

kesport



Iisalmen Visa



*Tule mukaan
yleisurheilemaan!*

Yleisurheilukoulu
Talvikausi 2023-2024



TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!

Yleisurheilukoulun säännöllisissä ja suunnitelluissa treeneissä opitaan erilaisia liikunnallisia taitoja. Hyppäämisen, heittäminen ja juoksemisen lisäksi kehittyvät myös tärkeät sosiaaliset taidot. Monipuolisen harrastuksen kautta lapset ja nuoret oppivat myös huolehtimaan omasta terveydestään.

Suomen Urheiluliiton lasten yleisurheilun punaisena lankana on ajatus kaikkien lasten mukaan ottamisesta toimintaan. Yleisurheilukouluun ovat tervetulleet mukaan niin kilpaurheilua harrastavat kuin ne, jotka haluavat liikkua ja nauttia yleisurheilusta ilman numerolappua.

Yleisurheilukoulussa jokainen lapsi ja nuori on tähti!

Yhteystiedot:

Iisalmen Visan toimisto:
kisatoimisto@iisalmenvisa.com,
044 082 0621 ma 10:30 – 16:30
ti-pe 8:00 – 14:00

YU-koulujen vastaava: Jussi Ahomaa,
040 483 4611, jussi.ahomaa(at)iki.fi



AIKATAULUT JA RYHMÄT

Iisalmen Visan YU-koulujen talvikauden harjoitukset pidetään Iisalmen väestönsuojan urheiluhallissa ”Luolassa”, osoitteessa Kauppakatu 13.

Talven yleisurheilukoulukausi on 19.9.2023 - 12.4.2024. Harjoituksia ei ole syyslomalla vk 42, joulutauolla 17.12.-7.1., hiihtolomalla vk 10 eikä arkipyhinä.

Maanantai

16.45 - 17.45 ilmoitetaan myöhemmin
17.55 - 18.55 ilmoitetaan myöhemmin

Tiistai

16.30 - 17.15 Liikuntaleikkikoulu, 2-3 -v.
17.25 - 18.25 6-7 -vuotiaat
18.30 - 19.30 8-9 -vuotiaat

Torstai

16.30 - 17.15 4-5 -vuotiaat
17.25 - 18.25 10-12 -vuotiaat
18.30 - 20.00 Aikuiset

MAKSAMINEN

Lasku yleisurheilukoulusta lähetetään ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettuun sähköpostiin n. 2 viikon sisällä YU-koulun alkamisesta.

Laskuun sisältyy:

- Toimintamaksu
- Lisenssi kaudelle 1.10.2023 – 30.9.2024
- Visan jäsenmaksu, mikäli sitä ei ole maksettu tälle vuodelle.

Visa hankkii kaikille yleisurheilukoululaisille lisenssin Suomen urheiluliiton ohjeen mukaisesti, vakuutusturvan takia. Lisäksi lisenssi mahdollistaa kilpailuihin osallistumisen. Mikäli olet ehtinyt hankkia lisenssin, ilmoita siitä Visan toimistoon.

Liikuntaleikkikoulussa lasku tulee vain lapsesta, vaikka harjoituksiin osallistutaan oman aikuisen kanssa.

YU-kouluun voi tutustua yhden kerran maksutta omalla vastuulla, jonka jälkeen harrastus katsotaan alkaneeksi, ellei peruutuksesta ole ilmoitettu. Jos lapsesi ei jatka tutustumisen jälkeen harrastusta, muista ilmoittaa Visan toimistolle (kisatoimisto@iisalmenvisa.com) siitä, ettei urheilukoulusta lähde turhaa laskua.

Yleisurheilukouluun tarvitaan

- * Lenkkarit, jotka ovat vain sisäkäytössä. Luolasta lenkkareiden pohjaan voi tarttua väriä.
- * Harjoitteluun sopivat vaatteet, esim. t-paita ja trikoot tai verkkarit.
- * Juomapullollisen vettä.
- * Harkkavihkon 4-7 –vuotiailla, jaetaan harkkoissa.

Muistathan

- * tulla harjoituksiin ajoissa
- * ettet tuo harjoituksiin purkkaa tai karkkia. Juostessa ja hyppiessä syöminen on jopa vaarallista.
- * jättää taskuissa olevat tavarat reppuun etteivät ne häiritse harjoittelua.
- * noudattaa harjoituksissa yhdessä sovittuja sääntöjä.

Huoltajien velvollisuus on hakea lapsi ajoissa harjoituksista. Seuran vastuu lapsesta on ilmoitettu harjoitusaika.



KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Jos kiinnostusta kilpailemiseen on, kannattaa kisaamista kokeilla eri lajeissa. Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu kilpailukalenteri.fi kautta.

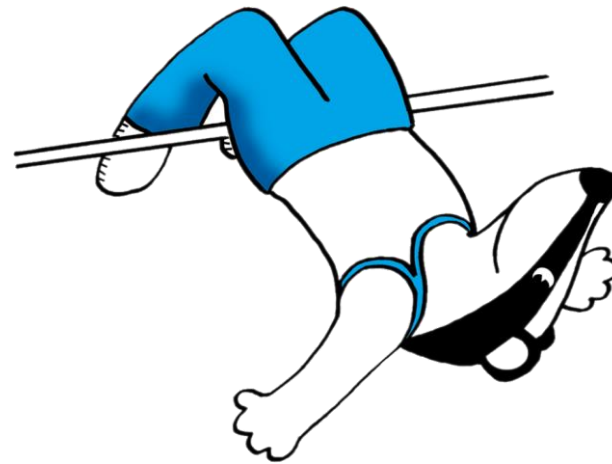
Talvikaudella kilpailuja järjestetään vähemmän kuin kesäkaudella ja kilpailut ovat pääsääntöisesti hallikisoja. Lähimpiä hallikisoja pidetään Kuopiohallissa. Talven kisakaudella kilpailumaksut ovat pääsääntöisesti huoltajien maksettavia.

Kilpailusarjat ovat yleensä parittomina ikävuosina T/P9, T/P11, T/P13 jne. Esimerkiksi sarjassa T11 kilpailevat ne tytöt, jotka täyttävät kuluvana vuonna 10 tai 11 vuotta.

Joissakin kilpailuissa on kaikki ikäsarjat. Tällöin urheilija ilmoittautuu siihen sarjaan, kuinka monta vuotta hän täyttää kyseisenä kalenterivuonna.

Kilpailuihin liittyen 9-13 –vuotiailla on Tilastopajassa monipuolisuus-kilpailu, jossa kaikki osallistujat saavat lajeihin osallistumisista pisteitä. Tavoitteena on uudet lajikoikeudet kisoissa. Lisätietoja:

tilastopaja.eu/fi/db/tulevattahdet.php



Kilpailuihin tarvitaan

- * Lenkkarit tai piikkarit. Piikkarit eivät ole välttämättömät, mutta enemmän kilpailuissa käyvien ja varsinkin vanhempien urheilijoiden kannattaa hankkia ne. Nuoremmille sopivat parhaiten yleispiikkarit. Piikkareita käytetään ainoastaan suorituksia tehdessä, ei alkuverryttelyssä.
- * Eväitä, esimerkiksi leipää ja banaania.
- * Juomapullon ja tarpeeksi nestettä mukaan (vettä/mehua).
- * Joissakin kisoissa omat hakaneulat numerolappua varten.