



# NTV HUIPPUSEURA ~~2025~~ 2022

Laadukkaasta lasten voimistelusta kansainvälisen tason huippu-urheiluun



**OULUN  
PYRINTÖ  
1904**



# OULUN PYRINTÖ

## Seuran tarkoituksena on

edistää liikuntaa ja muuta siihen liittyvää kansalaistoimintaa seuran toiminta-alueella

siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa

- hyvinvointi- ja terveystoimintaa,
- kilpa- ja huippu-urheilua tai
- liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

A  
R  
V  
O  
T



Kuuntelemme  
empaattisesti.

Olemme rehellisiä.  
Itsellemme ja  
toisillemme.

Kunnioitamme  
yksityisyyttä.



Huippuseurassa  
jokaisella on  
omalla polullaan  
tavoitteet itsensä  
ja seuran  
kehittämiseksi.

Määrätietoista  
työtä menestyksen  
eteen. Iloisesti ja  
vastuullisesti.



Meillä kaikki ovat  
yhtä arvokkaita.

Yhteisöllisyys on  
ystäviä yli  
lajirajojen.

Ikuista ylpeyttä ja  
kiitollisuutta  
sinivalkoisesta  
Pyrinnöstä.





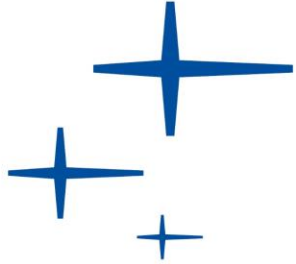
*”Anna meille  
palautetta – annat  
meille mahdollisuuden  
kehittyä.”*



*”Hän oppii  
tavoitteellisuuden  
merkityksen urheilussa,  
taidon, josta on hyötyä  
kaikessa tulevassa, myös  
työelämässä”*



*”Erilaisuudesta  
huolimatta  
ollaan me.”*



# Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma

#urheillaan ihmisiksi



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

YK:N KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 2030



# Monipuolisen urheiluelämyksen mahdollistaminen



**Voimistelu** – Äärimmäistä hallintaa, fysiikan lajeja uhmaavia liikkeitä ja maailman kaunein laji. Telinevoimistelu ja TeamGym

**Yleisurheilu** – Liikunnan perusta. Monipuolisia ominaisuuksia ja perustaitoja: juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä radalla ja kentällä.

**Painonnosto** – Rautainen voimailuharrastus. Paras soveltuvuus voima- ja tasapainoharjoitteluun ja oikean nostotekniikan oppimiseen.

**Paini** – Painissa saa vääntää. Taitolaji, joka kehittää henkistä voimaa, luovuutta ja mielikuvitusta. Monipuolisen lajin taustalla on sekä voimaa, nopeutta, kestävyyttä että notkeutta.

**Cheerleading** – Korkeita nostoja ja heittoja. Päänpyörälle pistäviä voltteja ja kierteitä ylailmoissa ja maanpäällä – Tätä on Cheerleading!

# Oulun Pyrintö – Hallitus 2022

Vuoden 2021 syyskokouksessa hyväksyttiin sääntömuutos, jossa siirrytään yhden vuosikokouksen malliin. Hallitukseen valittiin puheenjohtaja ja neljä jäsentä.

Jukka Sihvonen, puheenjohtaja  
Pertti Purola, varapuheenjohtaja  
Sari Laakkonen  
Marjo Karppinen  
Heli Moliis



# Oulun Pyrintö - Voimistelijaosto

Marjo Karppinen, puheenjohtaja

Mirva Lohiniva

Jarkko Piuholta

Mikko Valkama

Marjaana Vilmusenaho

Juha Vilmusenaho

Kati Säkkinen

# Oulun Pyrintö strategian painopisteet 2021-2024

<b>Valmennus</b>	Ammattitaitoinen valmennuksen johtaminen ja korkealaatuinen arkivalmennus mahdollistavat tavoitteellisen kokonaisvaltaisen urheilijan polun harrastajasta aina kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi.
<b>Työnantajakuva</b>	Olemme liikunta- ja urheilualan vetovoimaisin työnantaja ja yksi arvostetuimmista työpaikoista. Rakennamme johtamisesta ja työhyvinvoinnista kilpailuedun.
<b>Osaamisen johtaminen</b>	Tarjoamme jäsenillemme ja asiakkaillemme alan parhaan kokonaisosaamisen. Osaamisen johtaminen on keskeinen osa seura- ja liiketoiminnan johtamista.

# OULUN PYRINTÖ TOIMINTASUUNNITELMA 2022

- Oulun Pyrinnön brändin ydin pohjaa seuran juurevaan ja pitkäjänteiseen tekemiseen urheilun saralla. Pyrimme olemaan helposti lähestyttävä, innostava, ammattimainen ja asiantunteva yleisseura. Tavoitteena on vetovoimainen brändi, joka houkuttelee kansallisesti ja kansainvälisesti.
- Seuran toiminta perustuu seuran arvoihin: avoimuus, tavoitteellisuus ja yhteisöllisyys.
- Vastuullisuus on osa Oulun Pyrinnön normaalia pitkäjänteistä toimintaa. Taloudellista-, sosiaalista- ja ympäristövastuuta toteutetaan arjen tekoina ja kaikissa tehtävissä päätöksissä osana normaalia toimintaa ja johtamiskäytäntöjä. Päätöksiä ja toiminnan lopputuloksia tarkastellaan ja seurataan myös vastuullisuuden näkökulmista.
- Toimintavuonna 2022 jatketaan toimenpiteitä strategian 2021-2024 tavoitteiden saavuttamiseksi, tavoitteena on olla Suomen paras yleisseura, joka tunnetaan kansainvälisestä menestyksestä. Strategian painopisteet ovat valmennus, työnantajakuva ja osaamisen kehittäminen. Strategiset hankkeet asiakaspotentiaalin hyödyntäminen ja liiketoiminnan uudistaminen.
- Seuran kilpaurheilulajit vuonna 2022: paini, painonnosto, teamgym, telinevoimistelu, toiminnallinen urheilu ja yleisurheilu.

# OULUN PYRINTÖ TOIMINTASUUNNITELMA 2022

- Yhdistyksen talous on edelleen varsin vakaa. Oulun Pyrinnön kannattavuus pidetään tasolla, joka mahdollistaa strategian mukaisen kasvun ja asiakaslupauksen lunastamisen sekä ylläpitää tavoitteiden mukaiset pääomapuskurit. Kulujen kasvu ei vuositasolla saa pysyvästi ylittää tuottojen kasvua. Oulun Pyrinnön ensisijaiset varainhankintamuodot ovat jäsen- ja valmennus- sekä kurssimaksut. Näitä täydentävänä keinona käytetään asiakashankintaa, tapahtuma- ja sijoitustoimintaa. Laadukas harrastetoiminta ja kasvanut huippu-urheilu vaatii resursseja, joten varainhankintaan ja talouden seurantaan on panostettava. Olosuhteet ovat osin toiminnan kasvamisen ja laadukkaan arkivalmennuksen este, joten lisääntyneisiin leirityksiin ja oman harjoitussalin hankintaan on syytä varautua taloudellisesti. Jäsenmäärän lisäämistä ja mukana olevien jäsenten aktivoimista pyritään kaikin tavoin edistämään.
- Jaostojen itsenäinen toiminta omilla toiminta- / vahvuusalueillaan jatkuu, mutta seuran hallitus on joka tapauksessa kokonaisvastuussa seuran toiminnasta. Tämä koskee niin hallinnollisia, urheilullisia kuin talouteenkin liittyviä asioita. Yhtenäisten toimintamallien jalkauttaminen jatkuu. Valmistelussa on organisaatiomuutos, jossa ammattitaitoinen ja korkealaatuista johtaminen mahdollistaa kansainvälisesti menestyvän yleisseuran. Henkilöstön osalta tullaan edelleen kiinnittämään huomiota työhyvinvointiin ja heidän osaamisensa kehittämiseen. Näin pystymme asiakas- /brändilupauksemme mukaisesti tarjoamaan ammattitaitoisen valmennuksen avoimessa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä. Myös vapaaehtoisten seuratoimijoiden osaamisen kehittämiseen panostetaan.
- Kaiken kaikkiaan seuran suunnitelmana on edelleen tarjota liikunnan, kilpa- ja huippu-urheilun sekä vapaaehtoistoiminnan huippuhetkiä hyvässä seurassa laadukkaasti koko eliniän ajan.

# Strategiakausi 2021- 2024

- Olympiakomitea strategia:  
[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/63481b56-olympiakomitea\\_paivitetty\\_strategia\\_2024\\_accessible.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/63481b56-olympiakomitea_paivitetty_strategia_2024_accessible.pdf)
- Suomen Voimisteluliitto  
strategia: [https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/strategia/Oulun Pyrintö strategia 2021-2024](https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/strategia/Oulun_Pyrinto_strategia_2021-2024)
- Oulun Pyrintö strategia 2021-2024
- Oulun Pyrintö NTV strategia 2021-2024



# OULUN PYRINTÖ



# Strategia 2021-2024 NTV tavoitteena

---

Laadukas, vetovoimainen ja vastuullinen lasten voimistelu

---

Mahdollistaa voimistelijan polku aina huippu-urheiluun saakka ja mahdollistaa kansainvälisen tason tavoittelu

---

Toimia linjassa Suomen voimisteluliiton valmennusjärjestelmän, kilpailujärjestelmän ja voimistelijan polun kanssa

---

Parantaa avoimuutta selkeän viestinnän kautta, jotta voimistelijalla ja perheellä on selkeä tieto siitä, miten seurassamme voimistelija etenee ja mikä on meidän tapamme toimia

---

Huippuseuraverkosto ja NTV huippuseura-auditointi ~~2025~~ 2022: <https://www.voimistelu.fi/seuroille/toiminnan-kehittaminen/tahtiseura-ohjelma-ja-seurakehitys/huippu-urheilun-tahtiseura/>



**OULUN PYRINTÖ**



# SUOMEN VOIMISTELULIITTO

## Suomen voimisteluliiton valmennusjärjestelmä

- Suomen Voimisteluliiton naisten telinevoimistelun tavoitteena on valmennusjärjestelmä, joka kulkee jatkumona seuratasolta alue- ja liittotasolle. Valmennusjärjestelmän tavoitteena on taata samantasoinen toiminta liiton eri alueilla ja varmistaa voimistelijoiden ja valmentajien kulku seuratasolta lajin kansainväliselle huipulle.
- Naisten telinevoimistelun valmennusjärjestelmään kuuluu alueellinen valmennustoiminta 8-12 -vuotiaille tytöille, valtakunnallinen valmennusryhmätoiminta tytöille ja naisille sekä tulokkaiden, tyttöjen ja naisten A- ja B-maajoukkutoiminta.



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

NAISTEN TELINEVOIMISTELUN

# VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

## VALMENNUSRYHMÄT

## MAAJOUKKUEET



BEMARIT  
14-v. →

MINORIT  
11-13-v.

ALUEMINORIT  
9-13-v.

YDINRYHMÄ

A-NAISET 16-v. →

B-NAISET 16-v. →

YDINRYHMÄ

A-TYTÖT 13-15-v.

B-TYTÖT 13-15-v.

LIRHEA  
Talentit

TULOKKAAT  
11-13-v.

## SEURATOIMINTA



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

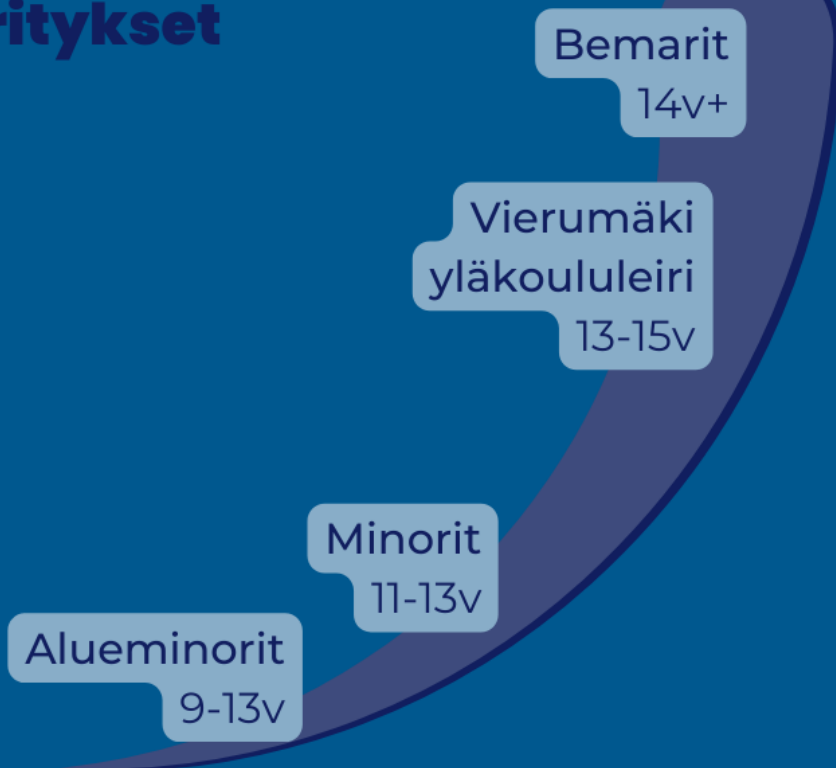
# NAISTEN TELINEVOIMISTELUN valmennusjärjestelmä



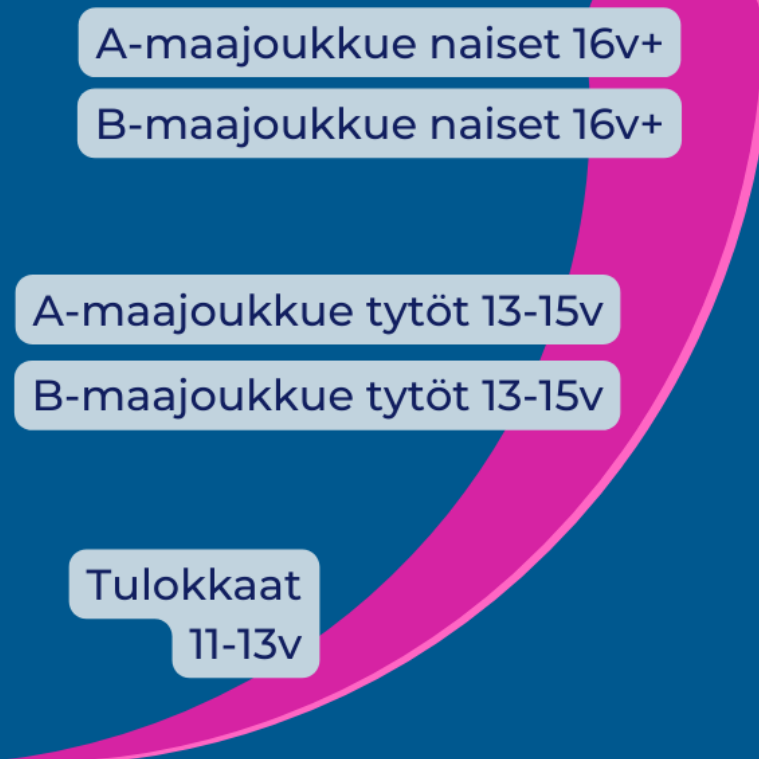
SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



## Valmennusryhmät / Leiritykset



## Maajoukkueet



# Huippu-urheilun seuraverkosto

Huippu-urheilun seuraverkostoon valitut seurat aakkosjärjestyksessä:

- Elise Gymnastics  
Espoon Telinetaiturit  
Jyväskylän Voimistelijat  
Olarin Voimistelijat  
**Oulun Pyrintö**  
Sport Club Vantaa  
Tampereen Sisu  
Tampereen Voimistelijat  
Turun Urheiluliitto  
Vantaan Voimisteluseura  
Voimisteluseura Helsinki
- Verkoston tavoitteena on seurojen toiminnan tukeminen, osaamisen kehittäminen, hyvien toimintamallien jakaminen yli seura- ja lajirajojen sekä voimistelun huippu-urheilun yhteisen suunnan työstäminen.
- Huippu-urheilun seuraverkoston toiminta tapahtuu pääosin noin 4krt/vuodessa toteutettavien verkostotilaisuuksien kautta.



# Voimistelu huippu-urheilun Tähtimerkin auditointi: Naisten telinevoimistelu

- Huippu-urheilun osalta auditointiin voivat osallistua siis vain ne seurat, jotka ovat huippu-urheilun seuraverkostoon hakiessaan täyttäneet myös kansainvälisen tulostason riittävällä tasolla.
- Huippu-urheilun auditointi ja mahdollinen Tähtimerkki myönnetään seurassa sille lajille, joka täyttää kaikki kriteerit huippu-urheilun osalta (peruskriteerit ja tarkemmat osa-aluekohtaiset laatutekijät-kriteerit).
- Seuran auditointi kohti Tähtimerkkiä *Elokuun startti – elokuussa seurojen (4-5 seuraa) yhteinen auditointipäivä ja marras-joulukuussa seurakohtainen auditointipäivä.*
- Kaikkien auditointiin kutsuttujen seurojen osalta auditoinnin loppuun saattaminen tulee tapahtuma 31.12.2022 mennessä.

## HUOM!

- Lasten ja nuorten liikunnan auditointi tehdään samassa kuin huippu-urheilun auditointi eli ensimmäiset auditoinnit alkavat tammikuussa.
- Hyvä on kuitenkin jo alkaa valmistautumaan tekemälle itsearviointia ja tuottamalla vaadittuja dokumentteja.

A gymnast is captured mid-air, performing a backflip. She is wearing a blue and purple leotard with a pattern of stars and galaxies. Her hair is blonde and tied in a ponytail. The background is a blurred gymnasium with a wooden floor and a white bar. The text is overlaid in the center of the image.

Oulun Pyrintö NTV  
Valmennusjärjestelmä

- Oulun Pyrinnön naisten telinevoimistelun valmennusjärjestelmän tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle seuraamme tulevalle kilpavoimistelijalle suunnitelmallinen ja eteenpäin vievä voimistelijan polku laadukkaassa valmennuksessa. Eteneminen tapahtuu iän ja taitotason mukaan yksilöllisesti.
- Oulun Pyrinnön valmennusjärjestelmässä Voimistelijan polku kulkee jatkumona perhejumpasta, telinevoimistelu- ja taitoryhmien kautta kilpaurheilun valmennusryhmiin.
- Oulun Pyrinnön Naisten telinevoimistelun valmennusjärjestelmän lähtökohtana on Suomen voimisteluliiton kansainväliselle huipulle tähtäävän voimistelijan urapolku. Voimistelijan polun tasot ovat Lapsuusvaihe (0-7v, 7-10v, 10-13v), Valintavaihe 13-15v ja Huippuvaihe 16v-
- Voimistelijan urapolun rinnalle on luotu Oulun Pyrinnön NTV kilpavoimistelijan polku



**OULUN PYRINTÖ**

A group of young girls, likely a dance or gymnastics team, are posed in a gymnasium. They are wearing matching blue and purple leotards with intricate patterns. The girls are arranged in two rows, with some standing and some sitting or kneeling in front. They are all looking towards the camera with various expressions, some smiling. The background shows a typical gymnasium setting with a wooden floor and a red mat.

# Valmennusjärjestelmän ryhmät

NTV Valmennusryhmiä on seitsemän ja ne toimivat konkreettisina askelina voimistelijan kilpapolulla.

### Lapsuusvaihe

NTV7: 5-8v	Topaasit
NTV6: 7-10v	Safiirit
NTV5: 10-13v	Korallit
NTV3: 10-13v	Rubiinit

### Valintavaihe

NTV4: 13v-	Smaragdit
NTV2: 13v-	Jadet
NTV1: 13v-	Timantit

### Huippuvaihe

NTV1:	
16v-	Timantit

lät ovat ohjeellisia, aina yksilöllinen kehitys huomioiden. Valintavaihe lähtökohtaisesti 13-15v, mutta jatkuu yksilöllisesti, mikäli voimistelija ei saavuta huippuvaihetta



A female gymnast in a blue leotard is captured in a vaulting motion on a vaulting table. She is wearing white gloves and has her arms raised. The background is a blurred gymnasium.

Huippu-/maajoukkue-  
/kilpapolku

Valmennusryhmät NTV<sub>7</sub> ja NTV<sub>6</sub> ovat ryhmiä, joissa tarjotaan laadukas lapsuusvaihe ja kilpapolun alku.

NTV<sub>3</sub>, NTV<sub>2</sub> ja NTV<sub>1</sub> ovat huippu/maajoukkuepolun ryhmiä, joissa mahdollistetaan potentiaalisille voimistelijoille mahdollisuus tavoitella kansainvälistä ja kansallista tasoa. Valmennuksen lähtökohtana Voimisteluliiton urapolku, jota sovelletaan ryhmissä yksilötasolla.

Valmennusryhmät NTV<sub>4</sub> ja NTV<sub>5</sub> ovat kilpapolun ryhmiä, joissa mahdollistetaan kilpalinjalla eteneminen Oulun Pyrinnön kilpavoimistelijan polulla.

A female gymnast is captured in mid-air, performing a jump. She is wearing a blue leotard with intricate white and silver patterns. Her arms are extended horizontally, and her legs are spread wide in a classic jumping pose. The background is a dark, out-of-focus gymnasium with a white grid pattern on the floor.

Valmennusryhmiin valinta

- Valmennusryhmiin voimistelijat valitaan telinevoimisteluryhmien, taitoryhmien (merkkisuoritukset) tai testauksen kautta yleensä 5-8 -vuotiaana. Voimisteliijoita valmennusryhmiin otetaan lisää resurssien, eli valmentajien ja tilojen mukaan.
- Voimistelija aloittaa ryhmästä NTV7, joka toimii alkeiskilparyhmänä. NTV7 ryhmästä voimistelija jatkaa joko ryhmään NTV6 tai harrastekilparyhmään.
- Mikäli voimistelija jatkaa polkuaan valmennusryhmissä, taataan hänelle mahdollisuus jatkaa harrastusta kilpailijana. Valmennusryhmiin voimistelijat valitaan iän, taitotason, motivaatiotason ja tavoitetason mukaan.
- Valmennusryhmän toimintakausi on 1 vuoden kesäkuusta toukokuuhun, jonka aikana muutoksia pyritään tekemään mahdollisimman vähän. Tämän jälkeen voimistelijoiden tavoitteita, tasoa ja ryhmäkokoopanoja tarkastellaan uudelleen.
- Voimistelijan tavoitteen tulee olla samansuuntainen ryhmän tavoitteen kanssa. Ryhmän yhteisen tavoitelinjan lisäksi voimistelijalla on omia, henkilökohtaisia tavoitteita. Voimistelijan tavoitteen muuttuessa tarkastellaan askelma voimistelijan polulla uudelleen (pääasiassa toimintavuosittain)
- Voimisteliijoita voidaan ryhmien sisällä jakaa tasoltaan yhteneviin pienryhmiin.

Merkkijärjestelmä:  
<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>



**OULUN PYRINTÖ**

A photograph of two young girls in blue, sequined leotards hanging from a horizontal bar. The girl on the left is smiling and looking towards the camera, while the girl on the right is looking down. They are both wearing black gloves. The background is a plain, light-colored wall. The text 'Harjoitusmäärät' is overlaid in the center of the image.

# Harjoitusmäärät



## **Liikkumisen kokonaismäärä ([terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi))**

Liikkumisen kokonaismäärään voidaan lukea sisältyvän kaikki liikkumisen muodot. Lasten ja nuorten kohdalla tärkeimpiä muotoja ovat fyysisesti aktiivinen leikki, koululiikunta, liikkuminen koulumatkoilla, harrasteliikunta ja kilpaurheilu.

Päivittäinen, monipuolinen liikkuminen luo pohjaa terveelle kasvulle ja kehitykselle.

Liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään 7 tuntia viikossa ja kilpaurheiluun tavoittelevien 15–20 tuntia. Tavoitteellisesti urheilevilla nuorilla noin puolet liikunnan määrästä tulee ohjatuista harjoituksista, muilla aktiiviliikkujilla hieman vähemmän. Jos omatoimisesti tehtävistä lajiharjoituksista kertyy muutama tunti viikossa, suuri osa suosituksen mukaisesta liikunnasta tulisi koostua muusta aktiivisuudesta: koululiikunnasta, koulumatkojen liikkumisesta, arki- ja hyötyliikkumisesta jne.

- Valmennusryhmien voimistelijoille tarjotaan ohjattuja valmennustunteja noin 4-27h/vko riippuen tasosta ja ryhmästä. Harjoitusmäärät valmennusryhmittäin kasvavat hallitusti voimistelijan kehityksen mukana. Harjoitusmäärä on aina yksilöllinen, huomioiden kasvu, kehitys ja tavoitteellisuus.
- Yksilöllisen harjoitusmäärän määrittelee ryhmän vastuvalmentaja.

Kodin rooli: Riittävä kokonaisliikuntamäärä

Seuran rooli:

Oheisharjoittelu kokonaisliikuntamäärän tueksi mm yleisurheilun ja juoksuvalmennuksen sekä oheisharjoittelun tarjoaminen



**OULUN PYRINTÖ**

# NTV1 Timantit



OULUN PYRINTÖ

## Tavoitteet: Huippu-urheilu

- NTV1 ryhmän voimistelijan tavoitteet ovat kansallisen tason huipulla ja kansainvälisellä tasolla. Voimistelija on kasvanut huippu-urheilijan elämäntapaan ja perheensä kannustamana pystyy toteuttamaan ryhmän tavoitteellista harjoittelumäärää. Voimistelijalla on maajoukkuelinja- ja huipputavoite ja voimisteluliiton valmennusryhmätavoite naisten ja tyttöjen A- ja B-maajoukkue.
- Voimistelija kokee voimistelun itselleen ihanteellisena elämäntapana, jossa urheilijan tavoitteet ohjaavat arkielämän rytmitystä tavoitteisiin sitoutuen. Voimistelija ymmärtää ja noudattaa urheilullisia elämäntapoja itsenäisesti vanhempien ja valmennuksen tuella (ravinto, lepo, lihahuolto, omatoiminen harjoittelu). Hän osaa toimia ryhmässä ja yksilönä, oman tavoitteensa vaatimalla tavalla.

## Voimistelijan urapolku

NTV1 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan urapolun 13-15v valintavaiheessa tai yli 16v huippuvaiheessa.

Tutustu voimistelijan urapolkuun tästä:

<https://www.voimisteluklubi.fi/naisten-telinevoimistelu>

Harjoitusmäärä: 6-10krt, noin 18-27h/vko riippuen iästä, tasosta ja aamuharjoitusten määrästä. Aamuharjoituksia on vähintään yksi.

# NTV2 Jadet



OULUN PYRINTÖ

## Tavoitteet: Huippu-/kilpaurheilu

- NTV2 ryhmän voimistelijan pidemmän aikavälin tavoitteet ovat kansallisella kärkitasolla. Ikäryhmän tavoitteena on korkean kilpatason G-H / maajoukkuelinjan luokat 2-3 ja SM- tavoite. Voimisteluliiton valmennusryhmätavoite on B-maajoukkue tai Bemarit yli 14v. Ryhmän voimistelijat ovat suorittaneet timanttimerkin.
- Elämän hallinnallinen tavoite: Ymmärtää ja opettelee noudattamaan urheilijan elämäntapaa vanhempien ja valmennuksen tuella (ravinto, lepo, lihashuolto, omatoiminen harjoittelu). Hän osaa toimia ryhmässä ja opettelee toimimaan yksilönä, oman tavoitteensa vaatimalla tavalla. Voimistelija omaa tavoitteita ja on sitoutunut ryhmän toimintaan.

## Voimistelijan urapolku

NTV2 ryhmän voimistelijat ovat valintavaiheen urheilijoita 13v ja vanhempia. Urapolun lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen siirtyminen on yksilöllistä, mutta tapahtuu yleensä luontevasti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun.

Tutustu voimistelijan urapolkuun tästä:

<https://www.voimisteluklubi.fi/naisten-telinevoimistelu>

Harjoitusmäärä: 5-7 krt, noin 15-20h/vko.  
Aamuharjoittelu mahdollistettu.

# NTV<sub>3</sub> Rubiinit



OULUN PYRINTÖ

Tavoitteet: Huippu-/kilpaurheilu

- NTV<sub>3</sub> ryhmän voimistelijan pidemmän aikavälin tavoitteet ovat kansallisella kärkitasolla tai kansainvälisellä tasolla. Ikäryhmän tavoitteena on korkean kilpatason F- Mj 2lk tavoite. Voimisteluliiton valmennusryhmätavoite on Minorit 11-13v tai tulokkaiden maajoukkue 11-13v. Yläaste-ikäisillä valmennusryhmätavoite on Bemarit. Ryhmän voimistelijat ovat suorittaneet timanttimerkin.
- Elämänhallinnallinen tavoite: Opettelee ymmärtämään ja noudattamaan urheilijan elämäntapaa yhdessä vanhempien ja valmennuksen kanssa (ravinto, lepo, lihashuolto, omatoiminen harjoittelu). Hän osaa toimia ryhmässä ja opettelee toimimaan yksilönä, oman tavoitteensa vaatimalla tavalla. Voimisteliija omaa tavoitteita ja on sitoutunut ryhmän toimintaan.

Voimistelijan urapolku

NTV<sub>3</sub> ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan urapolun 10-13v lapsuusvaiheessa.

Tutustu voimistelijan urapolkuun tästä:

<https://www.voimisteluklubi.fi/naisten-telinevoimistelu>

Harjoitusmäärä: 5-6 krt, noin 17-20h/vko.  
Mahdollisuus aamuharjoitteluun.

# NTV4 Smaragdit



OULUN PYRINTÖ

## Tavoitteet: Kilpaurheilu

- NTV4 ryhmän voimistelijan tavoitteena on laadukas kansallisella kilpalinjalla eteneminen, D-H lk tavoite. Ryhmän voimistelijat suorittavat smaragdimerkkiä tai timanttimerkkiä ja leireilevät avoimilla kansallisilla leireillä. Suositellaan yläkoululeiritykseen hakeutumista.
- Elämänhallinnallinen tavoite: Opettelee ymmärtämään ja noudattamaan urheilijan elämäntapaa yhdessä vanhempien ja valmennuksen kanssa (ravinto, lepo, lihashuolto, omatoiminen harjoittelu). Osaa toimia ryhmässä ja opettelee toimimaan yksilönä, oman tavoitteensa vaatimalla tavalla. Omaa kilpailullisia tavoitteita ja on sitoutunut vähintään perusryhmän harjoitustunteihin.

## Voimistelijan Oulun Pyrinnön kilpapolku

NTV4 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan polun valintavaiheessa ja pääosin iältään yli 13-vuotiaita.

Harjoitusmäärä: 3-5 krt, noin 7-13h/vko.

# NTV5 Korallit



OULUN PYRINTÖ

## Tavoitteet: Kilpaurheilu

- NTV5 ryhmän voimistelijan tavoitteena on korkea kansallisella kilpalinjalla eteneminen, C-G lk tavoite. Ryhmän voimistelijalla on mahdollisuus suorittaa smaragdimerkkiä tai timanttimerkkiä ja hakea Voimisteluliiton valmennusryhmä Minoreihin 11-13v. Leireillä voi myös alueminoreissa sekä avoimilla kansallisilla leireillä.
- Elämänhallinnallinen tavoite: Opettelee ymmärtämään ja noudattamaan urheilijan elämäntapaa yhdessä vanhempien ja valmennuksen kanssa (ravinto, lepo, lihahuolto, omatoiminen harjoittelu). Osaa toimia ryhmässä ja opettelee toimimaan yksilönä, oman tavoitteensa vaatimalla tavalla. Omaa kilpailullisia tavoitteita ja on sitoutunut vähintään perusryhmän harjoitustunteihin.

## Voimistelijan Oulun Pyrinnön kilpapolku

NTV5 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan polun 10-13v lapsuusvaiheessa

Harjoitusmäärä: 3-5 krt, noin 7-13h/vko.

# NTV6 Safiirit



OULUN PYRINTÖ

Tavoitteet: Huippu- ja kilpaurheilu

- NTV 6 ryhmä on laadukas lapsuusvaihe ja kilpapolun alku.
- NTV6 ryhmän voimistelijoita valmennetaan pidemmän aikavälin tavoitteena mahdollistaen kilpaurheilu, sekä kansallinen kärkitaso/kansainvälinen taso. Ikäryhmän tavoitteena on korkean kilpatason B-D lk tavoite. Voimisteluliiton toimintatavoite on Alueminorit, voimisteluliiton alueellinen valmennusryhmä, johon valmennustiimi valitsee osallistujan liiton kriteerien mukaisesti. Ryhmän voimistelijat suorittavat kultamerkin, ja voivat suorittaa smaragdi- tai timanttimerkkiä valmennustiimin harkinnan mukaan.
- Elämänhallinnallinen tavoite: Opetteele ymmärtämään ja huomioimaan urheilijalle tärkeitä asioita perheen arjessa (esim. lepo, oikeanlainen ravinto, ruokailurytmi, vapaa-ajan liikunta). Opetteele toimimaan ryhmässä ja ottamaan vastuuta pienistä omatoimisista tehtävistä. Omaa kilpailullisia tavoitteita ja on sitoutunut vähintään perusryhmän harjoitustunteihin.

Voimistelijan urapolku

NTV6 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan urapolun 7-10v lapsuusvaiheessa.

Tutustu voimistelijan urapolkuun tästä:

<https://www.voimisteluklubi.fi/naisten-telinevoimistelu>

Harjoitusmäärä: 3-5 krt, noin 7-13h/vko.



# NTV7 Topaasit



OULUN PYRINTÖ

Tavoitteet: Huippu- ja kilpaurheilu

- NTV7 on kilpa- ja huippupolun esivalmennusryhmä, johon voi pyrkiä mukaan testien kautta 5-8 -vuotiaana.
- Laadukas lapsuusvaihe ja kilpapolun alku. NTV7 ryhmän voimistelijoina valmennetaan pidemmän aikavälin tavoitteena mahdollistaen kilpaurheilu tai kansallinen kärkitaso/kansainvälinen taso. Ikäryhmän tavoitteena on kilpailemisen aloittamisen tavoite Stara -B lk. Ryhmän voimistelijat suorittavat kupari-hopeamerkkiä. Voimistelija jatkaa ryhmästä taito/harrastekilparyhmään tai Oulun Pyrinnön voimistelijan polun mukaisesti NTV6 -ryhmässä.
- Elämänhallinnallinen tavoite: Opettee ymmärtämään ja huomioimaan urheilijalle tärkeitä asioita perheen arjessa (esim. lepo, oikeanlainen ravinto, ruokailurytmi, vapaa-ajan liikunta). Opettee toimimaan ryhmässä ja ottamaan vastuuta pienistä omatoimisista tehtävistä. Innostuu kilpailemisesta ja on sitoutunut vähintään perusryhmän harjoitustunteihin.

Voimistelijan urapolku

NTV 7 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan urapolun 5-7 tai 7-10v lapsuusvaiheessa.

Tutustu voimistelijan urapolkuun tästä:

<https://www.voimisteluklubi.fi/naisten-telinevoimistelu>

Harjoitusmäärä: 4-6h/vko

# NAISTEN TELINEVOIMISTELU VALMENNUSJÄRJESTELMÄ



Kansallinen kärki  
ja kansainvälinen taso

NTV1

Kansallinen taso

NTV2

Kilpalinja

NTV4

NTV3

NTV5

Kilpaharraste

NTV6

NTV7

13+v.

10-13v.

7-10v.

5-8v.



# NAISTEN TELINEVOIMISTELU KILPAHARRASTEPOLKU



Taitoryhmä: Kulta/ Smaragdi

Kilpaharraste 10-18 v.

Taitoryhmä: Hopea

Taitoryhmä: Pronssi

Kilpaharraste 7-9 v.

Taitoryhmä 7-8 v.

Taitoryhmä 5-6 v.

Harrasteryhmät



Kehittymisen seuranta

Harrastevoimistelu: voimistelukoulupassi Kehittymistä on helppo seurata uusien liikkeiden ja taitojen kehittymisen avulla.

NTV Merkkitestit.

Naisten telinevoimistelu: Kaikkien kilpavoimistelijoiden tuloksia seurataan ja dokumentoidaan jokaisen kilpailun osalta. Maajoukkuevoimisteliijoilla on käytössä naisten maajoukkueen sarja- ja tulosseuranta, jota päivitetään puolivuositain. Fysiikkatestausta ja seurantaa suoritetaan ryhmittäin sekä liiton leireillä. NTV6 ryhmävaiheessa (ikäluokka 7-10v) voimistelija saa oman konkreettisen voimisteluvihkonsa, johon tehdään yksinkertaista tulosseurantaa, omia tavoitteita ja niiden seurantaa, kotiharjoitusohjelmia ja harjoittelun etenemisen seurantaa lapsentasoisesti ja lapselle konkreettisesti näkyvästi.

Qridi- sport järjestelmä otetaan käyttöön seurassamme voimistelussa vuonna 2023.

# Valmennustiimi ja valmentajan polku

# Valmennustiimi

NTV päävalmentaja Pauliina Savola

- Naisten A-maajoukkuevalmentaja

NTV Valmennusjärjestelmän valmennustiimi koostuu valmennusryhmien vastuvalmentajista ja yhteistyötä tehdään MTV valmentajien kanssa.

- Päätoimiset ammattivalmentajat: Nea Ollikainen, Emmi Mäntylä (äitiyslomalla)
- Osa-aikaiset vastuvalmentajat: Meri Heikura, Peppi Penttilä
- Tuntivalmentajat: Jenni-Juulia Still, Reeta Kallunki, Liila Kinnunen, Annukka Lempinen, Enna Kynsilehto

- Valmennuksessa pyritään tasaisen laadun ja yhtenäisen valmennuslinjan varmistamiseen kaikilla voimistelijan polun tasoilla.
- Valmentaminen on tiimityötä, sekä eri ryhmien valmentajien, että eri vaiheiden valmentajien kesken. Vastuvalmentajan lisäksi ryhmän valmennukseen osallistuu muita valmentajia.
- Oulun Pyrinnön valmennusryhmissä kehittymistä ohjaa ammattitaito, jossa myös valmentaja kehittää ammattitaitoaan tavoitteidensa mukaisesti. Valmennuksessa toimitaan periaatteella ”ei sattumalta vaan suunnitellusti”.



**OULUN PYRINTÖ**



# Vastuuvalmentajat, kausi 2022-



OULUN PYRINTÖ

## Lapsuusvaihe

NTV7 Peppi Penttilä

NTV6 Nea Ollikainen, Pauliina Savola

NTV5 Meri Heikura

NTV3 Nea Ollikainen

## Valintavaihe

NTV4 Peppi Penttilä

NTV2 Nea Ollikainen

NTV1 Pauliina Savola

## Huippuvaihe

NTV1 Pauliina Savola

- Jokaisella valmennusryhmällä on vastuuvalmentaja, joka vastaa voimistelijan kokonaisvaltaisesta valmennuksesta. Valmennuksellisten asioiden lisäksi valmentaja huolehtii ryhmän muiden asioiden hoitamisesta, kuten kilpailujen ja leirien tiedottamisesta ja toimii yhteyshenkilönä koteihin. Päätoimisilla valmentajilla työnkuvaan kuuluu myös seuran hallinnollisia- ja koordinoititehtäviä.
- Kausi-infot 2-3 krt/vuosi
- Vanhempainvartit/henk.koht.keskustelut 1-2 krt/vuosi
- Vuosi-, kausi-, viikkosuunnitelmat

# VALMENTAJAN POLKU



**MOTIIVIT**  
aloittaa valmentaminen

Urheilija-  
valmentaja /  
jäähdyttelevä  
urheilija

Valmentaminen  
kiinnostaa  
harrastuksena

Valmentaminen  
kiinnostaa  
ammattina

Oma lapsi  
harrastaa  
lajia



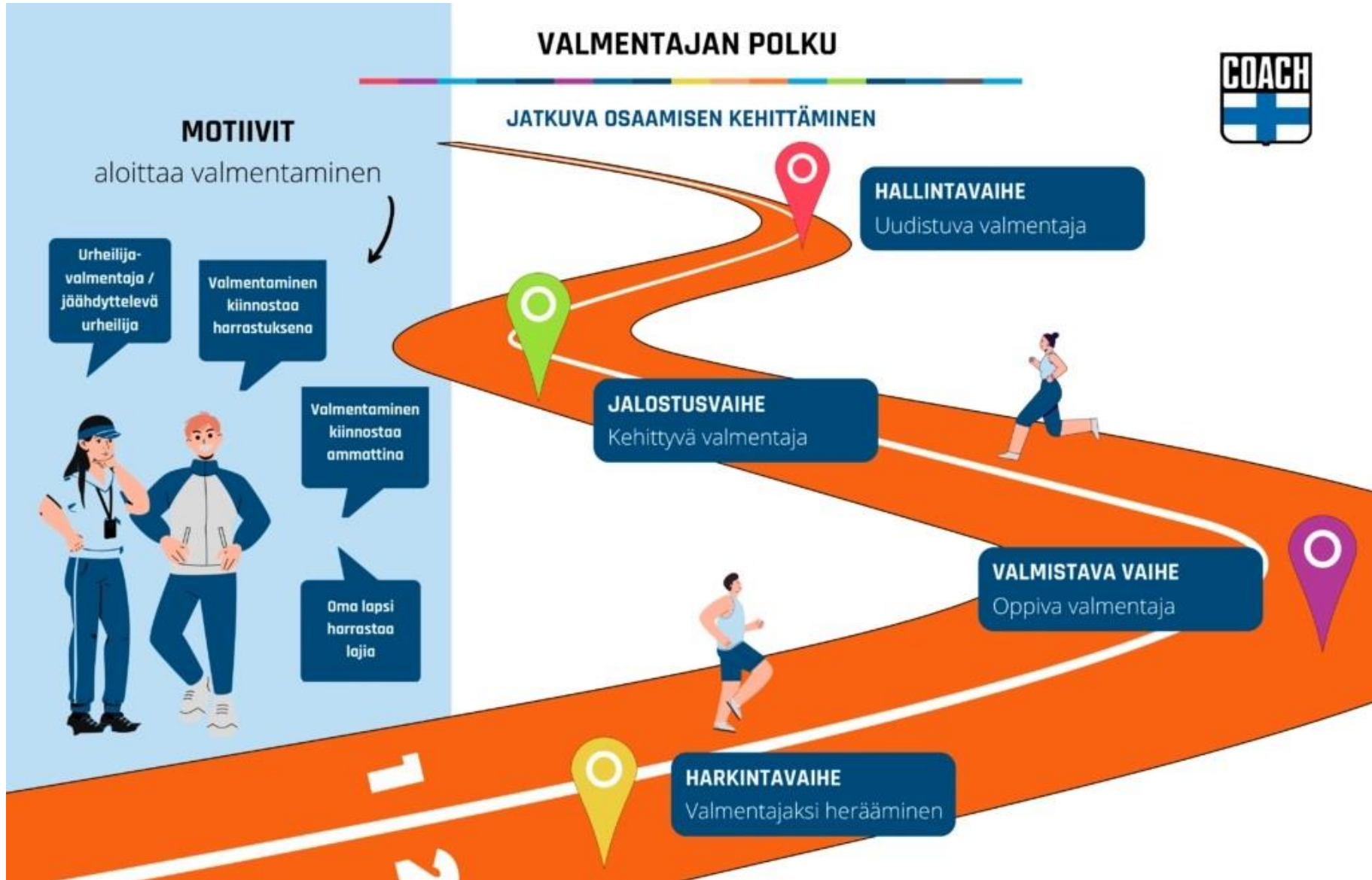
JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

**HALLINTAVAIHE**  
Uudistuva valmentaja

**JALOSTUSVAIHE**  
Kehittyvä valmentaja

**VALMISTAVA VAIHE**  
Oppiva valmentaja

**HARKINTAVAIHE**  
Valmentajaksi herääminen



# VALMENTAJAN POLKU



**MOTIIVIT** aloittaa valmentaminen



Valmentaminen kiinnostaa ammattina  
Valmentaminen kiinnostaa harrastuksena  
Urheilija-valmentaja / jäähyttelevä urheilija  
Oma lapsi harrastaa lajia

## HARKINTAVAIHE

Valmentajaksi herääminen

### OPPIMISTAVAT

Oman osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistaminen

### OPETUSTAVAT

Mallin mukaan opettaminen

### VALMENNUSFILOSOFIA

Valmentajaksi ryhtyminen ja innostuminen valmentamisesta

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tietoisuus erilaisista toimintaympäristöistä

## VALMISTAVA VAIHE

Oppiva valmentaja

### OPPIMISTAVAT

Kouluttautuminen ja itsensä kehittämisen taitojen opetteleminen

### OPETUSTAVAT

Opetustapojen harjaantuminen toiminnan ja arvioinnin kautta

### VALMENNUSFILOSOFIA

Valmentajuuden rakentuminen ja osallistavan valmennustavan harjoittelemine

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmennettavien osaamistarpeiden tunnistaminen toimintaympäristössä

## JALOSTUSVAIHE

Kehittyvä valmentaja

### OPPIMISTAVAT

Osaamisen vahvistaminen verkostoja ja asiantuntijoita hyödyntäen

### OPETUSTAVAT

Urheilijälähtöisyyden huomioiminen osana monipuolisia opettamisen keinoja

### VALMENNUSFILOSOFIA

Valmentajuuden ja urheilijoiden osallisuuden vahvistuminen

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmennuksen avainosaamistaitojen hallinta

## HALLINTAVAIHE

Uudistuva valmentaja

### OPPIMISTAVAT

Jatkuva osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi ja asiantuntijuuden jakaminen muille

### OPETUSTAVAT

Soveltaminen, uudistaminen ja luova ote opetusmenetelmien kehittämisessä

### VALMENNUSFILOSOFIA

Tietoinen reflektoitu tapa valmentaa ja toimia yhdessä urheilijoiden kanssa

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmennuksen kokonaisuuden hallinta

**JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN**  
koulutusten, arjessa oppimisen ja kokemusten kautta



# VALMENTAJAN POLKU



JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

## MOTIIVIT

aloittaa valmentaminen

Urheilija-  
valmentaja /  
jäähdyttelevä  
urheilija

Valmentaminen  
kiinnostaa  
harrastuksena

Valmentaminen  
kiinnostaa  
ammattina

Oma lapsi  
harrastaa  
lojia



## HARKINTAVAIHE

Valmentajaksi herääminen

### OPPIMISTAVAT

Oman osaamisen ja osaamistarpeiden  
tunnistaminen

### OPETUSTAVAT

Mallin mukaan toimiminen

### VALMENNUSFILOSOFIA

Valmentajaksi ryhtyminen ja innostuminen  
valmentamiseen

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tietoisuus erilaisista toimintaympäristöistä

# VALMENTAJAN POLKU



## JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

### MOTIIVIT

aloittaa valmentaminen

Urheilija-  
valmentaja /  
jäähdyttelevä  
urheilija

Valmentaminen  
kiinnostaa  
harrastuksena

Valmentaminen  
kiinnostaa  
ammattina

Oma lapsi  
harrastaa  
lajia



### VALMISTAVA VAIHE

Oppiva valmentaja

#### OPPIMISTAVAT

Kouluttautuminen ja Itsensä kehittämisen taitojen opetteleminen

#### OPETUSTAVAT

Opetustapojen harjaantuminen toiminnan ja arvioinnin kautta

#### VALMENNUSFILOSOFIA

Valmentajuuden rakentuminen ja osallistavan valmennustavan harjoittelu

#### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmennettavien osaamistarpeiden tunnistaminen toimintaympäristössä



# VALMENTAJAN POLKU



JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

## MOTIIVIT

aloittaa valmentaminen

Urheilija-  
valmentaja /  
jäähdyttelevä  
urheilija

Valmentaminen  
kiinnostaa  
harrastuksena

Valmentaminen  
kiinnostaa  
ammattina

Oma lapsi  
harrastaa  
lajia



## JALOSTUSVAIHE

Kehittyvä valmentaja

### OPPIMISTAVAT

Osaamisen vahvistaminen verkostoja ja asiantuntijoita hyödyntäen

### OPETUSTAVAT

Urheilijälähtöisyyden huomioiminen osana monipuolisia opettamisen keinoja

### VALMENNUSFILOSOFIA

Valmentajuuden ja urheilijoiden osallisuuden vahvistuminen

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmennuksen avainosaamistaitojen hallinta



# VALMENTAJAN POLKU

JATKUVA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN



## MOTIIVIT

aloittaa valmentaminen

Urheilija-  
valmentaja /  
jäähdyttelevä  
urheilija

Valmentaminen  
kiinnostaa  
harrastuksena

Valmentaminen  
kiinnostaa  
ammattina

Oma lapsi  
harrastaa  
lajia



## HALLINTAVAIHE

Uudistuva valmentaja

### OPPIMISTAVAT

Jatkuva osaamisen kehittäminen huippuosaamiseksi ja asiantuntijuuden jakaminen muille

### OPETUSTAVAT

Soveltaminen, uudistaminen ja luova ote opetusmenetelmien kehittämisessä

### VALMENNUSFILOSOFIA

Tietoinen reflektoitu tapa valmentaa ja toimia yhdessä urheilijoiden kanssa

### TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Valmennuksen kokonaisuuden hallinta



# Valmentajan polku NTV

## Apuvalmentaja, harkintavaihe



OULUN PYRINTÖ

### Apuvalmentaja

- Apuvalmentaja vastaa Savalin Valmentajan polun tasoa harkintavaihe, jossa kyseessä on valmentajaksi herääminen. Harkintavaihetta määrittää innostuminen, valmennuksen aloittaminen ja oman osaamisen, tarpeiden ja toimintaympäristön tunnistaminen. Opettaminen tapahtuu mallin mukaan.
- Valmennusuran alkuvuodet
- Vähintään 16-vuotta
- Käy Olympiakomitean vastuullisuuskoulutuksen
- Käy Voimisteluliiton Stara Arvi -koulutuksen, sekä TK1-tuomarikoulutuksen
- Saa oman mentorin, opastetaan työelämään ja valmennukseen
- Toimii apuna toisen valmentajan kanssa harjoituksissa. Ei pidä harjoituksia yksin, mutta voi pitää harjoituksen sisällä harjoitusohjelman mukaisia osioita
- Ei voi olla vielä vastuutehtävissä leirityksissä edes toisen valmentajan rinnalla. Voi kuitenkin lähteä koulutusmatkalle leiritykseen, jolloin vastuussa oleva valmentaja kouluttaa myös valmentajan tehtäviin leirityksessä
- Kannustetaan kouluttautumaan Voimisteluliitolla lajissa sekä tuomaroinnissa
- Voi toimia apuvalmentajana valmennusryhmissä NTV7-5
- Toimii kilparyhmien ohella myös harrasteryhmien valmentajana



# Valmentajan polku NTV

## Valmentaja, Vastuuvalmentaja valmistava vaihe

### Valmentaja ja vastuuvalmentaja

Valmentajat vastaavat Savalin valmentajan polun tasoa valmistava vaihe, jossa kyseessä on oppiva valmentaja. Valmistavaa vaihetta kuvaa erityisesti kouluttautuminen ja itsensä kehittämistaitojen opettelu sekä valmentajuuden rakentuminen. Opetustaidot harjaantuvat toiminnan ja arvioinnin kautta, ja valmennettavien osallistamisen sekä osaamistarpeiden tunnistamisen taidot kasvavat.

- Siirtyminen apuvalmentajasta valmentajaksi tapahtuu henkilökohtaisella tasolla arvioituna huomioiden vähimmäisvaatimukset iän ja koulutuksen suhteen, sekä muut valmiudet valmennustyöhön.
- Vähintään 18-vuotta
- Toiminut apuvalmentajana 1-3 vuotta
- On kouluttautunut vähintään Voimisteluliiton I-tason koulutuksen (lajikoulutus, suunnittelu ja seuranta, fyysisen valmennuksen peruskoulutus, mitä muuta kuuluu?) ja TK1 tuomarikoulutuksen
- Kouluttautuu TK2-tuomarikoulutuksen
- Voi toimia vastuussa leirityksissä
- Pitää harjoituksia itse ja toimii NTV valmennustiimin kanssa yhdessä osallistuen yhteisiin palavereihin
- Valmentaa annettua työtehtävää strategian mukaisesti ymmärtäen kokonaisuuden ja pitkäjänteisyyden
- Osallistuu valmentamansa valmennusryhmän tavoitteiden ja harjoitusohjelman suunnitteluun
- Kannustetaan pohtimaan valmentajuutta ammattina, ja kouluttautumaan lisää Voimisteluliitolla lajissa sekä tuomarina (Lajikoulutus II ja TK3).
- Valmentaa valmennusryhmiä NTV7-4



# Valmentajan polku NTV

## Valmentaja, valmistava vaihe

- Vastuuvalmentajan työt lisäksi
  - Jokaisella ryhmällä on yksi vastuuvalmentaja nimettynä
  - Tekee harjoitusohjelman ja opastaa muita ryhmän valmentajia toiminnassa
  - Suunnittelee ja tiedottaa työtunnit ryhmän muille valmentajille aina 2vkoa etuajassa
  - Hoitaa yhteydenpidon ryhmän vanhempiin sähköisen viestinnän, kausipalaverien ja henkilökohtaisen viestinnän muodossa
  - Ilmoittaa voimistelijat kilpailuihin ja on valmis valmentamaan voimistelijoita kisoissa elämäntilanteiden puitteissa, ymmärtäen kisojen olevan työtehtävä



# Valmentajan polku NTV

## Ammattivalmentaja, jalostusvaihe tai hallintavaihe

- Ammattivalmentaja on Savalin valmentajapolun vaiheessa jalostusvaihe tai hallintavaihe. Kyseessä on silloin kehittyvä ja uudistuva valmentaja. Jalostusvaiheen valmentaja hallitsee valmennuksen avainosaamistaidot, ja vahvistaa osaamistaan lisää asiantuntijoiden ja verkostojen avulla. Urheilijälähtöisyys valmennuksessa kasvaa opetusmenetelmissä sekä valmennusfilosofiassa. Hallintavaiheen valmentaja on kehittänyt osaamistaan huipulle, soveltaa ja uudistaa luovasti eri opetusmenetelmiä, hallitsee valmennuksen kokonaisuuden reflektoiden toimia urheilijoiden kanssa, sekä jakaa asiantuntijuuttaan muille,
- Voi toimia päätoimisessa suhteessa
- Voi valmentaa maajoukkuelinjan tason ryhmiä NTV1-3
- Valmennuksen lisäksi voi tehdä muita monipuolisia organisointiin liittyviä seuran tehtäviä
- On kouluttautunut vähintään Voimisteluliiton II-tason koulutuksen ja muun liikunta-alan ammatillisen koulutuksen kuten lpt, vat, amk -tutkinnot jne tai muu vastaava osaaminen pystytään toteamaan

# Kodin ja Seuran rooli

# KASVATA URHEILIJAKSI

- Kasvata urheilijaksi
  - Seuramme haluaa jatkossa tarjota vanhemmille apuja voimistelijan urheilijana kasvamiseen/kasvattamiseen
  - Kerran vuodessa tapahtuva ”kasvata urheilijaksi” koulutus ja keskustelutilaisuus vanhemmille
  - Räätelöity ikä- ja tavoite- ja lajinäkökulmasta
  - Materiaalia kootaan parhaillaan ja tullaan aloittamaan vuoden 2022 aikana
  - Sisältää infoa esimerkiksi arjen hallinnasta, levosta, ravinnosta, harjoittelusta/omatoimisesta harjoittelusta, ikäryhmälle tyypillisistä asioista ja tuen tarpeista, urheiluakatemiasta, tukitoimista jne
  - Antidoping: Puhtaasti paras verkkokoulutus kaikille yli 12-vuotiaille urheilijoille.



# Lapsuusvaihe 7-10v

## Kodin rooli

- Kuljeta, kustanna, kannusta
- Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistaminen
- Omatoimisen harjoittelun tukeminen
- Ravinnosta, hyvästä ateriaritmistä ja levosta huolehtiminen
- Yhteistyö koulun, seuran ja valmentajan kanssa
- Tutustuu seuratoimintaan ja seuran toimijoihin

## Seuran rooli

- Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun. Seuran tulee täyttää määritetyt tähtiseurojen laatutekijät.
- Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen
- Tekee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa
- Positiivinen seurahenki

# Lapsuusvaihe 10-13v

## Kodin rooli

- Kuljeta, kustanna, kannusta
- Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistaminen
- Omatoimisen harjoittelun tukeminen
- Ravinnosta, hyvästä ateriaritmistä ja levosta huolehtiminen
- Yhteistyö koulun, seuran ja valmentajan kanssa
- Urheilua tukevan yläkoulun valitseminen

## Seuran rooli

- Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun. Seuran tulee täyttää määritetyt tähtiseurojen laatutekijät.
- Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen
- Tekee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa
- Positiivinen seurahenki

# Valintavaihe: 13-15v / 16-

## Kodin rooli

- Kuljeta, kustanna, kannusta
- Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistaminen
- Omatoimisen harjoittelun tukeminen
- Ymmärtää lisääntyvän harjoittelun asettamat vaatimukset
- Auttaa nuorta toimivan päivärytmin toteuttamisessa
- Tuntee voimistelijan tukiverkoston jäsenet
- Yhteistyö koulun, seuran ja valmentajan kanssa
- Urheilulukion valinnassa tukeminen
- Kasvata urheilijaksi - vanhemmat nuoren tukena: <https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/F8dQ3zutjrs4Nk27eDAnKHpBY6WxhXTR>

## Seuran rooli

- Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun
- Seuran tulee täyttää määritetyt tähtiseurojen laatutekijät.
- Sitoutuu toimimaan huippuseurakriteerien mukaisesti
- Tekee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa
- Tukee urheilijoita taloudellisesti
- Positiivinen seurahenki

# Huippuvaihe 16v-

## Kodin rooli

- Ymmärtää, kannustaa ja arvostaa voimistelijan huippu-urheilun hyväksi tekemiä valintoja
- Auttaa nuorta toimivan päivärytmin toteuttamisessa
- Toimii yhteistyössä nuoren tukiverkoston kanssa  
Taloudellinen tukija
- Kasvata urheilijaksi - vanhemmat nuoren tukena:  
<https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/F8dQ3zutjrs4Nk27eDAnKHpBY6WxhXTR>

## Seuran rooli

- Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun
- Seuran tulee täyttää määritetyt tähtiseurojen laatutekijät.
- Sitoutuu toimimaan huippuseurakriteerien mukaisesti
- Tekee yhteistyötä Voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa
- Tukee urheilijoita taloudellisesti
- Positiivinen seurahenki
- Kiittää urheilijaa urastaan
- Alumnitoiminta



Yhteisöllisyys on ystäviä





Yhteisöllisyys on iloa ystävän onnistumisesta





Yhteisöllisyys on ystävien kanssa  
hetkessä elämistä

KULTAJOUSI