Toimintakäsikirja

Turun Urheiluliitto
Yleisurheilujaosto

Päivitetty 31.3.2026

TURUN URHEILULIITTO 1901

SISÄLLYS

1 Yleistä ... 3
1.1 Perustiedot ... 3
1.2 Arvot, missio ja visio ... 3
1.3 Strategia ... 3
2 Organisaatio ja tehtävät ... 5
2.1 Organisaatio ... 5
2.2 Johtoryhmä ... 6
2.3 Päätoimiset ja osa-aikaiset työntekijät ... 7
3 Organisaation toiminta ... 8
3.1 Viestintä ja markkinointi ... 8
3.2 Vastuullisuus ... 10
3.3 Kiitoskulttuuri ja palkitseminen ... 12
3.4 Jäsenedut ... 14
3.5 Strategian toteutumisen arviointi ... 14
3.6 Hallinnon vuosikello ... 15
4 Nuorisourheilu ... 16
4.1 Urheilijan polku ja nuorisotoiminnan rakenne ... 16
4.2 Valmennuslinjaus ... 20
4.3 Kilpaileminen ja joukkuevalinnat ... 23
4.4 Nuorisourheilun vuosikello ... 24
5 Kilpa- ja huippu-urheilu ... 25
5.1 Valmennusprosessin suunnittelu, seuranta ja arviointi ... 25
5.2 Valmennustukijärjestelmä ... 25
5.3 Ykköstiimi ... 27
5.4 Tuki- ja asiantuntijatoiminta ... 27
5.5 Kilpaileminen ja joukkuevalinnat ... 28
5.6 Kilpa- ja huippu-urheilun vuosikello ... 31
6 Aikuisurheilu ... 32
6.1 Aikuisten yleisurheilukoulu ... 32
6.2 Aikuisurheiluvalmennus ... 32
6.3 Juoksukoulut ... 32
7 Valmentajat ... 33
7.1 Valmentajan polku ... 33
7.2 Valmentajien rekrytointi ja koulutusvaatimukset ... 34
7.3 Osaamisen ja yhteisöllisyyden kehittäminen ... 34
7.4 Valmentajien tukeminen ... 35
8 Toiminnan hinnoittelu ... 39

8.1 Lasten ja nuorten yleisurheilu- ja lajikoulujen harjoitusmaksut ... 39
8.2 Ympärivuotiset valmennusmaksut ... 39
8.3 Urheilijoiden toimintamaksut ... 43
8.4 Aikuisten harrastetoiminnan harjoitus-, valmennus- ja toimintamaksut ... 44
8.5 Olosuhdemaksut ... 45
9 Kilpailujen ja tapahtuminen järjestäminen ... 46
9.1 Yleisurheilukilpailut ... 46
9.2 Juoksutapahtumat ... 46

1 YLEISTÄ

1.1 PERUSTIEDOT

Turun urheiluliitto / yleisurheilu

Paavo Nurmen stadion

20810 Turku

1.2 ARVOT, MISSIO JA VISIO

Turun Urheiluliiton arvot, missio ja visio ovat koko pääseuralle yhteiset. Toiminnan tarkoituksena on edistää kilpa- ja huippu-urheilun sekä liikunnan harrastusta ja muuta näihin liittyvää toimintaa seuran toiminta-alueella sekä innostaa niin jäseniä kuin muitakin henkilöitä toimimaan näiden päämäärien hyväksi.

Seuran toiminta-ajatus eli missio on ”Toimintaa ja unelmia läpi elämän. Tule!”

Turun Urheiluliiton yhteinen unelma eli visio on seuraava: ”Turun Urheiluliiton unelma 2025 on olla Suomen arvostetuin ja tunnetuin yleisseura. Yhdessä teemme voittajia.”

Turun Urheiluliiton yhteiset arvot ovat

- yhteisöllisyys
- vastuullisuus
- rohkeus
- urheiluliittolaisuus.

Yhteisöllisyys on mustakeltaisen perheen yhteishenkeä, yhdessä tekemistä ja kaikkien toimijoiden työn arvostamista. Muistamme pitkät perinteemme ja kunnioitamme niitä. Olemme ylpeitä Turun urheiluliittolaisuudesta.

Vastuullisuus on sitä, että kasvamme ja kehitymme seurana vastuullisesti. Tarjoamme turvallisen toimintaympäristön jokaiselle yksilönä ja yhdenvertaisena seuramme jäsenenä. Viestimme avoimesti vastuumme kantaen.

Rohkeus viittaa seuraaviin asioihin: Itsensä voittaminen on ensimmäinen voitto. Olemme rohkeasti edelläkävijöitä. Meillä on tahtoa kehittyä ja onnistua. Pitkäjänteisellä ja ammattimaisella toiminnalla menestymme. Uskallamme tavoitella huippua.

Urheiluliittolaisuus kumpuaa siitä, että olemme kiitollisia seuran pitkästä historiasta ja siitä työstä, jota menneet polvet ovat seuramme eteen tehneet. Tunnemme vastuumme tulevaisuudesta. Kannamme ylpeydellä mustakeltaisia seuravärejämme ja käyttäydymme fiksusti niin urheiluareenoilla kuin niiden ulkopuolellakin.

1.3 STRATEGIA

Turun Urheiluliiton strategia on rakennettu koko seuran tasolla. Strategian tavoitteena on tehdä vastuullisella seuratoiminnalla parempaa urheilua huomioiden kolme peruspilaria: urheilu, hallinto ja ihmiset.

Turun urheiluliiton strategia 2021-2025

Vastuullisella seuratoiminnalla kohti parempaa urheilua

Yleisurheilujaoston strategiaan kirjattu tavoite ”parempaa urheilua” tarkoittaa sitä, että haluamme olla menestynein, ammattimaisin ja laadukkain kilpa- ja huippu-urheiluseura. Kuljemme kohti parempaa urheilua keskittymällä seuraaviin valintoihin, joihin on määritetty tavoitteet ja mittarit vuodelle 2025:

Urheilu:

- ammattivalmentajuuden lisääminen
- kirkas valmennuslinjaus ja sitoutunut aktiivinen valmentajayhteisö
- alueen suurin liikuttaja

Hallinto:

- talouden kasvaminen, ennustettavuus ja kyky seurata talouden tilannetta ympäri vuoden
- jaoston omintakeinen ja houkutteleva viestintäilme
- jaoston, urheiluakatemian, lajiliiton ja Turun kaupungin yhteistyö

Ihmiset:

- yhteisöllisyys – kohtaamme toisemme ihmisinä ja yksilöinä – osana mustakeltaista yhteisöä
- vapaaehtoisten rekrytointi ja heistä huolehtiminen

Jokaiselle vuodelle määritetään toimenpiteet, joiden avulla pyrimme tavoitteita kohti ja joiden toteutumista ja vaikuttavuutta matkallamme kohti parempaa urheilua arvioidaan vuosittain. Jaoston slogan on ”MyötäTuULessa”.

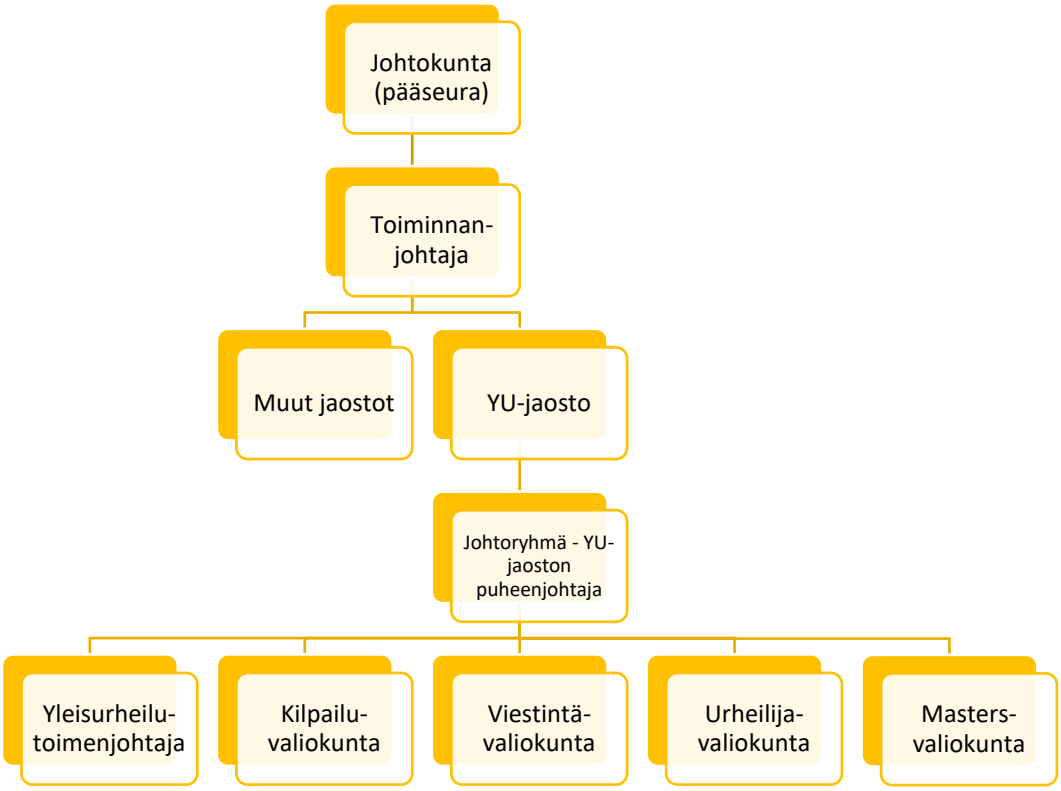
2 ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT

2.1 ORGANISAATIO

Turun Urheiluliitto on vuonna 1901 perustettu yleisseura. Seuran tarkoituksena on edistää liikunnan ja urheilun harrastamista toiminta-alueellaan. Kahdeksan jaoston jäsenmäärä on ollut viime vuosina lähes 5000. Turun Urheiluliitossa urheillaan ja liikutaan kilpaillen ja harrastaen.

Turun Urheiluliiton asioista päättää seuran johtokunta, joka koostuu eri jaostojen puheenjohtajista. Vaikka jaostot toimivat itsenäisesti oman lajinsa parissa, on seurassa kuitenkin monelta osin yhteiset pelisäännöt, joita kaikki noudattavat. Myös seuran taloudesta vastaa viime kädessä johtokunta.

Turun Urheiluliitolla on päätoiminen toiminnanjohtaja, joka vastaa seuran operatiivisen hallinnon pyörittämisestä sekä toimii jaostojen päätoimisten johtajien hallinnollisena esihenkilönä.



2.2 JOHTORYHMÄ

Seuran johtokunta valitsee vuosittain jaoston johtoryhmän. Käytännössä jaoston johtoryhmä pyrkii itse löytämään tarvittavan määrän asiantuntevia ja näkemyksellisiä henkilöitä johtoryhmään. Jaoston johtoryhmän jäsenet ovat mukana tietyn valiokunnan mandaatilla, mutta on mahdollista valita myös henkilö, joka ei edusta erityistä näkökulmaa. Tällä hetkellä jaoston johtoryhmässä on edustettuna seuraavat näkökulmat:

- **puheenjohtaja**
  - Puheenjohtaja johtaa jaoston toimintaa yhdessä yleisurheilutoimenjohtajan kanssa ja on jaoston edustaja seuran johtokunnassa.
- **kilpailuvaliokunnan edustaja**
  - Kilpailuvaliokunnan edustajana johtoryhmässä on joko kilpailuvaliokunnan puheenjohtaja tai kilpailupäällikkö, tällä hetkellä kilpailupäällikkö. Kilpailuvaliokunnan puheenjohtaja johtaa kilpailuvaliokuntaa, joka kokoaa kilpailutoiminnan vastuuhenkilöt yhteen suunnittelemaan kilpailutoiminnan kokonaisuutta ja arvioimaan kilpailujen toteutumista ja niiden laatua. Kilpailupäällikkö toimii useiden kilpailuiden johtajana ja vastaa kilpailuiden operatiivisesta toiminnasta (esimerkiksi kilpailuhaut, kilpailuiden aikataulut) yhdessä yleisurheilutoimenjohtajan ja toimistopäällikön kanssa.
- **viestintävaliokunnan puheenjohtaja**
  - Viestintävaliokunnan puheenjohtaja johtaa viestintävaliokunnan toimintaa. Valiokunta vastaa yhdessä henkilökunnan kanssa erityisesti jaoston profiloinnista. Valiokunta on rakentanut ulkoisen viestinnän vuosikellon, jonka avulla pyritään takaamaan tasainen näkyvyys ympäri vuoden.
- **urheilijavaliokunnan edustaja**
  - Urheilijavaliokunnan edustajana johtoryhmässä on joko urheilijavaliokunnan puheenjohtaja tai valiokunnan valitsema edustaja. Urheilijavaliokunnan puheenjohtaja johtaa urheilijavaliokunnan toimintaa. Valiokunnan tehtävä on tuoda urheilijoiden ääni mukaan päätöksentekoon ja toimia linkkinä urheilijoiden ja seuran johdon välillä. Valiokunta viestii edustusurheilijoille ajankohtaisista asioista ja osallistuu aktiivisesti esimerkiksi yhteisöllisyyttä lisäävien tilaisuuksien järjestämiseen.
- **Masters-valiokunnan puheenjohtaja**
  - Masters-valiokunnan puheenjohtaja johtaa Masters-valiokunnan toimintaa. Valiokunnan tehtävänä on kehittää jaoston Masters-urheilutoimintaa koordinoimalla erityisesti SAUL:n kilpailuihin osallistumista ja tukemalla henkilöstöä aikuisten valmennustoiminnassa. Valiokunta tuo seuran kilpailutoimintaan aikuisurheilijoiden näkemyksen esimerkiksi aikuisurheilulajeista jaoston järjestämissä kilpailuissa ja on osaltaan mukana toteuttamassa aikuisurheilukilpailuja.
- **Paavo Nurmi Gamesin ja juoksutapahtumien edustaja**
  - Paavo Nurmi Gamesin ja juoksutapahtumien edustaja tuo johtoryhmään ko. tapahtumien ajankohtaiset asiat ja tukee osallisuudellaan Paavo Nurmi Gamesin ja juoksutapahtumien saumatonta yhteistyötä jaoston kanssa.
- **valmentajien edustaja**
  - Valmentajien edustaja tuo johtoryhmään valmentajien näkemyksen ja pyrkii osaltaan kehittämään jaoston toimintaa siten, että valmentajien rooli urheilijoiden tärkeimpinä tukihenkilöinä on arvoisessaan asemassa jaoston toiminnassa.

2.3 PÄÄTOIMISET JA OSA-AIKAISET TYÖNTEKIJÄT

- **yleisurheilutoimenjohtaja**
  - Yleisurheilutoimenjohtaja vastaa jaoston toiminnan kokonaisuudesta yhdessä puheenjohtajan ja johtoryhmän kanssa. Hän raportoi johtoryhmälle. Yleisurheilutoimenjohtaja toimii jaoston muun henkilökunnan esihenkilönä, vastaa talouden kokonaisuudesta, on mukana kilpailu- ja tapahtumajärjestämisessä ja tällä hetkellä hänellä on käytännön tehtäviä myös 14-vuotiaiden ja vanhempien urheilijoiden valmennustoiminnan organisoimisessa ja kehittämisessä.
- **toimistopäällikkö**
  - Toimistopäällikön ydintehtäviin kuuluu toimiston hallinnollisia tehtäviä, kuten laskutus, jäsenrekisterin ylläpito ja ostolaskujen tiliöinti. Lisäksi toimistopäällikkö toimii kilpailuiden ja tapahtumien vapaaehtoisvastaavana ja muutenkin aktiivisena toimijana kilpailuissa ja tapahtumissa. Hän vastaa myös mm. urheilijoiden ja valmentajien valmennustukitilanteen päivityksestä laskujen tiliöinnin yhteydessä, valmentajien palkkojen koonnista, lisenssien hankinnasta ja seura-asujen kokonaisuudesta.
- **valmennuspäällikkö**
  - Valmennuspäällikkö vastaa 14-vuotiaiden ja vanhempien urheilijoiden valmentautumisen kokonaisuudesta. Tämä sisältää mm. urheilijoille sopivimman mahdollisen valmennuksen järjestämistä, valmennustukisopimukset ja valmentautumiskeskustelut, valmentajien osaamisen ja yhteisöllisyyden kehittämistä sekä urheilijoiden tukipalvelukokonaisuuden organisoimista. Valmennuspäällikkö vastaa myös sovittujen kilpailumatkojen järjestelyistä ja toimii joukkueenjohtajana kilpailuissa.
- **nuorisovalmennuspäällikkö**
  - Nuorisovalmennuspäällikkö vastaa 13-vuotiaiden ja nuorempien ympärivuotisten ryhmien kokonaisuudesta, johon sisältyy mm. valmennuksen laatu, valmentajien rekrytointi ja heidän osaamisensa kehittäminen sekä joukkuevalinnat ja kilpailukutsujen lähettäminen. Hän vastaa myös sovittujen kilpailumatkojen järjestelyistä ja toimii joukkueenjohtajana kilpailuissa. Nuorisvalmennuspäällikön vastuulla on tällä hetkellä myös kesäisin järjestettävät TS yleisurheilukoululeirit ja urheilukouluvastaavan työn tukeminen yhdessä yleisurheilutoimenjohtajan kanssa.
- **päätoiminen valmentaja**
  - Turun Urheiluliiton yleisurheilujaoston, Suomen Urheiluliiton ja Turun Seudun Urheiluakatemian yhteispalkkauksella palkattu valmentaja toimii SUL:n naisten keihäänheiton lajivastaavana sekä TSUA:n toisen ja korkea-asteen aamuharjoitusten valmentajana. Lisäksi hänen tehtäviinsä kuuluu erikseen nimettyjen urheilijoiden henkilökohtainen valmennus ja yläkoulun yleisurheilulinjan toiminnasta vastaaminen. Valmentaja osallistuu myös erityisesti yläkoulu- ja lukioikäisten urheilijoiden valmennustoiminnan kehittämiseen valmennuspäällikön ja yleisurheilutoimenjohtajan kanssa.
- **urheilukouluvastaava**
  - Urheilukouluvastaavan tehtävään kuuluu lasten kausiluonteisesta (syys-, kevät- ja kesäkaudet) yleisurheilukoulutoiminnasta vastaaminen. Työ sisältää mm. toiminnan sisällöistä vastaamisen, markkinoinnin ja viestinnän, ohjaajien rekrytoinnin sekä heidän perehdyttämisensä oman vastuualueensa sisällä.
- **yläkouluvalmentaja**
  - Yläkouluvalmentaja työskentelee sovituissa yläkouluikäisten valmennusryhmissä osana valmennustiimiä sekä pitää säännöllisiä fysiotreenejä ja fysiopäivystystä pääosin yläkouluikäisille urheilijoille.

3 ORGANISAATION TOIMINTA

3.1 VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Turun Urheiluliiton koko seuran tason viestinnästä vastaa toiminnanjohtaja, mutta jaostot hoitavat itsenäisesti oman jaostonsa viestinnän ja markkinoinnin. Jaoston viestinnästä vastaa henkilökunta yhdessä viestintävaliokunnan kanssa. Henkilökunta vastaa erityisesti päivittäisviestinnästä ja tiedottamisesta. Viestintävaliokunta on mukana vastaamassa jaoston profiloinnista.

3.1.1 PÄIVITTÄISVIESTINTÄ JA TIEDOTTAMINEN

Jaoston toimintaperiaatteet pyritään pitämään niin avoimina ja läpinäkyvinä kuin mahdollista, minkä vuoksi on tärkeää, että viestintä on ajantasaista, avointa, innostavaa ja vuorovaikutteista. Jokaisen toiminnassa mukana olevan henkilön tulee saada riittävästi ja tasapuolisesti tietoa omaan toimintaansa liittyvistä asioista. Tietoähkyn välttämiseksi viestit pyritään kohdentamaan tarkasti vain niille osapuolille, joita kukin asia koskee. Tavoitteena on, että jokaisen sektorin vastuuhenkilöt viestivät oman vastuualueensa asioista.

Viestintää toteutetaan erityisesti seuraavilla sektoreilla:

- nuorisourheilu
- kilpa- ja huippu-urheilu
- aikuisurheilu
- kilpailut ja tapahtumat

Valmennusryhmien vastuuvalmentajat vastaavat ryhmänsä harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvästä viestinnästä, jota seuran toimihenkilöt voivat täydentää viestimällä yhteisesti kaikille kuuluvista asioista.

Päivittäisviestintää ja tiedottamista toteutetaan monin eri kanavin:

MyClub-jäsenrekisteri	Pidämme ajantasaista ja tietosuojan vaatimukset täyttävää jäsenrekisteriä, jonka kautta voimme viestiä jäsenistöllemme. MyClub on käytetyin sisäisen viestinnän väline jäsenille ja ryhmille kohdennetussa viestinnässä. Ryhmien vastuuvalmentajat viestivät sen kautta omalle ryhmälleen harjoituksista ja kilpailuista, ja henkilöstö hyödyntää sitä esimerkiksi kilpailumatkojen ennakkoviestinnässä. MyClubia käytetään myös silloin, kun halutaan tavoittaa koko jäsenistö esimerkiksi tiedotteilla. MyClubin kautta kerätään myös ilmoittautumisia seuran toimintoihin.
Lyyti	Lyytiä hyödynnetään esimerkiksi eri tilaisuuksien ja tapahtumien ilmoittautumisten keräämisessä ja erityisesti Paavo Nurmi Gamesin ja juoksutapahtumien vapaaehtoisviestinnässä.
Internetsivut	Jaoston internetsivuja käytetään jäsenistön tiedottamisessa siten, että niiltä löytyy esimerkiksi seuran järjestämien toimintojen kuvaukset, yleisiä toimintaperiaatteita (esimerkiksi toimintakäsikirja) sekä tietoa seura-asuista ja maksuperiaatteista.
Sähköposti	Sähköposti on tärkeä osa päivittäistä viestintää jäsenistön kanssa. Jäsenistöltä tulleisiin sähköposteihin pyritään vastaamaan mahdollisimman nopeasti, ja sähköposti on käytetyin sisäisen työskentelyn väline.

Whatsapp	Monilla valmennusryhmillä on nopeaan viestimiseen omat Whatsapp-ryhmänsä, ja seuran henkilöstö on luonut ryhmiä esimerkiksi valmentajille viestimiseen. Yhteisillä kisamatkoilla SM-kisaikäisten kanssa luodaan ryhmät kilpailumatkan aikaiseen viestintään. Whatsapp on myös käytetty väline toimihenkilöiden välisessä viestinnässä. Lisäksi henkilöstö käy Whatsappin kautta paljon kahdenkeskistä keskustelua jäsenten kanssa.

3.1.2 Profilointi

Turun Urheiluliitto pyrkii rakentamaan visuaalista identiteettiä ja tunnistettavuutta kaikkia jaostoja koskevan yhtenäisen ilmeen avulla. Kaikessa viestinnässä ja markkinoinnissa tulee noudattaa seuran graafista ohjeistoa. Graafisessa ohjeistossa on määritelty Turun Urheiluliiton logo eri variaatioineen sekä seuran viralliset värit ja kirjasintyypit. Lisäksi pääseura on laatinut koko jäsenistöä koskevat pelisäännöt, jotka ohjaavat sosiaalisessa mediassa käyttäytymistä.

Jaoston profiloinnista vastaavat sekä henkilökunta että viestintävaliokunta. Viestintävaliokunta on rakentanut ulkoisen viestinnän vuosikellon, jonka avulla pyritään takaamaan tasainen näkyvyys ympäri vuoden. Henkilöstö huolehti siitä, että jaoston nettisivuilla oleva tieto on ajantasaista. Henkilökunta hoitaa myös yhteydet mediaan.

Jaoston käyttämiä sosiaalisen median kanavia ovat Instagram ja Facebook. Koska sosiaalisen median päivityksestä vastaavia henkilöitä on useita, sosiaalisen median visuaalista identiteettiä pyritään rakentamaan ja ilmettä yhtenäistämään yhteisillä Canva-pohjilla. Jaoston strategian mukaan tavoitteena on saavuttaa omintakeinen ja houkutteleva ilme. Tietyn visuaalisen ilmeen lisäksi sosiaalisessa mediassa pyritään kertomaan tarinaa, joka on seuran arvojen (yhteisöllisyys, vastuullisuus, rohkeus, urheiluliittolaisuus) mukaista. @tuulyleisurheilu-Instagram tilin viralliset hashtagit ovat #mustakeltainen ja #myötäTuULessa.

3.1.3 Markkinointi

Jaoston markkinoinnissa korostuvat seuraavat kokonaisuudet, joista vastaa yleisurheilutoimenjohtaja yhdessä puheenjohtajan ja eri sektoreiden vastuuhenkilöiden kanssa:

- osallistujamarkkinointi, eri toiminnoista viestiminen uusille potentiaalisille harrastajille
- toimintojen tuotteistus ja markkinointi, yhteistyökumppanuuksien hankinta

Seuran järjestämien juoksutapahtumien viestintää ja markkinointia toteuttaa tapahtumien tuottajana toimiva Event Consulting Turku Oy. Paavo Nurmi Gamesin viestinnän ja markkinoinnin vastuu on PN Turku Oy:llä, jota seura omalta osaltaan tukee.

3.1.4 Yhteisöllisyys ja verkostoituminen

Jaoston viestinnässä pyritään tiedottamisen, profiloinnin ja markkinoinnin lisäksi vuorovaikutteisuuteen, yhteisöllisyyteen ja innostavuuteen. Luvussa 3.1.1 mainittujen viestintäkanavien lisäksi viestinnässä hyödynnetään erilaisia foorumeita, joiden avulla jäsenillä on paremmat mahdollisuudet tutustua toisiinsa myös yli ryhmä- ja lajirajojen. Tällaisia foorumeita ovat esimerkiksi seuraavat:

- Lasten ja nuorten leiripäivät
- Lasten ryhmien ns. vastuullisuustreenit, joissa käsitellään esimerkiksi ryhmähengen merkitystä ja kiusaamiseen puuttumista

- Edustusurheilijoiden ja valmentajien peli/saunaillat
- Valmentajien tapaamiset
- Joukkueiden kokoontumiset ennen tärkeitä kilpailuja tai kilpailujen aikana

Lisäksi seuran toiminnoista erityisesti lapsilta ja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan kerätään palautetta joka toinen vuosi alkuvuodesta toteutettavilla palautekyselyillä, joista raportoidaan johtoryhmässä. Palautekyselyissä hyödynnetään olympiakomitean luomia valmiita palautekyselyjä. Palautekysely on tehty viimeksi tammikuussa 2023.

3.1.5 Kriisiviestintä

Seuran toiminta pyrkii siihen, että tarvetta kriisiviestinnälle ei synny. Seuran kriisiviestinnästä vastaa seuran toiminnanjohtaja, ja seuran kriisitilanteessa toimitaan seuraavasti:

- kriisitilanteen havaittuasi, ole mahdollisimman pian yhteydessä seuran toiminnanjohtajaan
- seuran toiminnanjohtaja yhdessä mahdollisen kriisitilanteen havainneen henkilön kanssa arvioi kriisin laadun sekä tarvittavien toimenpiteiden laajuuden
- kriisitilanteen aktualisoiduttua toiminnanjohtaja yhdessä seuran puheenjohtajan kanssa laatii toimintasuunnitelman siitä, kenelle kriisistä tiedotetaan ja miten
- kriisitilanteessa ehdoton sääntö on, että puhutaan totta ja kerrotaan, mitä tiedetään edellisessä kohdassa todetun suunnitelman mukaisesti
- kriisitilanteissa lausunnon medialle antaa vain seuran puheenjohtaja tai toiminnanjohtaja

3.2 Vastuullisuus

Vastuullisuus on yksi pääseuran määrittämistä seuran arvoista, jotka koskevat niin seuraa, jaostoa kuin yksilöä. Turun Urheiluliiton toiminnassa noudatetaan Urheiluyhteisön Reilun Pelin eettisiä periaatteita sekä voimassa olevaa antidopingohjeistoa. Olemme sitoutuneita Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan. Kaikki alle 20-vuotiaita valmentavat valmentajat ohjataan suorittamaan Suomen Olympiakomitean Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi.

3.2.1 Reilun pelin säännöt

Pääseuratasolla laaditut reilun pelin säännöt mukailevat Urheiluyhteisön Reilun Pelin eettisiä periaatteita. Edellytämme, että jokainen seuramme yli 15-vuotias lisenssiurheilija sekä jokainen seuramme valmennus- tai ohjaustyössä oleva henkilö sitoutuu toimimaan reilun pelin sääntöjen mukaisesti ja kunnioittamaan muita toimijoita ja urheilun sääntöjä. Reilun pelin säännöt on jaettu kolmeen osaan: lasten ja nuorten pelisäännöt, eettiset säännöt sekä antidoping.

Turun Urheiluliiton lasten ja nuorten pelisäännöt

- Urheilemme reilusti ja tasavertaisesti
- Otamme toiset huomioon ja kannustamme kaikkia
- Urheilemme oman ikämme ja kehitystasomme mukaan
- Käyttäydymme ystävällisesti ja kunnioitamme toisiamme
- Vaalimme ja korostamme päihteettömyyttä ja savuttomuutta

Näiden koko seuran lapsia ja nuoria koskevien yhteisten pelisääntöjen lisäksi jokaisella harjoittelu- ja valmennusryhmällä on mahdollisuus tehdä oman ryhmänsä pelisäännöt. Säännöt koskevat kaikkia ryhmässä toimivia henkilöitä, olivat he sitten urheilijoita, valmentajia tai huoltajia. Lisäksi valmentajien tulee toimia myönteisinä esimerkkeinä ja ohjata lasten kasvua.

Turun Urheiluliiton eettiset säännöt

Urheilu on julkista toimintaa, jota tuetaan yhteiskunnan varoin ja joka kiinnostaa suurta yleisöä. Urheiluyhteisön jäsenet toimivat esimerkkinä lapsille ja nuorille ja käyttäytyvät niin, että he eivät menettelyllään tai epäurheilijamaisella käyttäytymisellään aiheuta huomattavaa vahinkoa seuralleen, lajilleen tai urheilulle yleensä. Siksi heidän tulee noudattaa sovittuja sääntöjä kaikessa julkisessa elämässään. Turun Urheiluliiton eettiset säännöt ovat seuraavat:

1. Vieraat aineet	• ei käytetä huumeita eikä dopingaineita • ei esiinnytä humalassa seuran tilaisuuksissa tai edustettaessa seuraa • ei käytetä tupakkaa eikä nuuskaa urheilutilaisuuksissa eikä seuraa edustettaessa
2. Käyttäytyminen harjoituksissa ja kilpailuissa	• ei käyttäydytä väkivaltaisesti eikä arvostella epäasiallisesti lähimmäisiä • ei harhauteta tuomareita ja noudatetaan annettuja ohjeita ja sääntöjä
3. Huijaus	• ei manipuloida kilpailutilaa eikä välineitä • ei sovita tuloksia etukäteen
4. Vedonlyönti	• ei lyödä vetoa omasta kilpailusta
5. Lahjonta	• ei lahjota tuomareita, kilpakumppaneita, valmentajia eikä toimitsijoita tuloksen parantamiseksi, ei myöskään olla lahjottavissa

Urheilijoiden valmennustukisopimuksissa ja valmentajien valmentajasopimuksissa on kuvattu sanktiot, jotka näiden eettisten sääntöjen rikkomisesta seuraavat.

Antidoping

Seuran toiminta perustuu puhtaan urheilun kunnioittamiseen. Suomessa urheilijat ja rekisteröidyt urheilujärjestöt ovat velvollisia toimimaan Suomen antidopingsäännöstön mukaisesti. Säännöstö noudattaa WADAn maailman antidopingsäännöstöä.

Seurassa antidopingkasvatus aloitetaan lapsista ja nuorista. Junioritasolla antidopingkasvatus tarkoittaa terveiden elämäntapojen, päihteettömyyden, terveellisen ravinnon ja reilun pelin opettamista.

Junioriurheilijoiden vanhempien, aikuisten urheilijoiden ja valmentajien tulee olla tietoisia kilpaurheilijoita koskevista antidopingsäännöistä. SM-kisaikäiset (14-vuotiaat ja vanhemmat) urheilijat sekä heidän valmentajansa ohjataan suorittamaan Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK ry) antidopingia koskeva verkkokoulutus (Puhtaasti paras) vähintään kahden vuoden välein.

Kansainvälisen tason urheilijoiden ja kansallisen tason kärkiurheilijoiden sitouttaminen voimassa oleviin antidopingsäännöstöihin varmistetaan valmennustukisopimuksella. Urheilija ja valmentaja sitoutuvat noudattamaan lajinsa kansallisen ja kansainvälisen liiton dopingsääntöjä sekä liittonsa kilpailutoimintaa ohjaavia sääntöjä ja niihin liittyviä kurinpitomääräyksiä.

Sääntöjen noudattamista koskeva valvontavastuu on seuran johtokunnalla. Mahdollisiin dopingrikkomuksiin reagoidaan yhdistystoimintaan kuuluvin kurinpitotoimin.

3.2.2 EPÄASIALLISEEN KÄYTÖKSEEN PUUTTUMINEN

Turun Urheiluliitossa on nollatoleranssi kiusaamiselle, häirinnälle, syrjinnälle ja muulle epäasialliselle käytökselle.

> ***Kiusaaminen*** *on tahallista ja toistuvaa, pitkään jatkuvaa ja systemaattista toisen kielteistä kohtelua, loukkaamista, mitätöintiä ja alistamista.*
>
> ***Syrjintä*** *tarkoittaa ihmisten eriarvoista kohtelua jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden kuten iän, ihonvärin, kielen, sukupuolen, terveydentilan, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.*
>
> ***Häirinnällä*** *tarkoitetaan toiseen henkilöön kohdistuvaa epäasiallista ja huonoa kohtelua. Häirintää on sellainen käytös, jota voidaan pitää henkilön arvon ja koskemattomuuden tarkoituksellisena tai tosiasiallisena loukkaamisena siten, että luodaan uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai hyökkäävä ilmapiiri.*

Jäseniä ohjeistetaan kertomaan kohtaamastaan epäasiallisesta käytöksestä yleisurheilutoimenjohtajalle tai seuran toiminnanjohtajalle. Kaikki ilmoitukset käsitellään niiden vaativalla vakavuudella. Esiin tulleet tilanteet ratkaistaan jokaista osapuolta kuunnellen. Epäasiallisesta käytöksestä voi raportoida myös nimettömänä tai keskustella ulkopuolisen tahon kanssa. Toimintamalli epäasialliseen käytökseen puuttumiseksi on saatavilla jaoston internetsivujen Vastuullisuus-osiossa.

Jaoston johtoryhmä käsittelee ensisijaisena instanssina mahdolliset ristiriitatilanteet jaostossa. Asiasta tulee tiedottaa johtokunnassa ja tilanteen laadusta ja vakavuudesta riippuen seuran johtokunta voi ottaa asian käsiteltäväkseen. Mahdollisesta kurinpitotoimesta päättää johtokunta. Mahdollisina kurinpitotoimina tulee kyseeseen seuran edustusoikeuden määräaikainen peruuttaminen niin kilpailijalta kuin toimitsijaltakin ja viimekätisenä kurinpitotoimena kyseeseen voi tulla myös seuran jäsenyydestä erottaminen.

3.2.3 LASTEN KANSSA TOIMIVILTA EDELLYTETYT TOIMENPITEET

Seuramme valmentajat ovat sitoutuneet toimimaan seuran reilun pelin sääntöjen mukaan. Jokainen toimintaamme osallistuva lasten kanssa toimija allekirjoittaa seuramme eettiset toimintaperiaatteet ja esittää rikostaustaotteen yleisurheilutoimenjohtajalle tai nuorisovalmennuspäällikölle, jotka kirjaavat otteen esittämisen ylös. Uudet valmentajat allekirjoittavat periaatteet ja esittävät rikostaustaotteen valmentajasopimuksen allekirjoittamisen yhteydessä.

3.3 KIITOSKULTTUURI JA PALKITSEMINEN

3.3.1 KIITOSKULTTUURI

Seurayhteisössä yhteisöllisyys on parhaimmillaan valtava voimavara, jota tulee vaalia. Kiittäminen on yksi tärkeimmistä tavoista huomioida urheilijoita, valmentajia ja muita tärkeitä seuratoimijoita. Jaostomme kiitoskulttuuriin kuuluu esimerkiksi henkilökunnan osoittamat kiitokset kahdenkeskisissä tai ryhmissä tapahtuvissa kohtaamisissa sekä erilaisten seuran ihmisiä yhteen tuovien tilaisuuksien järjestäminen. Yhteisiä tilaisuuksia järjestetään esimerkiksi urheilijoille ja valmentajille. Tällaisia tilaisuuksia ovat esimerkiksi kauden päätöstilaisuudet. Tilaisuudet eivät rajoitu pelkästään jaoston omaan toimintaan, vaan yhteisiä tilaisuuksia järjestää myös Paavo Nurmi -tapahtumat esimerkiksi Paavo Nurmi Gamesin ja juoksutapahtumien vapaaehtoisille. Näihin tilaisuuksiin osallistuu ihmisiä kaikista kolmesta seurayhtymän seurasta (Turun Urheiluliitto, Turun Weikot yleisurheilu, Turun Toverit yleisurheilu).

Myös palkitseminen on tärkeä osa kiitoskulttuuria. Vuosittain jaoston palkintogaalassa tehtävien palkitsemisten lisäksi seuran tasamerkkipäivinä ansioituneille toimijoille haetaan myös piirijärjestön (Varsy), Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) huomionosoituksia tiettyjen kriteerien mukaisesti.

3.3.2 PALKINTOGAALA

Yleisurheilujaoston palkintogaala kerää seuraväen yhteen vuosittain marras–joulukuun vaihteessa. Gaalassa käydään läpi päättynyttä yleisurheilukautta ja huomioidaan vuoden aikana ansioituneet urheilijat, valmentajat ja muut seuratoimijat. Gaalan palkintokategoriat pidetään vuosittain lähes samanlaisina ja ovat seuraavanlaiset:

- A-taitomerkkitulokset (9–15-vuotiaat)
- Monipuolisuuskilpailun parhaat (9–13-vuotiaat, 3 parasta tyttöä ja poikaa / sarja)
- Elmo-palkinto
- Nuorten sarjojen parhaat (14–22-vuotiaat)
- Ikäkausiennätykset (seura-, piiri, Suomen)
- Ennätykset (seura-, piiri-, Suomen)
- Arvokisaedustajat
- Vuoden toimitsija
- Vuoden nuorisovalmentaja
- Vuoden seuravalmentaja
- Tasamerkkivuodet
- Olli Kanerviston rahasto
  - Vuoden ylioppilas
  - Ollin palkinnot
- Janin palkinto (vuoden ottelija, yli 16-v.)
- Vuoden yleisurheilija ja valmentaja -pari

3.4 JÄSENEDUT

Yleisurheilujaoston jäseneksi voi liittyä maksamalla vuotuisen jäsenmaksun, jonka suuruus on 30 euroa yli 15-vuotiailta ja 20 euroa 15-vuotiailta ja nuoremmilta. Kaikki järjestettyyn valmennustoimintaan osallistuvat tai pelkästään kilpailuissa seuraa edustavat maksavat jäsenmaksun valmennus- tai toimintamaksujen yhteydessä. Yleisurheilujaoston jäsenmaksuun kuuluvia jäsenetuja ovat Tilastopajan tunnukset jäsenhintaan ja alennukset seuran järjestämissä juoksutapahtumissa. Jäsenille voidaan tarjota myös ilmaislippuja seuran järjestämiin kilpailuihin ja tapahtumiin (kuten vuoden 2023 SM-viestit).

Jäsenhintaiset Tilastopajatunnukset:

- 12 kk 50 € (normaali hinta 75 €) tai 24 kk 80 € (normaali hinta 115 €).
- Jäsenhintainen tilaus on mahdollista valita uusissa tilauksissa tai kun jäsen seuraavan kerran uusii tilauksensa.

Jäsenhinnat juoksutapahtumiin vuonna 2026:

- Aurajoen Yöjuoksu molemmat matkat 20 €
- Paavo Nurmi Marathon kaikki matkat 30 €, MiniMarathon 0 €
- Ruissalojuoksut molemmat matkat 20 €

3.5 STRATEGIAN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI

Yleisurheilujaoston johtoryhmä arvioi toimintaa ja strategian etenemistä seuraavalla aikataululla:

- Helmikuun kokouksessa edellisen vuoden taloudellinen yhteenveto
- Toukokuun kokouksessa kuluvan vuoden aktiviteettien tarkistus ja mahdollisten lisätoimenpiteiden läpikäynti
- Elokuussa tulevan vuoden suunnittelupäivä. Tarkistetaan tilanne ja käydään loppuvuoden asiat läpi. Suunnitellaan seuraavan vuoden tarkemmat strategiset toimenpiteet.
- Lokakuussa summataan toteutunut kausi ja rakennetaan seuraavan vuoden talousarvio.

Strategian tavoitteiden toteutumista seurataan seuraavilla mittareilla:

- ammattivalmentajien määrä
- toiminnassa mukana olevien valmentajien koulutustaso ja valmentajien kohtaamisten määrä
- seuraluokittelu, Kalevan Malja, urheilijat SUL valmennusryhmissä
- PNM osallistujien määrä
- harrastajamäärä (kaikki), lisenssimäärä (kaikki ja eri ikäiset)
- vuotuiset bruttotulot ja tulos
- @tuulyleisurheilu Instagram-tilin seuraajien määrä
- toimintatapa vapaaehtoisten avainhenkilöiksi kasvattamiseen, kyllä vai ei

Jaoston eri sektoreilla (nuorisourheilu, kilpa- ja huippu-urheilu) on myös tarkempia mittareita, joiden kehittymistä seurataan vuosittain. Lisäksi seuran toiminnoista erityisesti lapsilta ja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan kerätään palautetta joka toinen vuosi alkuvuodesta toteutettavilla palautekyselyillä, joista raportoidaan johtoryhmässä.

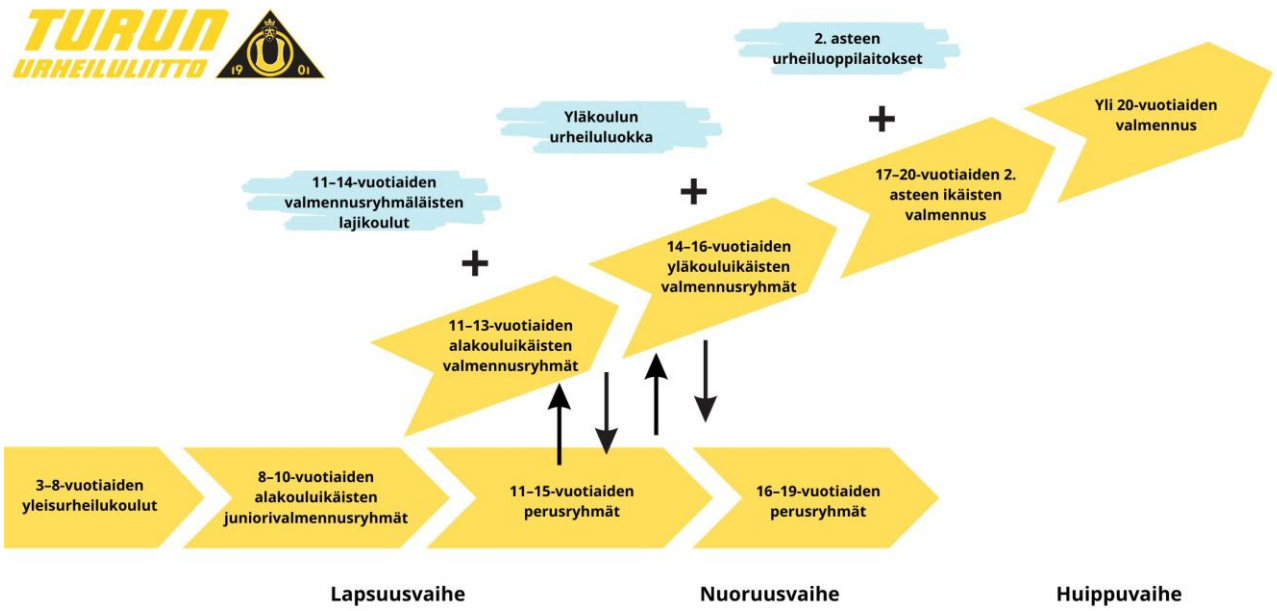
3.6 HALLINNON VUOSIKELLO

Hallinnon vuosikello on saatavissa isommassa koossa jaoston nettisivuilla.

	loka	marras	joulu	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys
Laskutus												
Valmennusmaksut	valmennusryhmien laskutustiedot valmiiksi	valmennusmaksut osa 1 (huom! sisaralennus)		valmennusmaksut osa 2, perusmaksut ja jäsenmaksut		valmennusmaksut osa 3		valmennusmaksut osa 4		valmennusmaksut osa 5		valmennusmaksut osa 6
Yleisurheilukoulut				yleisurheilukoulujen kevätkausi					yleisurheilukoulujen kesäkausi			yleisurheilukoulujen syyskausi
Aikuisurheilijoiden toiminta	juoksukoulu			aikuisten yleisurheilukoulun kevätkausi				aikuisten yleisurheilukoulun kesäkausi				aikuisten yleisurheilukoulun syyskausi
Yhteistyökumppanit				yhteistyökumppanit osa 1				yhteistyökumppanit osa 2				yhteistyökumppanit osa 3
Palkkatuet	palkkatuet osa 2						palkkatuet osa 1					
Muut	koululaiskisojen järjestämis-korvaukset			Noname-ostohyvitys								
	esim. lajikoulut ja "läpilaskutuksia"											
Palkat												
	tuntipalkkalaisten palkkakoonti joka kuukauden 8. päivään mennessä											
Lisenssit												
	uudet lisenssit			yleisurheilukoulujen uudet					kesätoiminta (uudet)	kesätoiminta (uudet)	kesätoiminta (uudet)	
Kokoukset												
Johtoryhmä	johtoryhmä (kauden yhteenveto, talousarvio)			johtoryhmä	johtoryhmä (talouden yhteenveto)	johtoryhmä		johtoryhmä (aktiviteettien tarkistus)			johtoryhmä (suunnittelukokous)	
Viestintävaliokunta		viestintävaliokunta		viestintävaliokunta		viestintävaliokunta		viestintävaliokunta			viestintävaliokunta	
Kilpailuvaliokunta		kilpailuvaliokunta		kilpailuvaliokunta			kilpailuvaliokunta					
Vanhempainillat		junnuryhmien vanhempainillat				junnuryhmien vanhempainillat						
Yhdistysasiat												
	toimintasuunnitelma	syyskokous			toimintakertomus		kevätkokous					
	talousarvio											
Avustukset												
	toiminta-avustuksen hakeminen	OKM:n seuratuen hakeminen (ja raportointi)				Kanerviston rahastolle raportointi						
	koulutusavustusten hakeminen	Ykköstiimin ja HU-kehittämistuen hakeminen ja raportointi										
	LiikU-kesätyötuen raportointi											
Myynti ja yhteistyökumppanit												
				yhteydenotot	yhteydenotot	yhteydenotot						
Kilpailutoiminta												
Kilpailuvaraukset	PN stadionin kilpailuvaraukset							Kupittaan urheiluhallin kilpailuvaraukset				
Kilpailujen hakeminen	hallikilpailujen hakeminen + WA-status	kesän kilpailujen hakeminen + WA-status										
Toimitsijat	kisojen toimitsijayhteenveto	Varsyn hallikisojen toimitsijavastuut			Hese-kisainfo kouluille	Hese-kisainfot opettajille, ilmoittautumiset, muu viestintä						
		hallikisojen kioskivuorot	hallikisojen kioskivuorot									
		uusien vastuuhenkilöiden värvääminen										
		tuomareiden koulutustarpeet		tuomarikoulutusinfo ja ihmisten värvääminen koulutuksiin								
Seura-asut												
	Nonamen verkkokauppa ja asusovitustilaisuus					Nonamen verkkokauppa ja asusovitustilaisuus						
Muuta												
		työntekijöiden kehityskeskustelut	palkitsemistilaisuus	urheilijoiden valmennustuki-seurannan uudet tiedostot	jäsenedut tiedoksi jäsenistölle							ryhmien muokkaaminen jäsenrekisteriin
		tulevan vuoden kisamajoitusten varaaminen		valmentajakorvaus-ten seurannan uudet tiedostot	TS-kesäleirien hakemus							uuden kauden valmennustukien määritys
		palkittavien valinnat + palkitsemis-tilaisuuden muut valmistelut		uusi valmennustukien seurantataulukko								palkitsemistilaisuu-den tilavaraukset
		palkitsemis-tilaisuuden kutsut		palautekyselyt (joka toinen vuosi)								
		menestyneet urheilijat kaupungille ja pääseuralle										

4 NUORISOURHEILU

4.1 URHEILIJAN POLKU JA NUORISOTOIMINNAN RAKENNE



Lapsuusvaihe

Yleisurheilua voi harrastaa 3–8-vuotiaana kausiluonteisissa yleisurheilukouluissa, 8–10-vuotiaana ympärivuotisessa juniorivalmennusryhmässä ja 11–13-vuotiaana valmennus- tai perusryhmässä. 8-vuotiaana voi siten valita joko kausiluonteisen yleisurheilukoulun, ympärivuotisen juniorivalmennusryhmän tai molemmat. Juniorivalmennusryhmissä 8–10-vuotiaat harjoittelevat ikäkausiryhmissä. 11–13-vuotiaiden valmennusryhmässä harjoitellaan ja kilpaillaan tavoitteellisemmin kuin perusryhmässä. Mukaan toimintaan tullaan perusryhmän kautta. Perusryhmästä on mahdollisuus siirtyä valmennusryhmään, mikäli on halukkuutta kilpailla ja harjoitella enemmän kuin perusryhmässä. Lajikoulut ja juoksutreenit täydentävät harjoittelun kokonaisuutta.

Nuoruusvaihe

Yläkouluikäiset: Yläkouluun siirryttäessä valmennusryhmäläiset jatkavat yläkouluikäisten valmennusryhmiin, joilla varmistetaan mahdollisuus lajiryhmäpainotukseen tarvittaessa ryhmäkokoja pienentämällä tai ryhmiä jakamalla ja lajiryhmäharjoituksilla. Yläkouluun siirryttäessä voi hakea lisäksi yläkoulun urheiluluokan yleisurheilulinjalle. Tieto tästä mahdollisuudesta annetaan 5.–6.-luokilla. Yläkoulun aamuharjoitukset nivelletään tukemaan harjoittelun kokonaisuutta. Perusryhmissä on mahdollista jatkaa harjoittelua aikuisikään asti.

Toinen aste: Toiselle asteelle siirryttäessä harjoitellaan joko lajiryhmäkohtaisissa ryhmissä tai siirrytään henkilökohtaiseen valmennukseen. Lisäksi toisen asteen urheiluoppilaitoksen oppilaiden harjoittelun kokonaisuuteen kuuluvat aamuharjoitukset.

4.1.1 KAUSILUONTEISET YLEISURHEILUKOULUT

Yleisurheilukoulut on tarkoitettu 3–8-vuotiaille harrastuksen aloittaville tai jo lajia harrastaneille lapsille. Yleisurheilukoulussa tutustutaan laajasti eri yleisurheilulajeihin. Harjoittelussa keskitytään yleisurheilun perustaitoihin: juoksemiseen, hyppäämiseen, heittämiseen ja oman kehon hallintaan. Taitoja harjoitellaan osin pelien ja leikkien avulla. Tavoitteena on synnyttää innostus urheilua kohtaan ja tarjota jokaiselle lapselle positiivinen liikuntakokemus turvallisessa ympäristössä.

Yleisurheilukoulut ovat kausiluonteisia, ja ne alkavat kolmesti vuodessa: keväällä, kesällä ja syksyllä. Kevät- ja syyskauden pituus on 14 viikkoa. Kesäkaudella järjestetään 8–12 viikon yleisurheilukouluja. Harjoituksia on kerran viikossa. Mukaan toimintaan voi liittyä uusien ryhmien alkaessa tai kesken kauden. Paavo Nurmen stadionilla ja Kupittaan urheiluhallilla järjestettävien yleisurheilukoulujen lisäksi tarjolla on myös alueellisia matalan kynnyksen yleisurheilukouluja ympäri Turkua 3–12-vuotiaille 10–12 viikon jaksoissa.

Koulujen saleissa harjoitteleviin yleisurheilukouluryhmiin otetaan enintään 20 ja hallilla harjoitteleviin enintään 22 lasta. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmät toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 10.

4.1.2 YMPÄRIVUOTINEN JUNIORI- JA NUORISOVALMENNUS

Juniorivalmennusryhmät, 8–10-vuotiaat

8–10-vuotiaat harjoittelevat ympärivuotisissa juniorivalmennusryhmissä. Harjoittelun painopiste siirtyy juniorivalmennusryhmissä leikkien ja pelien omaisesta harjoittelusta kohti yleisurheilun omaista harjoittelua. Harjoittelu perustuu monipuoliseen lajiharjoitteluun sekä yleisurheilun perustaitojen (juokseminen, hyppääminen ja heittäminen) opetteluun. Lajiharjoittelun lisäksi harjoituksissa keskitytään nopeuden, kimmoisuuden sekä lihaskunnon ja kestävyyden harjoittamiseen. Ryhmissä opetellaan kilpailemaan, ja kilpailuihin osallistumiseen kannustetaan. Juniorivalmennusryhmät harjoittelevat ikäkausiryhmissä kaksi kertaa viikossa.

Mukaan juniorivalmennusryhmien toimintaan voi liittyä ympäri vuoden. Jokainen lapsi saa käydä kokeilemassa harjoituksissa maksutta kaksi kertaa ilman ennakkoilmoittautumista.

Valmennusryhmät, 11–19-vuotiaat

11–13-vuotiaiden valmennusryhmissä harjoittelun painopiste siirtyy kohti tehokkaampaa yleisurheiluharjoittelua. Valmennus perustuu monipuoliseen lajiharjoitteluun sekä perusominaisuuksien (nopeus, kestävyys, kimmoisuus, kehonhallinta) kehittämiseen. Myös voimaharjoittelu on osana harjoittelua. Valmennusryhmät harjoittelevat ympärivuotisesti. Kunkin ryhmän harjoittelusta ja harjoittelun suunnittelusta vastaavat koulutetut vastuuvalmentajat. Kilpailuihin osallistumiseen kannustetaan, ja kilpaileminen on yksi osa ryhmän harjoittelua. 11–13-vuotiailla on kolme ikäryhmän omaa harjoitusta viikossa. Valmennusryhmien urheilijoille tarjotaan ryhmäharjoittelun lisäksi leirityspäiviä sekä lajikouluja.

14–16-vuotiaiden valmennusryhmien harjoittelussa aletaan painottaa lajiryhmäkohtaista harjoittelua. Tarvittaessa ryhmät jaetaan pienemmiksi tarjoamalla lajiryhmäharjoituksia. 14–16-vuotiaiden ryhmät harjoittelevat 3–4 kertaa viikossa, minkä lisäksi heillä on mahdollisuus osallistua esimerkiksi lajiryhmäharjoituksiin. Yläkoulun urheiluluokalle valituille järjestetään myös aamuharjoituksia.

17–19-vuotiaat joko jatkavat lajiryhmäkohtaisissa ryhmissä tai siirtyvät henkilökohtaiseen valmennukseen.

Perusryhmät, 11–19-vuotiaat

11–19-vuotiaiden valmennusryhmien rinnalla toimivat perusryhmät on tarkoitettu yleisurheilusta innostuneille ja lajin aloittaville lapsille ja nuorille. Perusryhmät harjoittelevat 1–2 kertaa viikossa. Harjoittelun keskiössä on yleisurheilun lajitaitojen, motoristen perustaitojen sekä peruskunnon kehittäminen. Tavoitteenamme on innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja tarjota heille onnistumisen ja ilon kokemuksia liikunnan kautta. Perusryhmien toiminnasta vastaavat koulutetut yleisurheiluohjaajat.

Mukaan perusryhmien toimintaan voi liittyä ympäri vuoden. Jokainen 11–19-vuotias saa käydä kokeilemassa perusryhmän harjoituksissa maksutta kaksi kertaa ilman ennakkoilmoittautumista.

4.1.3 LAJIKOULUT

Lajikoulut on tarkoitettu 10–13-vuotiaille valmennusryhmien urheilijoille. Lajikouluja järjestetään ympäri vuoden, ja ne ovat kestoltaan 6 tai 10 viikon mittaisia. Osa lajikouluista jatkuu 10 viikon jaksoissa lähes kauden ympäri siten, että päättyvän jakson jälkeen alkaa heti uusi jakso; osa lajikouluista järjestetään erillisinä 6 tai 10 viikon lajikouluina 1–2 kertaa vuodessa. Lajikouluissa harjoituksia on kerran viikossa, ja ne pidetään hallikaudella Kupittaan hallilla ja kesäkaudella Paavo Nurmen stadionilla. Valmentajina toimivat kunkin lajin spesialistit. Kuhunkin ryhmään otetaan enintään 10 urheilijaa/valmentaja. Mikäli ilmoittautuneita on tätä enemmän, etusijalla ovat lajikoulun lajissa vähintään B-luokan tuloksen tehneet urheilijat. Lajikoulut ovat avoimia myös muiden seurojen urheilijoille, mikäli ryhmissä on tilaa.

4.1.4 JUOKSUTREENIT

Kaikki 11–13-vuotiaat voivat osallistua kerran viikossa pidettäviin juoksutreeneihin, joissa harjoitellaan monipuolisesti kaikkia juoksumatkoja, juoksutekniikkaa, opetellaan juoksemaan eri vauhdeilla ja leikitään myös erilaisia juoksuleikkejä. Juoksutreeneihin ilmoittaudutaan koko kaudeksi kerrallaan.

4.1.5 TS-YLEISURHEILULEIRIT

TS-yleisurheilukoululeirit järjestetään vuosittain kesä- ja elokuussa Paavo Nurmen stadionilla. Viikon mittaiset leirit on tarkoitettu 5–13-vuotiaille lapsille.

TS-yleisurheilukoulussa harjoitellaan motorisia perustaitoja eli juoksemista, hyppäämistä, heittämistä sekä ketteryyttä ja tasapainotaitoja. Viikon aikana tutustutaan laajasti eri yleisurheilulajeihin.

Harjoittelu tapahtuu noin 10–15 hengen ryhmissä. Jokaisessa ryhmässä on vähintään 2 ohjaajaa. Harjoitukset toteutetaan hajautetusti stadionilla, urheilupuiston välikentällä ja alueen ulkoilureiteillä etukäteen tehdyn kiertojärjestyksen mukaan.

4.1.6 YLÄKOULUN YLEISURHEILULINJA JA TOISEN ASTEEN URHEILUOPPILAITOKSET OSANA URHEILIJAN POLKUA

Yläkoulun yleisurheilulinja toteutetaan Luostarivuoren urheiluluokalla. Urheiluluokalla on kuusi kiintiöpaikkaa yleisurheilijoille. Kiintiöpaikat täytetään soveltuvuuskokeen ja lajitestien perusteella. Lisäksi pelkän soveltuvuuskokeen perusteella voi valituksi tulla lisää yleisurheilijoita.

Yläkoulun urheiluluokka tarjoaa viikossa kaksi aamuharjoitusta ja yhden iltapäiväharjoituksen. Seura vastaa yläkouluharjoitusten suunnittelusta ja järjestämisestä yhdessä koulun kanssa. Yläkouluvaiheessa tavoitteena on lisätä nuorten viikoittaisen laadukkaan liikunnan määrä ja luoda pohjaa kohti tulevaa toisen asteen vaihetta, jolloin harjoitusmäärä nousee entisestään. Harjoitukset suunnitellaan tukemaan harjoitusryhmien pääharjoituksia, ja harjoituksien teemoina onkin perusominaisuuksien ja taidon kehittäminen.

Toiselle asteelle siirryttäessä valmennus on muuttunut jo enemmän ryhmäharjoittelusta henkilökohtaisen valmennuksen suuntaan. Tavoitteena on saada suurin osa ikäluokan kärkiurheilijoista hakeutumaan toisella asteella urheilulukion tai muuhun urheiluakatemian alaiseen toisen asteen koulutukseen. Vuosittain sisään päässeiden urheilijoiden määrä on vaihdellut noin viidestä kymmeneen urheilijaan. Urheilulukion aamuharjoituksista vastaavat akatemia ja seura. Aamuharjoituksia on tarjolla maanantaista torstaihin. Maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin tarjolla on kaksi vaihtoehtoa ja keskiviikkoisin yksi. Urheilupainotteinen toinen aste tukee parhaalla tavalla huipulle tähtäävää harjoittelua tarjoten ammattivalmentajien ja asiantuntijoiden apua sekä joustavan vaihtoehdon urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi.

Turun Seudun Urheiluakatemia tarjoaa ikäluokan kärkiurheilijoille vielä ns. tehostetun valmennuksen vaihtoehdon, mikäli urheilijalla on vähintään realistinen sauma nuorten arvokilpailuihin. Tällöin urheilijalle ja valmentajalle tarjoutuu ilmainen mahdollisuus hyödyntää akatemian asiantuntijoita. Lisäksi urheilijan ja valmentajan kanssa käydään entistä tarkemmin läpi harjoitusvuoden suunnittelua ja koulun kanssa opintojen suunnittelua 3,5–4 vuoden opiskelutahtiin. Tehostettu valmennus mahdollistaa myös pidemmät aamuharjoitusajat. Seura on mukana yleisurheilijoiden aamuvalmennuksessa ja sen suunnittelussa.

4.1.7 SIIRTYMÄT URHEILIJAN POLULLA

Siirtymä kausiluonteisesta yleisurheilukoulusta juniorivalmennusryhmään

Seuran yleisurheilijan urapolulla ensimmäinen valinnan mahdollisuus on 8-vuotiaana, jolloin on vielä mahdollisuus jatkaa kausiluonteisessa yleisurheilukoulussa tai hakeutua mukaan ympärivuotiseen juniorivalmennusryhmään. Tässä vaiheessa ryhmän valintaan ei ole mitään kriteerejä, eli jokainen voi itse tehdä valinnan siitä, kumpaan toimintaan haluaa mukaan.

Siirtymä juniorivalmennusryhmästä valmennusryhmään tai perusryhmään

Seuraavan kerran ryhmien välillä tehdään valintoja 11-vuotiaiden sarjaan siirryttäessä, jolloin valintana on siirtyminen juniorivalmennusryhmästä valmennusryhmään tai perusryhmään. Valmennusryhmään siirtymiselle tärkeimpinä kriteereinä ovat kilpailuihin osallistuminen ja halu harjoitella enemmän kuin kerran viikossa harjoittelevassa perusryhmässä. Käytännössä juniorivalmennusryhmä jatkaa valmennusryhmäksi aikaisempien valmentajien johdolla ja enemmän harrastemielessä lajia jatkavat siirtyvät perusryhmään. Jaoston nuorisovalmennuspäällikkö ja juniorivalmennusryhmän vastuuvalmentaja tiedottavat ryhmää hyvissä ajoin valintaan liittyvistä kriteereistä ja antavat myös perheiden esittää omia toiveitaan ennen valintojen tekemistä.

Yleisurheilun aloittaminen ala- tai yläkouluikäisenä

Ala- ja yläkoulun aikana yleisurheilusta kiinnostuneet aloittavat pääosin perusryhmissä, joissa harjoitellaan yleisurheilun perustaitoja- ja harjoitteiden tekemistä. Perusryhmästä voi siirtyä valmennusryhmään melko nopeastikin, jos valmentajat katsovat sille olevan edellytyksiä. On myös mahdollista aloittaa suoraan valmennusryhmässä, jos urheilijalla on esimerkiksi toisen lajin kautta hyvät edellytykset kilpailemiseen ja säännölliseen harjoitteluun.

Yläkoulun urheiluluokan yleisurheilulinjalle hakeminen

Yläkouluun siirryttäessä valmennusryhmien urheilijoilla on mahdollisuus hakea Luostarivuoren yläkoulun urheiluluokalle yleisurheilulinjalle. Yleisurheilujaosto tiedottaa urheilijoiden perheitä tästä mahdollisuudesta ja valintakriteereistä hyvissä ajoin ennen kuin urheilijat hakeutuvat yläkouluun. Yläkouluun siirryttäessä valmennusryhmät jatkavat yleensä vielä samassa kokoonpanossa kuin aikaisemmin, mikä tarkoittaa sitä, että osa ryhmän urheilijoista on yleisurheilulinjalla ja osa ei. Tässä kohdassa korostuu urheiluluokan

yleisurheiluvalmennuksen ja valmennusryhmän valmennuksen saumaton yhteistyö siinä, että urheiluluokan harjoitukset niveltyvät sopivasti ryhmän muun valmennuksen kanssa yhteen.

Siirtymä oman ikäluokan valmennusryhmästä lajikohtaisiin ryhmiin

Oman ikäluokan valmennusryhmästä siirrytään lajiryhmäkohtaisiin pienryhmiin yleisimmin yläkoulun aikana 8. luokan alkaessa. Tätä muutosta harkitaan kuitenkin joka vuosi ryhmäkohtaisesti, ja harkinnassa otetaan huomioon valmennusryhmän koko, urheilijoiden lajiryhmäsuuntautuminen ja valmennusryhmän valmentajien mahdollisuudet tarjota ryhmälle laadukasta valmennusta. Kun valmennusryhmää harkitaan jaettavaksi pienempiin osiin, ryhmäjakoa edeltävän kauden aikana aiheesta käydään keskusteluja valmennusryhmän valmentajien kanssa ja suunnitellaan esimerkiksi sitä, ketkä urheilijat jatkaisivat valmennusryhmän valmentajien valmennuksessa ja kenen valmentajien ryhmiin muita urheilijoita lähdetään ohjaamaan. On huomioitava, että urheilijat ovat tässä vaiheessa vielä nuoria ja kiintyneitä vanhaan ryhmäänsä, joten pyrimme välttämään ns. väkivalloin tehtyjä siirtoja. Tavoitteena on kuitenkin mahdollistaa entistäkin laadukkaampi valmennus urheilijoiden tavoitteiden kannalta mahdollisimman sopivassa valmennuksessa.

Tästä eteenpäin urheilijoiden valmennusta tai valmennusryhmän jatkoa arvioidaan käytännössä joka vuosi. Erityisesti kiinnitämme huomiota siihen, että lahjakkaimmilla nuorilla urheilijoilla olisi paras mahdollinen valmennus, mutta samalla pyrimme tarjoamaan jokaiselle valmennusta tarvitsevalle mahdollisuuden jatkaa omien tavoitteidensa kannalta sopivassa valmennuksessa.

Toisen asteen urheiluoppilaitokseen hakeminen

Yhdeksännellä luokalla urheilijoilla on mahdollisuus hakea yhteishaussa Kerttulin urheilulukioon tai hakeutua mukaan toisen asteen valmennukseen muun Turun Seudun Urheiluakatemian oppilaitoksen kautta. 2. asteen aikana on usein nähtävissä, keillä urheilijoista on mahdollisuus jatkaa urheilijan polulla huippuvaiheeseen asti. Tässä vaiheessa lukion jälkeisellä opiskeluvalinnalla on tärkeä merkitys, ja seurana pyrimme tukemaan urheilijoita urheilun kannalta sopivien valintojen tekemiseen.

4.2 VALMENNUSLINJAUS

4.2.1 TAVOITTEET URHEILIJAN POLULLA

Kehittymisen tavoitteet

Huipulle johtavalla urheilijan polulla on tavoitteena, että SM-kisaikään mennessä (14-vuotiaiden sarja) eli lapsuus- ja nuoruusvaiheen rajapinnassa, jokaiselle urheilijalle pitäisi löytyä jokin laji, jossa he saavuttavat SM-kisojen tulosrajan. Tämä edellyttää sitä, että jo lapsuusvaiheessa 12–13-vuotiaiden sarjoissa työstetään perusominaisuuksia riittävälle tasolle ja aletaan hahmottaa lajiryhmää.

Harjoitusmäärien tavoitteet

Tavoiteltavat lapsuus- ja nuoruusvaiheen harjoitusmäärät eri ikäluokissa ovat seuraavat:

	Ryhmän harjoitukset	Lajikoulut	Aamu-harjoitukset	Omatoimiset lajiharjoitukset	Tunteja yhteensä
8–10-v. juniori-valmennus-ryhmät	2 kertaa viikossa			1 kerta viikossa	4 tuntia
11–13-v. valmennus-ryhmät	3 kertaa viikossa	1 kerta viikossa		1 kerta viikossa	7–8 tuntia
14–16-v. yläkouluvaihe	3 kertaa viikossa	1 kerta viikossa	2 kertaa viikossa	2 kertaa viikossa	11–12 tuntia
17–20-v. lukiovaihe	4 kertaa viikossa		3–4 kertaa viikossa	2–3 kertaa viikossa	13–15 tuntia

Lisäksi tarjolla on juoksuharjoituksia, jotka voivat osalla korvata jonkin ryhmäharjoituksen tai lajikoulun. Yläkoulu- ja lukioikäisille lajikoulujen sijaan järjestetään mahdollisesti lajien yhteisharjoituksia.

Kilpailemisen tavoitteet

Kilpailemisen tavoitteiden tausta-ajatuksena on kannustaa ja valmistaa monipuoliseen kilpailemiseen ja ominaisuuspohjaiseen harjoitteluun. Erityisesti pyritään rakentamaan valmiuksia moniotteluihin ja aitajuoksuun, sillä moniotteluita ja aitajuoksua voidaan pitää mittareina, jotka indikoivat monipuolisesta urheilullisuudesta, josta on hyötyä kaikissa lajeissa. Aitajuoksussa esimerkiksi on kyse nopeudesta, ponnistamisesta, rytmiikasta, liikkuvuudesta ja taitavuudesta. Konkreettisena määrällisesti mitattavana tavoitteena on joka vuosi saada

- iso joukkue 14–15-vuotiaiden SM-moniotteluihin,
- 15-sarjan SM-viesteihin kovat aitaviestijoukkueet,
- mahdollisimman moni mukaan 9–13-vuotiaiden pm-otteluihin,
- mahdollisimman moni mukaan 9–13-vuotiaiden pm-maastoihin sekä
- isot joukkueet TJIG:hen ja YAG:hen.

Lisäksi Suomen Urheiluliiton rakentama Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailu on seuroille oiva työkalu, joka kannustaa monipuoliseen kilpailemiseen. Teemme urheilijoita ja valmentajia tietoiseksi ko. kilpailusta ja seuraamme vuosittain urheilijoiden monipuolisesta kilpailemista kertyneitä pistemääriä. Monipuolisuuskilpailussa parhaiten pärjänneet 9–13-vuotiaat urheilijat palkitaan vuosittain jaoston palkitsemisgaalassa.

4.2.2 Harjoittelun painopisteet urheilijan polulla

Harjoitusten toteuttaminen, painotetut harjoitukset ja liikkeen määrä

Lapsuusvaiheen ryhmäharjoittelussa pyritään saamaan runsaasti toistoja ja rakentamaan harjoitukset siten, että aktiivista liikettä on vähintään 50 % harjoituksen kokonaiskestosta. Kilpailullisten tavoitteiden mukainen monipuolisuus ja ominaisuuspohjainen harjoittelu pyritään takaamaan painotettujen harjoitusten ja harjoittelun kulmakivien avulla.

Painotetut harjoitukset tarkoittavat sitä, että harjoituksissa painotetaan vuorokerroin kolmea eri elinjärjestelmää: hermostoa, lihaksistoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Esimerkiksi kolme kertaa

viikossa harjoittelevan ryhmän viikon kolme ohjattua harjoitusta painottavat kukin pääosin eri elinjärjestelmää. Varsinainen lajiharjoittelu tulee näiden lisäksi lajikouluissa tai lajin yhteisharjoituksissa.

Harjoittelun kulmakivet harjoittelun suunnittelun ja seurannan tukena

Harjoittelun kokonaisuuden suunnittelussa otetaan huomioon edellä mainitut monipuolisen kilpailemisen ja harjoitusmäärien tavoitteet eri ikäryhmissä. Monipuolisuuden ja eri elinjärjestelmien harjoittamisen tueksi harjoittelua voi suunnitella ja seurata harjoittelun kulmakivien pohjalta. Harjoittelun kulmakivet ovat seuraavat:

- juokseminen (nopeus, kestävyys, aidat)
- ponnistaminen
- heittäminen
- perusvoima ja lihaskuntoisuus (lisäpaino, kehonpaino)

Valmentajille tarjotaan harjoittelun suunnittelun ja seurannan työkaluja, joita he voivat hyödyntää valitsemallaan tavalla. Valmentajat seuraavat harjoittelun monipuolisuuden ja kulmakivien toteutumista yhdessä nuorisovalmennuspäällikön kanssa esimerkiksi vastuuvalmentajien tapaamisissa ja sparrauskeskusteluissa.

4.2.3 Harjoittelun ja kilpailutason seuranta

Alakouluikäisten (9–13-vuotiaiden) kilpailullisen tason kehittymistä seurataan ryhmäkohtaisesti tarkkailemalla A-luokkien määriä puolivuosittain. Yläkouluikäisillä 14–15-vuotiailla seurataan A-luokkien määrää sekä SM-kisojen osallistujamäärää.

8–10-vuotiaiden harjoituksista seurataan erityisesti liikkeen määrää. Tätä vanhempien harjoitusten seuranta kohdistuu harjoittelun monipuolisuuden toteutumisen seurantaan kulmakivien toistomäärien avulla. Urheilijoiden kehitystä seurataan taitominimien (tulossa) ja testipatterien avulla (tulossa).

Nuorisopäällikkö jakaa 13-vuotiaille valmennusryhmäläisille syksyisin harjoituspäiväkirjat, joiden täyttämistä valmentaja seuraa.

4.3 KILPAILEMINEN JA JOUKKUEVALINNAT

4.3.1 OHJEITA KILPAILUIHIN OSALLISTUMISEEN

Seura kannustaa osallistumaan kilpailuihin valmennuslinjauksen mukaisin tavoittein eli monipuolisesti. Tärkeimpiä kilpailuja ovat pm-kilpailut, seuran edustustehtävät, TJIG, YAG ja Tilastopajacup-kilpailut. Kaikki kilpailut löytyvät kilpailukalenteri.fi:stä. Seura maksaa ilmoittautumismaksut alla olevan taulukon mukaisesti, mikäli ilmoittautuminen on tehty aikarajaan mennessä. Jälki-ilmoittautumismaksut urheilija maksaa itse.

KILPAILU	KUKA ILMOITTAA	KUKA VALITSEE	KUKA MAKSAA ILMOITTAUTUMISEN	KUKA VARMISTAA
pm-kisat (yksilö)	urheilija	urheilija	seura	urheilija
pm-viestit	seura	seura	seura	seura
Seuracup	seura	seura	seura	seura
Seuraottelut	seura	seura	seura	seura
Merkki-mitalicup	seura	seura	seura	seura
Tilastopajacup	urheilija	urheilija	seura	urheilija
TuUL juniorihallit	urheilija	urheilija	seura	urheilija
Kupittaan kisat	urheilija	urheilija	seura	urheilija
muut kilpailut	urheilija	urheilija	urheilija	urheilija

Seura valitsee kilpailijat Seuracupin osakilpailuihin sekä finaaliin, Merkki-mitalicupiin, seuraotteluihin ja pm-viesteihin. Seuracupin osakilpailuihin ja pm-viesteihin ryhmien vastuuvalmentajat tekevät ehdotuksia nuorisovalmennuspäällikölle, joka kokoaa lopullisen joukkueen. Seuraotteluihin ja Seuracupin finaaliin nuorisovalmennuspäällikkö tekee valinnat.

TJIG:hen ja YAG:hen kaikki ilmoittautuvat itse, mutta nuorisovalmennuspäällikkö hoitaa kisamajoitukset ym. järjestelyt.

4.3.2 VALMENTAJIEN TOIMINTA KILPAILUISSA

Lasten ja nuorten kilpailutapahtumissa urheilullisten tavoitteiden lisäksi kasvatukselliset ja sosiaaliset tavoitteet korostuvat. Kilpailut ovat hyviä paikkoja saada kavereita, ryhmäytyä, kannustaa ja kokea yhteenkuuluvuutta. Myös vanhempainilloissa ja kilpailujen bussimatkoilla korostetaan kilpailujen tätä puolta.

Seurojen välisissä otteluissa ja viestikilpailuissa yksilölajinkin edustajalla on mahdollisuus olla osana joukkuetta ja oppia joukkueessa toimimista. Jokainen joukkueen jäsen on tärkeä, ja kaikkien toiminta yhdessä ratkaisee lopputuloksen. Valmentajat omalla esimerkillään näyttävät, että omien joukkueenjäsenten lisäksi muita kilpailijoita ja muita joukkueita kunnioitetaan ja kannustetaan.

Mitä nuoremmasta urheilijasta on kyse, sitä tärkeämpää on, että valmentaja on paikalla kilpailuissa. Nuorimmissa ikäluokissa valmentaja opettaa sekä lapsia että vanhempia toimimaan kilpailupaikalla kaikissa vaiheissa ennen kilpailua, sen aikana ja kilpailun jälkeen. Vanhemmissa ikäluokissa urheilija toimii kilpailupakalla itsenäisemmin, mutta valmentaja on kuitenkin käytettävissä ja auttaa varsinkin kilpailusuoritukseen liittyvissä asioissa, kuten askelmerkin kohdistamisessa.

Valmentaja antaa suorituksesta kannustavaa, realistista ja kehittävää palautetta sekä osoittaa olevansa kiinnostunut. Suorituksen jälkeen voi joskus olla tarpeen ennen oman palautteen antamista varmistaa ja tunnustella, mikä on urheilijan oma tuntemus onnistumisestaan kilpailun jälkeen.

4.4 NUORISOURHEILUN VUOSIKELLO

Nuorisotoiminnan vuosikello on saatavissa isommassa koossa jaoston nettisivuilla.

	loka	marras	joulu	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys
Harjoitusryhmien toiminta												
Ryhmien aloitukset	uusi valmennusryhmä (11/12-v) aloittaa										uudet urheilijat saapuvat	
Avaimet ja varaukset	siirtyminen Kupittaan halliin ja koulujen saleihin				salivuorovaraukset			siirtyminen stadionille (salien avainten palautus)				
Vanhempainillat			9-13-vuotiaiden (juniori)valmennus-ryhmien vanhempainillat					8-13-vuotiaiden vanhempainillat				
Urheilukoulut									TS-yleisurheilukoulu		TS-yleisurheilukoulu	
									Kesäyleisurheilukoulut			
Valmentajien toiminta												
Ohjaaja/valmentaja-koulutukset				LVT-koulutus				Starttikurssi				
Vastuuvalmentajat	vastuuvalmentajien tapaaminen					vastuuvalmentajien tapaaminen						
	sparrauskeskustelut											
Valmentajien tapaamiset		koulutus/demo/alustus					koulutus/demo/ alustus					
Valmentajarekry	jatkuva valmentajarekry											
Treenien seurannat		treenien seurannat				treenien seurannat						
	NVP vetää säännöllisesti kokonaisia treenejä											
Kilpailut												
			Merkki-Mitalicupin joukkuevalinnat + Merkki-Mitalicup	seuraottelu		TJIG			YAG			seuraottelu
			OP-viestien karsinnat	OP-viestit						Seuracup 1	Seuracup 2	Seuracup finaali
pm-kisat				pm-sisulisäviestit				pm-maastoviestit			pm-sisulisäviesti	
					pm-sisulisäottelut			pm-sisulisämoniottelut				pm-sisulisämoniottelut
						pm-hallihuipentuma					pm-sisulisähuipentuma	
								pm-maastot				pm-ratakävelyt
				Loppiaiskisa	Juniorihallit	Kupittaan kisat	Puistojuoksu					
							Kivistön lenkki					
lasten kisat								Urhon kisat			Urhon kisat	

5 KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

5.1 VALMENNUSPROSESSIN SUUNNITTELU, SEURANTA JA ARVIOINTI

Valmentajat vastaavat urheilijoidensa harjoittelun suunnittelusta ja seurannasta. Toistaiseksi seura sparraa Suomen Urheiluliiton urheilijaluokittelun mukaan vähintään 7 pisteen urheilijoiden valmennusprosessia valmennustukikeskusteluissa. Valmennustukikeskustelu pidetään syksyisin urheilijan, valmentajan ja seuran välillä. Siinä käydään läpi valmennustukisopimukseen liittyvät asiat, arvioidaan ja sparrataan valmennusprosessia sekä kartoitetaan valmennusprosessin tarpeita. Luvussa 5.4 on kuvattu erityisesti seuran yhteistyömalli fysioterapiasta Turun Seudun Urheiluakatemian kanssa, mutta seura pyrkii aktiivisesti etsimään ratkaisuja myös muihin urheilijoiden valmennustukikeskusteluissa esille nousseisiin tarpeisiin (esim. testaus, valmennuksen tarpeet, muut asiantuntijapalvelut). Lisäksi valmennustukikeskustelussa tehdään suunnitelma valmennustuen käytöstä.

Valmennustukikeskustelua varten urheilija–valmentaja-parin tehtävänä on analysoida mennyttä ja suunnitella tulevaa kautta. Tätä varten heitä ohjataan käyttämään valmentautumisen analyysi- ja suunnittelutyökalua.

Lisäksi selvitämme Champions Cornerin käyttöä valmennuksen suunnittelussa ja seurannassa erityisesti yläkouluikäisille ja toisen asteen urheilijoille. Näin saataisiin varmistettua suunnittelun ja seurannan systemaattisuus ja laatu. Sparrauksen ytimessä olisi varmistaa, että valmennus perustuu pitkän tähtäimen suunnitelmalle ja tarkentuu kohti viikkoharjoitusohjelmia ja päivittäisvalmennusta ja harjoitusohjelmia. Viimeistään tässä vaiheessa kaikilla urheilijoilla pitäisi olla käytössään harjoituspäiväkirja.

5.2 VALMENNUSTUKIJÄRJESTELMÄ

Urheilijan saama valmennustuki koostuu kahdesta osasta: tulospohjaisesta valmennustuesta ja Kalevan Maljan bonuksista. Edustusurheilijoiden on mahdollisuus saada seuralta valmennustukea, joka koostuu molemmista. Edustusurheilijoiksi lasketaan kaikki vähintään 6 pisteen tuloksen tehneet urheilijat. 6 pisteen tulos määritetään laskennallisesti Suomen Urheiluliiton urheilijaluokittelussa käytettävän pisteytyksen (1–25 p) mukaisten 5 ja 7 pisteen tulosten keskiarvona. Valmennustukea saavat edustusurheilijat allekirjoittavat valmennustukisopimuksen. Alle 6 pisteen urheilijat eivät allekirjoita valmennustukisopimusta, mutta he voivat saada Kalevan Maljan bonuksia.

5.2.1 TULOSPOHJAINEN VALMENNUSTUKI

Tulospohjaisen valmennustuen suuruus määräytyy Suomen Urheiluliiton urheilijaluokittelussa käytettävän pisteytyksen (1–25 p) mukaisesti seuraavalla tavalla:

- 6 pistettä: 600 €
- 7 pistettä: 1200 €
- 9 pistettä: 1900 €
- 12 pistettä: 2800 €
- 16 pistettä: 3700 €
- 20 pistettä: 4200 €
- 25 pistettä: 4800 €

Tuki määräytyy edellisen kauden parhaan tuloksen perusteella. Jos urheilija on saavuttanut edellisellä kaudella vähintään 6 pisteen tuloksen ja nostaa sopimuskauden aikana tasoaan, nostetaan myös valmennustuki takautuvasti uutta tulosta vastaavalle tasolle jo kuluvalle kaudelle. Huom. edellisen kauden

tulokseksi huomioidaan pääsääntöisesti syyskuun loppuun mennessä tehdyt tulokset, mutta kauden venyessä pidemmäksi esimerkiksi maantielajeissa, huomioidaan myös loppuvuoden aikana tehdyt tulokset.

Tulospohjaiseen valmennustukeen oikeuttavan tuloksen voi tehdä myös hallikisoissa niissä hallilajeissa, joissa pisterajat on määritelty (halliradan pituudella ei ole merkitystä).

Loukkaantumisen takia väliin jääneen kauden vaikutus tulospohjaiseen valmennustukeen:

- 6–7 p: Ensimmäinen vuosi 600 € ja normaali mahdollisuus nostaa valmennustuki tulosta vastaavalle tasolle kesken kauden. Toisesta vuodesta normaali arvio.
- 9–25 p: Ensimmäinen vuosi 1000 € ja normaali mahdollisuus nostaa valmennustuki tulosta vastaavalle tasolle kesken kauden. Toisesta vuodesta normaali arvio.

5.2.2 Kalevan Maljan bonukset

Pisteet lasketaan samalla tavalla kuin Kalevan Maljan kilpailussa, ja bonuksia kertyy 16-vuotiaiden sarjasta ylöspäin:

- yleinen sarja 9–7–6–5–4–3–2–1
- 16–22-vuotiaiden sarjat 7–5–4–3–2–1

SM-viesteissä pisteet jaetaan joukkueen jäsenten kesken.

Bonuksia varten huomioidaan urheilijan saavuttamat pisteet kaikista Kalevan Maljan pisteitä kerryttävistä SM-kilpailuista ulkoratakaudella. Sisäratojen SM-kilpailuista ei voi ansaita Kalevan Maljan bonuksia. Näihin kilpailuihin rinnastetaan myös heittojen talvimestaruuskilpailut.

Mikäli urheilija ei voi osallistua SM-kisoihin ollessaan samanaikaisesti maajoukkuetehtävissä kansainvälissä arvokilpailuissa tai maaotteluissa, arvioidaan kyseisessä arvokisassa tehdyn tuloksen sekä urheilijan muun tulostason perusteella, montako pistettä urheilija olisi SM-kisoissa saavuttanut.

Kalevan Maljan pisteiden arvo määräytyy urheilijan tason mukaisesti: mitä suurempien tulospisteiden urheilija, sitä suurempi on pisteen arvo. Jokaiselle pistetasolle on myös määritetty bonuskatto, jota enempää urheilija ei voi kerryttää bonuksia.

urheilijan taso	**pisteen arvo**	**bonuskatto**
alle 6 pistettä	40 € / piste	ei bonuskattoa, minimi 2,5 p
6 pistettä	60 € / piste	750 €
7 pistettä	80 € / piste	1000 €
9 pistettä	100 € / piste	1200 €
12 pistettä	150 € / piste	1800 €
16 pistettä	200 € / piste	2000 €
20 pistettä	200 € / piste	2000 €
25 pistettä	200 € / piste	2000 €

5.2.3 Valmennustukisopimus

Tulospohjaista valmennustukea ansainneiden urheilijoiden valmennustuen käytöstä laaditaan kirjallinen urheilijan, seuran ja henkilökohtaisen valmentajan välinen sopimus, jossa määritellään valmennustuen ehdot ja annetaan ohjeet tuen käytöstä.

Valmennustukisopimus on voimassa 1 vuoden, mutta yli 9 pisteen tulostasolla sopimus voi olla myös kaksivuotinen. Kahden vuoden sopimuksissa seura sitoutuu säilyttämään tulospohjaisen valmennustuen

samansuuruisena sopimuskauden toisenakin vuotena, mutta Kalevan Maljan bonukset määräytyvät aina vuosittain menestyksen mukaan. Jos kahden vuoden sopimuksissa tulospisteiden taso nousee ensimmäisen sopimuskauden aikana, tulospohjainen valmennustuki nousee tulospisteiden mukaiselle tasolle sopimuksen jälkimmäiselle vuodelle.

5.2.4 VALMENNUSTUEN YLEISIÄ PERIAATTEITA

- Valmennustuki on käytettävissä seuran kanssa yhteisesti sovittuihin valmentautumisesta aiheutuviin kuluihin.
- Tulospohjainen valmennustuki määräytyy edellisen kauden tuloksen perusteella, ja se tulee käyttää kokonaisuudessaan tuloksentekoa seuraavan sopimuskauden aikana ko. kauden valmentautumiseen liittyviin kuluihin.
- Kalevan Maljan bonukset tulevat nostettaviksi niiden ansaintahetkellä, ja ne tulee käyttää viimeistään ansaintavuotta seuraavan kauden aikana valmentautumiseen liittyviin kuluihin.
- Vähintään 7 pisteen urheilijoiden kanssa pidetään syksyllä urheilijan, valmentajan ja seuran välinen valmennustukikeskustelu, jossa käydään läpi mm. urheilijan valmentautumisen tilanne, urheilijan toiveet seuralle, sopimukseen liittyvät asiat ja tehdään suunnitelma valmennustuen käytöstä.
- 6 pisteen urheilijoille toimitetaan kirjallisesti valmennustukisopimus ja ohjeet tuen käytöstä.
- Myös niille urheilijoille, joiden valmennustuki koostuu pelkästään Kalevan Maljan bonuksista, toimitetaan kirjallisesti tieto bonusten määrästä ja ohjeet tuen käytöstä.
- Urheilija ja valmentaja voivat sopia valmennustukisopimuksessa, että osa urheilijan tulospohjaisesta valmennustuesta ja Kalevan Maljan bonuksista siirretään valmentajan käyttöön.
- Valmennustuen edellytyksenä on, että urheilija on kilpaurheilussaan tavoitteellinen ja motivoitunut sekä hänellä on omaan harjoitteluunsa olemassa uskottava valmentautumissuunnitelma.
- Sopimusrikkomukset voivat pienentää valmennustuen määrää sopimukseen kirjatun mukaisesti.

5.3 YKKÖSTIIMI

Ykköstiimi kokoaa yhteen pääseuran eri lajeissa kansainvälisellä arvokisatasolla tai sille 1–2 vuoden aikana potentiaalisesti nousevat urheilijat. Ykköstiimin kautta pääseura antaa urheilijoille taloudellisen lisätuen sekä mahdollisuuden tutustua muiden lajien huippu-urheilijoihin. Jaostot esittävät vuosittain ehdokkaansa ykköstiimiin, johon urheilijat valitaan hakemusten perusteella. Valitut urheilijat toimivat koko seuran esikuvaurheilijoina. Ykköstiimi valmentajineen kokoontuu muutaman kerran vuodessa yhteisiin tapaamisiin tutustumaan muihin ykköstiimiläisiin, heidän lajeihinsa, toimintaympäristöihinsä ja toimintatapoihinsa.

5.4 TUKI- JA ASIANTUNTIJATOIMINTA

Tuki- ja asiantuntijatoiminnassa yleisurheilujaoston tärkein kumppani on Turun Seudun Urheiluakatemia. Tällä hetkellä (kevät 2026) TSUA:n tuki- ja asiantuntijapalveluita voivat hyödyntää erityisesti Olympiakomitean tukiurheilijat, toisen asteen tehostettuun valmennukseen valitut urheilijat sekä mahdolliset muut erikoistapaukset yhdessä TSUA:n yleisurheiluvastaavan kanssa sovitulla tarveperusteisella tavalla. Lisäksi olemme rakentaneet jaoston urheilijoille yhdessä kumppaneidemme kanssa seuraavissa luvuissa kuvattuja tukitoimintoja ja pyrimme aktiivisesti etsimään ratkaisuja myös muihin urheilijoiden valmennustukikeskusteluissa esille nousseisiin tarpeisiin (esim. testaus, valmennuksen tarpeet, muut asiantuntijapalvelut). Jaostolla on oma laktaattimittari, jota voidaan lainata urheilijoille ja valmentajille, tai jaoston henkilöstö voi tehdä urheilijoille laktaattitestejä. Jaoston edustaja kutsutaan mukaan Suomen Urheiluliiton Team Finland -valmennusryhmään kuuluvien urheilijoiden pulssikeskusteluihin.

5.4.1 MEHILÄISEN OMAURHEILU-PALVELU

Kun seuran jäsenellä on tarve vastaanottoajalle huolella valituille yhteistyölääkäreille ja -fysioterapeuteille, ajanvaraus onnistuu helpoiten OmaMehiläinen-sovelluksessa olevan OmaUrheilu-palvelun kautta. Lataamalla sovelluksen ja valitsemalla OmaUrheilussa seuraksi Turun Urheiluliiton, pääsee varaamaan aikoja suoraan valituille asiantuntijoille. Myös perheenjäsenen voi rekisteröidä OmaUrheiluun. Ohjeet OmaUrheilun aktivoimiseen löytyvät täältä. OmaUrheilusta löytyy myös vaihtuvia etuja ja tietoiskuvideoita. Rekisteröityminen palveluun tukee seuraa.

5.4.2 FYSIOTERAPIA JA LIHASHUOLTO

Yleisurheilujaostolla on fysioterapiaa koskeva yhteistyösopimus Turun Seudun Urheiluakatemian kanssa, mikä mahdollistaa laadukkaan ja edullisen ennaltaehkäisevällä periaatteella toimivan fysioterapiapalvelun. Fysioterapian tarvetta kartoitetaan vähintään 7 pisteen urheilijoiden valmennustukikeskusteluissa. Palvelu toimii siten, että valmennustukikeskustelussa urheilijalle luvataan tietty tuntikiintiö Urheiluakatemian fysioterapeutin palveluista. Fysioterapeutti pitää kirjaa tunteja käyttäneistä urheilijoista ja lähettää tuntilistan seuralle muutaman kerran kauden aikana. Tuntilistojen perusteella urheilijoiden valmennustuesta vähennetään käytetyn palvelun arvo siten, että valmennustukiurheilijoilla tunnin arvo on 35 euroa. Turun Seudun Urheiluakatemian fysioterapiasopimuksen mukaista palvelua voidaan tarjota myös muille kuin valmennustukiurheilijoille, jolloin palvelun tuntihinta on 45 euroa. Sopimuksen puitteissa voidaan rakentaa myös erityisesti yläkouluikäisille ja toisen asteen urheilijoille tarkoitettuja fysioharjoituspaketteja ryhmille.

Lisäksi Suomen Urheiluliiton tehostamistuen avustuksella palkattu fysioterapeuttikoulutuksen saanut yläkouluvalmentaja pitää urheilijoille maksutonta fysiopäivystystä perjantaisin. Fysiopäivystys on tarkoitettu ensisijaisesti 12–16-vuotiaille seuran urheilijoille.

Jaoston urheilijoilla on myös mahdollista hyödyntää kolmatta hierojaa/fysioterapeuttia edullisin seurahinnoin. Kyseiselle palvelunharjoittajalle on rakennettu lihashuoltotila jaoston toimistolle. Lisäksi Kalevan kisoissa ja SM-viesteissä on mukana kylmäpalautusallas ja lihashuoltaja, joka on koulutukseltaan vähintään hieroja.

5.5 KILPAILEMINEN JA JOUKKUEVALINNAT

5.5.1 URHEILIJOIDEN EDUSTUSVELVOLLISUUDET

Valmennustukea saava edustusurheilija sitoutuu edustuspaikan saatuaan ja terveyden salliessa edustamaan seuraa seuraavissa kilpailuissa:

- SM-viestit
- Kalevan kisat
- Oman ikäluokan SM-kilpailut ulkoratakaudella

Urheilijan on käytettävä kaikissa yllä mainituissa kilpailuissa seuran kilpailu- ja verryttelyasua, joissa seuran tukijat ovat näkyvillä.

5.5.2 ILMOITTAUTUMINEN JA ILMOITTAUTUMISMAKSUT

Viestejä ja seuraotteluita lukuun ottamatta urheilijat ilmoittautuvat kaikkiin kilpailuihin itse kilpailukalenteri.fi:n kautta.

Seura maksaa SM- ja Varsyn pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut kilpailukalenterissa olevien ilmoittautumisten perusteella. Mikäli kilpailuissa on käytössä verkkomaksusysteemi, jossa ilmoittautumismaksu on maksettava heti ilmoittautumisen yhteydessä, tulee urheilijan maksaa ilmoittautumismaksu ensin itse ja laskuttaa se jälkikäteen seuralta. Laskuttaminen tapahtuu täyttämällä seuran internetsivuilta kohdasta seurainfo / materiaalipankki löytyvä laskulomake, joka lähetetään sähköpostilla maksukuitin kanssa toimistopäällikölle.

Seuran järjestämiin kilpailuihin (esimerkiksi Tilastopajacupit, Kupittaan kisat) ennakkoon ilmoittautuneiden seuran omien urheilijoiden ei tarvitse maksaa ilmoittautumismaksua. Jälki-ilmoittautumiset tapahtuvat kisapäivänä kilpailukansliassa. Omat urheilijat maksavat ennakko- ja jälki-ilmoittautumismaksun erotuksen.

5.5.3 MAJOITUKSET SM-KISAMATKOILLA

Kalevan Kisat, muut yleisen sarjan SM-kilpailut ja SM-viestit

Kaikissa virallisissa yleisen sarjan SM-kisoissa seura kustantaa urheilijoiden ja joukkueeseen kuuluvien valmentajien majoitukset omia kilpailuja edeltäville öille seuran varaamissa majoituspaikoissa. Talviheitot rinnastetaan SM-kilpailuksi.

SM-viesteissä seura kustantaa kaikkien joukkueeseen nimettyjen urheilijoiden ja valmentajien majoitukset omia kilpailuja edeltäville öille seuran varaamissa majoituspaikoissa.

Jos kilpailu on lähellä Turkua ja kilpailuaikataulu sekä matkustusjärjestelyt sen mahdollistavat, majoitustarve harkitaan kilpailu- ja urheilijakohtaisesti.

Nuorten SM-kilpailut

Kaikissa virallisissa 16–17-vuotiaiden SM-kisoissa seura kustantaa SUL:n tulospistetaulukon mukaisesti vähintään 2 pisteen luokkaurheilijoiden ja joukkueeseen kuuluvien valmentajien majoitukset omia kilpailuja edeltäville öille seuran varaamissa majoituspaikoissa. Talviheitot rinnastetaan SM-kilpailuksi.

Kaikissa virallisissa 19–22-vuotiaiden SM-kisoissa seura kustantaa SUL:n tulospistetaukukon mukaisesti vähintään 3 pisteen luokkaurheilijoiden ja joukkueeseen kuuluvien valmentajien majoitukset omia kilpailuja edeltäville öille seuran varaamissa majoituspaikoissa. Talviheitot rinnastetaan SM-kilpailuksi.

Kaikissa virallisissa 14–15-vuotiaiden SM-kisoissa seura kustantaa järjestäjien ilmoittamat tulosrajat henkilökohtaisiin kilpailuihin saavuttaneiden urheilijoiden ja joukkueeseen kuuluvien valmentajien majoitukset omia kilpailuja edeltäville öille seuran varaamissa majoituspaikoissa.

Vaadittava luokkatulos voi olla tehtynä ko. kilpailukaudella tai edellisenä vuonna missä tahansa virallisessa oman sarjan yleisurheilulajissa. Nuorten SM-hallikilpailuissa osaan lajeista on järjestäjät ovat asettaneet tulosrajat. Muissa lajeissa sovellamme edellä mainittuja 2 ja 3 pisteen rajoja. SM-maastoissa majoitus voidaan maksaa ilman 2 tai 3 pisteen tulosrajan saavuttamista, jos ko. urheilijan sarjaan saadaan muodostettua joukkue. Jos urheilija ei ole saavuttanut yllä mainittuja tulosrajoja, voi hän silti osallistua SM-kilpailuun ja majoittua seuran varaamassa majoituksessa, mutta majoitus on tällöin omakustanteinen.

Jos kilpailu on lähellä Turkua ja kilpailuaikataulu sekä matkustusjärjestelyt sen mahdollistavat, majoitustarve harkitaan kilpailu- ja urheilijakohtaisesti.

5.5.4 YHTEISKULJETUKSET JA MATKAKORVAUKSET KISAMATKOILLA

Seura järjestää ja kustantaa yhteisen linja-autokuljetuksen SM-viesteihin. Muihin SM-kilpailuihin linja-autokuljetus voidaan järjestää silloin, kun kuljetukseen tulijoiden määrä on riittävä tehdäkseen linja-autosta taloudellisesti kannattavan vaihtoehdon.

Mikäli seura ei järjestä yhteiskuljetusta SM-kilpailuihin tai urheilijan ei ole esimerkiksi toisella paikkakunnalla asumisen vuoksi järkevää osallistua yhteiskuljetukseen, voi urheilija tai joukkueeseen kuuluva valmentaja laskuttaa seuralta julkisen liikenteen matkaliput tai omalla autolla kulkemisesta kilometrikorvauksen jaostomme matkustussäännön mukaisesti (12 senttiä/km + 4 senttiä/km / joukkueeseen kuuluva lisämatkustaja).

Jos nuorten SM-kisoihin osallistuva urheilija ei ole saavuttanut majoitukseen oikeuttavaa tulosrajaa, hän ei ole oikeutettu laskuttamaan myöskään julkisen liikenteen matkalippuja tai oman auton käytöstä kilometrikorvauksia. Hän voi kuitenkin matkustaa seuran järjestämällä yhteiskuljetuksella (esim. linja-auto tai muu yhteiskyyti) ilman kuluja.

Myös henkilöautoilla matkustettaessa pyritään aina suosimaan yhteiskyytejä, ja seura myös koordinoi niiden järjestämistä.

Varsyn pm-kilpailuista voidaan maksaa matkakulut valmentajille, jotka keräävät auton täyteen urheilijoita. Muutoin pm-kilpailuista ei makseta matkakuluja.

5.5.5 SM-VIESTIEN VALINTAPERIAATTEET

SM-viesteihin pyritään kokoamaan seuran kokonaismenestyksen kannalta mahdollisimman hyvät joukkueet. Tämä tarkoittaa yksittäisten juoksijoiden valintojen lisäksi myös sitä, että pitää esimerkiksi analysoida, mihin sarjoihin ja matkoille kannattaa asettaa kovimmat mahdolliset joukkueet ja kuinka paljon juoksijat voivat urakoida. Tärkeimpänä valintakriteerinä joukkueiden valinnalle ovat urheilijoiden kesän mittaan tekemät tulokset viestilajeissa. SM-viestien valintaperiaatteet on koottu tarkemmin tänne. Valintaprosessi etenee seuraavasti:

1. Seuran viestivastuuhenkilö nimeää vastuuvalmentajat ja lähettää ensimmäisen version viestispekuloinneista ja mahdollisista juoksijoista vähintään vastuuvalmentajille kevään aikana (viimeistään toukokuussa).
2. Vastuuvalmentajat seuraavat sarjansa/lajinsa urheilijoiden tuloksia ja tilannetta kesän aikana ja pitävät yhteyttä ko. urheilijoiden valmentajiin joukkueiden suunnitteluun liittyen. On tärkeää, että myös urheilijat tietävät SM-viestijoukkueiden suunnittelun olevan käynnissä ja vähintään tietävät viestien ajankohdan ja alustavaa tilannetta joukkuevalintojen etenemisestä.
3. Vastuuvalmentajien tapaaminen pidetään vuosittain noin kuukautta ennen SM-viestejä.
4. Seuran viestivastuuhenkilö lähettää kaikille urheilijoille ja valmentajille alustavan joukkuetilanteen noin kahta viikkoa ennen SM-viestejä. Joukkueet tarkentuvat mahdollisten katsastusten jälkeen.
5. Seuran viestivastuuhenkilö päättää lopulliset joukkueet yhdessä vastuuvalmentajien kanssa. Jos valintatilanneissa ei päästä yhteiseen näkemykseen valmentajien kesken, viestivastuuhenkilö on lopulta vastuussa vaikeimpien päätösten tekemisestä kuultuaan valmentajien näkemykset joukkueista. Viestivastuuhenkilö vastaa joukkueiden ilmoittamisesta SM-viesteihin.
6. SM-viesteissä mukana olevat vastuuvalmentajat vastaavat kisamatkan aikana joukkueiden virittämisestä huippuiskuun. Seuran viestivastuuhenkilö vastaa matkan järjestelyistä ja tukee tarvittaessa kaikessa mahdollisessa. Osanoton varmistusten tekeminen sovitaan viestivastuuhenkilön ja vastuuvalmentajien kesken.

Vastuuvalmentajien tapaamisessa käydään läpi seuraavat asiat:

- Vastuuvalmentajat esittävät kesän näyttöjen perusteella joukkueisiin ns. varmat juoksijat, jotka ovat selvästi edellä muita juoksijoita, ja joilla on terveenä pysyessään paikka joukkueissa ilman katsastuksia/karsintoja. Tärkeimpinä näyttöinä toimivat kesän mittaan viestilajeissa tehdyt tulokset, mutta osalta urheilijoista voidaan myös arvioida tuloksia sivulajeissa. Myös urheilijoiden kunnon kehittyminen kesän aikana arvioidaan. Esim. kesäkuun alussa tehty kova tulos ei välttämättä takaa varmaa paikkaa joukkueeseen, jos sen jälkeen kunto on ollut syystä tai toisesta laskusuunnassa.
- Käydään läpi mahdolliset vaikeat valintatilanteet ja sovitaan katsastuspaikat, joissa urheilijat ohjataan samaan kisaan tai muuten järjestettyyn katsastustilanteeseen. Vastuuvalmentajat ovat yhteydessä muiden ikäryhmän urheilijoiden valmentajien kanssa ja sopivat mahdolliset katsastuspaikat.
- Arvioidaan eri sarjojen ja lajien välillä olevat valintatilanteet (mihin sarjoihin ja lajeihin kannattaa panostaa ja mitä vaihtoehtoja on) ja pyritään ennakoimaan mahdolliset haastavat tilanteet.

Seuran viestivastuuhenkilö tukee vastuuvalmentajia kaikissa asioissa ja osaltaan myös kontaktoi urheilijoita ja valmentajia.

5.6 KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN VUOSIKELLO

Kilpa- ja huippu-urheilun vuosikello on saatavilla isommassa koossa jaoston nettisivuilla.

	loka	marras	joulu	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys
Urheilijoiden toiminta												
Edustusurheilijat ja heidän valmentajansa	valmennustukikeskustelut						saunailta/ aktiviteetti					saunailta
Valmentajien toiminta												
SM-kisaikäisten valmentajat	valmentajien saunailta	alustus/luento/ demo 1	alustus/luento/ demo 2			alustus/luento/ demo 3		valmentajien kesäkauden avaus	PNG-seminaari			
Kilpailut												
Aikuisten SM-kisat	SM-maraton				SM-hallit	Pitkien heittojen talvimestaruuskisat	SM-maantie	SM-maastot		Kalevan kisat		SM-viestit
Nuorten SM-kisat					Nuorten SM-hallit	Pitkien heittojen talvimestaruuskisat	SM-maantie	SM-maastot			Nuorten SM-kisat	SM-viestit
						SM-hallimoniottelut					SM-moniottelut	
Muut kisat				OP-viestit					PNG			
Valmistelu		SM-kisojen majoitusvaraukset	OP-viestivalintojen tarkennukset							SM-viestivalintojen tarkennukset		

6 AIKUISURHEILU

6.1 AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU

Aikuisten yleisurheilukoulussa lajista kiinnostuneet aikuiset pääsevät harjoittelemaan laajasti eri yleisurheiluja ja tekemään lajeissa tarvittavaa monipuolista ominaisuusharjoittelua. Vuosi on jaettu syys-, kevät- ja kesäkausiin, joissa on erillinen maksu. Osallistujat voivat valita, käyvätkö harjoituksissa kerran vai kahdesti viikossa. Mukaan pääsee parhaiten aina uuden kauden alkaessa.

6.2 AIKUISURHEILUVALMENNUS

Aikuisurheiluvalmennus on tarkoitettu jatkoksi aikuisten yleisurheilukoululle tai heille, joilla on jo yleisurheilun perustaitoja ja haluavat harjoitella laadukkaassa valmennuksessa aikuisten yleisurheilukoulua henkilökohtaisemmalla otteella. Harjoittelu on ympärivuotista ja mahdollistaa myös kilpailuihin tähtäämisen. Harjoittelua rytmitetään yleisurheilun kausijaottelun mukaan.

6.3 JUOKSUKOULUT

6.3.1 JUOKSUKOULU

Juoksukoulu on tarkoitettu ohjausta tarvitseville aloitteleville lenkkeilijöille sekä tulostaan parantaville kuntoilijoille. Koulun aikana on tavoitteena oppia harjoittelemaan oikein kukin omalla tasollaan. Juoksukoulussa osallistujat jaetaan harjoituksen niin vaatiessa erivauhtisiin ryhmiin.

Juoksukoulu sisältää:

Valmentajan vetämät ohjatut harjoitukset pääsääntöisesti viikoittain, yleensä tiistaisin (vauhdintuntemus, tekniikka, yms).

Henkilökohtaisen harjoitusohjelman sitä haluaville säännöllisestä harjoittelusta kiinnostuneille.

Henkilökohtaisen keskusteluyhteyden ja suunnitelman sekä tämän läpikäymisen valmentajan kanssa.

Luentoja, joiden aiheina ovat esim. kestävyysharjoittelun perusteet, välineet ja varusteet, lihaskunto, ravinto ja kilpailuun valmistautuminen.

Turun Urheiluliiton yhden kauden jäsenmaksun, joka oikeuttaa erikseen ilmoitettaviin alennuksiin seuran järjestämissä juoksutapahtumissa (Aurajoen yöjuoksu, Paavo Nurmi Marathon, PNM Trail, Ruissalojuoksut).

Sykeohjatut tasotestit palautteineen, syksyllä alku- ja keväällä kontrollitesti.

Mukaan voi tulla myös kesken kauden.

7 VALMENTAJAT

7.1 VALMENTAJAN POLKU

Jaostossa toimii noin sata valmentajaa, joista kukin on omanlaisellaan valmentajan polulla sen eri vaiheissa. Valmentajat ovat entisiä ja nykyisiä urheilijoita, vanhempia ja oman toimensa ohessa tai myös ammatikseen valmentavia, ja heillä on valmennettavinaan urheilijoita urheilukoululaisista huippu-urheilijoihin.

Jaosto järjestää uusille, valmentajan polun alussa oleville lasten valmennuksessa toimiville valmentajille seuran sisäisenä koulutuksena Yleisurheilun Starttikurssia ja Lasten Valmentajatutkintoa (LVT pidetty ensimmäisen kerran vuonna 2024). Valmentajien toiveiden mukaan seura järjestää myös käytännön koulutusta, kuten laji-iltoja tai tiettyjä teemoja sisältäviä valmentajien tapaamisia, ja pyrkii ohjaamaan valmentajia esimerkiksi SUL:n valmentajatutkinnoille. Yhdessä Varsyn kanssa seura järjestää myös koko seutukunnalle avoimia maksuttomia nuorisovalmentajien koulutuksia.

13-vuotiaiden ja tätä nuorempien urheilijoiden valmentajia sitoutetaan seuran urheilijan urapolun ja valmennuslinjauksen sisältöihin erityisesti valmentajajatiimien tapaamissa ja nuorisovalmennuspäällikön kanssa käytävissä vuotuisissa sparri-/kehityskeskusteluissa, joissa kartoitetaan myös valmentajien koulutustarpeita. Valmennuslinjauksen tavoitteiden toteutumista seurataan vastuuvalmentajien kanssa käytävien henkilökohtaisten keskustelujen lisäksi yhteisesti valmentajien kauden päätöstilaisuudessa.

14-vuotiaasta eteenpäin seuran urheilijan polku alkaa siirtyä asteittain kohti lajiryhmä- ja lajipainotteisempaa valmennusta, jolloin myös valmennuksen sisällöissä korostuu aikaisempaa enemmän lajianalyysin suunnassa etenevä valmennus. Valmennuslinjauksen sisältöjä hyödynnetään edelleen valmentajien kanssa käytävissä keskusteluissa, mutta painopiste siirtyy enemmän valmentajan oman osaamisen ja valmentajuuden (esimerkiksi ohjelmointi, harjoittelun rytmitys, kuormittaminen ja lajitekniikoiden tarkemmat yksityiskohdat lajin tai lajiryhmän vaatimusten mukaisesti) tukemiseen. Seuran valmennuksesta vastaavat henkilöt käyvät valmentajien kanssa keskusteluja myös valmennuksen sisällöistä, mutta kaikista tärkeintä on aktivoida valmentajia kehittämään omaa osaamistaan ja mahdollistaa esimerkiksi järkevillä ryhmäjaoilla valmentajille riittävät toimintaedellytykset urheilijoita kehittävään valmennustyöhön. Valmentajia ohjataan ja kannustetaan kouluttautumaan tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Konkreettisena työkaluna valmentajien kuulemisessa ja tukemisessa käytetään säännöllisiä usein kauden aikana toistuvia sparrikeskusteluita, joita tarjotaan halukkaille 14-vuotiaiden ja tätä vanhempien urheilijoiden valmentajille joko maksuttomasti seuran työntekijän kanssa tai omakustannehintaan sovitun sparraajan kanssa. Yläkoulun urheiluluokan ja 2. asteen valmennuksen aamuharjoitusten sovittaminen urheilijoiden valmennuksen kannalta sopivaksi kokonaisuudeksi on myös yksi osa valmennuslinjauksen jalkauttamista ja valmentajien tukemista.

Seuraamme aktiivisesti valmentajien kehittymistä, innostusta ja intohimoa valmennustyössään ja kartoitamme valmentajia, joilla on edellytyksiä edetä urallaan ammattivalmentajuuteen asti. Kartoitamme aktiivisesti yhteispalkkausten mahdollisuuksia ja pyrimme rakentamaan esimerkiksi urheilijoiden valmennusmaksuihin perustuvia malleja, joiden avulla tärkeimmillä valmentajillamme olisi niin halutessaan mahdollisuus valmentaa myös ammatikseen. Ammattivalmennuksen ratkaisuissa tärkeimmät kumppanimme ovat Turun Seudun Urheiluakatemia ja Suomen Urheiluliitto. Ammattivalmentajuutta pyritään lisäämään erityisesti valinta- ja huippuvaiheisiin.

7.2 VALMENTAJIEN REKRYTOINTI JA KOULUTUSVAATIMUKSET

Valmentajapoolia pyritään täydentämään ja uudelleenorganisoimaan tarpeiden mukaan: jaostolla on jatkuva valmentajarekry uusien valmentajien löytämiseksi ja nykyisten valmentajien joukosta kontaktoidaan aktiivisesti valmentajia, kun urheilijoille etsitään parasta mahdollista tai sopivinta saatavilla olevaa valmennusta.

Kaikissa lasten ryhmissä on täysi-ikäinen vastuuvalmentaja. Edellytämme lasten ja nuorten ympärivuotisten ryhmien vastuuvalmentajilta SUL:n lasten tai nuorten valmentajalisenssiä syksystä 2024 alkaen. Pyrimme siihen, että jokaisessa harjoituksessa on paikalla vähintään yksi valmentaja kymmentä lasta kohden, mutta pääsääntöisesti valmentajia on paikalla enemmänkin.

7.3 OSAAMISEN JA YHTEISÖLLISYYDEN KEHITTÄMINEN

Valmentajien osaamisen ja yhteisöllisyyden kehittämiseksi järjestämme valmentajille tilaisuuksia ja toimintoja, jotka on kirjattu valmentajien vuosikelloon (alla ja isompana versiona nettisivuilla). Vuosikello sisältää ne tapahtumat, jotka vähintään toteutamme valmentajille vuosittain. Tilaisuuksia järjestetään erilaisilla kokoonpanoilla, ja niiden sisällöt vaihtelevat koulutuksellisista sisällöistä vapaamuotoiseen yhdessäoloon ja oman valmentajuuden reflektointiin.

osallistujat	loka	marras	joulu	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys
8-13-vuotiaiden valmentajat	vastuuvalmenta-jien tapaaminen	koulutus/demo/alustus 1		LVT-koulutus (ei joka vuosi)		vastuuvalmenta-jien tapaaminen	koulutus/demo/ alustus 2	Starttikurssi	kisakausi			
	sparraus-keskustelut	treenien seurannat		hallikausi		treenien seurannat						
SM-kisaikäisten valmentajat		alustus/luento/ demo 1	alustus/luento/ demo 2	hallikausi		alustus/luento/ demo 3		kesäkauden avaus	kisakausi			
	sparrauskeskustelut säännöllisesti											
urheilu-luokkalaisten ja -lukiolaisten valmentajat	lukiolaisten valmennus-keskustelut					tulevien 7 lk valmentajien perehdytys					yläkouluvalmennuksen koordinointi-keskustelut	
											yläkoululaisten vanhempaininfo	
edustus-urheilijoiden valmentajat				hallikausi			saunailta/ aktiviteetti	kisakausi				saunailta
	valmennustukikeskustelut											
kaikki	saunailta											

Erityisesti lasten ja nuorten valmentajille kohdistetun yhteisöllisen toiminnan koulutuksellisena selkärankana toimii nuorisovalmennuksen linjaus. Lisäksi esimerkiksi luvussa 7.1 kuvatut sparri-/kehityskeskustelut ovat työkaluja, joilla pyrimme tuomaan harjoituksiin, kilpailemiseen ja valmennuksen kokonaisuuteen tärkeimmiksi valitsemiamme periaatteita ja tavoitteita sekä kehittämään valmentajien osaamista.

Pyrimme myös siihen, että valmentajien kesken vallitsee hyvä yhteishenki ja valmentajilla on mahdollisuus toisiltaan oppimiseen. Jotta edellä kuvatut asiat ovat mahdollisia, vaaditaan taustalle luottamusta niin valmentajien ja seuran johdon välille kuin valmentajien kesken. Luottamuksen rakentumisen ja yhteisöllisyyden edellytyksenä on toisten tunteminen. Yhteisöllisten tilaisuuksien lisäksi pidämme valmentajiin yhteyttä säännöllisesti, eikä aina tarvitse edes puhua valmennukseen liittyvistä asioista. Valmentaminen on useimmille harrastus, jonka parissa on tärkeää viihtyä.

Valmentajien osaamisen kehittämisen vastuut jakautuvat siten, että nuorisopäällikkö vastaa 13-vuotiaiden ja nuorempien urheilijoiden valmentajista ja valmennuspäällikkö yhdessä yleisurheilutoimenjohtajan ja ammattivalmentajan kanssa tätä vanhempien urheilijoiden valmentajista. Valmennuspäällikön tehtävänkuvaan kuuluu mm. valmentajien yhteisten tapaamisten järjestäminen sekä 14-vuotiaiden ja vanhempien urheilijoiden valmentajien itsearviointiin perustuvan toimintamallin rakentaminen, jonka pohjalta laaditaan sparri-/kehityskeskusteluissa valmentajakohtainen koulutus- ja kehityssuunnitelma.

Ohjaamme ja kannustamme valmentajia kouluttautumaan ja seuraamme valmentajien koulutustasoa. Jaostolla on rekisteri seuran valmentajista ja heidän koulutustasostaan.

7.4 VALMENTAJIEN TUKEMINEN

7.4.1 VALMENTAMISEN TOIMINTAEDELLYTYKSET

Valmentajien osaamisen kehittämisen lisäksi pyrimme tukemaan aktiivisesti myös valmentajien toimintaedellytyksiä esimerkiksi seuraavasti:

- Varmistamme riittävät harjoitusaikamahdollisuudet pääharjoituspaikoillamme, eli Kupittaan urheiluhallissa ja Paavo Nurmen stadionilla, sekä harjoituksissa tarvittavat välineistöt urheilijoiden ja valmentajien käyttöön.
- Harjoitusolosuhteiden kehittämiseksi teemme aktiivista yhteistyötä Turun kaupungin ja Turun Seudun Urheiluakatemian kanssa.
- Tuemme valmentajien kouluttautumista korvaamalla SUL:n valmentajakoulutustasojen 1–3 tutkintomaksut valmentajasopimuksessa kuvatuin periaattein. 4-tason ammattivalmentajatutkinnolle osallistuville valmentajille korvaamme kaupungin koulutusavustuksessa tukeman osuuden. Osallistumme myös vuosittain Paavo Nurmi Gamesin yhteydessä järjestetyn kansainvälisen valmennusseminaarin kustannuksiin siten, että jaoston kiintiöpaikoille valittujen valmentajien maksuna on vain vuosittain määritettävä omavastuuosuus seminaarin maksusta. Muihin valmentajakoulutuksiin osallistumisen tukemisesta voidaan sopia tapauskohtaisesti erikseen.
- Maksamme TF juniorit -ryhmiin valittujen urheilijoiden valmentajien majoitus- ja ruokailukulut valmentajan osallistuessa urheilijansa kanssa leireille.
- Kustannamme myös SM-kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden valmentajien SM-kisojen majoitus- ja matkakuluja jaoston SM-kisojen korvausperiaatteiden mukaisesti.
- Huolehdimme siitä, että valmennusryhmissä on laadukkaan valmennuksen toteuttamiseksi riittävästi valmentajia ja ryhmien koot ovat sopivan kokoisia. Etsimme aktiivisesti urheilijoille sopivinta mahdollista valmennusta ja osallistumme aktiivisesti ryhmäjakojen tekemiseen ja urheilijoiden ohjaamiseen sopiviksi katsomillemme valmentajille. Pyrimme mahdollistamaan, että valmentajilla on kunkin valmentajan valmennukseen käytössä olevien resurssien (esim. ajankäyttö ja osaaminen) kannalta sopiva määrä ja sopivilla tavoitteilla tapahtuvaa valmennustyötä.
- Järjestämme tarpeiden mukaan valmentajasparrausta kolmella eri tasolla: intensiivitaso, seurataso ja ryhmätaso (seuran työntekijöiden sparraus valmentajille ilmaista, muiden sparrauksesta valmentajilla omavastuuosuus ja seura kustantaa loput).

7.4.2 VALMENTAJIEN KORVAUKSET

Harjoituskertaperusteiseen valmennusmaksujärjestelmään perustuvat valmentajien korvaukset ympärivuotisissa ryhmissä

Kertakorvaukset		
	Vastuuvalmentaja	**Apuvalmentaja**
Ei koulutusta	12 € / kerta	8 € / kerta
Starttikurssi	13 € / kerta	9 € / kerta
LVT / I-taso	14 € / kerta	10 € / kerta
NVT / II-taso	16 € / kerta	11 € / kerta
VAT / VT / III-taso / liikuntat. kand.+maist.	18 € / kerta	12 € / kerta
Kokemuslisä		
5 vuotta valmennusta	+ 1 € / kerta	+ 1 € / kerta
10 vuotta valmennusta	+ 2 € / kerta	+ 2 € / kerta
15 vuotta valmennusta	+ 3 € / kerta	+ 3 € / kerta
Vastuuvalmentajan vuosikorvaus kauden päätteeksi		
9-sarja tai nuoremmat + perusryhmät	200 €	
11-sarja	300 €	
13-sarja	400 €	
15-sarja	500 €	

Kausiluonteisten yleisurheilukoulujen valmentajakorvaukset

Kertakorvaukset		
	Vastuuvalmentaja	**Apuvalmentaja**
Ei koulutusta	10 € / kerta	8 € / kerta
Starttikurssi	12 € / kerta	9 € / kerta
LVT / I-taso	13 € / kerta	10 € / kerta
NVT / II-taso	14 € / kerta	10 € / kerta

Valmennuksen kokonaisuuteen perustuvan valmennusmaksujärjestelmän valmennuskorvaukset

Valmennuksessa olevien urheilijoiden määrä	Valmentajan kuukausikorvaus
17-v. tai nuorempi, urheilijan maksu 83 € / kk	
6 tai enemmän	40 € / kk
4–5 urheilijaa	45 € / kk
1–3 urheilijaa	50 € / kk
18–19-v., urheilijan maksu 98 € / kk	
6 tai enemmän	52 € / kk
4–5 urheilijaa	57 € / kk
1–3 urheilijaa	62 € / kk
20-v. tai vanhempi, urheilijan maksu 105 € / kk	
1 tai enemmän	68 € / kk

Urheilijan maksaessa ns. listahintaista valmennusmaksua seuran osuus urheilijan maksusta sisältää työnantajan sivukulut tai ALV:n, eli esimerkiksi yrityksen kautta laskuttaessa valmentaja voi yllä kuvattujen korvausten osalta laskuttaa järjestelmän mukaisen maksun + ALV.

On myös mahdollista räätälöidä valmentajan korvaus suuremmaksi tai pienemmäksi kuin yllä mainituissa listahintaisissa kategorioissa. Jos valmentajan korvausta näin räätälöidään, urheilijan valmennusmaksun suuruus muuttuu. Seuralle jäävä osuus urheilijan maksusta pysyy silti samana. Näin ollen esimerkiksi listahintoja suurempi valmentajan korvaus ja samalla kasvaneet työnantajan sivukulut tai

valmennuskorvauksen ALV:n osuus katetaan kokonaisuudessaan urheilijan korkeammalla valmennusmaksulla.

7.4.3 VALMENTAJASOPIMUKSET

Kaikkien valmentajien kanssa tehdään kirjalliset valmentajasopimukset. Käytössä on kolme erilaista sopimuspohjaa: työsopimus, sopimus toiminimen kanssa tehtäväksi ja ns. kulukattosopimus, jolla sovitaan valmentamisesta, kilpailuista tai esim. leirityksistä kertyneiden kulujen korvaamisen enimmäismäärästä. Sopimuksissa sovitaan esimerkiksi valmentajan korvauksista, eduista ja velvoitteista sekä työsopimuksen yhteydessä työsuhteeseen liittyvistä asioista. Valmentajasopimusten allekirjoituksen yhteydessä alaikäisten kanssa toimivat valmentajat allekirjoittavat myös seuramme eettiset toimintaperiaatteet.

8 TOIMINNAN HINNOITTELU

8.1 LASTEN JA NUORTEN YLEISURHEILU- JA LAJIKOULUJEN HARJOITUSMAKSUT

Yleisurheilukoulu ja TS-yleisurheilukoululeiri

Yleisurheilukoulujen ja TS-yleisurheilukoulujen ajantasaiset hinnat päivitetään nettisivuille.

Yleisurheilukoulujen hinnat sisältävät ohjatut harjoitukset, lisenssin (sis. vakuutuksen) ja yleisurheilukoulun t-paidan (max 2 paitaa / vuosi).

TS-yleisurheilukoulu sisältää ohjatun leiritoiminnan, t-paidan, lisenssin (sis. vakuutuksen) ja diplomin.

Lajikoulut

Lajikoulun hinta on kesäkaudella 6 € / kerta ja hallikaudella 8 € / kerta, joka laskutetaan 6 tai 10 kerran jaksoissa.

Juoksutreenit

Syksyn ja kevään harjoituskausien hinta on 40 € / kausi.

8.2 YMPÄRIVUOTISET VALMENNUSMAKSUT

8.2.1 YLEISIÄ PERIAATTEITA

Laskutuskausi on lokakuun alusta syyskuun loppuun, eli maksut tarkistetaan aina syksyllä harjoituskauden alkaessa. Valmennusmaksut laskutetaan seuraavan rytmin mukaan:

- Osa 1: loka–marras
- Osa 2: joulu–tammi + uuden kalenterivuoden jäsenmaksu
- Osa 3: helmi–maalis
- Osa 4: huhti–touko
- Osa 5: kesä–heinä
- Osa 6: elo–syys

Valmennusmaksuissa on kaksi erilaista käytäntöä:

- **Harjoituskertaperusteinen valmennusmaksu:** Seuran urheilijan polulla edetään pääosin oman ikäluokan ryhmässä noin 14–15-vuotiaaksi asti. Tähän asti urheilijan vuosimaksut määräytyvät harjoituskertaperusteisesti. Ryhmien valmentajat saavat valmennuskorvauksen pääosin vedettyä harjoituskertaa kohden. Ikäluokkaryhmien lisäksi kaikkien perusryhmien maksut määräytyvät harjoituskertaperusteisesti.
- **Valmennuksen kokonaisuuteen perustuva valmennusmaksu:** Kun urheilijat siirtyvät noin 14–15 vuoden iässä esimerkiksi lajiryhmäkohtaisiin ryhmiin, ryhmäkoko usein pienenee verrattuna nuorempien ryhmiin. Lisäksi urheilijan valmennuksessa korostuu aikaisempaa henkilökohtaisempi ja kokonaisvaltaisempi valmennusote ja harjoittelun suunnittelu. Niinpä valmennusmaksutkaan eivät ole enää sidottuja harjoituskertoihin, vaan urheilijat maksavat valmennuksen kokonaisuudesta.

Siirtyminen valmennusmaksusta toiseen

Mikäli ikäluokkaryhmät 14–15 vuoden iässä päädytään jakamaan pienempiin, esimerkiksi lajiryhmäkohtaisiin ryhmiin, urheilijat siirtyvät harjoituskertaperusteisesta valmennusmaksusta valmennuksen kokonaisuuteen perustuvaan valmennusmaksuun – varsinkin silloin, kun ryhmäkoko pienenee. Mahdolliset muutokset tulevat voimaan laskutuskauden alussa eli lokakuusta lähtien.

Ryhmän sisäinen vaihtelu

Kaikkiin samassa ryhmässä ja samassa valmennuksessa oleviin urheilijoihin sovelletaan samaa maksuperustetta, eli samanlaisesta valmennuksesta maksetaan saman verran. Jos kuitenkin samalla valmentajalla on valmennuksessaan eri ikäisiä urheilijoita ja valmennuksen tarpeessa on esimerkiksi urheilijan ikään perustuvia eroja, voi saman valmentajan urheilijoiden valmennusmaksuissa olla myös eroja.

Ryhmien sisällä maksujen suuruudessa voidaan joustaa esimerkiksi silloin, jos urheilija käy harjoituksissa jonkun muun urheilulajin aktiivisen harjoittelun takia selvästi vähemmän kuin ryhmän muut urheilijat.

Harjoitustaukojen vaikutus maksuihin

Mikäli harjoituksia ei voida järjestää seurasta riippumattomista syistä, seura ei palauta jo maksettuja maksuja. Pitämättä jääneiden harjoituskertojen maksut pyritään huomioimaan seuraavan laskutuskauden maksuissa tai korvaavilla harjoituskerroilla. Mikäli harrastaja lopettaa harrastamisen seurasta riippumattomasta syystä johtuvan harjoitustauon aikana, jo maksettuja maksuja ei palauteta.

Valmennusmaksut on jaettu kuukausikohtaisiin tasaeriin, vaikka joinakin kuukausina voi olla esimerkiksi joulutauon tai syksyllä kauden vaihtuessa harjoitustauon vuoksi vähemmän harjoituksia kuin kuukaudessa keskimäärin. Nämä ryhmän toimintaan normaalisti kuuluvat harjoitustauot on kuitenkin huomioitu keskimääräisen kuukausimaksun suuruudessa, joten niiltä kuukausilta, joina harjoituksia järjestetään vähemmän, ei laskuteta pienempää kuukausimaksua.

8.2.2 HARJOITUSKERTAPERUSTEINEN VALMENNUSMAKSU

Harjoituskertaperusteinen valmennusmaksu perustuu urheilijan ikään ja viikoittaisten harjoitusten määrään. Maksujen perusteena käytettävä urheilijan ikä määritetään sen mukaan, kuinka monta vuotta urheilija täyttää kyseisen kauden (loka–syys) kesän kalenterivuoden aikana. Esimerkiksi vuoden 2026 aikana 11 vuotta täyttävä urheilija on kyseisen ikäluokan maksujen piirissä jo lokakuusta 2025 alkaen.

JUNIORIVALMENNUSRYHMÄT		
7–8 v.	1 x viikko	33 € / kuukausi
	2 x viikko	38 € / kuukausi
9–10 v.	1 x viikko	43 € / kuukausi
	2 x viikko	50 € / kuukausi
VALMENNUSRYHMÄT		
11–13 v.	2 x viikko	54 € / kuukausi
	3 x viikko	64 € / kuukausi
14–15 v.	3 x viikko	60 € / kuukausi
	4 x viikko	70 € / kuukausi
	5 x viikko	75 € / kuukausi
PERUSRYHMÄT		
10–13 v.	1 x viikko	40 € / kuukausi
12–13 v.	2 x viikko	49 € / kuukausi
14–20 v.	1 x viikko	42 € / kuukausi
14–20 v.	2 x viikko	51 € / kuukausi

Valmennusmaksun lisäksi laskutetaan tammikuun laskutuksen yhteydessä jäsenmaksu, joka on 15-vuotiailta ja nuoremmilta 20 € / vuosi ja tätä vanhemmilta 30 € / vuosi.

Valmennusmaksusta on mahdollista saada sisarusalennusta. Se vähennetään loka–marraskuun valmennusmaksusta. Alennus on 20 € / vuosi, jos mukana on 2 lasta, 40 €, jos 3 lasta, ja 50 €, jos 4 lasta.

Toimitsijatehtävät: 5 krt / vuosi / perhe

Lisäksi alle 15-vuotiailla yleisurheilua kokeilemaan tulevilla urheilijoilla on mahdollisuus kertaluonteiseen 35 euron ”kokeile pois” -maksuun, joka sisältää jäsenmaksun, lisenssin ja osallistumisoikeuden Tilastopajacupin kisoihin yhden kesän ajaksi.

Harjoituskertaperusteiseen valmennusmaksuun sisältyy

9-vuotiaiden ja vanhempien kilparyhmissä ohjatut harjoitukset vähintään 45 viikolla vuodessa.

8-vuotiaiden ja nuorempien ympärivuotisissa ryhmissä ja kaikissa perusryhmissä ohjatut harjoitukset vähintään 42 viikolla vuodessa.

Seuran jäsenmaksu ja jäsenedut (esim. alennukset seuran omiin juoksutapahtumiin).

Yleisurheilulisenssi, joka sisältää lisenssivakuutuksen 13-vuotiaille ja nuoremmille urheilijoille.

Kupittaan urheiluhallin ja Urheilupuiston liikuntapaikkamaksut (14–vuotiailla ja tätä vanhemmilla urheilijoilla on oma ranneke Kupittaan urheiluhalliin ja heiltä peritään erillinen olosuhdemaksu Kupittaan Urheiluhallin ja Urheilupuiston käytöstä, ks. luku 8.5 Olosuhdemaksut).

Seuran harjoitusvälineiden käyttö.

Ilmoittautumismaksut seuran omiin kilpailuihin, pm-kilpailuihin, SM-kilpailuihin ja seuraotteluihin (ennakkoilmoittautuminen).

Bussikyydit seuracupin finaaliin, Tampereen ja Helsingin seuraotteluihin sekä SM-viesteihin (SM viesteissä nuorin sarja 15-vuotiaat) joukkueisiin valituille urheilijoille.

SM-kisojen kyydit ja majoitukset urheilijalle ja valmentajalle seuran SM kisojen korvausperusteiden mukaisesti.

TF juniorit -leirityksestä korvataan urheilijalle yhden urheiluopistoleirin majoitus- ja ruokailukulut. Valmentajalle korvataan kaikkien leirien majoitus- ja ruokailukulut.

Toimistopalvelut.

8.2.3 Valmennuksen kokonaisuuteen perustuva valmennusmaksu

Valmennuksen kokonaisuuteen perustuvat valmennusmaksut jakautuvat neljään kategoriaan:

- Kategoria 1: 17-vuotiaat ja nuoremmat urheilijat 83 € / kuukausi
- Kategoria 2: 18–19-vuotiaat urheilijat 98 € / kuukausi
- Kategoria 3: 20-vuotiaat ja vanhemmat urheilijat 105 € / kuukausi
- Kategoria 4: Räätälöity kuukausimaksu, jossa valmennuksen osuus kuukausimaksusta on sovittu valmentajan kanssa pienemmäksi tai suuremmaksi kuin ns. listahintaisissa kategorioissa 1–3. Seuran kuluihin jäävä osuus urheilijan valmennusmaksusta määräytyy urheilijan iän ja valmennusryhmän suuruuden perusteella aina samaksi, mutta valmentajan osuuden suuruus voi olla eri valmentajilla erilainen.

Valmennusmaksun lisäksi laskutetaan tammikuun laskutuksen yhteydessä jäsenmaksu, joka on 30 € / vuosi.

Valmennuksen kokonaisuuteen perustuvaan valmennusmaksuun sisältyy

Harjoittelun ohjelmointi ja sovittu määrä ohjattuja harjoituksia harjoituskaudesta ja viikosta riippuen.

Seuran jäsenmaksu ja jäsenedut (esim. alennukset seuran omiin juoksutapahtumiin).

Yleisurheilulisenssi (ei sisällä lisenssivakuutusta).

Yli 19-vuotialla mahdollisuus ostaa seurahintaisia käyntikertoja urheiluhalliin hintaan 2,59 € / kerta.

Seuran harjoitusvälineiden käyttö.

Ilmoittautumismaksut seuran omiin kilpailuihin, pm-kilpailuihin, SM-kilpailuihin ja seuraotteluihin (ennakkoilmoittautuminen).

Bussikyydit seuracupin finaaliin, Tampereen ja Helsingin seuraotteluihin sekä SM-viesteihin joukkueisiin valituille urheilijoille.

SM-kisojen kyydit ja majoitukset urheilijalle ja valmentajalle seuran SM-kisojen korvausperusteiden mukaisesti.

TF juniorit -leirityksestä korvataan urheilijalle yhden urheiluopistoleirin majoitus- ja ruokailukulut. Valmentajalle korvataan kaikkien leirien majoitus- ja ruokailukulut.

TF nuoret -leirityksestä korvataan urheilijan koko leirityksen omavastuuosuudesta maksimissaan 300 euroa.

Mahdollisuus valmennustukeen seuran valmennustukiperusteiden mukaisesti.

Toimistopalvelut.

8.3 URHEILIJOIDEN TOIMINTAMAKSUT

Urheilijoiden toimintamaksut on tarkoitettu niille vähintään 14-vuotiaille urheilijoille, jotka eivät maksa seuralle valmennusmaksua. Toimintamaksuja on kahdenlaisia: seuramaksu ja perusmaksu. Nämä maksut sisältävät samat edut kuin valmennusmaksut alla mainittuja poikkeuksia ja valmennusta lukuun ottamatta.

Seuramaksu

Seuramaksua maksavat ne vähintään 14-vuotiaat urheilijat, jotka eivät maksa seuralle valmennusmaksua ja jotka eivät kuulu johonkin perusmaksua maksavaan urheilijakategoriaan (ks. alta luku Perusmaksu). Seuramaksu on 240 € vuodessa. Se laskutetaan kuudessa 40 €:n erässä. Seuramaksua maksavilta urheilijoilta laskutetaan lisäksi seuran jäsenmaksu 30 € tammikuun laskutuksen yhteydessä. Seuramaksu ei sisällä valmennusta.

Perusmaksu

Perusmaksua maksavat ne vähintään 14-vuotiaat urheilijat, jotka eivät maksa seuralle valmennusmaksua ja jotka täyttävät jonkin seuraavista kuvauksista:

- 14–17-vuotias SUL:n tulospistetaulukon alle 2 pisteen urheilija, joka on valinnut seuramaksun sijaan perusmaksun
- 18-vuotias tai vanhempi SUL:n pistetaulukon mukaan alle 3 pisteen urheilija, joka on valinnut seuramaksun sijaan perusmaksun
- urheilija, jonka päälaji on selvästi jokin muu kuin yleisurheilu
- SUL:n tulospistetaulukon mukaan vähintään 9 pisteen edustusurheilija

Perusmaksu on 120 €. Se sisältää jäsenmaksun ja laskutetaan tammikuussa. Perusmaksu ei sisällä valmennusta. Muiden kuin edustusurheilijoiden perusmaksu ei sisällä SM-kisojen kulukorvauksia, TF-toiminnan tukea eikä oikeutta valmennustukeen. Se ei sisällä myöskään SAUL:n eikä parakisojen kulukorvauksia.

8.4 AIKUISTEN HARRASTETOIMINNAN HARJOITUS-, VALMENNUS- JA TOIMINTAMAKSUT

Aikuisten yleisurheilukoulu

Ajantasaiset hinnat päivitetään nettisivuille. Harjoitusmaksun lisäksi uudet harrastajat maksavat seuran jäsenmaksun 30 €.

Aikuisten yleisurheilukoulun maksuihin sisältyy

- jäsenedut (esim. seuran juoksutapahtumat jäsenhintaan)
- seurahintaiset harjoituskerrat Kupittaan urheiluhallissa (2,59 € / kerta)
- ilmoittautumismaksut seuran järjestämiin Masters-kisoihin / -lajeihin (mutta ei yleiseen sarjaan)

Kilpailuissa tarvittava lisenssi tulee hankkia itse.

Aikuisurheiluvalmennus

Kerran viikossa harjoittelevien aikuisurheilijoiden valmennusmaksu on 65 € kuukaudessa. Harjoituksissa voi käydä kokeilemassa yhden kerran ilman sitoutumista.

Lisäksi valmennusryhmässä mukana olevat maksavat seuran jäsenmaksun (30 €), joka laskutetaan kerran vuodessa.

Seuran jäsenmaksuun sisältyy

- jäsenedut (esim. seuran juoksutapahtumat jäsenhintaan)
- seurahintaiset harjoituskerrat Kupittaan urheiluhallissa (2,59 € / kerta)
- ilmoittautumismaksut seuran järjestämiin Masters-kisoihin/-lajeihin (mutta ei yleiseen sarjaan)

Kilpailuissa tarvittava lisenssi tulee hankkia itse.

Juoksukoulut

Osallistumismaksu on ensikertalaisilta 300 € ja toista tai useampia kertoja mukana olleilta 210 €. Lisäksi maksetaan 30 € jäsenmaksu (ellei ole jo seuran jäsen).

Aikuisurheilijoiden perusmaksut

Kilpailuihin osallistuvat aikuisurheilijat, jotka eivät kuulu aikuisurheiluryhmiin (aikuisten urheilukoulu, aikuisurheiluvalmennus tai juoksukoulu), maksavat joko perusmaksua tai Masters-perusmaksua.

Perusmaksu 120 €, johon sisältyy samat edut kuin yleisen sarjan perusmaksussa

- jäsenmaksu ja jäsenedut (esim. seuran juoksutapahtumat jäsenhintaan)
- yleisurheilulisenssi seuran hankkimana
- seurahintaiset harjoituskerrat Kupittaan urheiluhallissa (2,59 € / kerta)
- ilmoittautumismaksut seuran järjestämiin Masters-kisoihin ja yleisen sarjan kisoihin (kuten Tilastopajacup) ja yleisen sarjan pm-kilpailuihin

Masters-perusmaksu 60 €

- jäsenmaksu ja jäsenedut (esim. seuran juoksutapahtumat jäsenhintaan)
- seurahintaiset harjoituskerrat Kupittaan urheiluhallissa (2,59 € / kerta)
- ilmoittautumismaksut seuran järjestämiin Masters-kisoihin / -lajeihin (mutta ei yleiseen sarjaan)

Kilpailuissa tarvittava lisenssi tulee hankkia itse.

8.5 OLOSUHDEMAKSUT

14–19-vuotiaille seurahintaisten rannekkeiden käyttäjille määritetään olosuhdemaksu, jonka he maksavat valmennus- tai toimintamaksun lisäksi. Olosuhdemaksut sisältävät Kupittaan urheiluhallin kertakäyntiperusteiset maksut ja Urheilupuiston harjoituspaikkojen kesän kausimaksun.

Olosuhdemaksuissa on kolme vaihtoehtoa seuraavasti:

- olosuhteiden minimimaksu 10 € / kk on tarkoitettu heille, jotka harjoittelevat Kupittaan urheiluhallissa seurarannekkeella maksimissaan 2 kertaa viikossa talvikauden aikana
- olosuhdemaksu 15 € / kk on tarkoitettu heille, jotka harjoittelevat Kupittaan urheiluhallissa seurarannekkeella 3 kertaa viikossa talvikauden aikana
- olosuhdemaksu 20 € / kk on tarkoitettu heille, jotka harjoittelevat Kupittaan urheiluhallissa seurarannekkeella 4–5 kertaa viikossa talvikauden aikana

Jos urheilijalla on hallin sisäänpääsyyn oikeuttava ranneke urheiluakatemian (esim. urheilulukiolaiset) tai jotain muuta kautta, urheilija ei maksa yllä mainittua olosuhdemaksua seuralle.

9 KILPAILUJEN JA TAPAHTUMINEN JÄRJESTÄMINEN

Yleisurheilujaosto järjestää vuosittain useita suuria määriä lapsia, nuoria ja aikuisia liikuttavia kilpailuja ja tapahtumia, joista tärkeimmät ovat listattuna alle. Kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen on yleisurheilujaoston ydintoimintaa, ja meille on tärkeää, että järjestämme ne laadukkaasti. Kilpailut ja tapahtumat ovat jaostolle myös tärkeä tulonlähde.

Paavo Nurmi Games järjestetään yhteistyössä PN Turku Oy:n ja seurayhtymän (Turun Urheiluliitto, Turun Weikot yleisurheilu ja TuTo yleisurheilu) kanssa. Juoksutapahtumien tuottajana toimii Event Consulting Turku Oy. Lisäksi olemme aktiivinen SM-kilpailujen järjestäjä ja olemme mukana järjestämässä useita piirijärjestö Varsyn pm-kilpailuja.

9.1 YLEISURHEILUKILPAILUT

Tilastopajacup

OP-viestit

Kupittaan kisat

Juniorihallikilpailut

Paavo Nurmi Games

9.2 JUOKSUTAPAHTUMAT

Paavo Nurmi Marathon

Ruissalojuoksut

Aurajoen Yöjuoksu