

## 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 suunnannäyttäjä 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 suunnannäyttäjä
- 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.

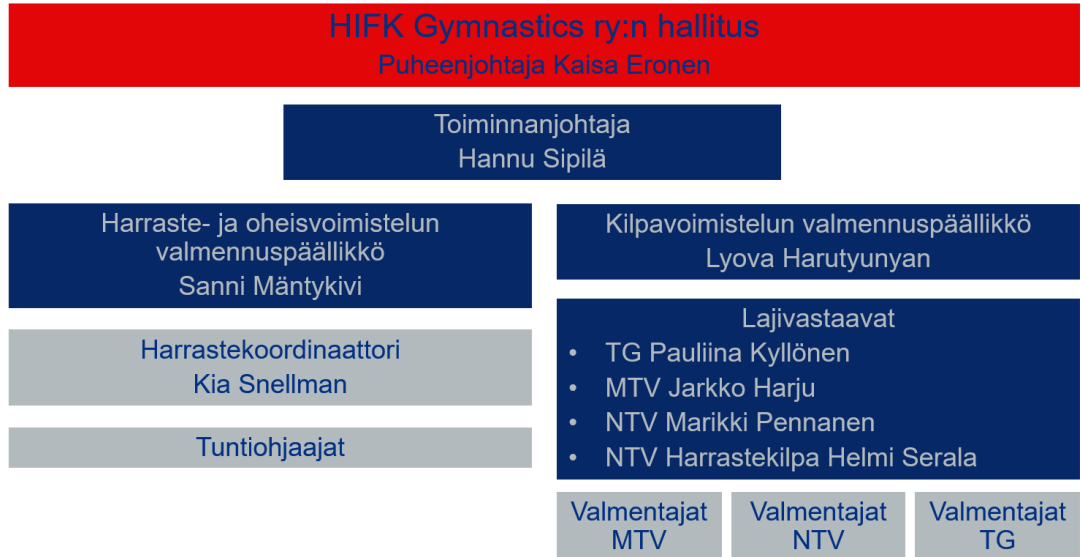
## 6. Organisaatiokaavio

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

hifkgymnastics.fi  
+358 50 341 7341

**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 tehtävät on kuvattu seuran säännöissä.

## 8. Palkatun henkilöstön roolit on kuvattu erillisessä asiakirjassa.

## 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 voimistelijoita
  - 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 voimistelijoilta ei laskuteta kausimaksuja. A-maajoukkueen leirimaksuja tuetaan 50 % osuudella.
  - iv. Nuorten (MTV) ja tyttöjen (NTV ja TG) A-maajoukkueen voimistelijoita tuetaan 50 % maksalla leirimaksuista.



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

hifkgymnastics.fi  
+358 50 341 7341

- 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.
- 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 voimistelijoita 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 voimistelijoita, 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"><li>• Harrastevoimistelun kevätkausi alkaa</li><li>• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun kevätkausi 1.1.–30.4.</li><li>• Henkilöstökysely</li></ul>
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ilmoittautuminen kesän leireille alkaa</li></ul>
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Harrastevoimistelun kevätkausi päättyy</li><li>• Harrastevoimistelun palautekysely</li><li>• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun kesäkausi 1.5.–31.8.</li></ul>
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ilmoittautuminen harrastevoimistelun syyskaudelle alkaa</li><li>• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun palautekysely</li><li>• Kesäleirit</li><li>• Harrastevoimistelijoiden merkkisuoritustapahtuma</li><li>• Kilparyhmätesti</li><li>• Henkilöstökysely</li></ul>
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesäleirit</li><li>• Kesäleirien palautekysely</li><li>• Harrastevoimistelun syyskausi alkaa</li><li>• Lisenssikausi päättyy 31.8.</li></ul>
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisenssikausi alkaa 1.9.</li><li>• Kilpa- ja harrastekilpavoimistelun syyskausi 1.9.–31.12.</li><li>• Kilpailukausi</li></ul>
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Henkilöstön kehityskeskustelut</li></ul>



Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Harrastevoimistelun syyskausi päättyy</li><li>• Ilmoittautuminen harrastevoimistelun kevätkaudelle alkaa</li><li>• Harrastevoimistelun palautekysely</li><li>• Harrastevoimistelijoiden merkkisuoritustapahtuma</li><li>• Kilparyhmätesti</li><li>• Joulunäytös</li></ul>
----------	---

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

hifkgymnastics.fi  
+358 50 341 7341

## 11. Valmennuslinja

- 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 ja voimistelijan polkua.
- Valmennuksessa toteutetaan kokonaisvaltaista valmennussuunnitelmaa, jossa huomioidaan voimistelijan yksilölliset vahvuudet hänen edetessään voimistelijan polulla. Haluamme syyttää voimistelijoissamme intohimon voimisteluun.

Tavoitteenamme kilpa- ja huippu-urheilussa on kansallinen ja kansainvälinen menestys. Harrastevoimistelussa tavoitteena on olla matalan kynnyksen voimisteluseura, jossa on kaiken ikäisille ja tasoisille tarjolla sopiva ryhmä mukavaan ja kehittävään harrastamiseen.

- Teemme Suomen Voimisteluliiton lisäksi yhteistyötä kotien, koulujen ja pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean kanssa.
- 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.

## 12. Vastuullisuus

- Seuran valmennus- ja muussa toiminnassa noudatetaan seuraavia periaatteita
  - i. Turvallinen toimintaympäristö
    1. Nollatoleranssi epäasialliselle käyttäytymiselle
    2. Työntekijöiden ja vapaaehtoistoimijoiden rikostaustatoteet tarkistetaan ennen työsuhteen alkamista



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

hifkgymnastics.fi  
+358 50 341 7341

3. Työntekijät ja vapaaehtoiset perehdytetään seuran toimintaan
4. Epäonnistumiset hyväksytään.
5. Päähteettömyys
6. Seuran pelisäännöistä viestitään työntekijöille, voimistelijoille 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](#).
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 kurinpitoeelin.
- 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 etäkoukkuksia.
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
Trampoliinivoimistelu	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.



**THE**  
**BRIGHTEST**  
**STARS**



**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.
- Huippu-urheilun toimintalinja
  - i. Mahdollistamme kansainvälisen arvokisamenestyksen tavoittelemisen aikuisten sarjoissa eettisesti ja kestävästi.
  - ii. Tarjoamme Suomen parhaan voimistelijan polun, jota voi edetä aina huippu-urheilijaksi saakka.
  - iii. Mahdollistamme yhteistyökumppanien kanssa pitkäjänteisen ammattivalmennuksen ja rakennamme huippu-urheilukulttuuria.
  - iv. Seuraamme aktiivisesti uuden tasovalmennusjärjestelmän toimivuutta ja kehitämme havaintojen mukaan.
  - v. Ohjaamme lupaavat urheilijat Pasilan peruskouluun ja Mäkelänrinteen urheilulukioon.
  - vi. Tuemme seuran huippuvoimisteliijoita joko poistamalla harjoitusmaksut kokonaan tai alentamalla niitä seuran talousohjesäännön mukaisesti.
  - vii. Tarjoamme huippuvoimisteliijoille hyvät harjoitteluolosuhteet, valmennuksen ja moniammatillisen asiantuntijatiimin.
    1. Lupaavia voimisteliijoita ja huippuja valmentaa aina ammattivalmentaja, joka kouluttautuu ja kehittää itseään säännöllisesti.
    2. Huiput harjoittelevat Urhea-hallissa. Seura suunnittelee oman harjoitustilan hankkimista Garden Helsinkiin.
    3. Yhteistyö Urhea Sportin kanssa tuo eri alojen osaamista valmennukseen.
  - viii. Seuran voimistelijat osallistuvat ikäluokkansa mukaisille Suomen Voimisteluliiton maajoukkueleireille (vast.)
  - ix. Teemme yhteistyötä urheilulääkäriin, fysioterapeuttien, ravitsemusvalmentajan ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijan kanssa.
  - x. Huippu-urheilijoiden ja myös hieman nuorempien kilpavoimistelijoiden harjoittelua seurataan ja dokumentoidaan. Keräämme säännöllisesti dataa myös voimistelijoiden kokemuksesta.
  - xi. HIFK Gymnastics on ollut mukana Suomen Voimisteluliiton huippu-urheilun seuraverkostossa ja pyrkii saamaan tähtiseurain arvon huippuvoimistelussa viimeistään 2026.



**THE**  
**BRIGHTEST**  
**STARS**

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

hifkgymnastics.fi  
+358 50 341 7341

- 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 kouluttautuu 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.



**THE**  
**BRIGHTEST**  
**STARS**