

Voimailujaoston toimintakertomus 2017

Tämän dokumentin tarkoituksena on kuvata Voimailuseura Bodonos ry:n voimailujaoston toiminnan avainkohdat 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.

Toiminnan mittarit 2017

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

Toiminta	2015	2016	2017
Aloittelevien urheilijoiden kasvupolun tukeminen. <i>Mittari: punttikouluun osallistuneiden määrä</i>	11	23	26
Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien laajentaminen. <i>Mittari: alle 17-vuotiaiden urheilijoiden määrä</i>	Ei tiedossa	13	27
Kilpaurheilullinen menestys SM, PM, EM ja MM-kilpailut kaikissa ikäluokissa. <i>Mittari: arvokisoihin osallistuneiden määrä</i>	10	15	31
Alueellisen kilpailutoiminnan kehittäminen <i>Mittari: Bodonoksen kotikisoihin osallistuneiden määrä</i>	60	121	275
Alueellinen liikuttaja <i>Mittari: voimailujaoston jäsenmäärä</i>	37	75	120
Ohjaaja ja valmentaja verkoston kasvattaminen <i>Mittari: ohjaaja- /valmentamäärä</i>	2/1	2/2	4/0
Merkittävän urheilutapahtuman järjestäminen	pm-kilpailut	Flying Finn Cup	Masters SM-kilpailut

Arvokisamenestys (SM, PM, EM ja MM-kilpailut)

Kilpailu	sij	pvm	Henkilö	Synt	Paikka	Sarja	paino	te	ty	yt
Yleinen SM	5	19.2.2017	Lumme Terhi	1985	Rovaniemi	75	73,73	73	90	163
Peruskoulu SM	7	12.2.2017	Rahikainen Sampo	2006	Pori	56	44,44	16	20	36
Peruskoulu SM	4	12.2.2017	Ylisoini Jukka	2003	Pori	85	80,01	45	60	105
Peruskoulu SM	3	11.2.2017	Tolppanen Pihla	2003	Pori	90	76,26	23	41	64
Peruskoulu SM	3	11.2.2017	Lehtonen Viivi	2004	Pori	69	65,9	28	43	71
Peruskoulu SM	6	11.2.2017	Rontu Amanda	2005	Pori	48	41,87	21	27	48
Peruskoulu SM	6	11.2.2017	Ylisoini Janette	2006	Pori	48	38,92	19	27	46
17v SM	2	21.5.2017	Lindqvist Jasper	2001	Rovaniemi	105	96,2	63	80	143
Masters EM	4	19.8.2017	Pärnä Kaisu	1981	Halmstad, Ruotsi	75	73,99	49	63	112
Masters EM	4	19.8.2017	Jääskeläinen Anni	1979	Halmstad, Ruotsi	69	68,91	51	73	124
Masters EM	3	18.8.2017	Seppälä Antti	1982	Halmstad, Ruotsi	69	67,81	88	105	193
Masters EM	2	16.8.2017	Pöyri Saara	1972	Halmstad, Ruotsi	75	71,5	40	60	100
Masters SM	2	11.6.2017	Jääskeläinen Anni	1979	Kerava	75	72,7	45	68	113
Masters SM	2	11.6.2017	Pärnä Kaisu	1981	Kerava	90	75,7	51	67	118
Masters SM	2	11.6.2017	Putkuri Hanna	1978	Kerava	53	51,8	24	39	63
Masters SM	5	11.6.2017	Hyytiäinen Ari	1975	Kerava	94	86,67	70	95	165
Masters SM	2	11.6.2017	Seppälä Antti	1982	Kerava	77	69,39	89	106	195
Masters SM	3	11.6.2017	Mälkiä Sampo	1981	Kerava	105+	119,75	77	121	198
Masters SM	4	11.6.2017	Suihkonen Tuomo	1974	Kerava	94	93,79	83	93	176
Masters SM	2	10.6.2017	Minkkinen Ilpo	1953	Kerava	105	94,66	81	100	181
Masters SM	3	10.6.2017	Kosonen Jyrki	1956	Kerava	105	104,05	60	80	140
Masters SM	2	10.6.2017	Kasanen Heikki	1955	Kerava	105+	108,74	40	40	80
Masters SM	3	10.6.2017	Ylinen Tomi	0	Kerava	105	98,22	55	80	135
Masters SM	2	10.6.2017	Malin Jari	1967	Kerava	94	91,19	72	94	166
Masters SM	2	10.6.2017	Pöyri Saara	1972	Kerava	75	71,2	39	60	99
Masters SM	1	9.6.2017	Liimatainen Markku	1946	Kerava	85	84,38	50	70	120
Nuorten SM	2	19.8.2017	Uusitalo Henna	1997	Kouvola	90	81,05	70	88	158
Nuorten SM	4	19.8.2017	Nevalainen Elli-Noora	1998	Kouvola	63	62,1	54	67	121

Voimanostossa

- Jukka Ylisoini: Klassisen voimanoston SM-kulta (14v-vuotiaat)
- Jukka Ylisoini: Klassisen penkkipunnerruksen SM-pronssi (14-vuotiaat)
- Sampo Mälkiä: Klassisen voimanoston SM 4. (Yleinen sarja)

Palkitseminen

Toiminta	Henkilö	Peruste
Vuoden miesurheilija	Antti Seppälä	EM-3 260,832p (20.5.2017, Turku)
Vuoden naisurheilija	Terhi Lumme	SM-5 201,195 (27.5.2017, Kerava)
Vuoden nuori poikaurheilija (alle 20v)	Werner Suihkonen	230,509p (6.5.2017, Helsinki)
Vuoden nuori tyttöurheilija (alle 20v)	Henna Uusitalo	Nuorten SM-2 181,601p (20.8.2017, Kouvola)
Vuoden nuori poikaurheilija (alle 17v)	Jukka Ylisoini	Voimanoston SM-kulta, pojat 14v (179,783, 7.10.2017, Kerava)
Vuoden nuori tyttöurheilija (alle 17v)	Janette Ylisoini	Peruskoulu SM-6 115,828p (27.5.2017, Kerava)
Vuoden kehittyjä	Viivi Lehtonen, Pihla Tolppanen	Peruskoulu SM-3, 12,6p sinclair Peruskoulu SM-3, 12,5p sinclair
Vuoden aktiivisimmat talkoohenkilöt	Juha Kukkonen, Janne Lehtonen, Pekka Niiranen	Viikoittainen punttitreenien vetäminen junioreidelle

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

Jäsentytyväisyys

Jäsenkyselyn tulokset (asteikko 1-10)

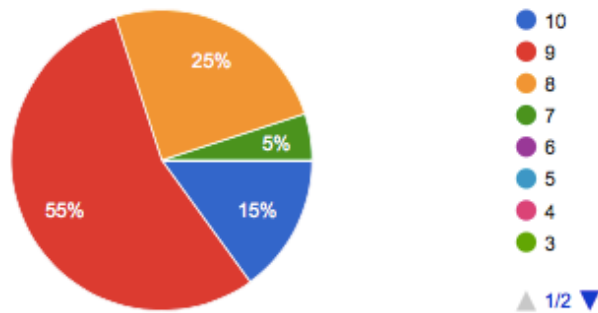
Mittari	2016	2017	2018
Vastaaajien määrä	12	20	
Vastausprosentti	16%	17%	
Minkä kokonaisarvosan Bodonoksen voimailuajostolle? Keskiarvo (10=erinomainen, 1=surkea)	8,3	8,8 (+6%)	
Suosittelisitko Bodonosta kaverillesi? (10=ehdottomasta, 1=en todellakaan)	9,1	9,3 (+2%)	

Punttikoulun tulokset (asteikko 1-4)

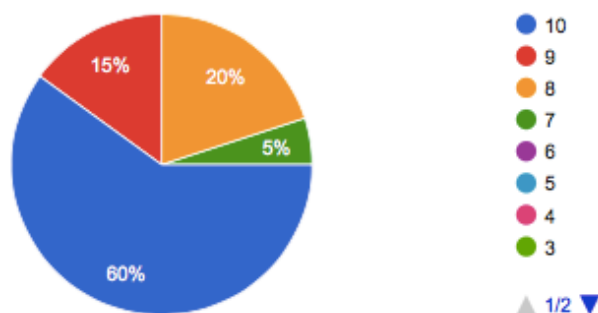
Mittari	H1/2017	H2/2017	2018
Vastaajien määrä	6	6	
Vastausprosentti	60%	60%	
Minkä kokonaisarvosan Bodonoksen voimailuajostolle? Keskiarvo (4=erinomainen, 1=surkea)	3,7	3,7 (0%)	
Suosittelisitko Bodonosta kaverillesi? (4=ehdottomasta, 1=en todellakaan)	3,7	4 (+8%)	

Minkä kokonaisarvosan Bodonoksen voimailuajostolle?
 (10=erinomainen, 1=surkea)

20 responses


Suosittelisitko Bodonosta kaverillesi? (10=ehdottomasta, 1=en todellakaan)

20 responses



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
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
Syyskuu	Aluemestaruuskilpailut Voimailujaosto kokoontuu 29.8
Lokakuu	3.10 Punttikoulun alkeiskurssi alkaa 7.10 Kansalliset painonnostokilpailut (KERAVA CUP finaali)
Marraskuu	1.11 Johtokunta kokoontuu 16.11 Bodonoksen syyskokous 18.11 Etelä-Suomen piirin leiri, Helsinki 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.

Kannustin- ja kulukorvausjärjestelmä

Pyritään seuraavanlaiseen kannustinjärjestelmään, jos seuran taloudellinen tilanne sen sallii:

Toiminta	Kannustin
Urheilijat	Vuoden miesurheilija (sinclair pisteet) Vuoden naisurheilija (sinclair pisteet) Vuoden nuori poikaurheilija (alle 20v) (sinclair pisteet) Vuoden nuori tyttöurheilija (alle 20v) (sinclair pisteet) Vuoden kehittyjä palkitaan (sinclair pisteet)
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
Matkakulut	Seura maksaa 0,25€ / km, jos autossa kolme osallistujaa, kilpailijaa ja/tai ohjaajaa
Muut kulut, korvaukset tai kannusteet	Seuran johtokunnassa erikseen sovitusti

Avokisakohtaiset 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 €