



Naisten telinevoimistelu

NTV strategia 2025-2029
ja valmennuslinjaus
Oulun Pyrintö

Päivitetty 2026
Kuva: Heidi Lehikoinen



Oulun Pyrinnön NTV toiminta

Oulun Pyrinnön NTV toiminnan tavoitteena on:

- Laadukas, vetovoimainen ja vastuullinen lasten voimistelu.
- Mahdollistaa voimistelijan polku aina huippu-urheiluun saakka ja mahdollistaa kansainvälisen tason tavoittelu
- Periaatteena Voimistelijoille yhteinen polku, joka on myös vanhemmille viestittävässä.
- Voimistelija etenee strategian mukaisesti – ei sattumalta, vaan suunnitellusti.
- Toimimme linjassa Suomen Voimisteluliiton valmennusjärjestelmän, kilpailujärjestelmän ja huippuvoimistelijan urapolun kanssa. Valmennuslinjaus ja viestintä on yhtenäistetty.
- Valmennusjärjestelmässä jokaiselle ryhmälle selkeät tavoitteet ja portaat, joita voimistelija etenee.

Meidän seura

- **Arvot**
 - Avoimuus
 - Tavoitteellisuus
 - Yhteisöllisyys
- **NTV toimintaperiaatteet**
 - Strateginen systemaattisuus (järjestelmässä ja valmennuksessa)
 - Yksilöllisyyden korostaminen
 - Vastuullisuus
- **NTV vahvuudet**
 - Ammattitaitoiset ihmiset
 - Vahva lajituntemus ja ymmärrys urheilijan polun kokonaisuudesta
 - Laatus läpi koko voimistelijan polun
 - Halu kehittyä
 - Pääseuran tuki ja taustatyö



**OULUN
PYRINTÖ
1904**

Strategiakauden 2020-2024 päätavoitteet

Tavoitteena: Voimistelijoille yhteinen polku, joka on myös vanhemmille viestittävässä.

- Laadukas, vetovoimainen ja vastuullinen lasten voimistelu. Mahdollistaa voimistelijan polku aina huippu-urheiluun saakka ja mahdollistaa kansainvälisen tason tavoittelu
- Parantaa avoimuutta selkeän viestinnän kautta, jotta voimistelijalla ja perheellä on selkeä tieto siitä, miten seurassamme voimistelija etenee ja mikä on meidän tapamme toimia
- Toimia linjassa Suomen Voimisteluliiton valmennusjärjestelmän, kilpailujärjestelmän ja voimistelija polun kanssa
- Tulostavoitteet
- Huippuseuraksi auditointi 2022

Saavutettu:

- Polku löytänyt muotoaan, voimistelijat edenneet ja myös perheet tottuneet systeemiin.
- Viestintä yhtenäistetty ja toimiva
- Valmennuslinjaus yhtenäistetty, valmennusjärjestelmässä jokaiselle ryhmälle selkeät tavoitteet ja portaat joita voimistelija etenee
- Tulostavoitteisiin osaan päästy, osa lähellä. Pääasiassa nousujohteiset tulokset erityisesti kilpalinjalla.
- Huippuseura-tähtimerkki saavutettu

Strategiakauden 2020-2024 toimintamalleja, joita jatketaan 2025-2029

Me-henki voimistelijoilla

- Syys-, hiihtoloma- ja joululeiri, yhteiset harjoitukset a/tai oheiset
- Pyrintö Highlight
- Jouluaätös
- Pelisääntö-palaverit jokaisen ryhmän kanssa vuosittain

Yhteisiä valmennuslinjauksia

- Valmentajien säännölliset kausipalaverit
- Lajikoulutus
- Henkilökohtaiset vastuupalmentajien kausipalaverit
- Vuosittainen koreografiakoulutus valmentajille ja voimistelijoille
- Yhteisiä toimintamalleja, ohjeet kisoihin ja leireille
- Valmentajat toimii useiden ryhmien kanssa, kisoissa, leireillä ja tuuraiksissa säilyy yhtenäisyys
- Vastuupalmentajan tehtäväkuva selkeä

Hyvää palautetta yhteisestä kattavasta viestinnästä!

- Vuoden alussa toiminnankuvaus ja kaikkien yhteinen info
- Ryhmäinfo kauden alussa, sekä vanhemmille kausipalaveri
- Kasvata urheilijaksi – vanhempien koulutukset (perusosa)
- Ensikertalaisen leiri-info
- Timantti- ja Smaragdimerkki -infot
- Tarjolla vuosittain vanhempainvartti 10h ja yli harjoitteleville

Kilpaharraste

- Laadukas valmennus ja sitä kautta laadukas voimistelun polku kaikille
- Suosittua, paljon jäseniä KIHA-ryhmissä
- KIHA-polku edennyt E-luokkaan saakka
- Tulosten keskiarvot hyviä. Vaihtelua on, mutta myös erittäin hyvään ylletään
- Linkki KIHAN ja valmennusryhmien välillä toimiva. Voimistelijoita siirtynyt puolin ja toisin

Strategiakausi 2025-2029 päätavoitteet

Tavoitteet:

- Huippuseura-auditoinnin uusiminen 2025
- Tulostavoitteet päivitettyjen kilpailusääntöjen mukaisesti
- Voimistelijanpolun jatkojalostaminen mm. aukikirjattu fysiikkapolku ja koulutuspolku voimisteliijoille
- Erityisten lahjakkaiden yksilöiden tunnistaminen ja heidän valmennuksen resurssin tehostaminen
 - Yksilöiden tunnistaminen, kts. alla
 - Riittävä resurssi takaa yksilöllisen eriyttämisen -> valmentajan polun tehostaminen
 - Voimistelijan saattaminen asiantuntijatiimiin riittävän aikaisin



Yksilöiden tunnistaminen

- Erityisesti aikuisten sarjassa kansallisella kärkitasolla ja kansainvälisellä tasolla kilpailemiseen ja menestymiseen kykyjä osoittavien yksilöiden tunnistaminen ja riittävän yksilöllisen ohjauksen toteutuminen osana heidän voimistelijan polkua.
- Yksilöllisyyden tulee kasvaa iän ja tason mukana.
- Yksilöiden tunnistamisen pohjana ei ole minkään kriteerien tai tasojen saavuttaminen, vaan kyseessä on valmennustiimin ja kansainvälisen tason tunnistavien valmentajien kokonaisvaltainen arvio voimistelijan kyvyistä ja kehitymisestä useilla eri osa-alueilla jotka ovat välttämättömiä korkean huipputason saavuttamiseen aikuisena:
 - Fysiikka: Voima, liikkuvuus, nopeus, kestävyys
 - Lajiominaisuudet: Liiketaju, esiintymisen halu (rytmikkyys ja asenne), liikkeiden oppimisenopeus, kyky muokata tekemistä
 - Harjoittelutaidot: Lajirakkaus, sinnikkyys, määrätietoisuus, keskittyneisyys, toistomäärät, tehokkuus, kyky ottaa palautetta vastaan, kilpailuhenkisyys, kommunikointi valmentajan kanssa, sitoutuneisuus
 - Elämäntavat ja perheen tuki: Urheilullinen elämäntapa, ravinto, lepo, kokonaisliikuntamäärä, perusliikuntataidot, kommunikointi valmentajan kanssa, perheen sitoutuneisuus ja yhteistyö valmentajan kanssa, perheen tuki urheilijalle (tunnetaidot, kommunikointi, elämäntavat)

Kokonaisuudessaan useilla osa-alueilla poikkeaminen keskiarvosta omassa ikäluokassaan kilpailutuloksissa, sekä oman ikäluokan maajoukkuelinjan, valmennus/maajoukkueryhmien kärkeen kuuluminen.



VOIMISTELU

Tähtiseura

- Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma. Tähtiseurassa voit luottaa, että toiminta on laadukasta ja vastuullista!
- Oulun Pyrinnön voimistelu, yleisurheilu ja cheerleading on tähtiseura osa-alueella: Lapset ja nuoret
- Naisten telinevoimistelu on tähtiseura osa-alueella: Huippu-urheilu

Valmennusjärjestelmä

- Oulun Pyrinnön naisten telinevoimistelun valmennusjärjestelmän tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle seuraamme tulevalle kilpavoimistelijalle suunnitelmallinen ja eteenpäinvievä voimistelijan polku laadukkaassa valmennuksessa. Eteneminen tapahtuu iän ja taitotason mukaan yksilöllisesti.
- Oulun Pyrinnön valmennusjärjestelmässä Voimistelijanpolku kulkee jatkumona perhejumpasta, telinevoimistelu- ja taitoryhmien kautta kilpaharrasteryhmiin ja 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, jonka tavoitteena on laadukas eteneminen lajissa ilman huippu-urheilun vaatimusta.
- Tutustu lisää urapolkuun: <https://www.voimistelu.fi/urapolut/#/career-paths&disciplines=naisten-telinevoimistelu>
- Noudatamme toiminnassamme Suomen Voimisteluliiton Lasten Voimistelun linjausta. Tutustu lisää <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>

Valmennusryhmätoiminta

- Tavoitteelliseen urheiluun tähtäävä voimistelijan polku, jossa henkilökohtainen ohjaus ja suunnitelmallisuus kasvaa polun läpi.
- Tavoitteena tarjota polku huippu-urheilun tavoittelemiseen niille kenellä intohimo, tahtotila ja mahdollisuus. Valmennusryhmätoimintaan valitaan voimistelijat ja paikkaa valmennusryhmissä tarkastellaan vuosittain voimistelijan ikään ja tasoon suhteutettuna.
- Toiminta noudattelee Voimisteluliiton urapolkua ja liiton maajoukkue- ja valmennusryhmätoiminta sisältyy vahvasti mukaan. Kilpailemista ja etenemistä tapahtuu kilpalinjan luokissa B-D ja F-H, sekä maajoukkuelinjalla.
- Voimistelijoilta odotetaan säännöllistä osallistumista harjoituksiin ja kilpailutapahtumiin. Harjoitusmäärä vaihtelee 4-25h välillä riippuen iästä ja tasosta.
- Voimistelijoita kasvatetaan ja opastetaan urheilulliseen elämäntapaan ja monipuoliseen liikuntaan, vanhemmille tarjotaan tukea Kasvata Urheilijaksi koulutuksissa



NAISTEN TELINEVOIMISTELU VALMENNUSJÄRJESTELMÄ



Kansallinen kärki
ja kansainvälinen taso

Kansallinen taso

Kilpalinja

Kilpaharraste

NTV1

NTV2

NTV3

NTV4

NTV5

NTV6

NTV7

13+v.

10-13v.

7-10v.

5-8v.



Valmennusryhmiin valinta

- Valmennusryhmiin voimistelijat valitaan telinevoimisteluryhmien, taitoryhmien (merkkisuoritukset) tai testauksen kautta yleensä 5-8 -vuotiaana. Voimistelijat valitaan iän, taitotason, motivaatiotason ja tavoitetason mukaan. 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 kilpa-harrasteryhmään. Valmentajat voivat myös ehdottaa voimistelijalle kilpaharrastetoimintaa myöhemmässä vaiheessa, mikäli he aistivat, ettei lapsi nauti harjoittelusta valmennusryhmässä tai mikäli eteneminen olisi lapsen kannalta paremmin toteutettavissa kilpaharrastepuolella.
- Merkkijärjestelmä: <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>
- Valmennusryhmän toimintakausi on 1 vuoden kesäkuusta toukokuuhun, jonka aikana muutoksia pyritään tekemään mahdollisimman vähän. Tämän jälkeen voimistelijoiden tavoitteita, tasoa ja ryhmäkokoontapanoja 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.
- Valmennusryhmien voimisteliijoille 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.



Kuva: Tomi Mäkipää

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 valmennusryhmäpaikka aikuisten tai nuorten A- ja B-maajoukkueessa.
- 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.
- Harjoitusmäärä: 6-10krt, noin 18-27h/vko riippuen iästä, tasosta ja aamuharjoitusten määrästä. Aamuharjoituksia on vähintään yksi.

NTV 2

Tavoitteet: Huippu-/kilpaurheilu

- NTV2 ryhmän voimistelijan pidemmän aikavälin tavoitteet ovat kansallisella kärkitasolla. Ikäryhmän tavoitteena on korkean kilpatason SM-linjan luokat 2-3, näyttökilpailut ja SM- tavoite. Voimisteluliiton valmennusryhmätavoite on B-maajoukkue tai Bemarit yli 14v. Ryhmän voimistelijat ovat suorittaneet timanttimerkin.
- Elämännhallinnallinen 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. NTV2 ryhmän voimistelijat ovat valintavaiheen urheilijoita 13v ja vanhempia. Urapolun lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen siirtyminen on yksilöllistä, mutta tapahtuu yleensä luontevasti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun.
- Harjoitusmäärä: 5-7 krt, noin 15-20h/vko. Aamuharjoittelu mahdollistettu.

NTV 3

Tavoitteet: Kilpaurheilu

- NTV3 ryhmän voimistelijan tavoitteena on laadukas kansallisella kilpalinjalla eteneminen, F-H lk ja SM-linjan 1.-2.-lk tavoite, sekä yksilöllisesti kansallinen tavoite (SM-kilpailut). Ryhmän voimistelijat ovat suorittaneet Timanttimerkin tai Smaragdimerkin. Valmennusryhmätavoite on Bemarit
- 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

- NTV3 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan polun valintavaiheessa ja pääosin iältään yli 13-vuotiaita.
- Harjoitusmäärä: 4-5 krt, noin 10-13h/vko.

Tavoitteet: Huippu-/kilpaurheilu

- NTV4 ryhmän voimistelijan pidemmän aikavälin tavoite on joko laadukas kansallisella kilpalinjalla eteneminen tai tavoittelu kansalliselle kärkitasolle/kansainväliselle tasolle.
- Ikäryhmän tavoitteena on korkean kilpatason F- SML 1.-3.lk tavoite. Voimisteluliiton valmennusryhmätavoite on Minorit 11-13v tai Talent-ryhmä 11-13v.
- Ryhmän voimistelijat ovat suorittaneet Timanttimerkin ja D-luokan kategorian V
- Elämännhallinnallinen 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. Voimistelija omaa tavoitteita ja on sitoutunut ryhmän toimintaan.

Voimistelijan urapolku

- NTV4 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan urapolun 10-13v lapsuusvaiheessa.
- Harjoitusmäärä: 5-6 krt, noin 17-20h/vko. Mahdollisuus aamuharjoitteluun.

NTV 5

Tavoitteet: Kilpaurheilu

- NTV5 ryhmän voimistelijan tavoitteena on korkea kansallisella kilpalinjalla eteneminen, C- F 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, 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

- NTV5 ryhmän voimistelijat ovat voimistelijan polun 10-13v lapsuusvaiheessa
- Harjoitusmäärä: 4-5 krt, noin 10-13h/vko.

NTV 6

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: Opettelee ymmärtämään ja huomioimaan urheilijalle tärkeitä asioita perheen arjessa (esim. lepo, oikeanlainen ravinto, ruokailurytmi, vapaa- ajan liikunta). Opettelee 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.
- Harjoitusmäärä: 3-5 krt, noin 7-13h/vko.

Tavoitteet: Huippu- ja kilpaurheilu

- NTV7 on kilpa- ja huippupolun esivalmennusryhmä, johon voi pyrkiä mukaan testien tai taitoryhmien kautta 5-8 -vuotiaana.
- Laadukas lapsuusvaihe ja kilpapolun alku. NTV7 ryhmän voimistelijoita 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: Opettelee ymmärtämään ja huomioimaan urheilijalle tärkeitä asioita perheen arjessa (esim. lepo, oikeanlainen ravinto, ruokailurytmi, vapaa- ajan liikunta). Opettelee 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.
- Harjoitusmäärä: 4-6h/vko

Kilpaharrastetoiminta

- Kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus päästä voimistelijan polulle
- Pääasiassa 9-vuotiaat ja vanhemmat Hopeamerkin suorittaneet
- Tavoitteellista toimintaa, jossa edetään Voimisteluliiton kilpailujärjestelmässä kilpailijan voimistelijan polulla luokissa B-F
- Harjoitusmäärä vaihtelee tasosta riippuen 4-10h välillä. Aktiivista läsnäoloa tavoitellaan, mutta se ei ole edellytys ryhmässä pysymiselle (esimerkiksi toisen lajin yhdistäminen helpompaa)



Kehittymisen seuranta

Voimistelijan henkilökohtainen seuranta

- Merkkisuoritukset
- Ikävaiheessa 7-10: Voimistelija saa oman voimisteluvihkon, jossa ikätasoisesti tavoitteiden kirjausta ja saavuttamista
- Fysiikkatestaus leirityksissä ja oman ryhmän kesken
- Yli 10-vuotiaat: erilaiset seurannat ja kannustaminen tarpeiden/tavoitteiden mukaisesti
- Maajoukkuevoimistelijat: Aikuisten maajoukkueen sarjataulukko ja tuloseuranta

Valmennustiimin vuosiseuranta

- Voimistelijoiden iän ja tason vuosittainen seuranta
- Kilpailutulosten seuranta
- Maajoukkue / Talent / Bemari / Minori -ryhmiin kuuluvien voimistelijoiden vuosittainen määrä
- SM – kilpailuoikeuden / SM-linjalla voimistelevien / alueminorikriteerin saavuttaneiden voimistelijoiden vuosittainen määrä
- SM-mitalilen ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuneiden voimistelijoiden seuranta
- Loukkaantumisten seuranta (kuntoutusta vaativat tapaturmat tai rasitusvammat)
- Lopettaneiden seuranta

Valmennustiimi

NTV Valmennusjärjestelmän valmennustiimi koostuu valmennusryhmien vastuuvallmentajista, kokeneista valmentajista ja apuvallmentajista. NTV päävallmentaja Pauliina Savola

Päätoimiset vallmentajat: Pauliina Savola, Emmi Mäntylä, Meiju Virta, Meri Heikura, Merja Mettänen-Raunio, Nea Haapaniemi

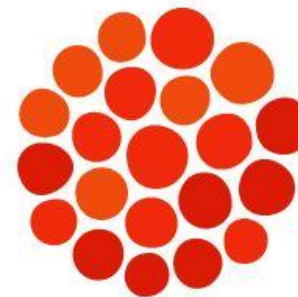
- Vastuuvallmentaja ja vallmentajat: Annukka Lempinen, Aurelia Kuha, Elo Suotula, Inka Toivonen, Kick Hästbacka-Klomp
- Vallmentajat ja apuvallmentajat: Aamu Kokko, Ada Hautala, Ella Kemi, Emilia Tuomi, Inka Takalo, Liila Kinnunen, Martta Kämäräinen, Saara Kokko, Venla Kouri, Vilma Silvamaa
- Valmennuksessa pyritään tasaisen laadun ja yhtenäisen valmennuslinjan varmistamiseen kaikilla voimistelijan polun tasoilla. Vallmentaminen on tiimityötä, sekä eri ryhmien vallmentajien, että eri vaiheiden vallmentajien kesken. Vastuuvallmentajan lisäksi ryhmän valmennukseen osallistuu muita vallmentajia.
- Oulun Pyrinnön valmennusryhmissä kehittymistä ohjaa ammattitaito, jossa myös vallmentaja kehittää ammattitaitoaan tavoitteidensa mukaisesti. Vallmentajat kokoontuvat säännöllisesti yhteisiin palaveriisiin ja henkilökohtaisiin kausipalaveriisiin (vastuuvallmentajat), sekä toimivat yhteisten toimintamallien mukaisesti mm. valmennuksessa, kisoissa ja leireillä
- Pakolliset koulutukset vallmentajalla: Vastuullinen vallmentaja, Et ole yksin, Häirintä urheilussa ja Nuori Mieli urheilussa



Kuva: Suomen Voimisteluliitto

Asiantuntijatoiminta

- Yhteistyö Oulunseudun Urheiluakatemia kanssa
 - OSUA tukee opintojen ja ammattimaisen harjoittelun yhdistämisessä. Akatemiaan kuuluva opiskelija voi käyttää kaikkia tukipalveluita pääsääntöisesti maksutta
 - Akatemiaan otetaan huipulle tähtääviä urheilijoita. Kastellin urheilulukiossa opiskelevat kuuluvat akatemiaan automaattisesti. Muiden tulee hakea paikkaa vuosittain. Akatemiaan kuuluvat saavat OSUA-kortin (sisäänkäynti kaupungin liikuntatiloihin)
 - Tukena asiantuntijatoimintaa mm. lääkäri, fysioterapeutti, psyykinen valmennus. Vuosittainen urheilijan terveystarkastus ja lihastasapainokartoitus maksuttomia
 - Akatemian asiantuntijatiimi toimii yhteistyössä valmennuksen kanssa.
- Yhteistyö Pihlajalinna, mm. urheilijan terveystarkastus, mahdollisuus urheilijoiden koulutukseen, urheilukoordinaattorin kanssa yhteistyö oikeaa lääkäriä/fysioterapeutteja valittaessa



Pihlajalinna

Hinnat

Kuukausittaiset maksut:

- Valmennusmaksu: Määräytyy harjoittelutuntien mukaan (kts. alla)
- Toimintamaksu: 25e/kk, määräytyy vuosibudjetin mukaan
- Laskutetaan kuukausittain, ympärivuotinen laskutus, myös siis loma-aikoina, harjoittelua 48 vkoa vuodessa

Muita maksuja

- Jäsenmaksu 25e/vuosi
- Voimisteluliiton kilpailulisenssi, hinta määräytyy iän mukaan. Ostetaan 1x/vuosi
- Kilpailujen osallistumismaksu 40e/kilpailu
- Kilpailumaksu: Valmentajien/tuomarien palkkio- ja matkakulut, määräytyy vuosittaisen kilpailukalenterin mukaan. Laskutetaan 1x/kilpailukausi.
- Voimisteluliiton leirien osallistumismaksu 245e / 355e + valmentajakustannut 60e/leiri
- Timantti- / Smaragditesti 25e
- Permantosarja 180e
- Harjoittelu- ja kilpailuvarusteet, matkat ja majoitukset ovat omakustanteisia

NTV VALMENNUSMAKSUT LASKUTUS VUONNA 2026:

Maksut perustuvat tuntihinnoitteluun:

h/vko	hinta/h
3-6,5	5 €
7-	3,75

h/vko	h/kk	vuosimaksu	kk-maksu
4	16	960 €	80 €
4,5	18	1 080 €	90 €
5	20	1 200 €	100 €
5,5	22	1 320 €	110 €
6	24	1 440 €	120 €
6,5	26	1 560 €	130 €

h/vko	h/kk	vuosimaksu	kk-maksu
7	28	1 260 €	105 €
7,5	30	1 350 €	113 €
8	32	1 440 €	120 €
8,5	34	1 530 €	128 €
9	36	1 620 €	135 €
9,5	38	1 710 €	143 €
10	40	1 800 €	150 €

Maksimivalmennusmaksu on 150€/kk. Seura tukee ylimenevän osan.

Seuran tukitoimet



- Seuran taloudellinen tuki kohdentuu huippu-urheilun tavoitteluun
- Pääperiaatteena on, että urheilijan maksut kattavat syntyneet kulut. Seuran tukitoimet lisääntyvät tason mukaan

Seuran tukitoimia:

- Osa leiritysten valmentajakustannuksista (Alueminori, Minori, Talent, Bemarit)
- Maajoukkueleiritysten valmentajakustannukset
- Kuukausittaisen valmennusmaksun tuki yli 10h harjoitteleville
- Kilpailumaksun tuki näyttökisoja ja SM-linjaa kisaaville
- SM-kilpailujen osallistumismaksun ja matkakulujen tuki (aikuiset)
- Kansainvälisten kilpailujen tuki
- Mahdollisuus 13-15 -vuotiaiden yleisavustukseen kansainvälisen ja kansallisen kärkitason urheilijalle
- Mahdollisuus Kiistola-säätiön tukiurheilijasopimukseen (yli 16v)

Kaikista ei tule huippu-
urheilijaa, mutta kaikilla on
mahdollisuus kasvaa

urheilulliseen
elämäntapaan.



**OULUN
PYRINTÖ**
1904

Kokonaisliikuntamäärä ja monipuolisuus

Kannustamme monipuoliseen liikuntaan ja riittävään kokonaisliikuntamäärään

- Kokonaisliikuntamäärän suositus vähintään 20h/vko
- Kasvata Urheilijaksi – koulutukset vanhemmille
- Valmentajien tuki kokonaiskuormituksen hallintaan ja omaehtoisen liikunnan lisäämiseen
- Seuraleirien oheisharjoitteluna monipuolista tekemistä
- Kotiharjoittelun ryhmähaasteet vuoden aikana
- Monilajiseuran hyödyt:
 - Maksukatto 170e/kk
 - Saat tietoa kaikkien lajien tarjonnasta, tapahtumista, leireistä jne.
 - Liikuntaluokalle hakeutumiseen kannustaminen, sekä yläkoulutestien harjoituspäivät seuran urheilijoille

Kasvata urheilijaksi

- Seuramme koulutuspolku, joka tarjoaa vanhemmille apuja voimistelijan urheilijana kasvamiseen/kasvattamiseen
- 1-2 kertaa vuodessa tapahtuva ”Kasvata urheilijaksi” koulutus ja keskustelutilaisuus vanhemmille
- Räätelöity ikä-, tavoite- ja lajinäkökulmasta
- Syksyllä perusosa, jossa aiheena seuran strategia, toimintatavat, kilpailuihin ja leireihin liittyvä tieto, sekä kustannukset ja tukitoimet. Myös keskustelua omatoimisesta harjoittelusta, ikäryhmälle tyypillisistä asioista ja tuen tarpeista.
- Keväällä urheilullisten elämäntapojen osio sisältää infoa esimerkiksi arjen hallinnasta, levosta, ravinnosta, kokonaisliikuntamäärästä ja kodin ja seuran rooleista sekä yhteistyöstä.



Voimistelu on taitoa



Voimistelu on tunnetta



Voimistelu on yhteisö