



TOIMINTAKÄSIKIRJA

Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry

Sisällysluettelo

JOHDANTO	4
TOIMINNAN PERUSPERIAATTEET	5
MISSIO.....	5
VISIO.....	5
ARVOT.....	5
SEURAN ORGANISAATIO	6
TOIMINNANJOHTAJA.....	6
JOHTOKUNNAN KOKOONPANO JA VALINTA.....	6
JOHTOKUNNAN KOKOUKSET.....	6
SEURAN JOHTOKUNNAN TOIMIHENKILÖIDEN TOIMENKUVAT JA TEHTÄVÄT.....	7
<i>Puheenjohtaja</i>	7
<i>Sihteeri</i>	7
<i>Talousvastaava</i>	7
<i>Urheilukouluvastaava ja nuorisopäällikkö</i>	8
<i>Nuorisovalmennus- / valmennusvastaava</i>	8
<i>Kilpailuvastaava</i>	8
<i>Viestintävastaava / markkinointi- ja tiedotusvastaava</i>	9
VUOSIKALENTERI.....	10
TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO.....	10
TILINPÄÄTÖS JA TOIMINTAKERTOMUS.....	10
TALOUDEN PERUSTEET	11
TOIMINNAN TULOT.....	11
PALKAT, PALKKIOT JA KULUKORVAUKSET.....	11
URHEILUKOULU	12
URHEILUKOULUN KAUSIMAKSUT.....	12
KESÄKAUDEN URHEILUKOULUN ORGANISOINTI (HUHTI-SYYSKUU).....	12
RYHMÄJAON PERIAATTEET.....	13
<i>Aikuinen-lapsi liikuntaryhmä 2-4 v</i>	13
<i>Yleisurheiluleikkikoulu 5 v (vihreät)</i>	13
<i>Yleisurheiluleikkikoulu 6-7 v (keltaiset)</i>	13
<i>Yleisurheilukoulu 8-9 v (oranssit)</i>	13
<i>Yleisurheilukoulu 10-11 v (siniset)</i>	13
<i>Yleisurheilukoulu 12 v- (punaiset)</i>	13
.....	13
<i>Yleisurhelukoulu aikuisten ryhmä</i>	14
TALVIKAUDEN URHEILUKOULUN ORGANISOINTI (LOKA-HUHTIKUU).....	14
RYHMÄJAON PERUSTEET.....	14
<i>Yleisurheilu-/liikuntaleikkikoulu 5-6 v (vihreät)</i>	14
<i>Yleisurheilu-/liikuntaleikkikoulu 7 v (keltaiset)</i>	14
<i>Yleisurheilukoulu 8-9 v (oranssit)</i>	15
<i>Yleisurheilukoulu 10-11 v (siniset)</i>	15
<i>Yleisurheilukoulu 12 v- (punaiset)</i>	15
<i>Yleisurheilukoulu aikuisten ryhmä</i>	15
OHJAAJAKORVAUKSET.....	15
VALMENNUSTOIMINTA	16

NUORISOVALMENNUS.....	16
<i>Tavoitteet</i>	16
<i>Toimintasuunnitelma</i>	16
<i>Mittarit</i>	16
<i>Valmennusmaksut</i>	16
VALMENTAJAKORVAUKSET.....	16
KILPAILUT.....	17
SEURAN JÄRJESTÄMÄT KILPAILUT.....	17
KILPAILUSUUNNITELMA JA KILPAILUJEN HAKEMINEN.....	17
KILPAILUTOIMINNAN ORGANISAATIO.....	18
KILPAILUN JÄRJESTÄMINEN.....	18
KOULUTUS.....	19
VIESTINTÄ.....	20
SISÄINEN VIESTINTÄ / VÄLINEET JA KANAVAT.....	20
ULKONEN VIESTINTÄ / VÄLINEET JA KANAVAT.....	20
YHTEISTYÖ KUNNAN KANSSA.....	21
PÄÄTTÄJÄISET JA PALKITSEMINEN.....	22
VUOSITTAISET PALKITSEMISET.....	22
HUOMIONOSOITUKSET JA MUISTAMINEN.....	22
TOIMINNAN ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN.....	23
LIITTEET.....	24

Johdanto

Lempäälän Kisa Yleisurheilu on perustettu vuonna 2014. Seura on jatkanut Lempäälän Kisan yleisurheilujaoston toimintaa 1.1.2015 lähtien.

Toimintakäsikirjan tavoitteena on selkeyttää ja yhtenäistää seuran toimintatapoja.

Toimintakäsikirja vastaa jäsenille ja muille toiminnasta kiinnostuneille miksi seura on olemassa sekä miten se käytännössä toimii ja päättää asioista.

Toimintakäsikirjan avulla perehdytetään myös uudet seuran johtokunnan jäsenet tehtäviinsä.

Toimintakäsikirja on alun perin syntynyt Suomen Urheiluliiton Varaslähtö Tulevaisuuteen -seurajohtajakoulutuksen tuloksena vuonna 2009-10. Toimintakäsikirja auttaa jatkossa arvioimaan ja kehittämään toimintaamme entistä paremmaksi.

Toiminnan perusperiaatteet

Missio

Yleisurheiluperhe – Harrastajista huippuihin

- *Olemme yleisurheiluperhe, jossa kaikki voivat harrastaa yleisurheilua yhdessä, toisiaan tukien ja hyvässä hengessä.*

Uskomme, että seura tekee kaltaisekseen.

Visio



Arvot

Lasten ja nuorten urheilu on meille sydämen asia.

- *Tuemme yhtälailla kaikenikäisiä urheilijoitamme, mutta lapset, nuoret ja heidän vanhempansa ovat toimintamme ydin ja liikkeellä pitävä voima.*

Teemme seuratyötä yhdessä hyvässä hengessä.

- *Tahdomme olla porukka, johon kaikki haluavat ja jossa kaikki viihtyvät; siksi meidän on pidettävä huolta toisistamme.*

Haluamme seurana ja yksilöinä kehittyä pitkäjänteisesti.

- *Haluamme, että toimintamme on asiantuntevaa ja laadukasta ja että sillä on tulevaisuus. Meidän kanssamme voi kasvaa huipulle asti.*

Toiminnanjohtaja

Toiminnanjohtajan tehtäviin kuuluvat toiminnan suunnittelu, johtaminen ja raportointi, talouden suunnittelu- ja seuranta, henkilöstö- ja prosessijohtaminen sekä toiminnan kehittäminen.

Toiminnanjohtaja on yhdistyksen johtokunnan kokousten sihteeri.

Johtokunnan puheenjohtaja on toiminnanjohtajan lähin esihenkilö.

Tarvittaessa toiminnanjohtajan sijaisena toimii hallituksen siihen erikseen nimeämä henkilö.

Johtokunnan kokoonpano ja valinta

Seuran sääntömääräinen syyskokous valitsee johtokunnan. Seuran johtokuntaan kuuluu kahdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja sekä 5-10 jäsentä. Seuran johtokunnan jäsenten roolit ja tehtäväkuvat sovitaan vuoden ensimmäisessä kokouksessa (järjestäytymiskokous).

Seuran johtokunnan kokoonpano on joustava ja vapaasti valittavissa (em. toimia lukuunottamatta). Käytännössä johtokunnan jäsenet ovat:

- Puheenjohtaja
- Sihteeri
- Talousvastaava
- Urheilukouluvastaava
- Nuorisopäällikkö
- Nuorisovalmennus- / valmennusvastaava
- Kilpailuvastaava
- Viestintävastaava / markkinointi- ja tiedotusvastaava

Näiden lisäksi on tunnistettu rooleja, joita hoitavan ei tarvitse olla johtokunnan jäsen:

- Projektivastaava
- Koulutuspäällikkö
- Tilastovastaava
- Kilpailuasuvastaava
- Kisabuffet-vastaava
- Nettisivujen hallinnoija

Uusia toimia voidaan muodostaa toimihenkilöiden kiinnostuksen mukaan tehtäviä sopivasti ryhmittelemällä. Johtokunnan jäsenet voivat myös muodostaa avukseen toimikuntia.

Johtokunnan kokoukset

Puheenjohtaja kutsuu johtokunnan koolle tarpeen mukaan, käytännössä noin kerran kuussa. Näitä kokouksia kutsutaan jatkossa johtokunnan kokouksiksi. Muita osanottajia kutsutaan tarvittaessa mukaan käsiteltävien asioiden mukaisesti.

Johtokunnan sihteeri pitää kokouksista pöytäkirjaa.

Seuran johtokunnan toimihenkilöiden toimenkuvat ja tehtävät

Puheenjohtaja

Puheenjohtaja organisoi ja johtaa johtokunnan toimintaa, vastaa visiosta ja strategiasta sekä vuosittaisen toimintasuunnitelman laatimisesta, toteuttamisesta ja seurannasta yhdessä johtokunnan muiden jäsenten kanssa.

Tehtävät:

- Johtokunnan koollekutsuminen, kokousten asialistojen laatiminen yhdessä sihteerin kanssa ja puheen johtaminen johtokunnan kokouksessa
- Seuran edustaminen kunnan, yhteistyökumppanien tai muiden sidosryhmien suuntaan ellei johtokunnassa ole toisin sovittu
- Matkalaskujen ja kulukorvausten hyväksyminen johtokunnan päätösten mukaisesti
- Johtokunnan nimissä tehtävien sopimusten allekirjoittaminen (esim. urheilijasopimukset)
- Johtokunnan nimissä tehtävien muistamisten ja palkitsemisten hoitaminen

Sihteeri

Sihteerin tehtävät ovat pääasiassa kirjallisia käytännön tehtäviä. Sihteeri työskentelee tiiviisti yhdessä puheenjohtajan kanssa.

Tehtävät:

- Kokouspäivämäärien toimittaminen johtokunnan jäsenille ja seuran nettisivuille näkyville
- Kokoustilojen varaaminen
- Pitää johtokunnan kokouksista pöytäkirjaa sekä vastaa niiden arkistoinnista ja jakelusta johtokunnan jäsenille (mikäli seuralla ei ole toiminnanjohtajaa)

Talousvastaava

Talousvastaava vastaa seuran maksuliikenteen hoitamisesta ja taloudellisen tilanteen informoinnista johtokunnan jäsenille.

Tehtävät:

- Laskujen maksaminen ja saapuvien suoritusten seuraaminen
- Tiliotteiden tarkistaminen ja kuittien liittäminen niihin
- Seuran budjetin koostaminen toimikuntien budjettien pohjalta
- Kirjanpito ja tilinpäätöksen tekeminen

Urheilukouluvastaava ja nuorisopäällikkö

Urheilukouluvastaava ja nuorisopäällikkö koordinoivat ja vastaavat alle 14-vuotiaiden urheilukoulu- ja muusta pienryhmätoiminnasta.

Tehtävät:

- Budjetin laatiminen urheilukoulun osalta
- Kesä- ja talvikauden urheilukoulun suunnittelu
- Urheilukoulun ohjaajien rekrytointi ja ohjaajakoulutusten tiedottaminen
- Urheilukoulun markkinointi yhdessä markkinointi- ja tiedotusvastaavan kanssa
- Kaikkien urheilukouluun liittyvät juoksevien asioiden hoitaminen, kuten urheilukouluihin ilmoittautuminen, kesän urheilupaitojen hankinta, lisenssien hankinta, kausimaksujen laskutus ja yhteydenpito vanhempiin
- Urheilukouluryhmien ja johtokunnan välillä linkkinä toimiminen
- Nuorisopuolen yhdyshenkilönä toimiminen piirin, liiton ja muiden yhteistyötahojen suuntaan

Nuorisovalmennus- / valmennusvastaava

Nuorisovalmennus- / valmennusvastaava vastaa seuran nuorisovalmennuksesta 14-vuotiaiden sarjasta alkaen.

Tehtävät:

- Budjetin laatiminen valmennustoiminnan osalta
- Urheilija-valmentajasopimusten esittely johtokunnalle
- Matkustussäännön esittely johtokunnalle
- Valmennusmaksuista huolehtiminen
- Harjoituspäiväkirjojen hankkiminen valmennusryhmäläisille
- Valmentajien ja urheilijoiden leiritys-, matka-, kulukorvaus- yms. laskujen hyväksyminen
- Mahdollisista seurasiirroista huolehtiminen seurasiirto- ja kasvattajaseurakorvauksineen
- SM-kilpailujen ilmoittautumis-, matkustus- ja majoitusjärjestelyistä huolehtiminen
- Valmennusryhmien leirien järjestäminen
- Sali- ja punttisalivuorojen hakemisesta huolehtiminen ja niiden vastuuhenkilönä toimiminen
- Urheilukentän suorituspaikkojen käytöstä sopiminen kenttähenkilökunnan ja valmentajien kanssa
- Valmennusryhmien / valmentajien ja johtokunnan välisenä linkkinä toimiminen
- Ohjaaja- ja valmentakoulutusten yhteyshenkilönä toimiminen
- Koulutusrekisterin ylläpitäminen

Kilpailuvastaava

Kilpailuvastaava vastaa seuran järjestämien yleisurheilukilpailujen organisoinnista.

Tehtävät:

- Vuosittaisen kilpailusuunnitelman laatiminen ja esittely johtokunnalle
- Kilpailujen hakeminen määräaikaan mennessä
- Kilpailujen tietojen päivittäminen Kilpailukalenteriin kilpailunjohtajana/yhteyshenkilönä toimiminen
- Kilpailujen lajiohjelman aikataulutus
- Kilpailujen aikaisen käytännön toiminnan johtaminen

Viestintävastaava / markkinointi- ja tiedotusvastaava

Viestintävastaava vastaa seuran sisäisen viestinnän suunnittelusta sekä seuran ulkoisesta viestinnästä mediaan.

Tehtävät:

- Vuosittaisen viestintäsuunnitelman laatiminen ja esittely johtokunnalle
- Viestintäsuunnitelman käytännön toteutus yhdessä eri toimintojen vastaavien kanssa
- Toiminta- ja muiden tukivastusten laatiminen
- Urheilijastipendien hakeminen
- Kauden päättäjäis- ja palkitsemistilaisuuksien järjestelyt
- Uutisten kirjoittaminen ja yhteyshenkilönä toimiminen mediaan

Markkinointi- ja tiedotusvastaava vastaa seuran jäsenasioista, eri kampanjoiden toteuttamisesta sekä sisäisestä viestinnästä valittujen välineiden ja kanavien kautta.

Tehtävät:

- Seuran jäsenasioiden hoitaminen
- Urheilukoulujen viikottainen info (uutiskirjeet, tapahtumainfot)
- Someviestintä ja -markkinointi
- Kausijulkaisuiden toimittaminen
- Toimintakertomuksen laatiminen
- Yhteistyökumppaneiden hankinta
- Varainhankintakampanjoiden ja sovittujen hankkeiden käytännön toteutus yhteistyössä eri toimintojen vastaavien kanssa

Toiminnan suunnittelu ja seuranta

Pitkän aikavälin suunnittelu

Pitkän aikavälin suunnitelma koostuu seuraavista:

- Missio – miksi seura on olemassa
- Visio – millaiseksi tahdomme tulla tulevaisuudessa
- Strategia – millä keinoin pyrimme tavoitteeseemme

Johtokunta laatii strategisen suunnitelman vuosittain syksyllä ennen seuraavan vuoden toimintasuunnitelman laatimista. Samalla arvioidaan myös mission ja vision ajantasaisuus ja tehdään tarvittaessa siihen muutoksia.

Strategisen suunnitelman toteutusta seurataan tulokortilla, johon määritetään kullekin strategiselle tavoitteelle mittarit. Tulokorttia tarkastellaan johtokunnassa neljännesvuosittain.

Strategiasta ja sen toteutuksen seurannasta vastaa johtokunnan puheenjohtaja.

Vuosikalenteri

Seuran operatiivista toimintaa varten puheenjohtaja laatii johtokunnalle vuosikalenterin, johon hän kirjaa vuoden tärkeimmät tapahtumapäivät ja aikarajat sekä tehtävät.

Tärkeitä päivämääriä ovat:

- Kansallisten ja piirikunnallisten kilpailujen hakemisen takarajat
- Sali- ja kenttävuorojen hakuajat
- Avustusten hakuajat
- Yleisurheilukoulun aloitus ja lopetus
- Kilpailujen ja muiden tapahtumien päivämäärät
- Urheilijastipendien hakuajat
- Vuosittaiset varainhankintakampanjat ja muut hankkeet

Toimintasuunnitelma ja talousarvio

Johtokunta laatii toimintasuunnitelman ja talousarvion tulevalle vuodelle ennen seuran syyskokousta.

Tilinpäätös ja toimintakertomus

Tilinpäätös tehdään ja toimintakertomus koostetaan ennen seuran kevätkokousta. Tilikausi on kalenterivuosi. Toimintakertomus laaditaan myös urheilukausien mukaisesti syksystä syksyyn (1.10.-30.9.).

Talouden perusteet

Toiminnan tulot

Seuran toiminnan tulot:

- Urheilukoulun kausimaksut
- Valmennusryhmän kausimaksut
- Kilpailujen ja tapahtumien osanottomaksut ja buffet-tuotot
- Varainhankintatoiminta (esim. tapahtumien järjestelytehtävät, kausijulkaisun ilmoitusmyynti, myyjäiset, Kunniakierros-tapahtuma, sponsorointi)
- Ulkopuoliset toiminta-avustukset (esim. kunnan avustukset ja seuratuki)

Palkat, palkkiot ja kulukorvaukset

Toiminnanjohtajalle maksetaan kuukausipalkkaa ja matkakulukorvausta Verohallinnon ohjeistuksen tai vuosittaisen matkustussäännön mukaisesti.

Johtokunnan kaikki jäsenet ovat vapaaehtoisia eikä kenellekään makseta palkkaa eikä palkkioita. Johtokunnan jäsenille voidaan maksaa kulukorvauksia johtokunnan päättämien periaatteiden mukaisesti.

Matkakorvauksia maksetaan johtokunnan hyväksymistä matkoista vuosittain hyväksyttävän matkustussäännön mukaisesti.

Urheilukoulu

Urheilukoulun kausimaksut

Kausimaksut määritetään vuosittain ennen kauden alkua. Maksu määräytyy harjoitusmäärien sekä tarvittavien ohjaajien perusteella ja maksun vastikkeet eritellään selkeästi.

Vuonna 2025-26 maksuihin sisältyy:

- Kesäkausi: ohjaus sekä osallistumismaksut LeKi Yleisurheilun viikkokisoihin, sisulisäkisoihin, Seuracupiin ja kaikkiin viesteihin.
- Talvikausi: ohjaus ja omat leirit sekä osallistumismaksut pm-sisulisähallikisoihin ja kaikkiin viesteihin.

Kaikilla urheilukoululaisilla on oltava SUL:n lisenssi. Lasten vanhemmat vastaavat lisenssin hankinnasta, paitsi jos on erikseen sovittu, että seura hankkii lisenssin.

Kausimaksut ja lisenssin hinta päivitetään vuosittain.

Kesäkauden urheilukoulun organisointi (huhti-syyskuu)

Kauden suunnittelu alkaa talvella. Urheilukouluvastaava ja nuorisopäällikkö hoitavat seuraavat kesän urheilukoulun organisointitehtävät:

- Urheilukentän vuorojen haku Lempäälän kunnalta
- Mahdollisten tarvikkeiden hankinta
- Ohjaajien rekrytointi/varmistaminen
- Urheilukouluryhmien ohjelmien suunnittelu sovittujen kilpailujen ympärille
- Laji-iltojen valmentajien varaaminen
- Urheilukoulumaksujen päättäminen
- Ohjaajien tiedottaminen ja kokoon kutsuminen ennen kauden alkamista
- Kausijulkaisun aineiston tuottaminen urheilukoulun osalta
- Markkinoinnin suunnittelu markkinointi- ja tiedotusvastaavan kanssa (julisteet, lehti-ilmoitukset, somemarkkinointi)
- Ilmoittautumisten vastaanotto
- Urheilukoulumaksujen laskuttaminen
- Urheilukoulupaitojen tilaaminen ja jakaminen
- Infotilaisuuden järjestäminen
- Urheilukoululaisten kannustaminen osallistumaan kilpailuihin ja ilmoittautumisten vastaanotto yhdessä ohjaajien kanssa
- Pm-sisulisäkilpailujen osallistujien ilmoittaminen
- Viestijoukkueiden kokoaminen
- Toimitsijoiden kokoaminen vanhemmista kesän kilpailuihin
- Seuracupin kilpailumatkojen järjestely ja suunnittelu
- Ohjaajapalkkioiden maksaminen

Ryhmäjaon periaatteet

Aikuinen-lapsi liikuntaryhmä 2-4 v

Liikuntaryhmä sisältää ohjattua oheistoimintaa urheilukoululaisten vanhemmille ja sisaruksille.

- 1-2 ohjaajaa
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa

Yleisurheiluleikkikoulu 5 v (vihreät)

Perusajatuksena on monipuolinen liikkuminen sekä perusliikunnan huomioiminen. Harjoittelu koostuu juoksemisesta, hyppäämisestä ja heittämisestä sekä näiden perusliikkeiden yhdistelystä ja muuntelusta leikkien ollessa osa liikuntaa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset kerran viikossa + harjoituskilpailut

Yleisurheiluleikkikoulu 6-7 v (keltaiset)

Perusajatuksena on monipuolinen liikkuminen sekä perusliikunnan huomioiminen. Harjoittelu koostuu juoksemisesta, hyppäämisestä ja heittämisestä sekä näiden perusliikkeiden yhdistelystä ja muuntelusta leikkien ollessa osa liikuntaa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset kerran viikossa + harjoituskilpailut

Yleisurheilukoulu 8-9 v (oranssit)

Perusajatuksena on monipuolinen liikkuminen keskittyen monipuolisesti kaikkiin eri lajeihin. Harjoittelu koostuu koordinaatioharjoituksista, juoksemisesta eri muodoissa, hyppäämisestä ja heittämisestä syventyen lajien perustekniikkaan.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa

Yleisurheilukoulu 10-11 v (siniset)

Harjoitukset ovat monipuoliset painottuen kuitenkin lajiryhmäkohtaisesti juoksuihin, hyppyihin tai heittoihin.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa

Yleisurheilukoulu 12 v- (punaiset)

Harjoitukset ovat monipuoliset painottuen kuitenkin lajiryhmäkohtaisesti juoksuihin, hyppyihin tai heittoihin.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa

Yleisurhelukoulu aikuisten ryhmä

Harjoitukset ovat monipuoliset painottuen kuitenkin lajiryhmäkohtaisesti juoksuihin, hyppyihin tai heittoihin.

- 1-2 ohjaajaa
- Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa + kilpailut

Talvikauden urheilukoulun organisointi (loka-huhtikuu)

Kauden suunnittelu alkaa kesällä. Urheilukouluvastaava hoitaa seuraavat talven urheilukoulun organisointitehtävät:

- Liikuntapaikkojen vuorojen haku Lempäälän kunnalta
- Mahdollisten tarvikkeiden hankinta
- Ohjaajien rekrytointi/varmistaminen
- Urheilukouluryhmien ohjelmien suunnittelu
- Urheilukoulumaksujen päättäminen
- Markkinoinnin suunnittelu markkinointi- ja tiedotusvastaavan kanssa (julisteet, lehti-ilmoitukset, somemarkkinointi)
- Ilmoittautumisten vastaanotto
- Urheilukoulumaksujen laskuttaminen
- Urheilukoululaisten kannustaminen osallistumaan kilpailuihin ja ilmoittautumisten vastaanotto yhdessä ohjaajien kanssa
- Pm-sisulisäkilpailujen osallistujien ilmoittaminen
- Viestijoukkueiden kokoaminen
- Ohjaajapalkkioiden maksaminen

Ryhmäjaon perusteet

Yleisurheilu-/liikuntaleikkikoulu 5-6 v (vihreät)

Perusajatuksena on monipuolinen liikkuminen sekä perusliikunnan huomioiminen. Harjoittelu koostuu juoksemisesta, hyppäämisestä ja heittämisestä sekä venyttelystä ja kevyistä lihaskuntoliikkeistä. Perusliikkeiden yhdistely ja muuntelu sekä leikit, pelit ja temppuradat ovat osa liikuntaa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset kerran viikossa
- Leiripäivä sekä syys- että kevätkaudella

Yleisurheilu-/liikuntaleikkikoulu 7 v (keltaiset)

Perusajatuksena on monipuolinen liikkuminen sekä perusliikunnan huomioiminen. Harjoittelu koostuu juoksemisesta, hyppäämisestä ja heittämisestä sekä venyttelystä ja kevyistä lihaskuntoliikkeistä. Perusliikkeiden yhdistely ja muuntelu sekä leikit, pelit ja temppuradat ovat osa liikuntaa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset kerran viikossa
- Leiripäivä sekä syys- että kevätkaudella

Yleisurheilukoulu 8-9 v (oranssit)

Perusajatuksena on kaikille monipuolinen liikkuminen keskittyen monipuolisesti kaikkiin eri lajeihin. Harjoittelu koostuu koordinaatioharjoituksista sekä juoksemisesta eri muodoissa, hyppäämisestä ja heittämisestä. Harjoituksissa syvennyttään lajien perustekniikkaan ja lihaskunto, venyttely sekä liikkuvuus ovat osana monipuolista harjoitusta. Osa harjoituksista pidetään Pirkkahallissa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset 2-4 kertaa viikossa
- Leiripäivä sekä syys- että kevätkaudella

Yleisurheilukoulu 10-11 v (siniset)

Perusajatuksena on kaikille monipuolinen liikkuminen keskittyen monipuolisesti kaikkiin eri lajeihin. Harjoittelu koostuu koordinaatioharjoituksista sekä juoksemisesta eri muodoissa, hyppäämisestä ja heittämisestä. Harjoituksissa syvennyttään lajien perustekniikkaan ja lihaskunto, venyttely sekä liikkuvuus ovat osana monipuolista harjoitusta. Osa harjoituksista pidetään Pirkkahallissa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset 2-4 kertaa viikossa
- Leiripäivä sekä syys- että kevätkaudella

Yleisurheilukoulu 12 v- (punaiset)

Perusajatuksena on kaikille monipuolinen liikkuminen keskittyen monipuolisesti kaikkiin eri lajeihin. Harjoittelu koostuu koordinaatioharjoituksista sekä juoksemisesta eri muodoissa, hyppäämisestä ja heittämisestä. Harjoituksissa syvennyttään lajien perustekniikkaan ja lihaskunto, venyttely sekä liikkuvuus ovat osana monipuolista harjoitusta. Osa harjoituksista pidetään Pirkkahallissa.

- 8-10 lasta/ohjaaja
- Harjoitukset 2-4 kertaa viikossa
- Leiripäivä sekä syys- että kevätkaudella

Yleisurheilukoulu aikuisten ryhmä

Harjoitukset ovat monipuoliset painottuen kuitenkin lajiryhmäkohtaisesti juoksuihin, hyppyihin tai heittoihin.

- 1-2 ohjaajaa
- Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa + kilpailut

Ohjaajakorvaukset

Ohjaajakorvaukset määritetään vuosittain.

Valmennustoiminta

Valmennustoiminnassa keskitytään nuorisovalmennukseen 14-vuotiaiden sarjasta alkaen. Tästä ikärajasta voidaan poiketa kumpaankin suuntaan urheilijan harjoittelumotivaation perusteella.

Valmennustoimintaa ohjelmoivat eri lajeihin/lajiryhmiin keskittyneet valmentajat. Lajiryhmäkohtaisen harjoittelun ohella pyritään mahdollisimman usein harjoittelemaan yhdessä seuran sali- ja kenttävuoroilla.

Nuorisovalmennus

Tavoitteet

- Nuorisovalmennus on sisällöltään monipuolista
- Nuoren urheilijan valmennus on määrällisesti ja laadullisesti nousujohteista; kaikkea ei yritetä ulosmitata liian nopeasti
- Seurasta löytyy valmentaja mahdollisimman monelle yleisurheiluharrastusta jatkavalle urheilukoulun kasvatille tai urheilija osataan ohjata seuran ulkopuoliseen valmennukseen – päämääränä urheilijan etu ennen seuran etua

Toimintasuunnitelma

- Tavoitteisiin pyritään kannustamalla ja kustantamalla valmentajia koulutuksiin
- Pyritään verkottumaan alueen ja liiton muiden valmentajien kanssa

Mittarit

- Lekiläiset yleisurheilijat menestyvät oman ikäluokkansa mestaruuskisoissa
- Yleisurheiluharrastus jatkuu menestyksekkäästi aikuisikään asti
- Yleisurheilija kykenee harrastamaan terveenä

Valmennusmaksut

Urheilija voi valita itselleen sopivan valmennuksen seuraavista viidestä vaihtoehdosta.

- 1) Sopimusurheilija (22v ja yleinen sarja)
- 2) Sopimusurheilija (14-19v sarjat)
- 3) Yhteisharjoituksiin osallistuva urheilija
- 4) Omatoimiuurheilija
- 5) Ilmaisurheilija

Valmennusmaksut ja niihin sisältyvät asiat määritetään sopimuskausittain ja päivitetään toimintakäsikirjan liitteessä. Kaikkiin valmennusmaksuihin lisätään lisenssi, jonka urheilija hankki itse.

Valmentajakorvaukset

Valmentajakorvaukset määritetään sopimuskausittain ja päivitetään toimintakäsikirjan liitteessä.

Kilpailut

Seuran järjestämät kilpailut

Kilpailuja järjestetään pääosin oman urheilukoulun ja valmennettavien tarpeisiin. Seura järjestää tavallisesti kesäkaudella 4-5 piirikunnallista viikkokilpailua, joista yksi on seuran omat mestaruuskilpailut. Lisäksi yhteistyössä Lempäälän kunnan kanssa järjestetään kunnan mestaruuskilpailuja niin maastoissa kuin radalla.

Seura voi järjestää myös piirinmestaruuskilpailuja, Seuracupin osaotteluita tai muita kisoja, mikäli ne sopivat aikatauluun ja resursseja on käytettävissä. Motiivina on tällöin seuran omien urheilijoille saatav hyöty, kilpailunjärjestämiskokemuksen ylläpitäminen sekä varainhankinta.

Omien kisojen lisäksi seura vastaa Lempäälän kunnanmestaruuskilpailujen käytännön kilpailujärjestelyistä. Tavoitteena on, että seuran järjestämistä kilpailuista mahdollisimman moni on kalenterikilpailuja, jolloin niissä tehdyt tulokset ovat tilastokelpoisia ja niihin voidaan ilmoittautua Kilpailukalenteri.fi -järjestelmässä.

Virallisten kilpailujen lisäksi seura voi järjestää epävirallisia kilpailuja, lähinnä urheilukoulun nuorimmille ikäluokille.

Kilpailusuunnitelma ja kilpailujen hakeminen

Kilpailuvastaava laatii vuosittaisen kilpailusuunnitelman ja esittelee sen seuran johtokunnalle syksyllä.

Kilpailuhakemukset lähetetään kilpailukalenteri.fi -palvelun kautta. Kansalliset kilpailut haetaan SUL:n määräämässä aikataulussa, tavallisesti marraskuun loppuun mennessä. Piirin myöntämät kilpailut haetaan Hämeen Seudun Yleisurheilun (HämSY) ilmoittamana ajankohtana, joka on yleensä tammi-helmikuu.

Tarvittaessa kilpailuihin haetaan World Athleticsin (WA) järjestelmässä kisan WA-kategoria. Ko. luokitus pitää hakea viimeistään 60 vrk ennen ko. kilpailupäivää. Kategoriatieto päivitetään Kilpailukalenteriin kilpailun tietoihin kilpailujärjestäjän toimesta.

Yleensä kaikki haetut kilpailut myönnetään, joten ehdotetut päivät on hyvä sopia etukäteen myös Lempäälän kunnan vapaa-aikapalvelujen kanssa, jotta Hakkarin urheilukenttä saadaan yleisurheilukäyttöön kilpailujen ajaksi.

Kaikki kansalliset ja piirin myöntämät kilpailut ovat kaikille avoimia, mutta seuranmestaruuspalkinnot jaetaan vain oman seuran jäsenille ja kunnanmestaruuspalkinnot vain lempääläisille.

Piirinmestaruuskilpailut ovat myös piirin myöntämiä, joten niiden haku tapahtuu samalla tavalla Kilpailukalenterin kautta. Seuracupin osakilpailua ei pysty hakemaan suoraan Kilpailukalenterin kautta, vaan sen haku hoidetaan vapaamuotoisella sähköpostilla suoraan HämSY:n yhteyshenkilön kautta.

Omien kisojen kilpailulajeina pyritään käymään läpi mahdollisuuksien kaikki kunkin ikäluokan viralliset lajit pois lukien moukari, jota ei Hakkarin kentällä saa heittää. Kilpailut järjestetään ikäryhmittäin seuraavasti; seurakisat 5-, 6- ja 7-vuotiaat sekä viikkokisat 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat sekä miehet ja naiset. Viikkokilpailuissa pyritään tarjoamaan miehille ja naisille mahdollisuus kilpailla samat lajit kuin 15-vuotiaatkin.

Kilpailuhakuun ja –järjestämiseen liittyviä asioita, jotka kannattaa ottaa huomioon kilpailupäiviä ja -lajeja valittaessa:

- Ei viikkokisoja samalle päivälle pm- tai kansallisten kilpailujen kanssa (ilmoitetaan HämSY:n sivuilla vuoden alkupuolella)
- Ei viikkokisoja lajikarnevaalien aikaan (heinäkuun alku) tai juuri ennen SM-kisoja
- Viikkokisat tulisi voida viedä läpi klo 18-21
 - alle 7-vuotiaiden lajit ennen klo 20
- alle 7-vuotiaille max kaksi lajia per kilpailu, muille kolme
 - Viikkokisojen aikataulu laaditaan niin, että kilpailijan on mahdollista osallistua kaikkiin saman ikäluokan lajeihin. Näin houkutellaan ulkopuolisia osallistujia mukaan kilpailuihin, kun tarjotaan mahdollisuutta osallistua useampaan lajiin samalla kertaa.
- Kenttälajit saattavat kestää kauan, tosin kesto on voimakkaasti riippuvainen osallistujamäärästä. Hyväksi arvioituja aikoja ovat
 - Pituus/3-loikka 60 min
 - Korkeus 60 min
 - Kuula 30 min
 - Keihäs 50 min
 - Kiekko 50 min
 - Seiväs 90 min

Kilpailutoiminnan organisaatio

Seuran kilpailutoimintaa johtaa Kilpailuvastaava yhdessä johtokunnan kanssa. Kilpailuvastaavan tehtävänä on johtaa kilpailujen hakua, aikataulutusta, organisointia ja kilpailun aikaista toimintaa.

Kilpailuvastaava (tai hänen nimeämensä varahenkilö) on paikalla jokaisessa seuran järjestämässä kilpailussa. Kilpailuvastaava voi toimia myös tarpeen tullen toimitsija sellaisessa tehtävässä, josta hän voi helposti irrottautua mahdollisen kiireellisemmän tehtävän hoitamiseen.

Kilpailun järjestäminen

Kilpailuvastaava huolehtii, että jokaiselle kilpailulle tehdään toimitsijalista, jossa on kaikkien lajien lajivastaavat, toimitsijat, lähettäjä apulaisineen, ajanottajat sekä kuuluttaja, ilmoittautumisien vastaanottajat ja tulospalvelusta vastaava.

Lajivastaava huolehtii, että hänellä on kaikki lajin suorittamiseksi tarvittavat välineet käytettävissä sekä riittävästi toimitsijoita lajin onnistuneesti läpiviemiseksi.

Kunkin nimetyn toimitsijan on huolehdittava mahdollisen esteen sattuessa, että hänen paikalleen saadaan uusi henkilö. Henkilön on huolehdittava, että kilpailuvastaava sekä kyseisen lajin lajipäällikkö ovat tietoisia muutoksesta.

Tavoitteena voidaan pitää, että jokaisessa kilpailussa on yksi tai useampi toimitsija, jolle ei ole osoitettu varsinaista tehtävää. Nämä henkilöt toimivat varahenkilönä ja avustavat tarpeen mukaan siellä minne kilpailuvastaava heidät osoittaa.

Koulutus

Seura tukee jäsentensä kouluttautumista ja kannustaa heitä kehittämään osaamistaan.

Suosittelavia ovat piirien ja SUL:n ohjaaja-, valmentaja- ja toimitsijakoulutukset sekä HLU:n ja SUL:n seuroille suunnatut toimihenkilökoulutukset.

Seura maksaa tavanomaisten HämSY:n ja SUL:n ohjaaja- ja toimitsijakoulutusten osallistumismaksut sekä korvaa matkakulut matkustussäännön mukaisesti.

Muista koulutuksista tai tavanomaista kalliimmista koulutusten korvauksista johtokunta päättää erikseen.

Viestintä

Viestinnän tavoitteena on lisätä yleisurheilun näkyvyyttä Lempäälässä sekä tuoda laji esille aktiivisena, haluttuna ja laadukkaana toimintana.

Viestintävastaava vastaa sekä johtokunnan sisäisestä että ulkoisesta tiedottamisesta vuosittaisen viestintäsuunnitelman/vuosikelloajattelun mukaisesti valittujen välineiden avulla yhdessä eri toimintojen vastaavien kanssa. Viestintävastaava toimii myös yhteyshenkilönä mediaan sekä yksittäisiin toimittajiin.

Sisäinen viestintä / välineet ja kanavat

- Johtokunnan jäsenten välinen viestintä hoidetaan netissä, sähköpostilla ja johtokunnan kokouksissa
- Nettisivut
- Sosiaalinen media (Facebook, Instagram)
- Paikallislehden (Lempäälän-Vesilahden Sanomat) ilmoitukset ja Seurapalsta
- Lempäälän kunnan tapahtumakalenteri
- Kesä- ja talvikauden infolehdet
- Ryhmäkohtaiset erilliset tiedotteet (uutiskirjeet)
- Hakkarin urheilukentän ilmoitustaulu
- Toimintakertomus

Ulkoinen viestintä / välineet ja kanavat

- Nettisivut
- Sosiaalinen media
- Paikallislehden uutisjutut ja Tulospalsta
- Lempäälän kunnan tapahtumakalenteri
- Tilastopaja
- Yleisurheilulehdet/tulospalstat
- Paikalliset tapahtumat (osallistuminen erikseen sovittu)
- Seuran edustusasu kilpailuissa

Yhteistyö kunnan kanssa

Lempäälän kunta on seuralle tärkeä kumppani, sillä se ylläpitää yleisurheiluun tarvittavia suorituspaikkoja ja harjoitustiloja.

Paikkakunnan suurimpana yleisurheiluseurana seura edustaa käytännössä koko lajia kunnassa, jolloin seura pyrkii edesauttamaan lajin edellytysten kehittymistä Lempäälässä.

Seura laatii vuosittain liikuntatoimelle raportin yleisurheiluun liittyvistä hankinta- tai parannustarpeista.

Seura osallistuu kunnan yleisurheilukisojen järjestämiseen sekä osallistuu mahdollisuuksien mukaan kunnan järjestämiin muihin tapahtumiin (esim. erilaiset harrastustapahtumat ja seurafoorumit) ja hankkeisiin.

Tarvittaessa seura opastaa ja auttaa kouluja yleisurheiluun liittyvissä asioissa ja kilpailujen järjestämisessä.

Päättäjäiset ja palkitseminen

Vuosittaiset palkitsemiset

Vuosittaiset palkitsemiset tehdään pääosin kauden päättäjäistilaisuudessa lokakuussa.

Tilaisuudessa palkitaan:

- SM- ja muihin arvokilpailuihin osallistuneet urheilijat
- Kaikki kesän viikkokisasarjaan osallistuneet lapset
- Taitomerkkirajoja saavuttaneet sisulisäikäiset urheilijat
- LeKi-ennätyksen tekijät ikäluokkiensa virallisissa lajeissa
- Erityishuomionosoituksen saajat
- Vuoden tulokas
- Vuoden kehittyjä
- Vuoden tiimipelaaja
- Vuoden sisulisätyttö ja -poika
- Vuoden monitaituri
- Vuoden seuratoimija
- Vuoden juniorivalmentaja
- Vuoden sisulisäurheilija
- Vuoden arvokisaurheilija
- Vuoden urheilija

Myös valmennussopimuksen mukaiset stipendit jaetaan kauden päättäjäisissä.

Seuran johtokunta päättää vuosittain päättäjäisten palkitsemisista. Johtokunta myös hakee urheilumenestysstipendejä seuraa edustaville urheilijoille.

Toimihenkilöille ja talkooväelle on kauden päätteeksi pidetty oma päättäjäistapahtuma, jossa on kerätty palautteita menneestä kaudesta, käsitelty ajankohtaisia aiheita sekä suunniteltu tulevaa.

Huomionosoitukset ja muistaminen

Seuran nimissä annettavat huomionosoitukset:

- Arvokisamenestysten suoritukset
- Urheilijoiden ja seura-aktiivien ylioppilasjuhlat
- Seura-aktiivien suuret vuosipäivät

Huomionosoitukset ovat yleensä kukkia. Seuran johtokunta voi myös huomionosoitukseksi hakea Suomen Urheiluliiton ansiomerkkejä.

Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Pyrimme kehittämään toimintaamme paremmaksi kauden jälkeen tehtävällä palautekyselyllä.

Kysely on suunnattu valmennusryhmäläisille, urheilukoululaisille, seuran yleisurheiluohjaajille sekä urheilijoiden ja urheilukoululaisten vanhemmille.

Ohjaajille suunnatulla kyselyllä kartoitamme ryhmien toimivuutta, ohjaajien välistä yhteistyötä sekä koulutus- ja välinetarpeita. Vanhempien mielipiteitä haluamme yhteistyöstä ohjaajien kanssa, harjoitusten määrästä ja laadusta sekä seuran tiedotusasioista. Samassa palautelomakkeessa on vapaan palautteen osio, jonne palautteen antaja voi kirjata muitakin mieleen tulevia asioita, joilla voisimme kehittää toimintaamme.

Palautekysely toteutetaan sähköisenä nettityökalujen avulla.

Kyselyn tuloksia käymme läpi ohjaajien päätöstilaisuudessa ja pyrimme huomioimaan ne seuraavaa kautta suunniteltaessa.

Liitteet

Johtokunnan jäsenet ja yhteystiedot

Matkustussääntö

Matkalaskulomake

Urheilija-valmentajasopimukset

Valmennusmaksut ja valmentajakorvaukset

Lempäälän Kisa Yleisurheilu yhteystiedot 2026

Toimisto

c/o Liikuntaparkki
Kaipionmäentie 5
37570 Lempäälä

Toiminnanjohtaja

Timo Reunanen
timo.reunanen@lekiyu.net
044 4166 535

Posti- ja laskutusosoite

Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry
c/o Liikuntaparkki Oy
Kaipionmäentie 5
37570 Lempäälä

Maksuyhteystiedot

Lempäälän Kisan Yleisurheilulle tulevia maksuja maksetaan eri tilille maksun aiheen mukaan seuraavasti:

Kilpailumaksut	FI77 4108 0010 8075 12
Kaikki muut maksut	FI02 4108 0010 8075 04
MobilePay	36608

Verkkolaskut

Verkkolaskuosoite: 003726778996
Operaattoritunnus (Oma Säästöpankki Oyj): ITELFIHH

Y-tunnus

Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry:n Y-tunnus on 2677899-6

Yleisurheilukoulu

Yleisurheilukouluasioissa voit viestittää osoitteeseen yleisurheilukoulu@lekiyu.net

Kilpailutoiminta

Kilpailuista vastaavat tavoitat osoitteesta kilpailut@lekiyu.net

Seura-asujen ja kisavaatteiden sovitukset

Minna Rajamäki, 0400 923 362

Johtokunnan jäsenten yhteystiedot

Nimi	Yhteystiedot
Ruonavaara Markku (puheenjohtaja)	040 527 4671 markku.ruonavaara@lekiyu.net
Närhi Johanna (rahastonhoitaja, varapuheenjohtaja)	040 503 2136 johanna.narhi@lekiyu.net
Reunanen Eerika (sihteeri, koulutuspäällikkö)	044 205 8177 eerika.reunanen@lekiyu.net
Petäjäsuo Juuso (nuorisopäällikkö)	0400 547 162 juuso.petajasuo@lekiyu.net
Mänty Kirsi (nuorisovalmennusvastaava)	040 833 5005 kirsi.manty@lekiyu.net
Lähdekorpi Tanja (urheilukouluvastaava, viestintä)	045 276 6208 tanja.lahdekorpi@lekiyu.net
Niemelä Hannu (kilpailuvastaava, aikuisurheilun yhteyshenkilö)	050 569 8687 hannu.niemela@lekiyu.net

MATKUSTUSSÄÄNTÖ 2025-2026 (1.10.2025 alkaen)

1. Seura maksaa sopimus- tai yhteisharjoituksiin osallistuville urheilijoille (Valmennusmaksut ja valmentajakorvaukset 2026 / kohdat 1-3) matkakorvauksen SM-kilpailuihin. Matkakorvaukseen ovat oikeutettuja urheilija ja hänen valmentajansa TAI huoltajansa.
2. Seura maksaa matkat sen etukäteen hyväksymiin kilpailu-, koulutus- ja kokoustapahtumiin kohdan 3 mukaan.
3. Matkakorvaukset oman auton käytöstä on porrastettu sen mukaan, kuinka monta matkakorvaukseen oikeutettua on kyydissä. Tavoitteena on, että mukana on mahdollisimman monta henkilöä. Oman auton käytöstä maksetaan

Korvaus/km	Matkakorvaukseen oikeutettuja kyydissä
5 snt/km	1 kpl
10 snt/km	2 kpl
15 snt/km	3 kpl (lisähenkilöt tästä +1 snt/km)

Muut matkustustavat käsitellään tapauskohtaisesti.

Jos seura järjestää kuljetuksen, matkakorvauksia ei makseta.

4. Seura maksaa urheilijan ja henkilökohtaisen valmentajan tai huoltajan majoitus- ja ruokailukuluja SM-kisoista, kun se on perusteltua. Tällöin maksetaan tositteita vastaan enintään 30 €/hlö/vrk ja suositellaan käytettäväksi kisajärjestäjien majoitus- ja ruokailupalveluja. Mikäli seura on varannut SM-kisoihin yhteismajoituksia, niin ensisijaisesti käytetään niitä, eikä korvauksia makseta. SM-kisoissa mukana olevan seuran vastuuhenkilön kustannusten korvaukset käsitellään tapauskohtaisesti.
5. Menestynyt urheilija saa tukea seuralta SUL:n kotimaan Team Finland -leirimaksuihin:
 - Edeltävän kauden 14-yleinen sarja henkilökohtainen Suomen mestari: 100 %
 - Edeltävän kauden 14-yleinen sarja henkilökohtainen SM-mitalisti tai Kalevan Kisoihin osallistunut urheilija: 50 %
6. SUL:n Team Finland -leiriryhmiin valittujen urheilijoiden henkilökohtaisille valmentajille korvataan kotimaan leirityksistä aiheutuvia kuluja seuraavasti:
 - Leirimaksut täysimääräisesti
 - Matkakorvauksia kohdan 3 mukaisesti
7. Seura maksaa tämän matkustussäännön mukaiset kulut vain allekirjoitettua matkalaskua vastaan. Siihen on liitettävä tarpeelliset kuitit, pankkitilin numero ja henkilötunnus. Matkalaskun tarkastaa ja hyväksyy rahastonhoitaja, toiminnanjohtaja tai seuran puheenjohtaja. Puheenjohtajan matkalaskun tarkastaa ja hyväksyy johtokunta.

MATKALASKU 2026

Lempäälän Kisa Yleisurheilu ry

Matkan tarkoitus

Matkapäivät

Matkustajat

Kilometrikorvaus

Mistä - mihin	Hlölu	Km	á €	Yht. €
Korvaus/km Matkakorvaukseen oikeutettuja kyydissä				Kilometrikorvaus yht. €

1 kpl=5 snt/km
2 kpl=10 snt/km
3 kpl= 15 snt/km (+lisähenkilöt +1snt/km)
Lisätiedot lekiyu.net/home/matkakorvausohje

Muut matkakulut

Selvitys ja kuitit liitteenä	Yht. €
Muut matkakulut yht. €	

Maksettava yht. €

Päiväys

Pankki ja tilinumero

Henkilötunnus

Osoite

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Matkalasku hyväksytty

Matkalasku maksettu

URHEILIJA: _____

SOPIMUSKAUSI Lokakuu 2025 – Syyskuu 2026

URHEILIJAN VELVOLLISUUDET

- Liittyy seuran jäseneksi ja suorittaa seuran jäsenmaksun
- Hoitaa valmennusmaksun (yli 9p: 125 €, 7p: 180 €, alle 7p: 240 €) 15.12.2025 mennessä Suomisport-järjestelmässä
- Huolehtia yleisurheilulisenssin maksamisesta 1.10.2025 jälkeen (lisenssikausi 1.10.2025-30.9.2026)
- Osallistua mahdollisuuksien mukaan pm-, aluemestaruus- ja SM-kilpailuihin
- Huolehtia ilmoittautumiset pm-, aluemestaruus- ja SM-kilpailuihin seuran yhteyshenkilölle viimeistään vuorokausi ennen ilmoittautumisajan umpeutumista
- Noudattaa SUL:n ohjeita kilpailuasun käytöstä SM-kilpailuissa
- Käyttää seura-asuja kilpailuiden lisäksi kaikissa lajiin liittyvissä edustus- ja mediatilaisuuksissa
- Tiedottaa valmentajaa urheilijan ja seuran välisestä sopimuksesta valmentajakorvausten osalta
- Tarjoutua mahdollisuuksien mukaan auttamaan lajiopastuksessa esim. urheilukoulussa

SEURAN VELVOLLISUUDET

- Maksaa osallistumismaksut pm-, aluemestaruus- ja SM-kilpailuihin sekä kaikkiin viesteihin urheilijan ilmoituksen mukaisesti
- Maksaa matkustussäännön mukaiset kulukorvaukset, sekä arvokisaurheilijan omavastuusuuden
- Maksaa korvauksia seuraavasti: edellisen kauden yleisen sarjan 16p 600 €, 12p 500 €, 9p 400 €, 7p 300 €, 5p 200 € (parhaan lajin mukaan). Korvaukset voi lunastaa saman kauden aikana kuitteja vastaan kulukorvauksina varustehankintoihin, kilpailumatkoihin, leirikuluihin, valmentajapalkkioihin ja muihin valmennuskuluihin. Muut korvaustavat sovitaan erikseen.
- Maksaa seuraavan säännön mukaisesti korvauksia urheilijan valmentajalle: edellisen kauden yleisen sarjan yli 12p 300 €, 9p 250 €, 7p 100 €, summa maksetaan kerran parhaasta lajisuorituksesta
- Luovuttaa 22 v ja yleisen sarjan urheilijoille, joilla yleisen sarjan yli 12p seuran kilpailuasun tai verryttelyasun veloitusta käyttöön (1 kpl) sen kauden jälkeen kun luokkatulosraja on tehty.
- Tukea ja miettiä muita mahdollisia taloudellisia avustustapoja kärkiurheilijoille

MUUT SEURAN TALOUDELLISET TUET

1. Luokkatulosrajan lisäksi menestykseen perustuvat stipendit päättäjäsissä

- Henkilökohtainen SM-piste 5 €, max 100 €/kausi (joukkuekilpailuissa pisteet jaetaan osanottajien mukaan)
- Maaotteluosallistuminen +50€/1krt/vuosi, EM ja MM-kisoista erillinen lisäbonus seuran arvioimana menestyksen mukaan.
- Lisäksi erillisenä Kalevan Kisoissa sijoitusten mukaan 9.-12. +50 €, 4.-8. +100 €, 3. +150 €, 2. +200 €, 1.+250 €

2. Sponsorituki

- Urheilijan-sponsorin-seuran välinen kolmikantasopimus
- Urheilija voi myydä seuran kilpailuasun sponsoriensa mainoksia

HUOMIOITAVAA

- Menettely loukkaantumistapauksissa käsitellään tapauskohtaisesti
- Dopingrikkomus tai muu epäurheilijamainen käytös aiheuttaa sopimuksen välittömän purkamisen
- Mahdollinen muu sopimusrikkomus käsitellään osapuolten keskinäisessä neuvottelussa.

Lempäälässä ____/____/2025

URHEILIJA: _____**VALMENTAJA:** _____**SOPIMUSKAUSI** Lokakuu 2025 – Syyskuu 2026**URHEILIJAN VELVOLLISUUDET**

- Liittyy seuran jäseneksi ja suorittaa seuran jäsenmaksun
- Suorittaa valmennusmaksun 520 € kahdessa erässä: 260 € 15.12.2025 ja 260 € 30.4.2026 mennessä Suomisport-järjestelmässä
- Huolehtia yleisurheilulisenssin maksamisesta 1.10.2025 jälkeen (lisenssikausi 1.10.2025-30.9.2026)
- Osallistua säännöllisesti harjoituksiin ja täyttää harjoituspäiväkirjaa
- Osallistua mahdollisuuksien mukaan pm-, aluemestaruus- ja SM-kilpailuihin sekä seuraotteluihin
- Noudattaa SUL:n ohjeita kilpailuasun käytöstä SM-kilpailuissa
- Käyttää seura-asuja kilpailuiden lisäksi kaikissa lajiin liittyvissä edustus- ja mediatilaisuuksissa

VALMENTAJAN VELVOLLISUUDET

- Laatia urheilijalle harjoitusohjelman sopimuskaudeksi ja valvoa harjoituspäiväkirjan täyttöä
- Osallistua säännöllisesti harjoituksiin
- Huolehtia ilmoittautumiset pm-, aluemestaruus- ja SM-kisoihin seuran yhteyshenkilölle viimeistään vuorokausi ennen ilmoittautumisaikaa umpeutumista
- Osallistua valmentajana mahdollisuuksien mukaan pm-, aluemestaruus- ja SM-kilpailuihin sekä seuraotteluihin

SEURAN VELVOLLISUUDET

- Maksaa seuran harjoitusvuorot (pois lukien Pirkkahallin käyttö, jonka urheilija ja valmentaja maksavat itse)
- Järjestää mahdollisuuksien ja erillisen suunnitelman mukaan seuran omaa leiritystoimintaa
- Maksaa osallistumismaksut pm-, aluemestaruus- ja SM-kisoihin sekä kaikkiin viesteihin valmentajan ilmoituksen mukaisesti
- Maksaa arvokisoihin valitun urheilijan omavastuusuuden
- Maksaa matkustussäännön mukaiset kulukorvaukset
- Maksaa 16-sarjasta alkaen stipendejä tulostason ja menestyksen perusteella
- Korvata valmentajan kuluja ennalta sovitun mukaisesti

SEURAN TALOUDELLISET TUET**1. Tulostasoon ja menestykseen perustuvat stipendit (16-19v sarjat) seuraavasti**

- Henkilökohtainen SM-piste 5€, max 100 €/kausi (joukkuekilpailuissa pisteet jaetaan osanottajien mukaan)
- Luokkatulokset (huomiointi vain yhdestä lajista):
 - * 16-17v sarjoissa yli 5p 75€, yli 2p 30€, 19v sarjassa yli 5p 100€, yli 2p 50€
- Maaotteluosallistuminen +50€/1krt/vuosi, EM ja MM-kisoista erillinen lisäbonus seuran arvioimana menestyksen mukaan
- Lisäksi erillisenä Kalevan Kisoissa sijoitusten mukaan 9.-12. +50€, 4.-8. +100€, 3. +150€, 2. +200€, 1.+250€
- Stipendit voi lunastaa kulukorvauksina yleisurheilukauden päätöstilaisuuden jälkeen

2. Sponsorituki

- Urheilija voi myydä seuran kilpailuasun sponsoriensa mainoksia.

HUOMIOITAVAA

- Menettely loukkaantumistapauksissa käsitellään tapauskohtaisesti
- Dopingrikkomus tai muu epäurheilijamainen käytös aiheuttaa sopimuksen välittömän purkamisen
- Mahdollinen muu sopimusrikkomus käsitellään osapuolten keskinäisessä neuvottelussa.

Lempäälässä ____/____/2025

Muiden lajien urheilijat / sisulisäikäiset 9-15 -vuotiaat

Seuramaksu 55 € / syyskausi (1.10.2025-31.3.2026)

Seuramaksu 65 € / kesäkausi (1.4.-30.9.2026)

Seuramaksu

- Urheilija kilpailee melko aktiivisesti, mutta ei tarvitse seuran palveluita
- Urheilijalle / valmentajalle ei makseta kulukorvauksia
- Urheilijalla on mahdollisuus seuran palkitsemisiin kauden päätöstilaisuudessa

Seuran velvoitteet

Seura maksaa osallistumismaksut pm-, aluemestaruus- ja SM-kisoihin sekä kaikkiin viesteihin ja seuraotteluihin.

Urheilijan velvoitteet

Urheilija luo itselleen Sporttitilin Suomisport-järjestelmään ja ilmoittautuu sen kautta toimintaan mukaan <http://lekiyu.net/home/valmennusryhmat> sivujen ohjeistuksen mukaisesti.

Urheilija liittyy seuran jäseneksi, suorittaa seuran jäsenmaksun, seuramaksun sekä hankkii itselleen lisenssin Suomisportin kautta.

VALMENNUSMAKSUT 2026

- 1) Sopimusurheilija (2006 ja aiemmin syntyneet)
 - urheilijan ja seuran velvollisuudet sekä valmennusmaksut ja valmentajakorvaukset esitetty Urheilija-seurasopimus -dokumentissa

- 2) Sopimusurheilija (2007-2011 syntyneet) 520 € /vuosi tai *** 225 €/vuosi
 - henkilökohtainen valmentaja***
 - henkilökohtainen valmennusohjelma
 - seuran harjoitusvuorojen käyttöoikeus
 - mahdollisuus seuran järjestämään erillisen suunnitelman mukaiseen leiritykseen
 - osallistumismaksut pm- ja SM-kisoihin sekä kaikkiin viesteihin ja seuraotteluihin
 - arvokisoihin valitun urheilijan omavastuuosuus
 - matkustussäännön mukaiset kulukorvaukset urheilijalle / valmentajalle
 - mahdollisuus stipendiin ym. palkitsemisiin (16-sarjasta ylöspäin)

- 3) Yhteisharjoituksiin osallistuva urheilija 420 €/vuosi
 - ohjatut yhteisharjoitukset
 - seuran harjoitusvuorojen käyttöoikeus
 - mahdollisuus seuran järjestämään erillisen suunnitelman mukaiseen leiritykseen
 - osallistumismaksut pm- ja SM-kisoihin sekä kaikkiin viesteihin ja seuraotteluihin
 - arvokisoihin valitun urheilijan omavastuuosuus
 - matkustussäännön mukaiset kulukorvaukset urheilijalle / valmentajalle
 - mahdollisuus stipendiin ym. palkitsemisiin (16-sarjasta ylöspäin)

- 4) Omatoimiurheilija 65 €/vuosi
 - kilpailee melko aktiivisesti, mutta ei tarvitse seuran palveluita
 - osallistumismaksut pm- ja SM-kisoihin sekä kaikkiin viesteihin ja seuraotteluihin
 - ei kulukorvauksia urheilijalle / valmentajalle
 - mahdollisuus stipendiin ym. palkitsemisiin (16-sarjasta ylöspäin)

- 5) Ilmaisurheilija 0 €/vuosi
 - kilpailee yksittäisissä kisoissa, mutta ei tarvitse seuran palveluita
 - hoitaa kisailmoittautumiset ja –maksut itse, poikkeuksena viestit ja seuraottelut
 - ei kulukorvauksia urheilijalle / valmentajalle
 - ei vuosikorvausta valmentajalle
 - mahdollisuus palkitsemisiin (16-sarjasta ylöspäin)

Jos urheilija osallistuu vain kesäkauden toimintaan, maksu on 75% kausimaksusta (koskee kohtien 2 ja 3 urheilijoita). Valmennusmaksun lisäksi urheilija liittyy seuran jäseneksi, suorittaa seuran vuotuisen jäsenmaksun sekä hankkii yleisurheilulisenssin 1.10.2025 jälkeen (lisenssikausi 1.10.2025-30.9.2026).

Kaikki seuran maksut suoritetaan Suomisport-järjestelmän kautta.

*** Jos valmentaja on eri seurasta TAI oma huoltaja TAI urheilija ja valmentaja sopivat valmennuskorvaukset keskenään erikseen, maksaa urheilija LeKi Yleisurheilulle 225 € ja korvaa itse valmentajan kulut. LeKi Yleisurheilu maksaa valmentajalle matkustussäännön mukaiset kulukorvaukset, muttei urheilijakohtaista valmentajakorvausta.

VALMENTAJAKORVAUKSET 2026

- Kulukorvaus 295 € / henkilökohtainen valmennettava / vuosi tai *** jos maksu 225 €, niin erikseen valmentajan kanssa sopien korvaus, joka minimissään 295 €/vuosi
- Seura korvaa seuran valmentajille kuluja koulutukseen pohjautuen
- Puolivuotisurheilijan valmentajan kulukorvaukset puolitetaan
- Matka-, leiri- ja arvokisojen kulukorvaukset matkustussäännön mukaisesti
- Kulukorvaukset maksetaan kuitteja vastaan

HUOMIOITAVAA

- Jokainen urheilija hankkii itse kilpailulisenssin
- Menettely loukkaantumistapauksissa käsitellään tapauskohtaisesti
- Dopingrikkomus tai muu epäurheilijamainen käytös aiheuttaa sopimusten välittömän purkamisen
- Mahdollinen muu sopimusrikkomus käsitellään osapuolten keskinäisessä neuvottelussa.