



Voimailuseura Bodonos r.y:n toimintasuunnitelma ja talousarvio 2018



HYVÄKSYTTY
Johtokunta 23.11.2017
Syyskokous 23.11.2017

Voimailuseura Bodonos r.y:n toimintasuunnitelma 2018

Voimailuseura Bodonos r.y.

Voimailuseura Bodonos r.y. on perustettu 1971 ja vuosi 2018 on seuran 47. toimintavuosi. Seuran lajeina ovat: judo, painonnosto, voimanosto ja kehonrakennus.

Seuran tarkoitus ja toiminta

1. edistää urheilun ja eri liikuntamuotojen harrastusta
2. kehittää urheilu- ja nuorisotyötä
3. edistää tasa-arvoa ja toimia eettisesti kestävien arvojen puolesta
4. toimia puhtaasti urheilun, luonnon ja ympäristön puolesta

Seuran tarkoituksena on

1. järjestää urheilu- ja liikuntatapahtumia sekä edistää terveellisiä elämäntapoja
2. kehittää valmennus- ja kilpailutoimintaa
3. harjoittaa tiedotus- ja julkaisutoimintaa
4. järjestää kilpailuja
5. tuoda esille seuran edustamia lajeja

Hallinto

Voimailuseura Bodonoksen sääntöjen mukaisesti seuran ylintä päätösvaltaa käyttää seuran kokoukset (kevätkokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous lokakuussa). Toimeenpanovalta on seuran johtokunnalla, jonka toimintakausi on yksi vuosi.

Voimailuseura Bodonoksessa on kaksi jaosta (voimailu- ja judojaos), jotka vastaavat tahollaan omasta toiminnasta. Jaostojen toimintaa johtavat vuosittain valittavat jaostojen puheenjohtajat.

Sääntömääräiset kokoukset
Kevätkokous
Syyskokous

Johtokunta

Voimailujaos

Judojaos

(Voimailuseura Bodonoksen hallinto)

Laatuseuratoiminta

Seurassa aiemmin tehdyn päätöksen mukaisesti voimailu- ja judojaos osallistuvat tahollaan vuonna 2018 Olympiakomitean Laatuseura-audiointiin (ent. Sinettiseura-audiointi).

Tavoitteena on, että voimailujaostosta auditoidaan laatuseurakriteerein lasten- ja nuorten urheilu, aikuisten harrasteurheilu ja kilpaurheilu. Judojaosto tulee puolestaan pyytämään auditointia lasten- ja nuorten urheilun ja aikuisten harrasteurheilun osalta. Asia tarkentuu alkuvuodesta 2018 Olympiakomitean julkaistua Laatuseurakriteerit.

Jaostojen toimintasuunnitelmat

Voimailujaoston toimintasuunnitelma 2018

Tämän dokumentin tarkoituksena on kuvata Voimailuseura Bodonos ry:n voimailujaoston toimintasuunnitelma kaudelle tammi-joulukuu 2018.

Voimailujaoston toiminta-ajatus ja tehtävä

Voimailujaoston toiminta-ajatuksena on olla Keski-Uudenmaan alueellinen liikuttaja ja voimaurheilun edistäjänä.

Voimailujaoston pääasiallisena tehtävänä on kilpaurheilun edistäminen painonnostossa ja voimanostossa. Voimailujaosto tukee voimailun harrastajia urheilu-uran eri elinkaaren vaiheissa.

Tavoitteet ja toiminnan mittarit 2018

Tässä kappaleessa on kuvattu voimailujaoston keskeiset tavoitteet ja mittarit vuoden 2016 toimintakaudelle.

Toiminta	2015	2016	2017	2018 (tavoite)
Aloittelevien urheilijoiden kasvupolun tukeminen. <i>Mittari: punttikouluun osallistuneiden määrä</i>	11	23	26	20
Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien laajentaminen. <i>Mittari: alle 17-vuotiaiden urheilijoiden määrä</i>	Ei tiedossa	13	27	30
Kilpaurheilullinen menestys SM, PM, EM ja MM-kilpailut kaikissa ikäluokissa. <i>Mittari: arvokisoihin osallistuneiden määrä</i>	10	15	28	30 (3x yl. SM) (3x 20/23 SM) (2x 17v SM)

Alueellisen kilpailutoiminnan kehittäminen <i>Mittari: Bodonoksen kotikisoihin osallistuneiden määrä</i>	60	121	275	100
Alueellinen liikuttaja <i>Mittari: voimailujaoston jäsenmäärä</i>	37	75	120	140
Ohjaaja ja valmentaja verkoston kasvattaminen <i>Mittari: ohjaaja- /valmentajamäärä</i>	2/1	2/2	4/0	4/4
Merkittävän urheilutapahtuman järjestäminen	pm-kilpailut	Flying Finn Cup	Masters SM-kilpailut	Kesä-tapahtuman järjestäminen

Toimintamalli ja vastuuhenkilöt



Voimailujaosto kokoontuu neljästi vuodessa tai tarpeen mukaan. Kokouksen koollekutsujana toimii voimailujaoston puheenjohtaja. Voimailujaoston kokouksissa suunnitellaan toimintaa ja seurataan toiminnan edistymistä eri määriteltujen **toiminnan mittareiden mukaan**. Voimailujaosto raportoi toimintansa yhdistyksen johtokunnalle.

Toimialue	Vastuuhenkilö
Voimailujaosto	Antti Seppälä (pj)
Kilpailutoiminta	Antti Seppälä
Punttikoulutoiminta	Janne Lehtonen
Alle 17-vuotiaiden vastuvalmentaja	Juha Kukkonen
17-23-vuotiaiden vastuvalmentaja	Antti Seppälä
Aikuisten vastuvalmentaja	Pekka Niiranen
Viestintä ja markkinointi	Antti Seppälä
Uutiset ja verkkosivut	Jorma Seppälä
Liittoyhteistyö painonnosto	Antti Seppälä
Liittoyhteistyö voimanosto	Markku Liimatainen
Tuomaritoiminta	Raimo Turunen
Talous	Juhani Tossavainen
Jäsenrekisteri	Antti Seppälä

Toimintakalenteri

Toimintakalenterissa on kuvattu voimailujaoston keskeiset suunnitellut tapahtumat.

Kuukausi	Toiminta
Tammikuu	13.1. Super Total 2018 28.1. Etelä-Suomen Piirinmestaruuskilpailut Tuomarikoulutus
Helmikuu	6.2. Punttikoulun alkeiskurssi alkaa 10.-11.2 Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Rovaniemi 23.-25.2 Yleisen sarjan SM-kilpailut, Tampere
Maaliskuu	1.3. Voimailujaosto kokoontuu 10.3 Kansallinen kilpailu Bodonoksen kevätkokous Seuran ja liittojen kevätkokoukset
Huhtikuu	13.-15.4 Masters SM-kilpailut, Kalajoki 21.4 Etelä-Suomen alueen painonnostoleiri, Kerava
Toukokuu	5.5. Voimailujaosto kokoontuu 11.-13.5 Seuraleiri 26.-27.8 Alle 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori Helsinki Open, Helsinki

Kesäkuu	2.6 Painonnoston ulkotapahtuma Keravan keskustassa 16.-17.6 Masters EM-kilpailut, Budapest
Heinäkuu	1.7 Rönнин tempauksen ja työnnön SM-kilpailut, Eräjärvi
Elokuu	11.8 Keravan mestaruus / avoin kansallinen, Kerava 18-19.8 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Rovaniemi 18.-25.8 Masters MM-kilpailut, Barcelona 2.8. Voimailujaosto kokoontuu Kerava liikkuu -tapahtuma Tuomarikoulutus
Syyskuu	Aluemestaruuskilpailut
Lokakuu	1.10 Punttikoulun alkeiskurssi alkaa
Marraskuu	Bodonoksen syyskokous 1.11 Voimailujaosto kokoontuu Painonnostoliiton syyskokous
Joulukuu	Pikkujoulukilpailut

Maksut jäsenille

Maksu	Tarkoitus
Jäsenmaksu: 30€	Voimailuseura Bodonos ry:n voimailujaoston jäsenmaksu vuodelle 2017. Jäsenmaksun hinta on sama kilpaurheilijoille ja kannatusjäsenille. Jäsenmaksu oikeuttaa seura-alennukseen Citysalin vuosikortista, mahdollisuuden edustaa seuraa SPNL:n ja SVNL:n kilpailuissa sekä ilmaisen osallistumisen seuran järjestämiin kansallisiin ja jäsentenvälisiin kilpailuihin.
Punttikoulumaksu: 75€	Bodonoksen punttikoulun aloituskurssin maksu. Punttikoulu on 10 kerran alkeiskurssi painonnostoon. Lisää tietoa punttikoulusta löydät osoitteesta: http://www.bodonos.fi/punttikoulu/
Valmennusmaksu 50€ / kausi (kevät tai syksy)	Valmennus on tarkoitettu seuran jäsenille, jotka kilpaurheilevat tai tähtäävät kilpailuihin painonnostossa. Valmennusmaksu oikeuttaa valmennusohjelmaan ja 1-2 viikossa valmentajan ohjaukseen ja tekniikkavinkkeihin seuran kilparyhmän harjoituksissa.

Kaikkien seuran jäsenten ja punttikoulu tai valmennustoiminnassa mukana olevien edellytetään hyväksymään Seuratomintasuostimus.

Kannustin- ja kulukorvausjärjestelmä

Pyritään seuraavanlaiseen kannustinjärjestelmään, jos seuran taloudellinen tilanne sen sallii:

Toiminta	Kannustin
Urheilijat	<p>Vuoden miesurheilija (sinclair pisteet) Vuoden naisurheilija (sinclair pisteet) Vuoden nuori poikaurheilija (alle 20v) (sinclair pisteet) Vuoden nuori tyttöurheilija (alle 20v) (sinclair pisteet) Vuoden nuori poikaurheilija (alle 17v) (sinclair pisteet) Vuoden nuori tyttöurheilija (alle 17v) (sinclair pisteet) Vuoden kehittyjä(t) palkitaan (sinclair pisteet)</p> <p>Palkinnot ja niiden arvo on harkinnanvarainen, jotka hyväksytään erikseen yhdistyksen johtokunnassa.</p>
Arvokisamenestys	<p>Ks. yleisen sarjan ja junioreiden palkitsemiset alla olevasta taulukosta. Masters-urheilijoita tuetaan EM- ja MM-kilpailuiden ilmoittautumismaksun suuruisella summalla, kuitenkin enintään 150 €. Yhdelle urheilijalla tuki voidaan maksaa vuodessa vain yhdestä kilpailusta.</p>
Ohjaus ja valmennustoiminta	<p>Ohjaajalle / valmentajalle maksetaan kulukorvaus 10€ per harjoituskerta tai vastaava väline tai matkakorvaus. Kokonaiskorvaus yhdestä harjoituskerrasta voi olla korkeintaan 10€. Maksusitoumukset kuluvalle kaudelle hyväksytään erikseen seuran johtokunnassa.</p>
Koulutus	<p>Seura maksaa osallistumismaksun ohjaajille. Muiden osallistujien kohdalla mahdollisista kulukorvauksista sovitaan erikseen.</p>
Talkootoiminta	<p>Vuoden kolme aktiivista talkoohenkilö palkitaan (1 piste per kilpailu per toimitsijatehtävä).</p> <p>Palkinnot ja niiden arvo on harkinnanvarainen, jotka hyväksytään erikseen yhdistyksen johtokunnassa.</p>
Matkakulut	<p>Seura maksaa 0,25€ / km, jos autossa kolme osallistujaa, kilpailijaa ja/tai ohjaajaa</p>
Muut kulut, korvaukset tai kannusteet	<p>Seuran johtokunnassa erikseen sovitusti</p>

Arvokisakohtaiset stipendit

Yleinen sarja:

	SM	PM	EM	MM	OK
Kulta	125 €	150 €	250 €	300 €	600 €
Hopea	90 €	100 €	150 €	200 €	400 €
Pronssi	70 €	75 €	100 €	150 €	200 €

Nuorten sarjat:

	SM	PM	EM	MM
Kulta	70 €	100 €	150 €	175 €
Hopea	50 €	75 €	100 €	150 €
Pronssi	30 €	50 €	75 €	100 €

Judojaoston toimintasuunnitelma 2018

Tämän asiakirjan tarkoituksena on kuvata Voimailuseura Bodonoksen Judojaoston toimintaa vuonna 2018. Yhdistyksen johtokunta ja judojaoston kokous pidättävät oikeuden itsellään muuttaa seuraavassa esitettyjä tavoitteita ja toimintaa, mikäli yhdistyksen toiminta ja sen kehittäminen sitä vaatii.

Judojaoston toiminta-ajatus ja tehtävä

Judojaoston toiminnan keskeisenä tavoitteena on olla Keski-Uudenmaan alueellinen nuorten ja aikuisten liikuttaja, tarjota jäsenilleen mahdollisuuden harrastaa mahdollisimman monipuolista ja laadukasta judoa sekä tukea ja edistää kaikenikäisten judokoiden kilpaurheilua.

Tavoitteet ja toiminnan mittarit

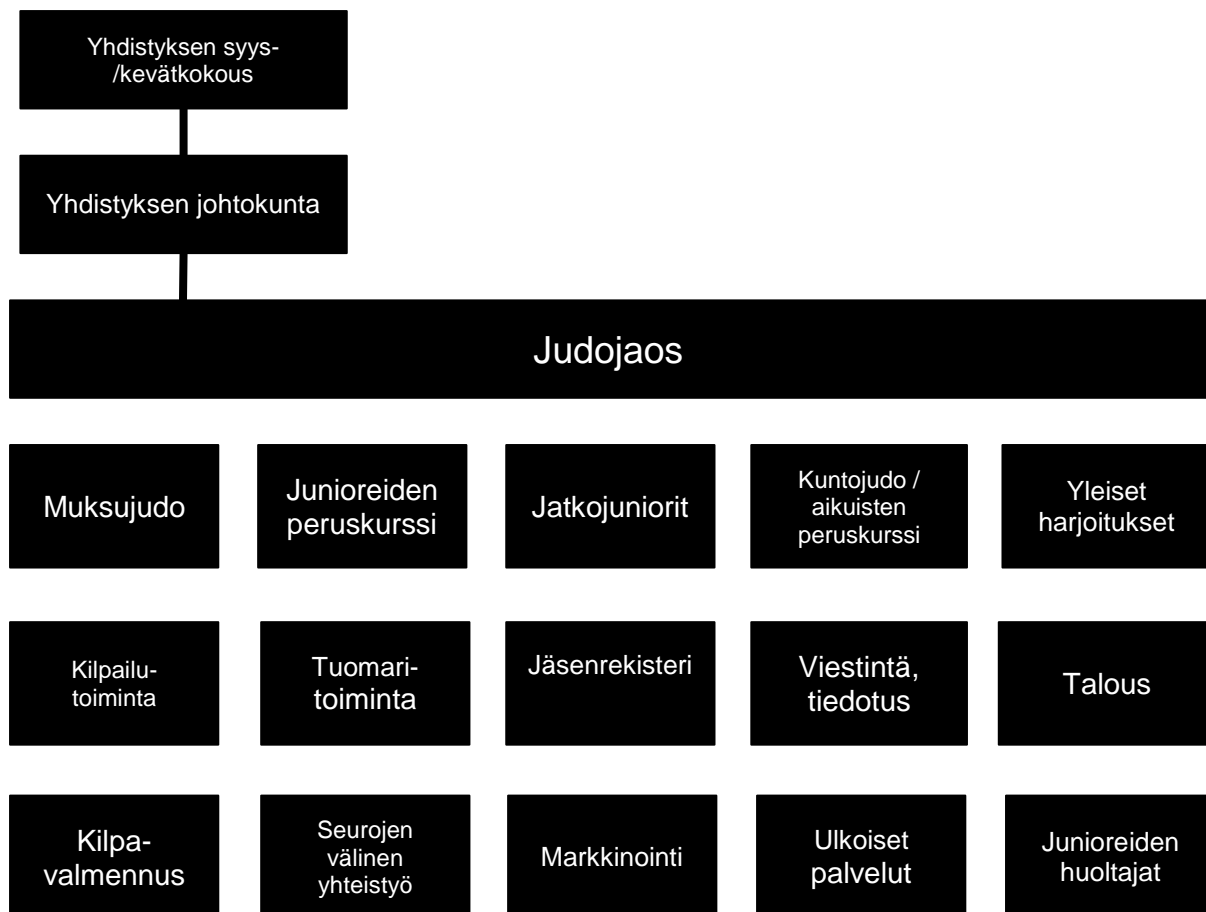
Seuraavassa kuvataan judojaoston keskeisiä tavoitteita ja mittareita vuodelle 2018.

Toiminta	Lähtötilanne 2017	Tavoite 2018
Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien laajentaminen	Juniorijäseniä 10/2017 46 kpl	Juniorijäseniä 55 kpl
Aikuisten liikuttaminen	Aikuisia jäseniä 10/2017 23 kpl	Aikuisia jäseniä 30 kpl
Maajoukkue-edustukset	Alle 21 v 1-maajoukkueessa kaksi urheilijaa, alle 18 v I-maajoukkueessa yksi urheilija	Alle 21 v Maajoukkueissa kaksi urheilijaa, alle 18 v II-maajoukkueessa yksi urheilija
Kilpailujen järjestäminen	Ei järjestetty omia kilpailuja	Etelä-Suomen Aluemestaruuskilpailut ja JunnuCup keväällä 2018
Kilpaurheilullinen menestys arvokilpailuissa	SM-kilpailut U18: kaksi osallistujaa, yksi kultamitali, yksi pronssimitali U21: Kaksi osallistujaa, yksi hopeamitali, yksi pronssimitali Aikuiset: Yksi osallistuja yksi hopeamitali Miesten joukkue joukkue SM-kilpailuissa PM-kilpailut U18:Yksi osallistuja, yksi pronssimitali U21: Yksi osallistuja	SM-Kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (18, U21, aik), sijoituksia viiden parhaan joukkoon joka ikäluokassa. Joukkueen saaminen joukkue SM-kilpailuihin. PM-kilpailut Osallistujia joka ikäluokassa (U18, U21, aik., vet.), sijoituksia seitsemän parhaan joukkoon joka ikäluokassa.

	Muut Yksi osallistuja U21 EM-kilpailuissa	Muut Yksi osallistuja U21 EM-kilpailuissa
Kilpaurheilullinen menestys kansallisissa kilpailuissa	Kansallisissa kilpailuissa kilpailtiin aktiivisesti.	Aktiivisten kilpailijoiden määrän lisääminen
Harjoitusten lukumäärä harjoituskaudella	Yhdeksät ohjatut harjoitukset viikossa	Kymmenet ohjatut harjoitukset viikossa
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus	Kolme osallistumista Suomen Judoliiton tekniikkakoulutuksiin. Täydennyskoulutuksia. Vuonna 2017 ei järjestety seuran sisäistä ohjaajakoulutusta.	Yksi uusi I-tason valmentajatutkinto., aktiivinen osallistuminen Suomen Judoliiton järjestämiin tekniikkakoulutuksiin ja muihin vastaaviin täydennyskoulutuksiin. Vähintään yksi vuosittainen seuran sisäinen ohjaajakoulutus.
Harjoittelijoiden dropout	Harjoittelijoiden kokonaismäärä kääntyi hienoiseen nousuun vuoden aikana.	Harjoittelijoiden Dropout:in estäminen. Nuorten sitouttaminen oman seuran toimintaan.

Vastuuhenkilöt

Judojaos kokoontuu neljästi vuodessa tai tarpeen mukaan. Kokouksen kokoonkutsujana toimii judojaoston puheenjohtaja / sihteeri. Judojaoston kokouksissa suunnitellaan ja seurataan jaoston toimintaa toiminnan mittareiden mukaisesti. Judojaosto raportoi toimintansa yhdistyksen johtokunnalle.



Vastuuhenkilöt/toimijat

Toimialue	Vastuuhenkilöt
Judojaos	Marko Kolehmainen (pj), Tero Keitaanniemi (sihteeri)
Kilpailutoiminta	Marko Kolehmainen
Muksujudo	Juha Lauronen
Junioreiden peruskurssi	Matias Tapiovaara
Jatkojuniorit	Manne Nevakko, Atte Kolehmainen
Aikuisten peruskurssi	Martti Tulimaa, Jukka Lepistö, Atte Kolehmainen
Kuntojudo	Martti Tulimaa, Jukka Lepistö, Atte Kolehmainen
Aikuisten yleinen ryhmä	Dan Drocan, Janne Nyman, Sampo Mälkiä
Tuomaritoiminta	Martti Tulimaa, Janne Nyman
Jäsenrekisteri	Marko Kolehmainen

Viestintä, tiedotus	Tero Keitaanniemi, Sampo Mälkiä, Marko Kolehmainen
Kilpavalmennus	Sovitetaan tapauskohtaisesti
Seurojen välinen yhteistyö	Judojaos
Markkinointi	Judojaos
Ulkoiset palvelut	Atte Kolehmainen, Tatu Keitaanniemi, Valtteri Olin
Junioreiden huoltajat	Matias Tapiovaara, Manne Nevakko, Janne Nyman, Atte Kolehmainen, Juha Lauronen

Kurssitoiminta / harjoitusryhmät

Muksujudo	Junioreiden peruskurssi	Jatkojuniorit
Aikuisten peruskurssi / kuntojudo	Aikuisten yleinen ryhmä	Vapaat harjoitukset, kilpavalmennus

Muksujudo on tarkoitettu 5-6 vuotiaille lapsille. Muksujudoryhmä harjoittelee kerran viikossa. Muksujudossa harjoitellaan judon omaista liikuntaa Judoliiton suositusten mukaisesti.

Junioreiden peruskurssi on tarkoitettu 7-14 vuotiaille lapsille ja nuorille. Kurssi alkaa syksyllä 2018 ja päättyy keväällä 2019. Junioreiden peruskurssin harjoitukset järjestetään kaksi kertaa viikossa. Kurssin aikana käydään läpi 5.Kyu (keltainen vyö) sisältämät toiminnot ja tekniikat. Kurssin lopuksi suoritetaan vyökoe.

Jatkojuniorit on tarkoitettu junioreiden peruskurssin suorittaneille, alle 15 vuotiaille lapsille ja nuorille. Jatkojuniorit harjoittelevat ohjatusti kaksi kertaa viikossa.

Aikuisten peruskurssi on tarkoitettu 15 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille. Aikuisten peruskurssi harjoittelee ohjatusti kerran viikossa yhdessä kuntojudon kanssa. Kurssin aikana käydään läpi 5.Kyu (keltainen vyö) sisältämät toiminnot ja tekniikat. Kurssin lopuksi suoritetaan vyökoe.

Kuntojudo ryhmä harjoittelee ohjatusti kerran viikossa yhdessä aikuisten peruskurssin kanssa. Harjoitukset on tarkoitettu 15 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille. Kuntojudossa harjoitellaan judoa harjoittelijan ikä ja fyysinen toimintakunto yksilöllisesti huomioon ottaen.

Aikuisten yleinen harjoitusryhmä harjoittelee ohjatusti kaksi kertaa viikossa. Ryhmän harjoituksiin voivat osallistua pääsääntöisesti 15 vuotta täyttäneet, vähintään keltavöiset

judokat. Mahdolliset poikkeustapaukset iän ja vyöarvonsuhteen käsitellään erikseen judojaoston kokouksissa ja/tai ryhmien vastuuvetäjien kesken.

Vapaat harjoitukset ovat seuran kaikille judokoille avoimet ja niissä voi harjoitella itse haluamiaan tekniikoita.

Kilpavalmennus

Seuran antama kilpavalmennus toteutetaan pääsääntöisesti harjoitusohjelman mukaisten harjoitusten yhteydessä. Henkilö- / ryhmäkohtaisista kilpavalmennuksista sovitaan erikseen vetäjien/valmentajien ja valmennettavien kanssa.

Kannustinjärjestelmä

Pyritään seuraavanlaiseen kannustinjärjestelmään (edustuskilpailijoiden kohdalla seuraavasta esitetystä voidaan poiketa tarpeen mukaan), jos seuran taloudellinen tilanne sen sallii:

Toiminta	Kannustin
Ohjaus- ja valmennustoiminta	Harjoitusryhmien vastuuvetäjille ja kilpavalmennuksesta vastaaville sekä huojennus vuoden 2018 - 2019 harjoitusmaksuista
Urheilijat / kilpailumenestys	Vuoden aikuinen (yli 18 v) miesurheilija - 75€ palkinto Vuoden aikuinen (yli 18 v) naisurheilija -75€ palkinto Vuoden nuori poikaurheilija - 75€ palkinto Vuoden nuori tyttöurheilija - 75€ palkinto Vuoden kehittyjä - 75€ palkinto
Maajoukkueleirit (4 kpl / vuosi)	I ja II maajoukkueeseen valitut urheilijat: seura velvoittaa osallistumaan, seura tukee osallistujia 120€ / leiri
SM kilpailut (U18, U21 ja aikuiset)	Osallistujat valitaan näyttöjen perusteella, osallistumismaksut korvataan 100%, mahdolliset matka- ja majoituskulut erikseen sopien
Samurai Cup kilpailut	Osallistumismaksu korvataan 100%
PM-kilpailut	I ja II -maajoukkueeseen valitut urheilijat / osallistujat valitaan näyttöjen perusteella, osallistumismaksu korvataan 100% ja ulkomailla järjestettävien kilpailujen osalta 200€ / kilpailija majoitus- ja matkakuluja
Eurooppa Cup	I-maajoukkueeseen valitut urheilijat veloitetaan osallistumaan vähintään kahteen Eurooppa Cup kilpailuun leireineen. Seura tukee 250€ / kilpailu.
NJFO, Baltic Sea Championship, SWOP	Osallistujat valitaan näyttöjen perusteella, osallistumismaksu korvataan 100%
Leirit	Seura maksaa ohjaajien osallistumismaksun, sekä matkakulut ohjaajille (0,25€/ km), jos leirillä on seuran junioreita
Koulutukset	Seura maksaa osallistumismaksun ja matkakulut ohjaajille (muiden osallistujien kohdalla mahdollisista kulukorvauksista sovitaan erikseen)
Kilpailujen, leirien ja koulutusten matkakulut	Seura maksaa 0,25€ / km, jos autossa kolme osallistujaa, kilpailijaa ja/tai ohjaajaa

Johtokunta	Seuran johtokuntaan kuuluville huojennus vuoden 2018 - 2019 harjoitusmaksuista
Muut kulut, korvaukset tai kannusteet	Seuran johtokunnassa erikseen sovitusti

Toimintakalenteri 2018 (syksyn 2017 tietojen mukaan)

tammikuu	Kougensai Shiai (Hyvinkää), Samurai Cup 1 (Nummela), Ice Power Cup (Tampere), Judojaos kokoontuu
helmikuu	U18 ja U21 SM-kilpailut Vantaa (10.2.2018)
maaliskuu	Baltic Sea Championships Orimattila (U18, U21, M, N 10.3.2018)
huhtikuu	Hämeenlinna Shiai, Junnu Cup & Etelä-Suomen Aluemestaruuskilpailut / Voimailuseura Bodonos, judojaos kokoontuu
toukokuu	Aikuisten SM-kilpailut Helsinki, Wekara Shiai Vantaa, U18 ja U21 PM kilpailut Tanska
kesäkuu	Yanagi JudoCamp
heinäkuu	Summer Judo Rocks leiri Artjärvi
elokuu	Helsinki Judo Camp, judojaos kokoontuu
syyskuu	Samurai Cup 2 Orimattila
lokakuu	Tampere Shiai, judojaos kokoontuu
marraskuu	Kaimu Keeraku Tartto Viro
joulukuu	Lahti Shiai