

kesport



Iisalmen Visa

kesport



*Tule mukaan
yleisurheilemaan!*

Yleisurheilukoululaisen
OPAS

Kesäkausi 2024



TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!

Hei yleisurheilukoululainen, tervetuloa mukaan mukavan ja monipuolisen harrastuksen pariin! Kesällä treenaillaan omassa ryhmässä yhtenä tai kahtena päivänä viikossa. Lisäksi kesän mittaan tulee tarjolle muutakin mukavaa, esim. kisoja, lajipäiviä ja kisareissuja lähialuille.

Yleisurheilukouluun tarvitaan

- * lenkkarit
- * harjoitteluun ja säähän sopivat vaatteet, esimerkiksi t-paita ja shortsit tai verryttelypuku, helteellä päähine
- * juomapullo.
- * harkkavihko 4-7 –vuotialla, jaetaan harkoissa.
- * iloista urheilumieltä! :)

Muistetaan

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

Hauskaa ja reipasta yleisurheilukesää!

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 n. 2 viikon sisällä yu-koulun alkamisesta. Visa hankki SUL:n lisenssit kaikille yleisurheilukouluun ilmoittautuneille 13 vuotiaalle ja sitä nuoremmille yu-koulumaksun maksaneille. Vanhempien ei siis tarvitse hankkia lisenssiä. Lisenssi sisältää vakuutuksen tapaturmien varalta ja osallistumisoikeuden kisoihin.

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 ja 044 082 0621.

Yleisurheilua voi harrastaa kuntoilumielessä kilpailematta, mutta varsinkin koululaisille kilpailumahdollisuuksia on paljon tarjolla. Kilpailujen toteuttamiseksi toivotamme kilpailuihin osallistuvien lasten vanhempia mukaan toimitsijoiksi, jos se on mahdollista. Uusille toimitsijoille järjestetään koulutus kesäkuun alussa, mutta tehtävään voidaan opastaa myös kentällä.

Seuraavilla sivuilla on yu-koulujen aikataulut sekä lisää tietoa kesän kisoista.



AIKATAULUT JA RYHMÄT

Iisalmen Visan kesäkauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 20, **13.5.2023** alkaen. Sankariniemen kentällä. Harjoittelupäivät ovat maanantai, tiistai ja torstai. Kesäkausi päättyy viikon 32 lopussa, viimeiset harjoitukset ovat **8.8.2023**.

Kesäkaudenyleisurheiluryhmiä 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, 60 min/krt)

MAANANTAI

Klo 16.45-17.30 4 -5 v. ryhmä 1
Klo 17.40-18.40 Yli 10 v. harjoitus 1
Klo 18.40-19.40 Aikuiset

TIISTAI

Klo 16.45-17.30 4 - 5 v. ryhmä 2
Klo 17.40-18.40 6 - 7 v. ryhmä 1
Klo 18.50-19.50 8 - 9 v. harjoitus 1

TORSTAI

Klo 16.45-17.45 6-7 v. ryhmä 2
Klo 17.55-18.55 8-9 v. harjoitus 2
Klo 19.05-20.05 Yli 10 v. harjoitus 2



VISAN KILPAILUT

Visa järjestää kesän aikana Sankkurilla kisoja, joihin kaikki yleisurheilukoululaiset ovat lämpimästi tervetulleita! Vaikka kilpailu ei olisi tuttua, sitä kannattaa käydä kokeilemassa tutulla kentällä muiden visalaisten joukossa. Visan järjestämiin kisoihin osallistuminen on yleisurheilukoululaisille ilmaista.

- 11.6. Kesport-kisat (kaikki ikäsarjat)
- 9.7. Kesport-kisat (kaikki ikäsarjat)
- 13.8. Pohjola Seuracup (10-11 v. ja sitä vanhemmat)

Kisalajit ja sarjat, muuta lisätietoa ja ilmoittautuminen kilpailukalenterin kautta.

Kilpailuihin tarvitaan

- * Lenkkarit (ja piikkarit*).
- * Säähän sopivat vaatteet, esim. t-paidan ja shortsit tai verryttelypuvun. Sateen uhatessa sadetakki sekä varavaatteita reppuun mukaan.
- * Aurinkoisella säällä päähine ja aurinkorasva.
- * 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 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 KESÄLLÄ 2024

Mikäli ilmoittautuneita on riittävästi, Iisalmen Visa järjestää yhteiskyytejä lähialueiden isoimpiin kisoihin. Lisäksi osaan kisoista lähtee yleisurheilukoulun ohjaaja mukaan vetämään alkuverryttelyjä ja opastamaan ja kannustamaan kilpailussa mukana olevaa Visan porukkaa. Alle listattujen kisojen osallistumismaksut kustantaa Visa, kun ilmoittautuminen on tehty ajoissa:

- Pohjola Seurcup I, Lapinlahti 19.6.
- Hannes Junior Games, Kuopio 13.-14.7.
- Sisulisähuoipentuma (pm-kisa), Varkaus 20.-21.7.
- Piirinmestaruus-moniottelut 9-15 v., Varkaus 17.8.

Lisäksi naapuriseurat järjestävät pieniä kisoja pitkin kesää ja myös niihin kannattaa osallistua itsenäisesti tai yhdessä muiden yleisurheilukoululaisten kanssa, jos intoa löytyy. Näiden maksut kustantaa huoltaja ilmoittautumisen yhteydessä olevin ohjein.

Tutustu kisatarjontaan tarkemmin: www.kilpailukalenteri.fi

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

