

# **Helsingin seudun yleisurheilu HELSY ry**

## **Toimintasuunnitelma vuodelle 2011**

13.10.2010

# 1 Puheenjohtaja

## 1.1 Yleistä

HELSY ry:n tavoitteena on Suomen Urheiluliiton jäsenpiirinä lisätä innostusta ja palvella jäsenseurojaan tuottamaan laadukasta yleisurheilutoimintaa lapsi-, nuoriso-, kilpa- ja huippu-urheilijoiden, harrasteliikkujien ja urheilua seuraavien tarpeisiin. Kaikessa toiminnassa korostetaan eettisten arvojen ja antidopingtyön tärkeyttä.

HELSY ry:n toimintasuunnitelmaa toteuttavat piiriparlamentin valitsema hallitus ja hallituksen alaisuudessa toimivat työvaliokunta ja toimikunnat, jotka hoitavat viestinnän, talouden ja markkinoinnin, kilpailut, seura-, koulutus- ja nuorisoasiat, kunto- ja harrasteliikunnan ja kunniakerroksen. Hallitus nimeää työvaliokunnan ja asiantuntijat hoitamaan piirin ja liiton muita erityistehtäviä.

Palkattu puolipäivätoiminen toiminnanjohtaja hoitaa käytännön asioita Liikuntamylllystä vuokratusta toimistosta käsin. Muut tehtävät hoidetaan tarvittaessa kulukorvausperiaatteella. Työllistämistuella palkataan avustavaa henkilökuntaa, mikäli sopivaa henkilöstöä on saatavilla.

## 1.2 Tavoitteet

### 1.2.1 Kilpailutoiminta

Päämääränä on tarjota laadukasta, monipuolista ja säännöllistä urheilijoita ja yleisöä palvelevaa kilpailutoimintaa kaikille ikäryhmille HELSY ry:n alueella. Toimitsijatehtävät jaetaan sovitulla tasapuolisuusperiaatteella.

Suomi–Ruotsi -maaottelu – Finnkampen – järjestetään jälleen Olympiastadionilla sekä M/N17-vuotiaiden maaottelu Leppävaarassa. Maaottelu järjestetään toisen kerran peräkkäin Suomessa Ruotsin liiton kanssa tehdyn sopimuksen perusteella. Molemmissa kisoissa Helsyn jäsenseurojen toimitsijat ovat merkittävässä roolissa. Helsy hoitaa myös ohjelmamyyntiä.

HELSY ry jatkaa piirinmestaruuskisojen järjestämisiä vanhaan tapaan ja lisääntyvässä määrin yhdessä naapuripiirien kanssa. Pyrkimyksenä on lisätä kilpaurheilijoiden määrää, alentaa kilpailuun osallistumiskynnystä ja antaa tukea huipulle pyrkiville.

Huippu-urheilussa tavoite on parantaa huonoa arvokisamenestystä. Pyrkimyksenä on saada 5–6 piirin urheilijaa Korean Daegussa käytäviin MM-kisoihin ja hyvä edustus muihin arvokisoihin.

Jatketaan varsinkin nuorten urheilijoiden määrän ja tason seurantaan. Piiripisteiden osalta tavoite on olla jälleen ykköspiiri Suomessa.

### 1.2.2 Kenttötoiminta ja palvelut

Harrastajamääriä ja lunastettujen yleisurheilupassien määrää kasvatetaan. Tavoitteena on saavuttaa lisenssiurheilijoiden määrässä parhaan vuoden 2007 taso ja olla ykköspiiri Suomessa. Tämä on ensiarvoisen tärkeää toimintamäärärahan kannalta, koska neljännes

passimäärästä lasketaan seuraluokittelupisteisiin. Piiri auttaa seuroja järjestämään seurakisoja, perustamaan ja kehittämään lasten yleisurheilukouluja ja nuorten valmennusryhmiä sekä lisäämään harraste- ja kuntoliikuntaryhmiä. Seuratoimijoiden elinvoimaisuutta kohotetaan seurakäynnein ja Paikoillenne-seurakoulutuksin. Jäsenistöä palvellaan lisäksi Internet-kotisivuilla, infotilaisuuksin ja kilpailukalenterijulkaisulla.

### **1.2.3 Talous ja varainhankinta**

Taloudelle asettaa SUL:n muuttuva piiritukijärjestelmä uudet haasteet. Vaalitaan HELSY ry:n taloutta ja kiinnitetään edelleen erityistä huomiota piirille tulevaan maksuliikenteeseen sekä kustannus seurantaan.

Uusia varainhankintamuotoja ja kehityshankkeita otetaan mahdollisuuksien mukaan käyttöön.

Innostetaan ja autetaan seuroja järjestämään Kunniakierrostapahtumia ja niitä pyritään kehittämään.

### **1.2.4 Muuta**

Jatketaan ponnisteluja pitää HELSY ry valtakunnan piirien kärjessä. Edesautetaan myönteisen yleisurheilukuvan ja yleisurheilun arvostuksen ja vetovoiman lisäämistä pääkaupunkiseudulla ja mediassa.

## **2 Kilpailutoiminta**

### **2.1 Toimikunnan kokoonpano**

Kilpailutoimikunnan kokoonpano on puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri sekä edustajat ainakin super-, valio- ja ensimmäisen luokan seuroista.

Lisäksi toimikunnan työskentelyyn osallistuvat edustajat lähettäjästä, kuuluttajista, sähköisestä ajanotosta sekä tulospalvelusta.

Toimikunta kokoontuu 2-3 kertaa vuoden aikana puheenjohtajan kutsusta.

### **2.2 Tehtävät**

Toimikunta suunnittelee, koordinoi ja valvoo HELSY ry:n kilpailutoimintaa, tekee esitykset piirin mestaruuskilpailujen ja piiriottelujen ajankohdista, järjestäjistä sekä vastuuhenkilöistä. Lisäksi toimikunta vastaa kilpailujen kenttä- ja laitevarauksista, käsittelee, hyväksyy ja koordinoi piirin myöntämien kilpailujen anomukset ja antaa lausuntonsa kansallisten, kansainvälisten ja Suomen mestaruuskilpailujen hakemuksista.

Toimikunnan tehtäviin kuuluu myös tuomarikoulutus sekä erityisryhmien koulutus.

## 2.3 Kilpailujen haku

Kansallisten ja kansainvälisten kilpailujen hakemisessa käytetään vain sähköistä kilpailuhakulomaketta. Se on virallinen ja ainoa menetelmä ja kaikkien kilpailujen (lukuun ottamatta SM-kilpailuja) hakeminen tulee suorittaa sitä käyttäen.

Järjestelmää tulee käyttää myös hallikilpailuiden, maratonien, hökkien ja kävelykilpailuiden hakemisessa.

Sähköiset kilpailuhakemukset tulee tehdä [www.sul.fi](http://www.sul.fi) ”kilpailukalenterit” sivuilta 01.11. – 30.11.2010 aikana.

## 2.4 Kilpailut

### 2.4.1 Pm-kisat 2011

su	16.01.	sisuviestit	Liikuntamyly
su	30.01.	Helsy hallit 1	Liikuntamyly
la	05.02.	Helsy ottelut + hallit 2	Liikuntamyly
su	06.02.	Helsy ottelut + hallit 2	Liikuntamyly
la	19.03.	PM-maantie M/N, M/N 17-19v	Sotunki
la	02.04.	sisuhallit	Liikuntamyly
su	03.04.	sisuhallit	Liikuntamyly
la	16.04.	PM-maantiekävelyt (Taaborin)	Hyrylä
ti	19.04.	sisumaantiejuoksut	Alppipuisto
ke	04.05.	sisumaastot	Hakunila
la	07.05.	PM-maastot M/N, M/N 17-19v	Leppävaara
ti	17.05.	sisuviestit	Leppävaara
ke	18.05.	sisuviestit	Leppävaara
ti	24.05.	sisuottelut pojat	Eläintarha
ke	25.05.	sisuottelut tytöt	Eläintarha
?	?	PM 10 000 m	
ti	07.06.	Pm-viestit (Helsy-Uudy-Näid)	Hyrylä
ke	08.06.	Pm-viestit (Helsy-Uudy-Näid)	Hyrylä
ma	13.06.	Vattenfall osa 1.	Myyrmäki
ti	14.06.	PM-esteet	Eläintarha
ma	25.07.	pm-kisat M/N	Leppävaara
ti	26.07.	pm-kisat M/N	Leppävaara
ma	01.08.	PM M/N 17-19v (Uudyn kanssa)	
ti	02.08.	PM M/N 17-19v (Uudyn kanssa)	
ke	03.08.	Sisuhuipentuma 14-15v	Pukinmäki
to	04.08.	Sisuhuipentuma 14-15v	Pukinmäki
ti	09.08.	Vattenfall osa 2	Leppävaara
la	20.08.	HCM Maraton	
la	03.09.	sisuhuipentuma 9-13v	Eläintarha
su	04.09.	sisuhuipentuma 9-13v	Eläintarha

## 2.4.2 Piirin myöntämät kilpailut

Piirin myöntämien kilpailujen hakuaika alkaa 17.1.2011 ja päättyy 17.2.2011. Hakemukset on laadittava samaan muotoon kuin tiedot tulevat HELSY ry:n yleisurheilumuistioon: Otsikko, johon tulee viikonpäivä, päivämäärä, kellonaika, paikka, järjestäjä, ylituomari, kilpailun johtaja, lajit sekä sarjat. Edellä mainitun päivän jälkeen on kilpailulupa haettava kirjallisesti vähintään 10 päivää ennen aiottua kilpailua takaamaan tulosten luokittelukelpoisuus. Tästä säännöstä voidaan poiketa ainoastaan kilpailutoimikunnan puheenjohtajan luvalla. Kilpailuluvan hyväksynnän ehtona on, että kilpailutoimikunnan puheenjohtaja hyväksyy kilpailun ylituomarin ja että kilpailusta tiedotetaan HELSY ry:n seuroille. Myöhästyneistä kisailmoituksista järjestäjä maksaa kilpailulupamaksuna 20€. Maksut laskutetaan seuroilta jälkikäteen.

Anomukset tehdään [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) -sivuilla.

## 2.4.3 Seurojen mestaruuskilpailut ja seuraottelut

Seurojen mestaruuskilpailuista ja seuraotteluista on tehtävä ilmoitus toimikunnalle vähintään 10 päivää ennen luokittelukelpoisuuden takaamiseksi. Ylituomariksi on nimettävä vähintään lajinjohtajan (kolmostaso) tuomarikortin omistaja.

## 2.4.4 Tulokset

Kilpailun järjestäjäseuran on toimitettava kaikista kilpailuista tulokset HELSY ry:n sähköpostiin ([toimisto@helsy.com](mailto:toimisto@helsy.com)) viimeistään kolmen päivän kuluessa kilpailusta. Kopio tulostuettelosta on toimitettava valtakunnalliselle tilastonpitäjälle J Jalavalle osoitteeseen [juhani@tilastopaja.net](mailto:juhani@tilastopaja.net) tai postiosoitteella: Tilastopaja Oy Raskinpolku 9 E 88 20360 Turku.

## 2.4.5 Kilpailumaksut

Kilpailumaksut on esitetty kohdassa 8.

Jälki-ilmoittautumisia otetaan kentällä ainoastaan käteismaksua vastaan.

HELSY ry:n seuroja laskutetaan ennakoilmoittautuneiden osalta jälkikäteen kootusti.

## 2.5 Osa-alueiden johtajat

Kilpailutoimikunta määrittää piirinmestaruuskilpailujen järjestäjät (Helsinki, Espoo, Kirkkonummi, Vantaa), kilpailujen johtajat sekä ylituomarit.

Erityisryhmien kuten lähettäjät, kuuluttajat, sähköisen ajanoton sekä tulospalvelun hoitajat nimeää kunkin ryhmän vastuuhenkilö. Kilpailutoimikunta vahvistaa kyseiset henkilöt kalenteritietoihin.

Kilpailujen ylituomareiden tulee laatia kirjallinen raportti HELSY ry:n toimistoon viikon kuluessa omasta kilpailustaan.

Toimikunta vastaa yhteistyön kehittämisestä edellä mainittujen osa-alueiden vastuuhenkilöiden kesken.

## 2.6 Toimitsijakoulutus

### 2.6.1 Yleistä

Kilpailutoimikunnan toimitsijakoulutusryhmän tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja koordinoita HELSYn jäsenseurojen yleisurheilutuomareiden sekä erityisosaamista tarvitsevien toimitsijoiden koulutusta. Koulutusjärjestelmä on kuvattu HELSYn nettisivustossa.

Toimitsijakoulutusryhmän muodostavat yleisurheilutuomareiden, kävelytuomareiden, lähettäjiä, kuuluttajien, maalikameran käyttäjien ja tulospalvelun hoitajien pääkouluttajat. Ryhmän puheenjohtajana toimii piirin päätuomarikouluttaja. Alaryhmät nimeävät kukin oman edustajansa. Ryhmä kokoontuu vuoden alussa koulutuskauden alkaessa. Ryhmän jäsenet osallistuvat kukin omalla erikoisalallaan SULin valtakunnalliseen koulutustapahtumaan, joka pidetään maaliskuun viimeisenä viikonloppuna

### 2.6.2 Tuomarikoulutus

HELSYn jäsenseurojen suuren määrän vuoksi (26, joista luokiteltuja 18) yleisurheilutuomareiden koulutuksen organisointi on jaettu alueellisesti kolmeen osaan siten, että Helsingin, Vantaan ja Espoon (+Kirkkonummen) seuroilla on kullakin oma vastaava kouluttajansa.

SULin 5-tasoisessa koulutusohjelmassa perustason (1-taso: toimitsija, 2-taso: tuomari) koulutuksesta vastaavat seurat, keskitason (3-taso: lajinjohtaja) koulutuksesta huolehtii piiri ja ylimmästä tasosta (4-taso: kilpailunjohtaja, 5-taso: NTO) vastaa liitto.

Kolmostason tuomareita on HELSYn seuroissa nykyisin 151. Aktiiviseen tuomaritoimintaan osallistuvia on kuitenkin huomattavasti vähemmän. Tarkoituksena on kouluttaa uusia 3-tason tuomareita lisää vähintään kymmenen. Lisäksi toivotaan, että jokainen super- ja valioluokan seura järjestäisi ainakin yhden perustason koulutustilaisuuden ja että jokaisesta luokitellusta seurasta osallistuttaisiin ainakin yhteen perustason koulutustilaisuuteen. Erityisesti isojen seurojen toivotaan tehostavan nuorten tuomareiden seurakohtaista koulutusta ja kannustamista osallistumaan piirin 3-tason koulutukseen riittävän kokemuksen jälkeen. Esimerkiksi maaotteluissa vaaditaan nykyisin lajinjohtajatasen tuomarikortti.

Nelostason (kilpailunjohtaja) tuomareita HELSYssä on nykyisin 20 ja viitostason (NTO) tuomareita kuusi. Vuonna 2011 SUL järjestänee yhden 4-tason koulutus- ja tutkintotilaisuuden, johon liitto kutsuu osallistujat piirin suosituksesta.

Koulutusryhmän puheenjohtaja pitää rekisteriä piirin koulutusvastuulla olevista tuomareista (3-taso). Seurat pitävät rekisteriä 1- ja 2-tason tuomareista.

### 2.6.3 Erityisryhmien koulutus

Kävelytuomariryhmä, lähettäjäryhmä, kuuluttajaryhmä, maalikameraryhmä ja tulospalveluryhmä pitävät kukin vähintään yhden koulutustilaisuuden keväällä erillisenä tapahtumana tai sopivan kilpailun yhteydessä.

## **3 Seura-, koulutus- ja nuorisotoimikunta**

### **3.1 Organisaatio**

Piirin seura-, koulutus- ja nuorisotoimikuntaan kuuluu puheenjohtaja, joka valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan ja vähintään yksi jäsen jokaisesta piirin jäsenseurasta. Lisäksi jokainen piirin jäsenseuroista on ilmoittanut tai seuran toivotaan ilmoittavan ensi tilassa seuransa koulutusvastaavan piirin uudelle toiminnanjohtajalle tai toimikunnan puheenjohtajalle.

### **3.2 Toimikunnan tavoitteet ja toimintatapa**

Toimikunta tukee piirin jäsenseurojen toimintaedellytyksiä seuraavasti:

- Organisoii ja tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja täydennyskoulutusta,
- Varmistaa nuorisoyleisurheilun ja nuorisovalmennuksen laadun ja määrän,
- Edistää seura- ja piiriyhteistyötä parhaaksi katsomallaan tavalla.

Toimikunta kokoontuu tarpeen mukaan säännöllisin väliajoin kalenterivuoden aikana.

### **3.3 Koulutustoiminta**

Toimikunta ja piirin uusi toiminnanjohtaja tai heidän erikseen nimeämänsä henkilö järjestävät yhdessä SUL:n aluevalmennuspäällikön ja piirin jäsenseurojen kanssa tarvittavan määrän piirin alueella I-tason lasten- ja nuorten yleisurheiluohjaajakursseja, joita seurat edellyttävät poikkeuksetta ohjaajiltaan ja kustantavat ne ohjaajilleen. Lisäksi he vastaavat myös siitä, että tiedottaminen koulutuksista tapahtuu riittävän ajoissa yleisten tiedotuskanavien lisäksi myös suoraan nimetyille seurojen koulutusvastaaville.

Toimikunta omalta osaltaan edesauttaa, että SUL:n koulutuspäällikkö järjestää piirin alueella vuosittain tai vähintään joka toinen vuosi II-tason nuorisovalmentajatutkinnon, mistä tiedotetaan erikseen.

Toimikunta ja piirin uusi toiminnanjohtaja myös järjestävät ja markkinoivat kaiken piirin organisoiman leiritoiminnan (mm. sisuleirit) ja tiedottavat SUL:n aluevalmennuspäällikön ja eteläisen alueen piirien (HELSY, LASY, KYMY ja UUDY) yhdessä järjestämistä piiri- ja alueleirityksistä ja niihin liittyvistä asioista piirin seuroille ja piirin nettisivuilla.

Toimikunnalle ilmoitetut piirin seurojen koulutusvastaavat vastaavat pääkaupunkiseudun opettajien yleisurheilukoulutuksesta ja toimivat yhteyshenkilönä Helsingin ja Opetusviraston välillä, yhteistyössä piirin uuden toiminnanjohtajan kanssa.

Kauden 2010–2011 koulutuskokonaisuus on osin työn alla ja siitä tiedotetaan erikseen.

### 3.3.1 Ohjaaja- ja valmentajakoulutukset:

#### Taso 1 - Lasten yleisurheiluohjaajakurssi

**Kurssin osaamistavoite**

Kurssin jälkeen kurssilainen osaa opettaa ja ohjata 7-11 -vuotiaiden lasten liikuntaa ja harjoituksia lapselle turvallisella ja kehittäväällä tavalla

**Kurssin oppisisältö ja kesto**

Kurssin aiheina mm. lasten yleisurheilukoulun sisältö ja sen perusteet, lasten ohjaaminen ja harjoittaminen, lasten yleisurheilu ja yleisurheiluvälineet käytännössä, yleisurheilukoulu ja lasten kilpailut. Kurssin kesto on 12 tuntia

**Koulutusmateriaali**

Yleisurheilua 7-11-vuotiaille -kirja.

**Valintakriteeri**

Hakijalta edellytetään, että hän on vähintään 15-vuotias.

**Järjestetään**

Piirin ja/tai toimikunnan erikseen sopimalla tavalla.

**Seuraava kurssi**

pe-la 14.-15.1.2011 Liikuntamylyssä

**Hakumenettely**

Tiedotetaan kurssien järjestämisen ja niiden ajankohtien sopimisen jälkeen.

#### Taso 1 - Nuorten yleisurheiluohjaajakurssi

**Kurssin osaamistavoite**

Kurssin jälkeen kurssilainen osaa suunnitella ja ohjata seuran 11–14 -vuotiaiden nuorisovalmennusryhmää huomioiden lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun sekä kehityksen

**Kurssin oppisisältö ja kesto**

Kurssin aiheena mm. nuorten ohjaaminen ja harjoituksen johtaminen, nuorten urheilun perusteet sekä yleisurheilun lajiopetus. Kurssin kesto on 40 tuntia.

**Kurssien ajankohdat ja hinta**

Kurssiajankohdat piirikohtaisesti (ks. alla). Hinta on 140–200 euroa/henkilö.

**Koulutusmateriaali**

Yleisurheiluohjaajan käsikirja.

**Edut**

Mahdollisuus hakeutua tason 2 nuorisovalmentajatutkinnolle.

**Valintakriteeri**

Hakijalta edellytetään, että hän on vähintään 15 -vuotias ja on suorittanut lasten yleisurheiluohjaajakurssin.

**Järjestetään:**

Piirin ja/tai SUL:n aluevalmennuspäällikön erikseen sopimalla tavalla.

**Hakumenettely:**

Tiedotetaan kurssien järjestämisen ja niiden ajankohtien sopimisen jälkeen.

**Taso 2 – Nuorisovalmentajatutkinto****Tutkinnon osaamistavoite**

Tutkinnon jälkeen opiskelija tuntee nuorisovalmennuksen perusteet sekä osaa toimia pitkäjänteisesti seurana 14-18 -vuotiaiden nuorisovalmennusryhmien valmentajana huomioiden nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen

**Tutkinnon oppisisältö ja kesto**

Koulutuksen aiheina mm. yleinen valmennusoppi, lajiryhmäkohtainen valmennusoppi ja eri lajien tekniikka. Kurssin kesto on 100 tuntia, josta lähiopetus on n. 90 tuntia.

**Vuoden 2010–2011 ajankohdat**

Seuraava nuorisovalmentajatutkinto järjestetään Helsingissä (Liikuntamyly, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki) seuraavasti: 26.–28.11.2010/10.–12.12.2010/7.-9.1.2011. Tutkinto on tarkoitettu 14–18-vuotiaiden urheilijoiden valmentajille. Tutkinnolle voivat hakea 18 vuotta täyttäneet nuorten yleisurheiluohjaajakurssin suorittaneet ja kaksi vuotta seurassa ohjaajana toimineet. Tutkinnolle haku on 15.10. mennessä [tapio.rajala@sul.fi](mailto:tapio.rajala@sul.fi), SUL / Tapio Rajala, Opistotie 1, 63100 Kuortane. Hakulomake löytyy linkistä [materiaalipankki\(08koulutushakemus\)](#). Kutsu ja ohjelma tutkinnolle hyväksytyille lähetetään noin kolme viikkoa ennen tutkinnon alkua. Tutkinnon hinta on 400 euroa, joka sisältää ohjelman mukaiset ruokailut, opetuksen ja opetusmateriaalin sekä tilojen käytön. Tiedusteluihin vastaa SUL:n koulutuspäällikkö Tapio Rajala p. 0400-442493.

**Valintakriteeri**

Hakijalta edellytetään, että hän on suorittanut nuorten yleisurheiluohjaajakurssin, on vähintään 18-vuotias ja on ohjannut seurassa vähintään kaksi vuotta

**Koulutusmateriaali**

Seuravalmentajan oppikirja ja haitarioppaat

**Edut**

Mahdollisuus hakea Suomen Urheiluliiton valmentajayhdistyksen jäsenyyttä

**Taso 3 - Valmentajatutkinto****Valmentajan ammattitutkinto**

Lisätiedot [www.sul.fi](http://www.sul.fi) > koulutus.

### 3.3.2 Leiritykset:

#### Sisuleiritys

##### Sisuleirin kohderyhmä ja valintakriteerit

Kaudella 2009–2010 uudistettuna järjestetty sisuleiritys pyritään myös järjestämään hallikauden 2010–2011 aikana piirin ja/tai toimikunnan erikseen sopimalla tavalla, pääsääntöisesti vuosina 2001–1999 syntyneille piirin junioriurheilijoille.

Leiriharjoittelu pyritään järjestämään edelleen noin 10–15 urheilijan ryhmissä moniottelupohjaisesti kaikkia yleisurheilulajeja harjoitellen. Valintakriteereinä ovat säännöllinen yleisurheilun harrastaminen omassa seurassa, aktiivinen kilpaileminen ja vähintään B-luokan tulos omassa ikäluokassa.

##### Sisuleirin tavoitteet

Sisuleirin tavoitteena on tukea seurassa tapahtuvaa yleisurheiluharrastusta. Tavoitteena on opettaa monipuolisesti kaikkien eri yleisurheilulajien peruslajitaitoja sekä nostaa urheilijoiden viikoittaista liikuntamäärää kohti riittävää tasoa. Osallistumisaktiivisuutta sisuleirille pyritään lisäämään.

Lisäksi olisi myös toivottavaa, että leirille valittujen urheilijoiden ohjaajat ja valmentajat osallistuvat myös mukaan leiritykseen jo sisuleiristä alkaen siten, että seura korvaisi parhaaksi katsomallaan tavalla hänelle osallistumisen leiritykseen. Viime kaudella ohjaajia ja valmentajia kannustettiin ja veloitettiin olemaan paikalla jo leirikutsusta lähtien, mutta heitä oli vain käytännössä 1-3 henkilöä paikalla yhtä leiripäivää kohden

##### Leiripäivät

Sovitaan lokakuun 2010 aikana.

##### Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Tiedotetaan leirin järjestämisen ja sen ajankohtien sopimisen jälkeen.

**SUL:n strategiauudistuksen myötä piiri- ja alueleiritysjärjestelmät uusiutuivat eteläisen alueen leirityksiksi.**

#### Piirileiritys

HELSYn, LASYN, KYMYn ja UUDYN yhteinen piirileiri toteutetaan kaudella 2010–2011 kolmessa osassa Pajulahden Urheiluopistolla seuraavalla aikataululla:

1. 8.–10.10.2010
2. 21.–23.1.2011
3. 25.–27.3.2011

Leiritys koostuu nuoren yleisurheilijan kehittymisen kannalta olennaisesta harjoittelusta sekä urheilijoille ja valmentajille suunnatusta koulutuksesta.

### **Valintakriteerit**

Leirille oli mahdollista hakea kaikilla vähintään B-luokan tuloksen saavuttaneilla 1998–1995 (1994) -syntyneillä urheilijoilla. Hakijalla tuli olla hyvä harjoittelusta eli perusasiat säännöllisestä yleisurheiluharjoittelusta olivat kunnossa ja hänen edellytettiin sitoutuvan osallistumaan kaikille leireille.

Oman seuran valmennusryhmän valmentajien ja ohjaajien tuli myös ilmoittautua mukaan leiritykseen.

### **Tavoitteet**

Piirileirin tavoitteena on tukea seurassa tapahtuvaa päivittäisharjoittelua. Tavoitteena on kouluttaa urheilijoita ja heidän valmentajiaan päivittäisvalmennuksessa sekä nostaa urheilijoiden viikoittaista liikuntamäärää kohti riittävää tasoa. Koulutustavoitteiden täyttymiseksi myös valmentajien aktiivinen läsnäolo leireillä on ensiarvoisen tärkeää.

Päämääränä on opettaa leiriläiset ja heidän valmentajansa ymmärtämään kokonaisvaltaisen valmentautumisen ideologiaa ja seurata urheilijoiden kehitystä. Monipuolisilla laji- ja ominaisuusharjoituksilla pyritään antamaan ohjeita ja ideoita seuran päivittäisharjoittelun toteuttamiseen leirien välillä.

### **Tiedustelut ja hakuohjeet:**

Lisätietoja leirityksestä kertoo keskitetysti Uudyn seurapäällikkö Ani Viherlinna (p. 041-4349215) ja haku tapahtui toimittamalla täytetty haku-/ilmoittautumiskaavake joko sähköisesti tai postitse 15.9.2010 mennessä Ani Viherlinnalle.

### **Alueleiritys**

Uudistunut alueleiritys järjestetään viiden piirin (Helsy, Uudy, Lasy, Kymy ja Naid) yhteisenä leirityksenä Pajulahden urheiluopistolla.

Leirikausi sisältää kolme viikonloppuleiriä, jotka alkavat perjantaisin klo 18 ja päättyvät sunnuntaisin noin klo 16. Lisäksi leiritykseen kuuluu huhtikuussa leiri/seurantapäivä lajiryhmittäin. Alueleiritys on tarkoitettu 1996 – 1993 (1992) syntyneille A-luokan tuloksen tehneille urheilijoille ja heidän valmentajilleen.

Alueleirityksessä odotetaan urheilijan ja hänen henkilökohtaisen valmentajansa sitoutuvan koko leirikautteen eli kaikille leireille täysipainoisesti!

### **Leirien ajankohdat**

I leiri: 15.–17.10.2010 Pajulahti

II leiri: 7.–9.1.2011 Pajulahti

seurantapäivä: huhtikuu, Pajulahti / Liikuntamyly

III leiri: 20.–22.5.2011 Pajulahti

Leiritykseen haetaan ensisijaisesti yhteen lajiin. Lajivalikoima on: pika- ja aitajuoksut, kestävyysjuoksut, kilpakävely, korkeushyppy, seiväshyppy, pituushyppy, 3-loikka, kuulantöytä, kiekonheitto, moukarinheitto, keihäänheitto, moniottelut.

Leirityksen lopullinen muoto varmistuu hakuajan päätyttyä. Mikäli johonkin lajiin ei synny ryhmää, on mahdollista, että leiritysryhmiä yhdistetään Eerikkilän ja Tanhuvaaran leirityspisteiden kanssa. Näissä tapauksissa urheilijoihin otetaan henkilökohtaisesti yhteyttä ja tarjotaan mahdollisuutta leireillä toisessa leirityspisteessä.

#### **Valintakriteerit**

- Leiritys on tarkoitettu 14–18 v. (1996- 1993 (1992) -syntyneille) A-luokan urheilijoille.
- 14-sarjan urheilijoita valittaessa kyseeseen tulevat SM-kisoissa menestyneet urheilijat, jotka omaavat leirityksen tavoitteiden kannalta riittävän harjoitustaustan.
- Kriteerit ovat leirityksen pääsääntöinen valintatapa, mutta lopullinen valinta tapahtuu lajiryhmittäin hakijoiden määrän ja tason perusteella. Esitetyistä kriteereistä voidaan poiketa erityistapauksissa (loukkaantumiset, lupaava tuloskehitys jne).
- Kaikilta leiritykseen valittavilta urheilijoilta vaaditaan suunnitelmallista harjoittelua ja harjoituspäiväkirjan täyttöä.
- SUL:n ryhmiin (Nuorten maajoukkueryhmä, EM-nuoret) valitut urheilijat voivat myös hakea alueleiritykseen, edellytyksenä on sitoutuminen koko leirityskauteen!

#### **Leiritykseen hakeminen**

Leiritykseen haetaan annettujen ohjeiden mukaisesti ja leiriryhmien valinnat ovat aikanaan nähtävissä piirien nettisivuilla.

Kaikille hakijoille ilmoitetaan leirivalinnoista myös henkilökohtaisesti. Leirikutsut lähetetään urheilijoille, jotka välittävät kutsun valmentajille.

#### **Leiritystä koskevat tiedustelut:**

SUL/leiripäällikkö Lassi Korhonen p. 040-7096037

#### **3.3.3 Opettajakoulutukset:**

Piirin alueen kaupunkikohtaiset (Helsinki, Espoo, Vantaa) opettajakoulutukset järjestetään keväällä seuraavin ajankohdin: Helsinki: 3.5., Vantaa 2.5. ja Espoo 16.5. Helsingissä ja Vantaalla opettajakoulutusta järjestetään myös syksyllä.

### 3.3.4 Muut koulutukset:

Toimikunta pyrkii järjestämään mahdollisuuksien mukaan myös muuta lajiklinikamuotoista koulutustoimintaa, mikäli sille on kysyntää.

Joitain vuosia sitten järjestetyt Eniro-valmennusklinikat todettiin konseptiltaan toimiviksi ja seuroja hyvin palvelleiksi. Yleensä tekniikka- ja valmennusillat tulisi toimikunnan näkemyksen mukaan suunnata myös valmentajien kouluttamiseen, ei urheilijoiden yksittäisen harjoituksen vetämiseen siten, että tilaisuuksien anti saataisiin jalkautettua seurojen päivittäisvalmennukseen.

Helsyn seiväsklinikka käynnistää jälleen seiväshypystä kiinnostuneille junioreille mahdollisuuden viikoittaiseen lajiharjoitteluun. Harjoitukset järjestetään Liikuntamyllyssä maanantaisin ja torstaisin klo 19:00–20:30. Ryhmät jaetaan tason mukaan seuraavasti: Maanantaisin hyppäävät alle 250cm hyppäävät ja torstaisin yli 250cm hyppäävät.

Toimikunnan toimintaan sisältyy myös kilpakävelyn kehittämisryhmä, joka kokoontuu vuosittain ja ryhmän kokouksissa vahvistetaan piirin järjestämät vuoden koulutus-, valmennus- ja kilpailutapahtumat. Piirin kilpakävelytoiminnan osalta tehdään myös tiivistä yhteistyötä kilpakävelytalli H.e.v.i. Hard Walk Team'in kanssa. Piirin tuomarikouluttajina toimivat Esko Ranto ja Pekka Muinonen. Kilpakävelyn erikoissivut löytyvät osoitteesta; [www.kolumbus.fi/walk/](http://www.kolumbus.fi/walk/).

## 4 Harrasteliikunta

Tavoitteena on järjestää Helsyn alueella laadukkaita ja taloudellisesti tuottavia koko kansan juoksu-, hölkkä- ja sauvakävelytapahtumia.

Tavoitteena on edelleen, että piirimme alueella järjestetään Suomen suurimmat maraton- ja puolimaraton tapahtumat.

Helsyn alueella seurat järjestävät resurssiensa puitteissa erilaisia kursseja esim. maratonkouluja, aikuisten yleisurheilukouluja ja liiku kunnolla -kursseja.

Seuran tarjoamien erilaisten harrasteliikuntamuotojen tavoitteena on parantaa seuratoiminnan yleistä arvostusta, kasvattaa seuran jäsen- ja toimijoiden määrää sekä lisätä seuran tuloja.

Tapahtumien yhteydessä seurat voivat jakaa esitteitä yleisurheiluseurojen toiminnasta Helsyn alueella. Samalla pyritään tekemään seuratyötä ja erilaisia massatapahtumia tunnetuksi.

## 5 Markkinointi ja viestintä

### 5.1 Tapahtumamarkkinointi

Kaudelle 2011 tärkeätä on edelleen luoda kilpailuista tapahtumia, joissa sekä kilpailijat, yleisö ja taustaryhmät tuntisivat onnistumisia. Kilpailujen järjestäjille on annettava vastuuta ja myös valtaa luoda lajista jälleen haluttu ja kiinnostava.

Valtakunnallisesti merkittäviä kilpailuja tulevalla kaudella ovat Suomi-Ruotsi-maaottelut sekä FJG, jonka ajankohta on kesäkuun kolmantena viikonvaihteena.

Kaikissa näissä HELSY:n jäsenseurat ovat joko yksin tai yhdessä järjestelyvastuussa.

### 5.2 Yhteistyökumppanit

Yleinen talouspoliittinen tilanne on erittäin haastava, mutta haemme aktiivisesti uusia yhteistyökumppaneita sekä HELSY:lle että jäsenseuroille.

Merkittävimmät tiedossa olevat yhteistyökumppanimme ovat Aktia-pankki, If ja Peugeot. Useilla jäsenseuroilla on omia yhteistyökumppaneita, joiden hankinnassa Helsy pyrkii auttamaan.

Edellytyksenä uusille yhteistyökumppaneille on, että toimintamme kaikilla osa-alueilla on tavoitteellista, suunnitelmallista ja siten ammattimaista.

Jäsenseuroja tuemme toteuttamalla lopulta toimintamallin, joka on helposti hyödynnettävissä seurojen omassa varainhankinnassa ja yhteistoiminnassa sidosryhmien kanssa.

### 5.3 Viestintä

Toiminnassa pyritään siihen, että tiedotus tapahtuu ripeästi ja kattavasti. Tavoitteena on, että toiminnassa mukana olevat ja siitä kiinnostuneet löytävät tarvitsemansa tiedot nopeasti ja vaivattomasti.

Toiminnasta tiedotetaan edelleen pääosin HELSY:n toimistosta www-sivujen kautta. Sivuston kehittämisessä pyritään edelleen kiinnittämään huomiota siihen, että www-sivuillamme oleva tieto on ajantasaista ja helposti päivitettävissä. Sivuston eri osat pyritään käymään säännöllisesti läpi ja päivittämään vanhentuneet tiedot.

Sähköposti säilyy myös merkittävänä tiedottamisen välineenä.

HELSY:n kilpailukalenteri julkaistaan jälleen keväällä.

## 6 Kunniakierros

Kunniakierros on paikallisten urheiluseurojen ja Suomen Urheiluliiton yhteinen liikunta- ja varainhankintaprojekti.

Kunniakierrokseen liittyviä tapahtumia pyritään kehittämään entistä vetovoimaisemmiksi. Tavoitteena on edelleen lisätä keräävien seurojen määrää ja luonnollisesti kasvattaa keräystulosta.

## 7 Liikuntapaikat

HELSEY ry:n seuroihin pitäisi nimetä ainakin paikkakuntaakohtaisesti (Helsinki, Espoo, Vantaa, Kirkkonummi) olosuhdevastaava, jonka toimenkuvaan kuuluisi mm:

- varmistaa harjoituksiin ja kilpailuihin tarvittavat yleisurheilupaikat ja niiden kunto
- varmistaa harjoitus- ja kilpailuvälineiden saatavuus ja kunto
- olla aktiivisesti yhteydessä kuntaan olemassa olevien harjoittelu- ja kilpailupaikkojen kunnostustarpeisiin liittyvissä asioissa
- olla aktiivisesti mukana liikuntapaikkojen suunnittelussa sekä ajaa aktiivisesti yleisurheilun suorituspaikkojen rakentamista suunnitelmissa oleviin tiloihin
- olla aktiivisesti yhteydessä kunnan liikuntaviranomaisiin (liikuntatoimenjohtaja, liikuntas sihteeri, kenttämestari ym) tavoitteena muistuttaa yleisurheiluseurojen olemassaolosta, aktiivisuudesta sekä ylläpitää hyviä suhteita kuntaan
- aktiivinen ympäristön seuraaminen (mm kunnan rakennussuunnitelmiin ym)
- Suomen Urheiluliitossa olosuhteista vastaa olosuhdepäällikkö, joka tarvittaessa antaa asiantuntija-apua em. asioihin liittyen

## 8 Talous

Budjetti 2011	Budjetti 2010 euro	Toteutuma 1-9 2010 euro	Toteutuma- arvio 2010 euro	Budjetti 2011 euro
<b>Kilpailutoiminta</b>				
Kilpailutoiminta tuotot	25000	16999	27000	27000
Kilpailutoiminta kulut	-16000	-9487	-15000	-16000
<b>Tulos</b>	<b>9000</b>	<b>7512</b>	<b>12000</b>	<b>11000</b>
<b>Koulutus ja valmennus</b>				
Koul.ja valmennus tuotot	15000	7653	7653	10000
Koul.ja valmennus kulut	-15000	-12545	-20000	-10000
<b>Tulos</b>	<b>0</b>	<b>-4892</b>	<b>-12347</b>	<b>0</b>
<b>Markk. ja tiedotus</b>				
Markk. ja tiedotus tuotot	5000	500	500	2500
Markk. ja tiedotus kulut	-2500	-1750	-1750	-2500
<b>Tulos</b>	<b>2500</b>	<b>-1250</b>	<b>-1250</b>	<b>0</b>
<b>Muu toiminta</b>				
Tuotot (SUL)	22000	10140	10140	0
Kulut	-48000	-28987	-35000	-32000
<b>Tulos</b>	<b>-26000</b>	<b>-18847</b>	<b>-24860</b>	<b>-32000</b>
<b>Varainhankinta</b>				
Jäsenmaksut	3000	0	3000	3000
SUL-avustus	13000	15589	16000	15000
Rahoituskulut	-500	-320	-350	-400
Poistot	-1000	0	1000	-1000
<b>Tulos</b>	<b>14500</b>	<b>15269</b>	<b>19650</b>	<b>16600</b>
Satunnaiset tuotot		4594	4600	5000
Satunnaiset kulut		0	0	
<b>Tulos</b>	<b>0</b>	<b>4594</b>	<b>4600</b>	<b>5000</b>
<b>Tilikauden yli- alijäämä</b>	<b>0</b>	<b>2386</b>	<b>-2207</b>	<b>600</b>

**ILMOITTAUTUMISMAKSUT/laji**

	2006	2007	2008	2009	2010	2011
	euro	euro	euro	euro	euro	euro
<b>Hallikisat</b>						
Yksilölajit/17-19v, M, N	7	7	7	7	7	7
jälki-ilmoittautuneet	12	12	12	12	12	12
Yksilölajit/sisulisä (9-15v)	5	5	5	3	3	3
jälki-ilmoittautuneet	9	9	9	6	6	6
Viestijoukkueet (kaikki)	9	9	9	9	9	9
jälki-ilmoittautuneet	12	12	12	12	12	12
<b>Kesän pm-kisat</b>						
Yksilölajit/17-19v, M, N	5	5	5	5	5	5
jälki-ilmoittautuneet	10	10	10	10	10	10
Yksilölajit/sisulisä (9-15v)	3	3	3	3	3	3
jälki-ilmoittautuneet	6	6	6	6	6	6
Viestijoukkueet (kaikki)	9	9	9	9	9	9
jälki-ilmoittautuneet	14	14	14	14	14	14
Moniottelut/17.19v, M, N	10	10	10	10	10	10
jälki-ilmoittautuneet	16	16	16	16	16	16
Moniottelut/sisulisä (9.15v)	7	7	7	7	7	7
jälki-ilmoittautuneet	10	10	10	10	10	10

**HELSEY RY SEUROJEN  
JÄSENMAKSUT**

	2006	2007	2008	2009	2010	2011
	euro	euro	euro	euro	euro	euro
Liittymismaksu	85	85	85	85	85	85
Jäsenmaksu	85	85	85	85	85	85
lisämaksu/sääntöjen lisä-ääni	4	4	4	4	4	4
Yu-muistion painosmäärä	600	500	400	400	400	400
hintaa	7	7	7	7	7	7
jäsenkiintiöhinta	4	4	4	4	4	4

2011 budjetin perusteet:

Kustannukset arvioitu 9/2010 tilanteen pohjalta.

Henkilöstönä osa-aikainen toiminnanjohtaja, ei muita palkattuja henkilöitä

Satunnaisia tuottoja budjetoitu maaottelun ohjelmamyynnistä 5000 €

Ei korotuksia kilpailumaksuihin tai jäsenmaksuihin.