

Toimintasuunnitelma 2018



Navi ry

TOIMINNAN LÄHIVUOSIEN SUUNTAVIIVAT JA PAINOPISTEALUEET

Navi ry on etelä-savolainen koko perheen suunnistusseura, joka panostaa voimakkaasti kunto- ja nuorisotoimintaan. Seura tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden oppia suunnistustaitoja ja pyrkii lisäämään suunnistusharrastusta Mikkelissä ja lähialueilla. Järjestämiämme tapahtumia pidetään laadukkaina ja laadukkaat kilpailujärjestelyt pitävät omalta osaltaan seuran imagoa korkeana.

Seuramme keskeiset toiminnan painopistealueet ovat:
nuorten koulutus- ja valmennustoiminta
kansainvälinen, valtakunnallinen ja alueellinen kilpailumenestys
harraste- ja terveystoiminta
laadukkaiden kilpailujen järjestäminen sekä
seuratoiminnan jatkuva kehittäminen

Vuoden 2018 tärkein tapahtuma on suunnistuksen pitkien matkojen SM-kilpailujen järjestäminen elokuussa Neitvuorella. Vuodelle 2020 myönnetyn Nuorten Jukolan valmistelut jatkuvat. Nuorten koulutus- ja valmennustoiminnassa kehitetään edelleen tekemisen laatua kouluttamalla uusia ohjaajia ja valmentajia. Valmennuksen painopiste on vuonna 2018 sarjojen H/D 14-21 suunnistajissa.

Kuntosuunnistustapahtumia järjestetään aikaisempien vuosien tapaan, mutta suunnistuskautta jatketaan sekä huhti- että lokakuussa. Tapahtumien laatuun kiinnitetään edelleen entistä enemmän huomiota. Osa kuntosuunnistustapahtumista palvelee myös valmennus- ja nuorisotoimintaa. Toiminnan laadun turvaamiseksi palkataan edellisvuoden tapaan henkilö valmistelevaan vaativimmat tapahtumat. Seuran kartta- ja kartoitustilannetta kehitetään laatimalla kolme uutta karttaa ja päivittämällä nykyisiä karttoja kuntosuunnituskäyttöön.

Seuratoimintaa kehitetään järjestämällä seuran yhteisiä sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisääviä tapahtumia, joissa yhdistyy kuntoliikunta, lasten ja nuorten valmennustoiminta. Yhteistyötä paikkakunnan muiden urheiluseurojen kanssa lisätään edelleen ja voimavaroja yhdistetään toiminnan monipuolistamiseksi ja laadun parantamiseksi. Kouluilla tapahtuvaa suunnistusopetusta tullaan edelleen jatkamaan.

HALLINTO

Navi ry järjestää kevätkokouksen huhtikuussa ja syyskokouksen marraskuussa. Hallitus kokoontuu vuoden aikana säännöllisesti. Valiokunnat kokoontuvat aina tarpeen mukaan. Seura osallistuu Etelä-Savon Liikunnan kevät ja syyskokouksiin sekä mahdollisuuksien mukaan Kaakon Suunnistuksen kokouksiin.

VIESTINTÄVALIOKUNTA

Viestintävaliokunta vastaa Navin nettisivujen ylläpidosta. Tavoitteena on kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää. Seuran pääviestintäkanavana toimivat Navin kotisivut ja Facebook-sivu. Lisäksi käytetään Instagramia ja Twitteriä. Uusia viestintäkanavia otetaan käyttöön niiden tarpeellisuuden mukaan.

Seuran sisäinen tiedottaminen hoituu eri valiokuntien kautta. Jokaisesta valiokunnasta pyritään pitämään yksi jäsen viestintävaliokunnassa, joka toimii edustamansa valiokunnan viestintävastaavana. Keväällä julkaistaan seuralehti Navilainen, joka ilmestyy myös nettilehtenä.

Viestinnästä muistetaan myös ennakkomainonta vuoden 2018 SM-pitkien sekä Nuorten Jukolan 2020 osalta.

Ulkoinen tiedottaminen hoidetaan Navin nettisivujen lisäksi paikallismedioissa, Suunnistusliiton kuntorastikalenterissa sekä muissa tarpeellisiksi koettavissa medioissa.

HARRASTE- JA KUNTOSUUNNISTUSVALIOKUNTA

Harrastetoiminta

Valiokunta muodostaa harrastesuunnistajien Venlojen/Jukolan viestin, 25mannan ja mahdollisesti Halikkoviestin joukkueet.

Valiokunta järjestää keväällä aikuisten suunnistuskoulun. Suunnistuskoulu järjestetään yhdessä lasten suunnistuskoulun kanssa. Mäntyharjulla järjestetään aikuisille oma suunnistuskoulu.

Heinäkuussa järjestetään Etelä-Savon kuntorastiviikko yhdessä lähiseurojen kanssa, Kangasniemen Kalskeen ja Juvan urheilijoiden kanssa.

Jokaiselle edellä kuvatulle kokonaisuudelle nimetään vastuhenkilö.

Koulujen suunnistusopetusta tuetaan rakentamalla MOBO -ratoja. Tavoitteena on tehdä kolme uutta rataa, jotka pyritään rahoittamaan ulkopuolisella rahoituksella. Radat tehdään Rantakylään, Ristiinaan ja Mäntyharjuun siten, että ne ovat paikallisten koulujen käytössä

Kuntorasti-tapahtumat

Kuntorastitoiminnassa otetaan huomioon NAVIn strategia kehittämällä kuntorastitapahtumien laatua ja järjestelyjen helppoutta. NAVIn kuntorastit ovat olleet laadukkaasti järjestettyjä ja saavutettu laatutaso varmistetaan vuoden 2018 aikana kiinnittämällä huomiota seuraaviin tekijöihin:

- opastus kuntorastipaikalle
- ratojen tasalaatuisuus ja vaativuus
- tulospalvelun ja karttojen laadukkuus
- tapahtuman järjestämisen helppous.

Kouluvuoden aikana järjestettävissä tapahtumissa huomioidaan koulujen tarpeet. Syys- lokakuussa järjestettävät kuntorastit järjestetään hämärän ja pimeän aikaan. Syksyn tapahtumien järjestämisessä huomioidaan kilpailut. Tapahtumia järjestettäessä otetaan huomioon Natura- ja muut rauhoitusalueet, sekä muut luonnossa liikkujat.

Käytännön toteutus

Kuntorasteja järjestetään kauden aikana pääsääntöisesti kolme kertaa viikossa, maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin. Tapahtumien suunnittelussa huomioidaan valmennuksen ja lasten suunnistuskoulun tarpeet.

Jokaiselle tapahtumalle sovitaan vastuuhenkilö, joka huolehtii tilaisuuden järjestämisestä ja ratamestarin tehtävistä sekä hankkii tarvittavat apulaiset. Palkkioksi vaivoistaan ratamestari saa kausikortin Kuntorasteille. Ratamestarin apulaiset eivät saa kausikorttia.

Ratamestareille järjestetään koulutusta niin ratojen suunnittelusta kuin tulospalvelun toiminnasta. Tarkoituksena on syventää radan suunnittelutaitoja sekä opettaa tulospalveluohjelman käyttöä. Koulutuksessa annetaan ratamestareille valmiuksia laatia radat monentasoisille suunnistajille. Ratamestarien rekrytointiin on kiinnitettävä edelleen huomiota, mikäli nykyinen määrä halutaan säilyttää.

Tiedottamisessa käytetään kuntorastiesitettä, YLE:n menovinkejä, eri paikkakunnilla olevia ilmoitustauluja, valtakunnallista kuntorastijulkaisua ja seuran internet-sivuja (www.navisuunnistus.fi) sekä Facebookia ja Instagramia. Tiedottamista lisätään ja suunnataan uusille yrityksille.

Kuntorastien tiedottamisessa painotetaan tapahtuman luonnetta kaikille sopivana kuntoliikuntamuotona. Kuntorasteista pyritään tekemään lehtijuttu kevään aikana.

Kuntorastien järjestelyissä painotetaan edelleen sitä, että alkukesän kuntorasteilla on tarjolla riittävän helppo ja turvallinen D-rata suunnistuskoululaisia ja että muita suunnistusta aloittelevia varten.

Ratavaihtoehtoja on neljä:

A-rata	5-6 km	vaikea
B-rata	4-5 km	vaativa
C-rata	noin 3 km	helpohko
D-rata	1-1,5 km	erittäin helppo

Kuntorastikartat ovat tulostekarttoja, joihin ratamestari suunnittelee radat. Puhtaaksi piirron ja tulostuksen tekevät ratamestariohjeessa nimetyt henkilöt. Ratamestarit voivat halutessaan pyytää ratojen suunnitteluapua seuran koulutetuilta ratamestareilta.

Kuntorastivaliokunnalla on kahdet kuntorastimateriaalit, joista toiset ovat Ristiinassa ja toiset Mikkelissä kuntorastivaunussa. Rastien järjestämisessä tarvittavat välineet ja materiaalit kootaan kuntorastivaunuun. Ne ovat ensisijaisesti Kuntorastien käytössä, mutta erikseen sovittaessa niitä voi käyttää myös muiden tapahtumien järjestämiseen.

Tulokset on mahdollista saada Navin nettisivuille samana iltana. NAVI -baari tarjoaa erilaisia herkuja muutamien tapahtumien yhteydessä.

Liikuntatapahtuman järjestäminen yrityksille ja yhteisöille

NAVI ry:n järjestää yrityksille ja yhteisöille TYHY- ja ulkoilutapahtumia, jotka koostuvat teoriaosuudesta ja lyhyestä suunnistusradasta emit ajanoton kanssa. Tapahtuma toteuttaminen on yrityksille mahdollisimman helppoa ja tapahtuu avaimet käteen palveluna. Hinnoittelu perustuu osallistujien määrään.

Kuntorastien osanottomaksut

Karttamaksu	6 euroa
Kausimaksu jäseniltä	80 euroa
Kausimaksu ei jäseniltä	130 euroa
Emit -vuokraus	2 €
Alle 18-vuotiaat	Ei maksua
Yritysten työntekijöilleen kustantamat	Laskutus karttamaksun tai kausimaksun mukaan tai erikseen sovittavalla tavalla.

Osallistujat kirjataan Kuntorasteilla ja veloitetaan kauden päätyttyä.

Maksut voi suorittaa liikuntaseteleillä tai sporttipasseilla.

NUORISOVALIOKUNTA

Nuorisovaliokunta toteuttaa lasten suunnistuskoulun ja nuorten kilpailuryhmän harjoittelun sekä kilpailutoiminnan.

Päämääränä on tarjota jokaiselle osallistuvalla lapsella ja nuorella mahdollisuus suunnistuksen harrastamiseen omien kykyjen ja toiveiden mukaisella tasolla sekä luoda puitteet koko perheen harrastustoiminnalle yhteistyössä kuntosuunnistusvaliokunnan kanssa. Toiminnalla luodaan mahdollisuus oppia luonnossa liikkumisen ja suunnistamisen taito sekä saada suunnistuksesta elinikäinen harrastus. Nuorisovaliokunta ei aseta kilpailullisia tavoitteita, mutta nuoren halutessa kehittää itseään kohti valmennuksellisia tavoitteita, hänelle annetaan siihen perusteita kilparyhmän toiminnassa.

Lasten suunnistuskoulun tapahtumat yhdistetään aikuisten suunnistuskoulu- sekä kuntorastitapahtumiin. Kaudella 2018 jatketaan sivusuunnistuskoulun toimintaa Mäntyharjun, Ristiinan ja Suomenniemen alueella. Nuorten kilpailuryhmän toiminnassa hyödynnetään valmennusvaliokunnan harjoituksia ja kuntosuunnistusvaliokunnan kuntorasteja. Valmennusvaliokunnan järjestämiä leirejä hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan.

Navi pyytää lajiliitolta sinettiseurastatuksen seurantakäyntiä vuodelle 2018.

Nuorisovaliokunta tekee yhteistyötä Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa.

RYHMÄJAKO

Navin suunnistuskoulun ryhmät muodostetaan lasten taitotason mukaan. Ryhmäjako on joustava, jolloin nuori suunnistaja voi siirtyä tasolta toiselle taidon ja valmiuksien karttuessa.

1.1 Suunnistuskoulu

Navi -lasten suunnistuskoulussa opetetaan lajitaitojen perusteet lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tavoitteena on mahdollistaa harrastuksen jatkaminen kuntorastien yhteydessä. Suunnistuskoulu toteutetaan tasoryhmittäin.

Suunnistuskoulu ja sivusuunnistuskoulu toteutetaan Navin aikuisten suunnistuskoulun ja kuntorastien yhteydessä. Suunnistuskoulun tapahtumat ovat avoimia kaikille suunnistuksen harrastajille. Suunnistuskoulun toimintaan voi tutustua 2 kertaa ilman kustannuksia.

1.2 Nuorten kilpailuryhmä

Nuorten kilparyhmä koostuu jo useamman vuoden suunnistusta harrastaneista lapsista. Ryhmän harjoitukset ovat avoimia kaikille Navin jäsenille, jotka edustavat Navia kesä- tai hiihtosuunnistuskilpailuissa.

Ryhmän tavoitteena on ohjata lapsia erilaisiin harjoitteisiin sekä kannustaa osallistumaan kilpailuihin. Ryhmässä harjoitellaan suoraa suunnistusta. Ryhmässä ei kuitenkaan aseteta kilpailullisia tavoitteita.

LASTEN JA NUORTEN TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2018

Suunnistuskoulun toimintasuunnitelma kattaa touko - kesäkuun ja elo – syyskuun. Toiminta tarkennetaan ja valmistellaan tammi - maaliskuun aikana yhdessä kuntosuunnistus- ja valmennusvaliokunnan kanssa. Nuorten kilparyhmän toiminta ja harjoitukset on suunniteltu ympärivuotiseksi.

2.1 Suunnistuskoulun toimintasuunnitelma

Maalis-toukokuu

Suunnistuskoulu, jossa tutustutaan suunnistukseen
Korttelisuunnistukset

touko – kesäkuu

Kevätkauden suunnistuskoulun tapahtumat kuntorastien yhteydessä

elo- syyskuu

Syyskauden suunnistuskoulun tapahtumat kuntorastien yhteydessä
Suunnistuskoulun päättäjäiset
Koulujen suunnistuskilpailut

syys- lokakuu

Tarjotaan kouluille apua suunnistuksen opetuksessa
Navin perheleiri
Ohjaajien kauden päätöstilaisuus

2.2 Nuorten kilparyhmän toimintasuunnitelma

Harjoitukset talvikaudella:

Juoksuharjoitus 1 / vko yhteistyössä Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa
Yhteinen saliharjoitus valmennuksen ja kuntosuunnistuksen kanssa
Talvijuoksusarjat n. 1 / kk yhteistyössä Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa
Yhteistreenit n. 1 /kk – vaihtuva teema

Harjoitukset kevätkaudella:

Juoksuharjoitus 1 / vko yhteistyössä Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa
Yhteinen saliharjoitus valmennuksen ja kuntosuunnistuksen kanssa
Talvijuoksusarjat n. 1 / kk yhteistyössä Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa
Yhteistreenit n. 1 / kk – vaihtuva teema
Korttelirastit 1 / vko (maaliskuu - huhtikuu)

Harjoitukset ja leirit kesäkaudella:

Taitoharjoitus 1 / vko (tauko heinäkuussa, jolloin kannustetaan osallistumaan kuntorasteille)

Leimaus 2018 -leiri Kisakalliolla 4. - 7.6., yhteistyössä valmennusvaliokunnan kanssa

Harjoitukset ja leirit syyskaudella:

Juoksuharjoitus 1 / vko yhteistyössä Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa

Yhteinen saliharjoitus valmennuksen ja kuntosuunnistuksen kanssa

Yhteistreenit n. 1 /kk – vaihtuva teema

2.2.1 Nuorten kilparyhmän tärkeimmät kilpailut

Kilparyhmää ja muita kilpailemisesta innostuneita kannustetaan kilpailemaan ja edustamaan seuraava alla luetelluissa kilpailuissa. Lisäksi nuoria kannustetaan kilpailemaan muissakin kansallisissa kilpailuissa.

toukokuu

Särkänniemi-suunnistus, Koovee, Tampere

kesäkuu

Alueen nuorten rasticup, ANRC

elokuu

Alueen nuorten rastiviesti, ANRV

Alueen mestaruuskilpailut

Nuorten Jukola, 18.8.2017, Saarijärven Pullistus

syyskuu

Koululiikuntaliiton kilpailut

AM-sprintti Kaakko

Mikkelin koululaiskisarit

KUSTANNUKSET

Kustannukset on budjetoitu nuorisovaliokunnan budjettiin. Tuloja hankitaan suunnistuskoulumaksulla, kilpailuryhmän kausimaksulla ja talkootoiminnalla. Toiminnan kokonaiskustannukset sisältyvät Navin kokonaisbudjettiin.

Suunnistuskoululaiset maksavat seuran perusjäsenmaksun 30 €. Jäsenmaksu sisältää:

Suunnistuskoulumaksun

Seuran jäsenmaksun

Aikuinen ja lapsi voivat osallistua maksutta Navin kuntorasteille.

Jäsenmaksulla pääsee mukaan kaikkeen seuran toimintaan mukaan lukien Särkänniemi-suunnistus.

Alle 14-vuotiaiden kilparyhmän kausimaksu 50 € sisältää:

0-14 -vuotiaiden vakuutusellisen Nuori Suunta -kortti (lisenssi)

Suunnistuskoulumaksun (samalla seuran jäsenmaksu)
Kaikkien hiihto- ja kesäsuunnistuskilpailujen osanottomaksut (pl. rastiviikot)
Koko kauden harjoitukset ja karttamaksut (hiihto- ja kesäsuunnistus)
Aikuinen ja nuori voi osallistua maksutta Navin kuntorasteille
Kaikki 14-vuotiaat ja nuoremmat vakuutetaan seuran toimesta.
Lisenssi ja vakuutus sisältyvät jäsenmaksun hintaan.

15-vuotiaat ja vanhemmat maksavat seuran perusjäsenmaksun 30 € ja oman SSL:n suunnistuslisenssin.

Jäsenmaksu sisältää:

Osallistumisen seuran viestijoukkueisiin
Koko kauden harjoitukset ja karttamaksut (kesä- ja hiihtosuunnistus)
Osallistumisen Navin kuntorasteille (18 v ja nuoremmat)

Kilpailumatkoista ja harjoitusleireistä peritään omavastuuosuus. Nuorisovaliokunnan mahdolliset talkootuotot kohdennetaan leirien omavastuun pienentämiseen.

Seura maksaa ohjaajille matkakustannuksia 5 snt/km/ohjaaja ja kuljettaja suunnistuskoulutapahtumiin oman asuinalueen ulkopuolelle.

Ohjaajien ja valmentajien koulutukseen osallistuminen korvataan tositteita vastaan.

Suunnistuskoulutapahtumiin osallistuvat ohjaajat palkitaan lahjakortilla kauden päättyessä.

KARTTA- JA KILPAILUVALIOKUNTA

Kilpailujen järjestämistoiminta

Järjestetään 2018 suunnistuksen SM-pitkänmatkan kilpailut (R1+R2) Ylivedellä. Kilpailun järjestelyjä ohjaa kilpailun järjestelytoimikunta, jota johtaa kilpailun johtaja Heikki Tonteri. Kilpailujen tiedottajana toimii Heli Kauppinen, ratamestariryöryhmän johtajana Mika Ahola, tulospalvelun johtajana Aki Tenhunen ja kilpailujen valvojana Mika Sihvonen(Juvu). SM-kilpailun avainhenkilöstö osallistuu SSL:n järjestämään SM-järjestäjien koulutukseen.

Järjestetään 2020 Nuorten Jukola Kalevankankaalla Mikkeliissä. Kilpailun valmistelut ovat käynnistyneet ja kilpailualue on asetettu harjoitus- ja kilpailukieltoon kilpailutapahtumaan saakka.

Navi on anonut SSL:n SM-viestikilpailuja(R1+R2) vuodelle 2021.

Karttatoiminta

Uusien karttojen tuottaminen

Kauden aikana päivitetään ja täydennetään Navin kartoittamisen 5-vuotissuunnitelmat.

Jatketaan uusien karttojen tuottamista kartoitussuunnitelman mukaisesti. Vuonna 2018 on suunniteltu kartoitettavaksi Markon alue sekä Koivikon alueen suunnistuskartat sekä Tuppurala- Launiala alueen sprinttikartta.

Vanhojen karttojen ylläpito ja käyttö

Kuntosuunnistukseen ja suunnistusopetukseen soveltuvien karttojen ajantasaistusta jatketaan koko seuran toiminta-alueella valiokunnan koordinoimana seuran omien kartoittajien toimesta.

Kartta- ja kilpailuvaliokunta ylläpitää OCAD- karttatiedostoja ja luovuttaa niitä seuran eri toimintasektoreiden käyttöön.

Karttojen ylläpidossa siirytään käyttämään OCAD12 versiota. Kartta- ja kilpailuvaliokunta hankkii ja jakaa OCAD12 lisenssejä tarpeen mukaan karttojen päivitykseen.

Navin kartat tallennetaan pilvipalveluun. Palvelussa säilytetään viimeisimmät ajantasaiset versiot. Palvelun käyttöoikeudet ovat vain kartta- ja kilpailuvaliokunnan jäsenillä.

Seuran ulkopuolisille luovutettavista kartoista päättää seuran hallitus sekä kartta- ja kilpailuvaliokunta. Karttojen ja karttatiedostojen luovuttaminen seuran ulkopuolisille käyttäjille ilman edellä mainittujen lupaa on kielletty.

Koulutus

Rekrytoidaan uusia kartoittajia alkuvaiheessa päivittämään aiemmin laadittuja karttoja. Talven 2018 aikana järjestetään OCAD- koulutustilaisuus, jossa opetetaan ohjelmiston käyttöä ja karttapäivityksen perusteita.

VALMENNUSVALIOKUNTA

Valmennuksen painopiste on vuonna 2018 sarjojen tavoitteellisesti harjoittelevissa SM-kilpailuissa menestyneissä H/D 14-21 suunnistajissa. Pyörä- ja hiihtosuunnistusvalmennus toteutuu yksilöiden omatoimisena valmentautumisena.

Valmennuksen tavoitteena on:

- Menestyminen SM-tasolla henkilökohtaisissa sekä viestissä
- Menestyminen Jukolan ja Venlojen viesteissä
- Valmiuksien luominen edustustehtäviä varten.

Valmennusvaliokunta tukee aktiivisesti kilpailutoimintaan osallistuvia H/D14-21 sarjaan kuuluvia suunnistajia. Valmennusryhmä jaetaan huippuryhmäksi ja haastajaryhmäksi. Valmennusryhmään kuulumisen edellyttää seuran jäsenmaksun 30€

HUIPPURYHMÄ

Huippuryhmä nimetään tavoitteellisesti harjoittelevista SM-kilpailuissa menestyneistä ja kansainväliselle tasolle tähtäävistä H/D14-21 sarjan urheilijoista. Huippuryhmään kuulumisen edellyttää tavoitteellista harjoittelun lisäksi näyttöä suoritustason vakiinnuttamisesta SM-tasolla.

Huippuryhmään kuuluvalta urheilijalta edellytetään harjoitus- ja kilpailusuunnitelman laadintaa sekä valmennussopimuksen allekirjoittamista kaudelle 2018.

Huippuryhmä nimetään vuosittain kilpailumenestyksen ja urheilijoiden kanssa käytyjen henkilökohtaisten keskustelujen perusteella. Henkilökohtaisten keskustelujen perusteella valmennusvaliokunta tekee päätöksen valmennusryhmään kuuluvien henkilökohtaisista valmennustuista.

HAASTAJARYHMÄ

Henkilökohtaisten keskustelujen perusteella valmennusryhmän toimintaan sitoutuneista urheilijoista nimitetään haastajaryhmä. Valmennusryhmille Mikkelissä järjestettävät harjoitukset ovat haastajaryhmään kuuluville avoimia. Haastajaryhmään kuuluville urheilijoille järjestetään leiritystä keväällä, kesällä ja syksyllä.

Haastajaryhmään kuuluvalta urheilijalta edellytetään harjoitus- ja kilpailusuunnitelman laadintaa sekä valmennussopimuksen allekirjoittamista kaudelle 2018.

VALMENNUSTOIMINNAN HARJOITUS- JA KILPAILUSUUNNITELMA KAUELLE 2017

Valmennustoimintaa toteutetaan nuorten urheilijoiden kestävyysvalmennusryhmässä yhdessä Mikkelin Hiihtäjien, Mikkelin Kilpa-Veikkojen ja Etelä-savon urheiluakatemian kanssa.

Pyörä- ja hiihtosuunnistuksen taitoharjoittelu tapahtuu omatoimisena valmentautumisena Navin hallituksen erikseen osoittamien resurssien puitteissa.

Harjoitustarjonta talvikaudella

Juoksuharjoitukset ohjatusti viikkosuunnitelman mukaisesti.

Akatemiaurheilijoilla 2 ohjattua aamuharjoitusta viikossa.

Hiihtosuunnistusharjoitukset omalla uraverkostolla lumiolosuhteiden mahdollistamissa rajoissa.

MiKV talviuoksusarja lokakuu – maaliskuu (naiset 6km/ miehet10km).

Kilpailut ja valmennusleirit talvikaudella

10.-11.2.2018 SM- Sprintti ja pariprintti Keravan Urheilijat

17.-18.2.2018 SM-keskimatka ja SM-Viesti Sotkamon Jymy

31.3.2018 SM-pitkämätka Posion Pyrintö

Huhtikuu Kevätleiri Paikka avoin

14.4-15.4.2018 Silja- ja Ankkurirastit Paimion Rasti, Angeliemen Ankkuri

21.4.-22.4.2018 FinnSpring ja Finnspring-viesti Espoon Akilles ja Leppävaaran Sisu

Kesäkuu Jukola leiri Paikka avoin

10.-11.2.2018 SM- Sprintti ja pariprintti Keravan Urheilijat

Harjoitustarjonta kesäkaudella

Juoksuharjoitukset ohjatusti viikkosuunnitelman mukaisesti.

Taitoharjoitukset keskimäärin 1 kerta/viikko (touko-syyskuu).

Kilpailut ja valmennusleirit kesäkaudella

Keväällä järjestetään kevätleiri ja kesäkuussa Jukolaleiri. Leiripaikkakunnat ja ajankohdat tarkennetaan luomiolosuhteiden perusteella.

28.-29.4.2017 Tiomila-viesti Nynäshamn, Ruotsi

26.5.2018 SM-keskimatka R1 ja R2 Kouvolan Suunnistajat

16.-17.6.2018 Jukolan ja Venlojen viesti HU-46, Lahden Suunnistajat

Heinäkuu Rastiviikot KRV, FIN5, O-Ringen

11.-12.8.2018 Kaakon AM-pitkä ja AM-viesti Vehkalahden Veikot

18.8.2018 Nuorten Jukola Saarijärven Pullistus

25.-26.8.2018 SM-pitkä matka R1 ja R2 JÄRJESTELYTEHTÄVÄT

Elo-syyskuu syysleiri Paikka avoin

15.9.2018 SM-viesti R1 ja R2 Ounasvaaran Hiihtoseura

16.9.2018 SM-sprintti R1 ja R2 SK Pohjantähti

22.9.2018 SM-yö (H21 karsinta 21.9.) Hauhon Sisu

Ratkaisu Tiomila viestiin osallistumisesta tehdään tammikuussa ja 25-mannaviestiin osallistumisesta kesäkuussa.

Valmennusvaliokunta vastaa Tiomila-viestiin valmisteluista ja matkajärjestelyistä. Valmennusvaliokunta vastaa Jukolan viestiin valittavien edustusjoukkueiden valinnoista ja valmistautumisesta.

VALMENNUSRYHMÄN TUET

Arvokilpailuissa menestyminen

Arvokilpailuissa ja viesteissä menestymistä kannustetaan 14-21 sarjoissa kilpailevia bonusjärjestelmällä. Alla esitetyt summat ovat sarjojen H/D21 bonuksia, H/D14-20 sarjoissa summat ovat 50% alla esitetyistä;

	suunnistus hiihtosuunnistus pyöräsuunnistus		
SM- kulta	1000€	500€	200€
SM- hopea	500€	200€	100€
SM- pronssi	300€	100€	50€

Suunnistuksen SM- viesti (sijat1-3) 200€ /joukkueen jäsen

Jukola, Tiomila (sijat 1-5) 500€ /joukkueen jäsen Jukola, Tiomila (sijat 6-10) 200€ /joukkueen jäsen Jukola, Tiomila (sijat 11-30) 100€ /joukkueen jäsen Nuorten Jukola (sijat 1-5) 100€ /joukkueen jäsen Nuorten Tiomila (sijat 1-5) 100€ /joukkueen jäsen

Bonusjärjestelmän tuki on käytettävissä valmennuskuluihin ja varustehankintoihin (laskutus tositteita vastaan valmennusvaliokunnan pj:n hyväksymänä) kausien 2018–2019 kuluessa, edellyttäen että urheilija on tuolloin Navin jäsen ja kuuluu Navin valmennusryhmiin ja toista lajia jossakin muussa seurassa, bonusjärjestelmän ja henkilökohtaisen valmennustuen määrä on -50% esitetystä.

Kansainvälisen menestymisen palkitsemisesta päättää erikseen Navin hallitus.

Matka- ja majoituskustannukset

Tärkeimmät kilpailut, joihin seura maksaa valmennusryhmään kuuluville tai edustusjoukkueisiin valituille matka- ja majoituskuluja ovat:

- Henkilökohtaiset SM-kilpailut, katsastukset ja näyttökilpailut
- Tiomila-viesti (1. joukkueeseen kuuluvat),
- Jukolan viesti (1. joukkueeseen kuuluvat),
- Nuorten Jukola sekä
- SM-viesti.

Seura maksaa valmennusryhmän urheilijoille sekä edustusviestijoukkueille matkakustannuksia 5 snt/km/kilpailija ja kuljettaja ja majoituskustannuksia korkeintaan 20 euroa/majoitusvrk/kilpailija ja kuljettaja seuran tärkeiksi määrittelemiin kilpailuihin.

Navin hallitus päättää anomusten perusteella kansainvälisiin arvokilpailuihin, maajoukkueleirille ja ulkomailta järjestettäviin katsastuksiin osallistuvien omakustanneosuuksien korvaamisesta.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Urheilijan tulee maksaa SSL:n suunnistuslisenssi ja Navin jäsenmaksu 30€.

Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu keskitetysti seuran kautta. Jokainen kilpailija hoitaa ilmoittautumistiedot SSL:n IRMA-järjestelmään määräaikoihin mennessä. Seura maksaa valmennusryhmään kuuluvien kaikki henkilökohtaisten kansallisten / am- /SM-kilpailujen osanottomaksut pl. jälki-ilmoittautumiset ja ras-tiiviikot.

Seura maksaa lisäksi kaikkien viestien osanottomaksut. Viestijoukkueiden kokoamisesta ja ilmoittamisesta vastaa valmennusvaliokunnan nimeämä henkilö.

ERILLISVELVOITTEET

Navin valmennusryhmään valittujen urheilijoiden kanssa allekirjoitetaan urheilijasopimus. Navin tukea nauttiva urheilija sitoutuu noudattamaan Navin pelisääntöjä, edustamaan Navia ja sen yhteistyökumppaneita esimerkillisellä tavalla kaikessa harjoitus- ja kilpailutoiminnassa.

Valmennusryhmään kuuluvat ovat velvollisia edustamaan Navia sen tärkeiksi määrittelemissä henkilökohtaisissa- ja viestikilpailuissa (Tiomila, Jukola ja Nuorten Jukola sekä SM-viestit). Valmennusryhmäläiset osallistuvat seuran järjestämiin kilpailujen ja harjoitusten järjestämisiin sekä talkoisiin.

Valmennusryhmän urheilijat ovat velvoitettuja käyttämään kilpailutoiminnassa Navin seura-asuja, joissa on yhteistyökumppaneiden logot esillä.