

Voimailujaoston toimintasuunnitelma 2017

Tämän dokumentin tarkoituksena on kuvata Voimailuseura Bodonos ry:n voimailujaoston toimintasuunnitelma kaudelle tammi-joulukuu 2017.

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 voimannostossa. Voimailujaosto tukee voimailun harrastajia urheilu-uran eri elinkaaren vaiheissa.

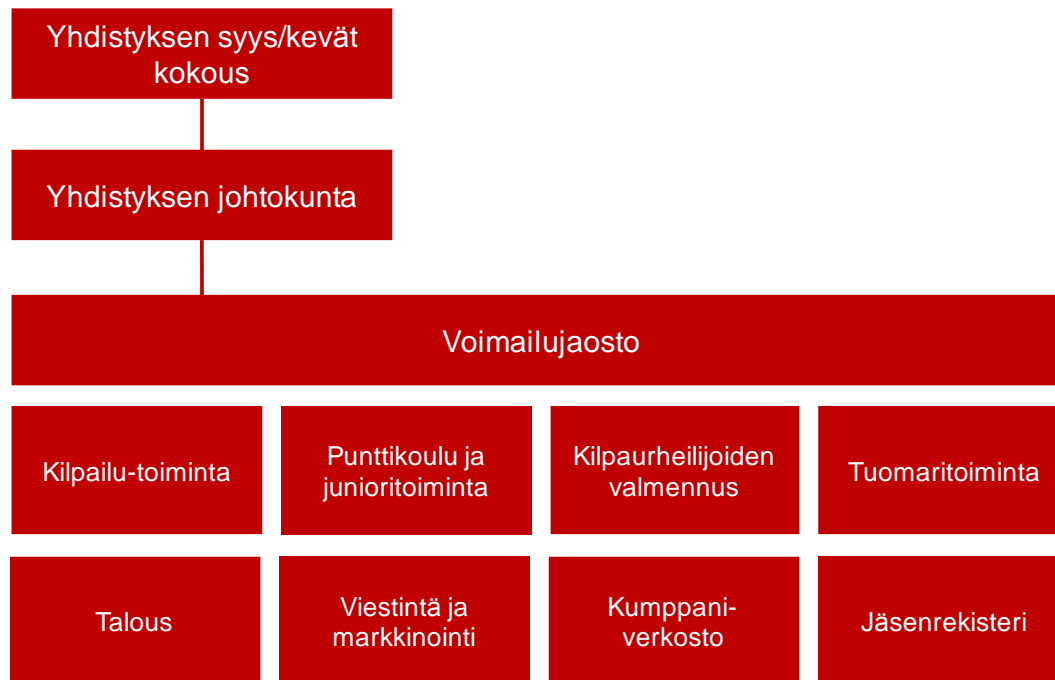
Tavoitteet 2017 ja toiminnan mittarit

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

Toiminta	Lähtötilanne 2016	Tavoite 2017
Aloittelevien urheilijoiden kasvupolun tukeminen	Punttikoulun alkeiskurssille osallistuneita oli 23 henkeä.	Punttikoulun alkeiskurssille osallistuu 23 henkeä.
Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien laajentaminen	Seurassa on 13 alle 17-vuotiaista jäsentä.	Seurassa on 20 alle 17-vuotiaista jäsentä.
Kilpaurheilullinen menestys SM, PM, EM ja MM-kilpailut kaikissa ikäluokissa.	Bodonoksen urheilijat osallistuivat 15 kertaa arvokilpailuihin	Bodonoksen urheilijat osallistuvat 20 kertaa arvokilpailuihin.
Alueellisen kilpailutoiminnan kehittäminen	Bodonoksen kotikisoissa oli 121 kilpailuosallistumista.	Bodonoksen kotikisoissa on 150 kilpailuosallistumista.
Jäsenmäärän kasvattaminen 10 hengellä	Voimailujaostossa on jäseniä 75	Voimailujaostossa on jäseniä 100
Ohjaaja ja valmentaja verkoston kasvattaminen	2 aktiivista ohjaajaa ja varahenkilöä 2	4 aktiivista ohjaajaa ja varahenkilöä 4
Merkittävän kasallisen urheilutapahtuman järjestäminen	-	Master SM-kilpailuiden järjestäminen onnistuneesti

Toimintamalli ja vastuuhenkilöt

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



Toimialue	Vastuuhenkilö
Voimailujaosto	Antti Seppälä (pj)
Kilpailutoiminta	Markku Liimatainen
Punttikoulu ja junioritoiminta	Antti Seppälä
Kilpaurheilijoiden valmennus	Pekka Niiranen
Viestintä ja markkinointi	Antti Seppälä
Liittoyhteistyö	Antti Seppälä, Markku Liimatainen
Tuomaritoiminta	Juha Kukkonen
Talous	Juhani Tossavainen
Kumppaniverkosto	Voimailujaoston yhteinen tehtävä
Jäsenrekisteri	Antti Seppälä

Toimintakalenteri

Toimintakalenterissa on kuvattu voimailujaoston keskeiset suunnitellut tapahtumat.

Kuukausi	Toiminta
Tammikuu	3.1. Voimailujaosto kokoontuu 6.1. Super Total 2017 15.1. Johtokunta kokoontuu 10.1.2017 Punttikoulun alkeiskurssi alkaa 28.1. Etelä-Suomen Piirinmestaruuskilpailut
Helmikuu	Peruskoululaisten mestaruuskilpailut Yleisen sarjan SM-kilpailut 9.2. Salikisat

Maaliskuu	7.3. Voimailujaosto kokoontuu 11.3 Kansalliset painonnostokilpailut (KERAVA CUP) 16.3. Bodonoksen kevätkokous Seuran ja liittojen kokoukset Voimailujaosto kokoontuu
Huhtikuu	Masters SM-kilpailut voimanostossa 21.-27.4 Masters MM-kilpailut, Uusi-Seelanti Painonnostoleiri
Toukokuu	9.5. Voimailujaosto kokoontuu 17.5 Johtokunta kokoontuu 27.5 Kansalliset painonnostokilpailut (KERAVA CUP) Alle 17-vuotiaiden SM-kilpailut Helsinki Open
Kesäkuu	Masters SM-kilpailut painonnostossa Etelä-Suomen alueen painonnostoleiri Tuomarikoulutus
Heinäkuu	Rönnin tempauksen ja työnnön SM-kilpailut
Elokuu	Painonnostoleiri Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut 9.8. Voimailujaosto kokoontuu 11.-20.8 Masters EM-kilpailut 16.8. Johtokunta kokoontuu 26.8 Kansalliset painonnostokilpailut (KERAVA CUP) Keravan liikuntapäivä 29.8. Punttikoulun alkeiskurssi alkaa
Syyskuu	Aluemestaruuskilpailut
Lokakuu	Salikilpailut Masters MM-kilpailut 17.10. Voimailujaosto kokoontuu 21.10 Kansalliset painonnostokilpailut (KERAVA CUP finaali)
Marraskuu	1.11 Johtokunta kokoontuu 16.11 Bodonoksen syyskokous Keravan judokisat (mahdollinen voimailujaoston talkootuki) Voimailujaosto kokoontuu Painonnostoliiton syyskokous
Joulukuu	Salikisat 20.12 Johtokunta kokoontuu

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 City-salin 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 Seuratomintasopimus.

Kannustinjärjestelmä

Pyritään seuraavanlaiseen kannustinjärjestelmään, jos seuran taloudellinen tilanne sen sallii:

Toiminta	Kannustin
Urheilijat	Vuoden miesurheilija (sinclair pisteet) – max 75€ arvoinen palkinto Vuoden naisurheilija (sinclair pisteet) - max 75€ arvoinen palkinto Vuoden nuori poikaurheilija (alle 20v) (sinclair pisteet) - max 75€ arvoinen palkinto Vuoden nuori tyttöurheilija (alle 20v) (sinclair pisteet) max 75€ arvoinen palkinto Vuoden kehittyjä palkitaan (sinclair pisteet) - 50€ palkinto
Arvokisamenestys	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.
Ohjaus ja valmennustoiminta	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.
Koulutus	Seura maksaa osallistumismaksun ohjaajille. Muiden osallistujien kohdalla mahdollisista kulukorvauksista sovitaan erikseen.
Talkootoiminta	Vuoden kolme aktiivista talkoohenkilö palkitaan maksimissaan 50€ arvoisella palkinnolla (1 piste per kilpailu per toimitsijatehtävä)
Matkakulut	Seura maksaa 0,25€ / km, jos autossa kolme osallistujaa, kilpailijaa ja/tai ohjaajaa
Muut kulut, korvaukset tai kannusteet	Seuran johtokunnassa erikseen sovitusti

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 €