

# SAMBO-2000 ry

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2014

### 1. Yleistä

Vuosi 2014 on seuran 14. toimintavuosi.

Seuran toimintalinja on toimia monipuolisen liikunnan suunnan näyttäjänä, ottaen huomioon jäsenistön tarpeet ja toiveet. Pääpaino on lapsissa ja nuorissa joiden kehitystä seurataan tiiviisti. Lahjakkaiden urheilijoiden tietä huipulle tuetaan. Perheliikuntaan haetaan uusia avauksia.

Hyvät yhteydet kansainvälisiin ja kansallisiin toimijoihin pidetään avoimina ja aktiivisina. Seuran jäsenmäärän lisääminen on vuoden tärkeimpiä tavoitteita. Tämä vaatii aktiivisuutta mutta myös uusien resurssien löytämistä. Lisäresursseja haetaan mm. lisäämällä ohjaajien koulutusta ja sitoutumista. Seuran uudet hyväksytyt säännöt on käytössä.

### 2. Tärkeimmät toiminnot vuodelle 2014

Osallistumme mahdollisuuksien mukaan eri lajien kansainvälisiin arvokisoihin, kaikissa ikäluokissa.

Jatkamme unifight ja winterunifight- lajin kehittämistä rakentamalla kiinteä ja liikuteltava esterata.

Teemme jäsenkyselyn seuran toiminnasta.

Seuran toimihenkilöitä, valmentajia ja ohjaajia koulutetaan yhteistyökumppaneiden järjestämissä koulutuksissa.

Järjestämme kaksi tutustumistilaisuutta kauden aikana, yksi keväällä ja toinen syksyllä.

Haemme uusia harjoituspaikkoja pääkaupunkiseudulta jäsenpohjan laajentuessa.

Järjestämme lajiesittelyjä resurssien mukaan.

### 3. Seurassa harrastettavat lajit ovat

- Sambopaini
- Combatsambo
- Unifight
- Winterunifight
- JuJutsu (itsepuolustuksen peruskurssi)
- Monipuolinen liikunta
- Uinti
- Perheuinti (lapsi3-6v.)
- Perheliikunta
- Naisten vesijumppa
- Täydellinen puolustus

### 4. Seuran jäsenyys

Seura kuuluu jäsenenä seuraaviin järjestöihin:

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu (ESLU)

Suomen Samboliitto ry

Suomen Unifightliitto ry

Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto (FIMU)

(FARO)

### 5. Seuran johtoelimet ja toimihenkilöt

Seuran toimintaa johtaa vuosikokouksen valitsema hallitus, toimintasuunnitelman mukaan.

Hallitus kokoontuu kerran kuukaudessa. Tarvittaessa hallitus kokoontuu useammin. Hallitus voi nimetä erilaisia työryhmiä valmistelemaan toimintaan liittyviä asioita. Päätökset tehdään kuitenkin hallituksessa.

Hallitus toimii vapaaehtois pohjalla eikä jäsenille makseta kokouspalkkioita. Henkilö joka valitaan seuran hallitukseen on vapautettu harjoitusmaksuista mutta maksaa seuran jäsenmaksun.

## 6. Jäsenistö

Tavoitteena on saavuttaa 200 jäsenen määrä. Lisäksi kannustetaan lasten vanhempia (huoltajia) liittymään jäseniksi. Uusi jäsenluokka huoltajajäsenyys on hyväksytty seuran uusissa säännöissä. Seuran aktiivinen jäsenrekisteri on käytössä.

## 7. Toimipaikka ja harjoituspaikat

Harjoitukset jatkuvat Liikuntamylyssä ja Itäkeskuksen uimahallissa sekä Kontulan Kuntokellarissa. Uusina paikkoina Vuosaari ja Maunula. Winterunifight harjoitukset pidetään Myllypuron urheilupuistossa. Harjoituksia pidetään myös Vantaan Hakunilan urheilupuistossa.

Seuralla ei ole omaa toimipaikkaa. Hallituksen kokoukset pidetään Liikuntamylyn kokoushuoneessa.

## 8. Koulutustoiminta

Järjestökoulutusta järjestetään ESLU:n ja FIMU:n koulutusohjelman mukaan.

Seuraamme VALO ry:n tulevaa koulutusohjelmaa.

Lisäksi osallistumme Suomen Pakolaisavun Järjestöhautomon kurssitoimintaan mahdollisuuksien mukaan. Osallistumme Suomen Samboliiton, Suomen Unifightliiton ja Kansainvälisten liittojen koulutusohjelmiin mahdollisuuksien mukaan. Seura järjestää omaa koulutusta jäsenkyselyn tulosten perusteella.

## 9. Valmennus- ja ohjaustoiminta

Jaostot ja valmentajat

Sambo	Anatoli Smolianov, Murad Pugoev
Combatsambo	Aleksei Kolomainen
Jujutsu	Anatoli Pappinen
Monipuolinen liikunta	Anatoli Smolianov, Milana Gusatinskiy
Uinti	Anatoli Smolianov, Jana Jarigina
Perheliikunta	Alina Soikkanen,
Unifight ja Winterunifight	Anatoli Smolianov,
Vesijumppa	Heli Laakkonen, Renata Kent
Ohjattu toiminta	
Sambo	3 krt/vko
Kuntosambo (pojat ja tytöt)	1 krt/vko
Combatsambo	3 krt/vko
Unifight	2 krt/vko
Jujutsu	2 krt/vko
Uinti, 5 ryhmää, jokaisessa	1 krt/vko
Monipuolinen liikunta	1 krt/vko
Perheliikunta	1 krt/vko
Perheuinti	1 krt/vko
Winterunifight	1 krt/vko
Naisten vesijumppa	1 krt/vko

## 10. Kilpailutoiminta

Osallistumme kansainvälisiin kilpailuihin valikoiden ja taloudelliset sekä kilpailulliset asiat huomioon ottaen. Esityksen hallitukselle tekee ko jaosto.

Alustava kilpailukalenteri (päivämäärät täsmentyy myöhemmin)

### Kansainväliset kilpailut

#### **Luokka: Lapset**

##### **Klassinen ja kevyt Unifight**

MM pojat ja tytöt 10-13 v.	3. - 7.6	Medyn (RUS)
MM pojat ja tytöt 14-17 v.	15. - 20.9	Medyn (RUS)
EM pojat ja tytöt 10-13 v.	23. - 26.4.	Ilitcevsk (UKR)
EM pojat ja tytöt 14-17 v.	14. - 19.7	?

#### **Luokka: Nuoret**

##### **Klassinen ja kevyt Unifight**

MM pojat ja tytöt 18-20 v.	6. - 10.10	Medyn (RUS)
EM pojat ja tytöt 18-20 v.	11. - 15.8	Medyn (RUS)
MM Opiskelijoiden	15. - 18.5.	?

#### **Luokka: Aikuiset**

MM	10. - 16.11	Medyn (RUS)??
EM	23. - 28.6	?
Sambo EM	17-21.5	Krema (ITA)
Combatsambo Olympiada	13-14.4	Pietari (RUS)
MM Sambo	21-25.11	Piertari (RUS)

### **Kansalliset kilpailut**

#### **Winterunifight**

SM-kilpailut aikuiset ja nuoret 18-20v. HPM lapset 12-13, 14-17, oppilat	22.2.	Vantaa Sambo-2000,
-----------------------------------------------------------------------------------	-------	-----------------------

#### **Klassinen ja kevyt Unifight**

SM-kilpailut	12.4.	Helsinki	Sambo-2000
Sambo- päivä (Samboliitto)	16.11.	Helsinki	JuJutsu

#### **Ju Jutsu**

Ju-Jutsu seminaari	29.-30.5	Pietari
Ju-Jutsu leiri	joulukuu	Pietari
Ju-Jutsu vyökoe	toukokuu	Helsinki
Ju-Jutsu vyökoe	joulukuu	Helsinki

### **Seuran kilpailut**

Sambo ja Combatsambo	18.5.	Helsinki
Sambo ja Combatsambo	14.12.	Helsinki
<b>Nuorisotoiminta</b>		
"Mister Sambo"	23.2.	Liikuntamyllly
"Prinsessa sambo"	9.3.	Liikuntamyllly
<b>Perhe- ja naistoiminta</b>		
Äiteinpäiväkilpailu	11.5.2013	Liikuntamyllly
Perhekilpailut	ti 20.5.	Liikuntamyllly
Perhekilpailut	ti 16.12.	Liikuntamyllly
Äitien pikkujoulu	pe 16.11.	Liikuntamyllly
Seuran vuosijuhla	16.11.	Helsinki

## 11. Tiedotus ja viestintä

Seuran Internet sivuja kehitetään vastaamaan tämän päivän haasteita. Sivujen osoite on [www.sambo2000.fi](http://www.sambo2000.fi)

Seuran oma sähköposti on: [sambo2000.helsinki@gmail.com](mailto:sambo2000.helsinki@gmail.com)

Seuran yhteystiedot ja hallituksen jäsenten sähköpostiosoitteet löytyvät nettisivuilta.

Viestintävälineinä käytetään paikallisradioita, paikallislehtiä sekä pääkaupunkiseudulla ilmestyviä venäjänkielisiä julkaisuja.

## 12. Talous

Seuran talousarvio esitellään omana osana syyskokoukselle.