



*Vuosia elämään ...*

*ja elämää vuosiin!*

# **Turun Senioriurheilijat ry**

## **TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2018**

### **YLEISTÄ**

**Turun Senioriurheilijoiden 14.toimintavuotena järjestetään seuran jäsenille hyvää kuntoa ja liikunnan iloa tuottavaa yleisurheilua kilpa- ja kuntoliikunnan merkeissä. Seura osallistuu aktiivisesti myös Suomen mestaruus- ja kansainvälisiin kilpailuihin. Urheilu ja liikunta on parasta lääkettä kaikkiin tauteihin ja vaivoihin. Lisäksi senioriurheilu antaa paljon uusia ystäviä yhteisen hienon harrastuksen parissa.**

### **JÄSENHANKINTA**

**Haluamme jäseniksi yleisurheilusta kiinnostuneita henkilöitä, jotka osallistuvat aktiivisesti harjoitukseen, valmennukseen ja kilpailuihin. Hyvä tapa lisätä jäsenmäärää on se, että seuran jäsenet tuovat harjoituksiin ja kilpailuihin sukulaisiaan ja ystäviään. Iso jäsenmäärä ei ole itsetarkoitus, sillä emme halua pelkkiä paperijäseniä. Tavoitteenamme on saada kaikki jäsenet harrastamaan aktiivisesti senioriurheilua. Erityisesti pyrimme saamaan mukaan lisää naisia ja nuorempiin ikäluokkiin kuuluvia henkilöitä. Tässä avainasemassa ovat seuran kotisivut [turunsenioriurheilijat.webs.com](http://turunsenioriurheilijat.webs.com)**

### **TALOUS**

**Seuran talouden perustana on omatoiminen varojen hankinta järjestämällä kahdet kansalliset kilpailut Turussa. Toinen tulolähde on Turun kaupungin avustus urheiluseuroille. Kolmas tulolähde on jäsenmaksu, joka entiseen tapaan pyritään pitämään alhaisena eli 15 euroa. Varoja käytetään jäsenten osallistumiseen SM- ja kansainvälisiin kilpailuihin, valmennukseen, koulutukseen, urheiluvälineiden hankintaan ja muuhun jäseniä palvelemaan toimintaan.**

### **HARJOITUKSET**

**Yksilöllisen harjoittelun lisäksi seura järjestää yhteisharjoituksia seuraavasti:**

**Kilpailukaudella 1.5. - 30.9. heittoharjoitukset ovat Paavo Nurmen Stadionin yläkentällä sunnuntaisin klo 10-12. Lisäksi heittäjillä on tapana kokoontua yhteisharjoituksiin samaan paikkaan tiistaina ja torstaina klo 15-17.**

**Talviharjoitukset ovat 1.10. - 30.4. sunnuntaina klo 10-12 Kupittaaan pesäpallstadionilla, missä on sähköllä lämmitetty heittokehä, iltavalo ja lämmin pukeutumiskoppi. Myös siellä on usein yhteisharjoitukset tiistaina ja torstaina klo 15-17.**

**Myös Kupittaaan urheiluhallissa voi tehdä heittoharjoituksia pressuun. TSU-seuralla on oma heittovälinevarasto ylähallissa lähellä heittopaikkaa. Siihen sopii sama avain kuin**



*Vuosia elämään ...*

*ja elämää vuosiin!*

## **Turun Senioriurheilijat ry**

heittokoppiin. Juoksujen ja hyppyjen osalta ei ole sovittu yhteisharjoituksia, vaan urheilijat voivat sopia niistä keskenään.

### **KILPAILUTOIMINTA**

Loppiaisena järjestetään painonheiton perinteiset harjoituskilpailut Kupittaaan heittopaikalla. Sen jälkeen osallistutaan pm-kilpailuihin ja halli-SM-kilpailuihin.

Seuran harjoitusluonteiset mestaruuskilpailut järjestetään touko-kesäkuussa Urheilupuiston yläkentällä. Tehdään luettelo mahdollisista toimitsijoista seuran järjestämiin kilpailuihin.

Turun Senioriurheilijoiden kansalliset heittokilpailut ovat Turun Urheilupuistossa 21.7 klo 11 ja 29.9 klo 12. Kilpailuissa jaetaan palkinnot kolmelle parhaalle sarjoittain. Lisäksi voidaan antaa kunniapalkintoja erityisen hyvistä suorituksista. Osallistumismaksu on 8 euroa ja jälki-ilmoittautuneille 12 euroa.

Seura maksaa jäsenten osallistumisen SM-kilpailuissa rekisteröintimaksun lisäksi enintään kolmeen lajiin yhdessä kilpailussa.

PM-, EM-, ja MM- kilpailuissa maksetaan osallistumismaksu ja yksi lajimaksu.

### **VALMENNUS JA KOULUTUS**

Monet seuran jäsenistä ovat entisiä kilpaurheilijoita, ja he osaavat varsinkin heittolajeissa valmentaa muita jäseniä. Keväällä Nico Oksanen valmentaa seuran kuulantyoöntäjiä

Urheilupuistossa. Seuran jäseniä rohkaistaan osallistumaan urheiluun ja valmennukseen liittyvään koulutukseen. Erityisesti toivotaan osallistumista huhtikuussa tuomarikurssille, jonka osallistumismaksun seura maksaa. Seuran vuosikokouksen ja vuoden päätösjuhlan yhteyteen järjestetään urheiluun ja valmennukseen liittyvä esitys, jos hyviä alustajia löytyy. Tutkitaan myös mahdollisuuksia järjestää nuorille urheilijoille moukarinheitossa talvikilpailut Kupittaaan heittopaikalla.

### **TIEDOTUS**

Tiedotuksessa keskeisessä asemassa on seuran kotisivut: [turunsenioriurheilijat.webs.com](http://turunsenioriurheilijat.webs.com), joita hoitaa Elias Ruutti. Lisäksi tiedotukseen käytetään pääsääntöisesti sähköpostia.

Kilpailutoiminnassa ja tulosten julkistamisessa käytetään kotisivujen lisäksi Ikiliikkujaa, Turun Sanomia sekä Tilastopajaa.

### **PÄÄTÖSJUHLA**

Toimintavuoden päätösjuhla pidetään joulukuussa itsenäisyyspäivän jälkeen. Tilaisuudessa palkitaan seuran parhaat urheilijat. Lisäksi voidaan järjestää muuta ohjelmaa, kuten luentotilaisuus.

D

*Vuosia elämään ...*



*ja elämää vuosiin!*

# **Turun Senioriurheilijat ry**