

**kesport**



Iisalmen Visa

**kesport**



*Tule mukaan  
yleisurheilemaan!*

Yleisurheilukoululaisen

OPAS

**Talvikausi  
2024-2025**



# TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!

Hei yleisurheilukoululainen, tervetuloa mukaan mukavan ja monipuolisen harrastuksen pariin! Talvella treenaillaan omassa ryhmässä yhtenä tai kahtena päivänä viikossa. .

## Yleisurheilukouluun tarvitaan

- \* lenkkarit
- \* harjoitteluun sopivat vaatteet
- \* juomapullo
- \* harkkavihko 4-7 –vuotialla, jaetaan harkkoissa.
- \* iloista urheilumieltä! :)

## Muistetaan

- \* tulla harjoitukseen ajoissa
- \* ettei tuoda harjoitukseen purkkaa tai karkkia
- \* että jätetään taskuissani olevat tavarat reppuun, jotta ne eivät häiritse harjoittelua
- \* noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä.

***Hauskaa ja reipasta yleisurheilutalvea!***

## KÄYTÄNNÖN ASIOITA HUOLTAJILLE

YU-kouluun voi tutustua yhden kerran maksutta omalla vastuulla. Jos lapsi ei jatka tutustumisen jälkeen harrastusta, muistathan ilmoittaa Visan toimistolle siitä, ettei urheilukoulusta lähde turhaa laskua.

Lasku yleisurheilukoulusta tulee sähköpostiin yu-koulun alkaessa. Visa hankki SUL:n lisenssit kaikille yleisurheilukouluun ilmoittautuneille 13 vuotiaille ja sitä nuoremmille yu-koulumaksun maksaneille. Vanhempien ei siis tarvitse hankkia lisenssiä. Lisenssi sisältää vakuutuksen tapaturmien varalta ja osallistumisoikeuden kisoihin. Vakuutus astuu voimaan aikaisintaan 1.10., kun lisenssi on maksettu. Tässä voi olla pientä viivettä, mutta lisenssit pyritään hankkimaan mahdollisimman pian.

Huoltajille luodaan WhatsApp-ryhmät, joissa ilmoitetaan yu-kouluihin liittyvistä asioista sekä ilmoitellaan kilpailuista ym. tapahtumista. Ryhmissä voi myös esittää kysymyksiä tai niitä voi esittää suoraan yu-koulun “rehtorille” Jussille (040 483 4611) tai “vararehtorille” Teijalle (044 530 0569) sekä ohjaajille. Visan toimiston yhteystiedot ovat [kisatoimisto@iisalmenvisa.com](mailto:kisatoimisto@iisalmenvisa.com) ja 044 082 0621.

Yleisurheilua voi harrastaa kuntoilumielessä kilpailematta, mutta varsinkin koululaisille kilpailumahdollisuuksia on talvikaudellakin jo verran tarjolla.



## AIKATAULUT JA RYHMÄT

Iisalmen Visan talvikauden yleisurheilukoulut alkavat, **16.9.2024** alkaen. Harjoittelupaikka on Visan yleisurheiluhalli "Luola", Kauppakatu 13. Harjoittelupäivät ovat maanantai, tiistai ja torstai.

Talvikauden yleisurheiluryhmiä ovat:

- 4-5 -vuotiaat (harkat 1 krt/vk, 45 min/krt)
- 6-7 -vuotiaat (harkat 1 krt/vk, 60 min/krt)
- 8-9 -vuotiaat (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt)
- Yli 10-vuotiaat (harkat 2 krt/vk, 90 min/krt ja 60 min/krt)

### MAANANTAI

16.45-17.30 4-5 v.

17.40-18.40 8-9 v. harjoitus 1

18.45-20.15 Aikuiset

### TIISTAI

16.45-17.45 6 - 7 v. ryhmä 1

17.55-19.25 yli 10-v. harjoitus 1

### TORSTAI

16.45-17.45 6-7 v. ryhmä 2

17.55-18.55 8-9 v. harjoitus 2

19.05-20.05 Yli 10 v. harjoitus 2



## VISAN KILPAILUT

Visa järjestää mahdollisesti leikkimielisiä kilpailuja kevättalvella. Mikäli kisoja järjestetään, niistä ilmoitetaan huoltajien wa-rymissä..

Kisalajit ja sarjat, muuta lisätietoa ja ilmoittautuminen kilpailukalenterin kautta.

### Kilpailuihin tarvitaan

- \* Lenkkarit (ja piikkarit\*).
- \* Urheiluun sopivat vaatteet.
- \* Eväitä, esimerkiksi leipää ja banaania.
- \* Juomapullon ja tarpeeksi nestettä mukaan (vettä/mehua).
- \* Halutessa muutaman euron kioskia varten.

piikkarit eivät ole välttämättömät, mutta enemmän kisaavien ja varsinkin vanhempien urheilijoiden kannattaa hankkia ne. Nuoremmille sopivat parhaiten yleispiikkarit.

## KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu [kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi) kautta.

Valitsemalla etusivun oikeasta laidasta ”Haku”, avautuu sivu, jossa ”Piiri”-valikosta voit valita Pohjois-Savon. Näin saat näkymään kaikki maakunnan kisat. Voit rajata hakua myös sopivaan ikäryhmään tai lajiin.

Klikkaa haluamasi kisa auki ja valitse ”ilmoittaudu kilpailuun”. Valitse seura ja paina ”hae”. Valitse oikea henkilö ja paina ”jatka”. Valitse laji(t) ja paina ”jatka”. Jatka edelleen, anna sähköpostiosoite ja hyväksy ilmoittautuminen.

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 kilpailija ilmoitetaan siihen sarjaan, kuinka monta vuotta hän täyttää kyseisenä kalenterivuonna. Jos sopivaa sarjaa ei löydy, aina voi osallistua vanhempien sarjaan, esim. 7-vuotias voi osallistua halutessaan 9-vuotiaiden sarjaan jne.

Huomioithan ilmoittautumisajan kaikkiin kisoihin ilmoittautumisessa!



## KILPILUJA IISALMEN ULKOPUOLELLA TALVIKAUDELLA 2024-2025

Talvikaudella lähimmät suuremmat kisat järjestetään Kuopiohallissa. Ne järjestetään yleensä tammikuussa nimellä ”Pohjois-Savon avoimet hallit”. Tiedot kisoista tulevat myöhemmin Kilpailukalenteriin. Näihin kisoihin osallistumisen maksaa Visa, kunhan huoltaja on ilmoittanut yleisurheilukoululaisen ajoissa kisoihin. Myös muihin kilpailukalenterissa ilmoitettaviin kisoihin voi osallistua omakustanteisesti talven aikana.

Tutustu kisatarjontaan tarkemmin: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

Kisoissa on mahdollista kokeilla monenlaisia lajeja. Kisaillessa oppii voittamaan, häviämään, kannustamaan kaveria, noudattamaan sääntöjä, sietämään jännitystä ja tuntemaan miltä tuntuu kun tehdään jotain lajia ”täysillä”. Reippaasti kokeilemaan!

