkoryhmässä ja hopeamerkin suorittaneet edistyneiden harrastajien ryhmässä. Harrasteryhmissä voi voimistella 1-3 kertaa viikossa oman halun mukaan.
 - Uusille voimistelijoille suositellaan alkeisryhmiä eli tasoa 1, mikäli heillä ei ole aiempaa voimistelukokemusta.
 - Tyttöjen tason 2 ryhmä on tarkoitettu telinevoimistelua jo harrastaneille ja/tai muille, joilla lajin perustaidot ovat jo hallussa hypyssä, nojapuilla, puomilla, permannolla ja trampoliinilla. Tasolle 2 voi osallistua, kun on suorittanut pronssimerkin.
 - Tyttöjen tason 3 ryhmä on tarkoitettu telinevoimistelua jo pidempään harrastaneille edistyneille voimistelijoille.
 - Hopeatähdet on tarkoitettu nousujohteiseksi ryhmäksi hopeamerkin jo suorittaneille.
- Harrastekilparyhmät
 - Noin 5-10-vuotiaat voivat päästä kilparyhmätestistä tyttöjen tai poikien harrastekilparyhmään.
 - Tyttöjen harrastekilparyhmään voi päästä myös suorittamalla hopeamerkin HIFK Gymnasticsin merkkisuorituspäivässä n. 7-10-vuotiaana. Merkkisuorituspäivä järjestetään kaksi kertaa vuodessa, aina kevään ja syksyn harrastekauden päätteeksi.
 - Valinnoista päättää kilpavoimistelun valmennuspäällikkö.

HIFK
Gymnastics ry.
Paavo Nurmen kuja 1
00250 Helsinki

hifkgymnastics.fi
+358 50 341 7341

- Kilparyhmät
 - i. HIFK Gymnastics järjestää yleensä kaksi kertaa vuodessa kilparyhmätestin, josta voi päästä seuran kaikkien kolmen lajin kilparyhmiin. Testiin voivat osallistua n. 5–7-vuotiaat.
 - ii. Harrastekilparyhmästä voi edetä kilparyhmään valmentajan suosituksesta ja kilpavoimistelun valmennuspäällikön päätöksellä.
 - iii. Tytöt voivat vaihtaa lajia telinevoimistelun ja TeamGymin välillä valmentajan suosituksesta ja kilpavoimistelun valmennuspäällikön päätöksellä.
- Huippuvoimistelu
 - i. HIFK Gymnastics on Suomen menestyvimpiä seuroja naisten telinevoimistelussa. Haluamme mahdollistaa kansainvälisen menestyksen tavoittelemisen.
 - ii. Myös miesten telinevoimistelussa ja TeamGymissa tähdätään pitkäjänteisesti huipulle.
 - iii. Tavoitteena on yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa mahdollistaa pitkäjänteinen ammattivalmennus ja rakentaa huippu-urheilukulttuuria. Hyvänä esimerkkinä on tehty sopimus ns. Talent-tiimistä.
 - iv. Pyrimme ohjaamaan lupaavat urheilijat Pasilan peruskouluun ja Mäkelänrinteen urheilulukioon.
 - v. Tuemme seuran huippuvoimistelijoita joko poistamalla harjoitusmaksut kokonaan tai alentamalla niitä seuran talousohjesäännön mukaisesti.
 - vi. Tarjoamme huippuvoimistelijoille hyvät harjoitteluolosuhteet Urhea-hallissa. Tavoitteena on oma voimistelusalit 2020-luvun aikana.
 - vii. Seuran voimistelijat osallistuvat Suomen Voimisteluliiton järjestämille maajoukkue- ym. leireille.
 - viii. Lupaavia voimistelijoita valmentaa aina ammattivalmentaja, joka koulutetaan ja kehittää itseään säännöllisesti.
 - ix. Teemme yhteistyötä fysioterapeutin, ravitsemusvalmentajan ja psykologin valmennuksen asiantuntijan kanssa.
 - x. Tavoitteiden saavuttamista tukisi Tähtiseurun status huippuvoimistelussa, mihin tähdätään lähivuosina.
- Elinikäinen voimisteluyhteisö
 - i. Voimistelu-uran aikana tai sen jälkeen seura- ja voimisteluyhteisössä on paljon mahdollisuuksia monipuoliseen toimintaan lajin parissa. Haluamme olla elinikäinen voimisteluyhteisö. HIFK Gymnastics toivoo ja tukee sitä, että mahdollisimman moni koulutetaan tuomariksi, tuntiohjaajaksi tai jopa ammattivalmentajaksi. Seuratoimintaa voi jatkaa myös seurajohdon tehtävissä tai osallistua talkoisiin, kuten kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen. Suomen Voimisteluliitto tarjoaa [koulutuksia](#) eri tehtävistä kiinnostuneille.

