

Voimailujaoston toimintasuunnitelma 2019

Tämän dokumentin tarkoituksena on kuvata Voimailuseura Bodonos ry:n voimailujaoston toimintasuunnitelma kaudelle tammi-joulukuu 2019.

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 ja toiminnan mittarit 2019

Tässä kappaleessa on kuvattu voimailujaoston keskeiset tavoitteet ja mittarit vuoden 2019 toimintakaudelle.

Toiminnan painopistealueiksi on määritelty seuraavat asiat:

- keskiviikko kisat kuukauden toinen keskiviikko kisa alkaa klo. 18 punnitus 17.30
- punttikoulut lapsille (nuorille), aikuisille, keväällä ja syksyllä (maalis-huhtikuu syksyllä syyskuu-lokakuu)
- III- tason tuomarikurssit 3 kpl sovitaan ajankohdat
- Kansalliset kilpailut pyritään järjestämään kolme kertaa vuoden aikana. Ajoitus järjestetään tuloksentekoon sopivaan ajankohtaan.
- uusien verkkarien hankinta/ trikoot mukaan lukien
- toiminnan suuntaaminen tulevaisuuteen ja kohdennus nuorten ikäryhmien rekrytointiin
- valmentajien koulutukseen panostaminen
- pyrkimyksenä edistää tavallisen ihmisen liikunnallista hyvinvointia

Toiminta	2015	2016	2017	2018	2019 (tavoite)
Aloittelevien urheilijoiden kasvupolun tukeminen. <i>Mittari: punttikouluun osallistuneiden määrä</i>	11	23	26	11	20
Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien laajentaminen. <i>Mittari: alle 17-vuotiaiden urheilijoiden määrä</i>	Ei tiedossa	13	27	28	30
Kilpaurheilullinen menestys SM, PM, EM ja MM-kilpailut kaikissa ikäluokissa. <i>Mittari: arvokisoihin osallistuneiden määrä</i>	10	15	28	24	30 (2x yl. SM) (3x 20/23 SM) (2x 17v SM) (3x 15v SM) (14x masters)
Alueellisen kilpailutoiminnan kehittäminen	60	121	275	43	80

<i>Mittari: Bodonoksen kotikisoihin osallistuneiden määrä</i>					
Keravan lähialueen liikuttaja	37	75	120	134	140
<i>Mittari: voimailijaoston jäsenmäärä</i>					
Ohjaaja ja valmentaja verkoston kasvattaminen	2/1	2/2	4/0	4/2	4/4
<i>Mittari: valmeinta/- ohjaajamäärä</i>					
Merkittävän urheilutapahtuman järjestäminen	pm-kilpailut	Flying Finn Cup	Masters SM-kilpailut	-	-

Toimintamalli ja vastuuhenkilöt

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



Toimialue	Vastuuhenkilö
Voimailijaosto (puheenjohtaja)	Raimo Turunen
Kilpailutoiminta	Raimo Turunen
Punttikoulutoiminta	Pekka Niiranen mentori. Vetäjät sovitaan kurssikohtaisesti.
Alle 17-vuotiaiden vastuvalmentaja	Juha Kukkonen
17-23-vuotiaiden vastuvalmentaja	Pekka Niiranen
Aikuisten vastuvalmentaja	Pekka Niiranen

Viestintä ja markkinointi	Antti Seppälä
Instagram	Juha Kukkonen ja Pekka Niiranen
Uutiset, verkkosivut ja facebook-kanava	Jorma Seppälä
Liittoyhteistyö painonnosto	Raimo Turunen
Liittoyhteistyö voimanosto	Juhani Tossavainen
Tuomaritoiminta	Raimo Turunen
Talous	Juhani Tossavainen
Jäsenrekisteri	Antti Seppälä

Toimintakalenteri

Toimintakalenterissa on kuvattu voimailujaoston keskeiset suunnitellut tapahtumat.

Kuukausi	Toiminta
Tammikuu	5.1. Super Total 2019 (kiertopalkinnot) 28.1. Etelä-Suomen Piirinmestaruuskilpailut
Helmikuu	Peruskoululaisten mestaruuskilpailut Yleisen sarjan SM-kilpailut
Maaliskuu	3.3. Voimailujaosto kokoontuu 12.3 Punttikoulu alkaa 30.3 Alle 17-vuotiaiden kansalliset kilpailut Bodonoksen kevätkokous Seuran ja liittojen kevätkokoukset
Huhtikuu	Masters SM-kilpailut Piirikunnalliset kuukausikisa (keskiviikko kisat kuukauden toinen keskiviikko kisa alkaa klo. 18 punnitus 17.30) Tuomarikoulutus
Toukokuu	5.5. Voimailujaosto kokoontuu Seuraleiri Piirikunnalliset kuukausikisa (keskiviikko kisat kuukauden toinen keskiviikko kisa alkaa klo. 18 punnitus 17.30) Alle 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori Helsinki Open, Helsinki
Kesäkuu	Masters EM-kilpailut, Budapest
Heinäkuu	Rönnin tempauksen ja työnnon SM-kilpailut, Eräjärvi
Elokuu	10.8 Kansallinen kilpailu, Kerava Piirikunnalliset kuukausikisa (keskiviikko kisat kuukauden toinen keskiviikko kisa alkaa klo. 18 punnitus 17.30) 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Rovaniemi Masters MM-kilpailut, Barcelona 2.8. Voimailujaosto kokoontuu 12.8. Kerava liikkuu -tapahtuma (mahdollinen painonnosto kilpailu) Tuomarikoulutus
Syyskuu	Aluemestaruuskilpailut Piirikunnalliset kuukausikisa
Lokakuu	1.10 Punttikoulun alkeiskurssi alkaa (alustava aikataulu) Piirikunnalliset kuukausikisa
Marraskuu	Bodonoksen syyskokous 3.11 Voimailujaosto kokoontuu Piirikunnalliset kuukausikisa Painonnostoliiton syyskokous
Joulukuu	Piirikunnalliset kuukausikisa (keskiviikko kisat kuukauden toinen keskiviikko kisa alkaa klo. 18 punnitus 17.30) Tuomarikoulutus

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€ lapset ja nuoret 150€ aikuiset	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) – 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(t) palkitaan (sinclair pisteet) – max 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

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 €