

kesport



Iisalmen Visa

kesport



*Tule mukaan
yleisurheilemaan!*

Yleisurheilukoululaisen
OPAS

Kesäkausi 2023



KILPAILUJA KESÄLLÄ 2023

Mikäli ilmoittautuneita on riittävästi, lisälmen Visa järjestää yhteiskyydit / järjestee kyytinkinjä lähialueiden isoimpiin kisoihin:

- Pohjola Seurcup, Lapinlahti 21.6.
- Hannes Junior Games, Kuopio 8.-9.7.
- Siilinjärvi Games, Siilinjärvi 15.7.
- Sisulisäviestit, Siilinjärvi 28.6.
- Pohjola Seuracup, Varkaus 9.8.
- Piirinmestaruus-moniottelut 9-15 v., Lapinlahti 12.8.

Lisäksi naapuriseurat järjestävät pieniä kisoja pitkin kesää ja myös niihin kannattaa osallistua jos intoa löytyy.

Tutustu kisatarjontaan tarkemmin: www.kilpailukalenteri.fi

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

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!

TUTUSTUMINEN JA MAKSAMINEN

YU-kouluun voi tutustua **yhden kerran maksutta** omalla vastuulla, jonka jälkeen harrastus katsotaan alkaneeksi, ellei peruutusta ole erikseen ilmoitettu. Jos lapsesi ei jatka tutustumisen jälkeen harrastusta, muista ilmoittaa Visan toimistolle siitä, ettei urheilukoulusta lähde turhaa laskua.

Lasku yleisurheilukoulusta tulee sähköisen ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittamaanne sähköpostiin n. 2 viikon sisällä YU-koulun alkamisesta. Jos maksatte urheilukoulumaksun ilman Visan lähettämää laskua, muistakaa laittaa viesti – kenttään lapsen nimi ja ryhmä. Esim. Joona Juoksija ma 4-5v. Yleisurheilukoulumaksu sisältää urheilijalle Visan jäsenyyden urheilukoulun ajalle, mikäli sitä ei ole jo maksettu tältä vuodelta.

Visa hankki SUL:n lisenssit kaikille yleisurheilukouluun ilmoittautuneille 13 vuotiaille ja sitä nuoremmille toimintamaksun maksaneille. Vanhempien ei siis tarvitse enää hankkia lisenssiä erikseen. Lisenssi sisältää vakuutuksen tapaturmien varalta ja mahdollistaa kisoihin osallistumisen.

Tarvitsen yleisurheilukouluun

- * Lenkkarit.
- * Harjoitteluun ja säähän sopivat vaatteet, esimerkiksi t-paita ja shortsit tai verryttelypuku, helteellä päähine.
- * Juomapullon.
- * Harkkavihkon 4-7 -vuotialla, jaetaan harkkoissa.

Muistan,



- * Että tulen harjoituksiin ajoissa.
- * Etten tuo harjoituksiin purkkaa tai karkkia. (Juostessa ja hyppiessä syöminen on jopa vaarallista.)
- * Että jätän taskuissani olevat tavarat reppuun, jotta ne eivät häiritse harjoittelua.
- * Että harjoituksissa noudatan yhdessä sovittuja sääntöjä.

Vanhempien velvollisuus on hakea lapsi ajoissa harjoituksista. Seuran vastuu urheilijasta on ilmoitettu harjoitusaika.

AIKATAULUT JA RYHMÄT

Iisalmen Visan kesäkauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 20, **15.5.2023** alkaen. Sankariniemen kentällä. Harjoittelupäivät ovat maanantai, tiistai ja torstai. Kesäkausi päättyy viikon 32 lopussa, viimeiset harjoitukset **10.08.2023**.

Kesäkauden yleisurheiluryhmiä ovat:

- 4-5 -vuotiaille (harkat 1 krt/vk, 45 min/krt)
- 6-7 -vuotiaille (harkat 1 krt/vk, 60 min/krt)
- 8-10 -vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt)
- 11v. -> (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt ja 90min/krt)

Aikataulut ja ryhmät

MAANANTAI

Klo 16.30-17.30 6-7 -vuotiaat 1. ryhmä

Klo 17.40-18.25 4-5 -vuotiaat 1. ryhmä

Klo 18.30-20.00 Aikuiset

TIISTAI

Klo 16.45-17.45 6-7 -vuotiaat 2. ryhmä

Klo 17.55-18.55 8-10 -vuotiaat

Klo 19.05-20.05 11 -vuotiaat ->

TORSTAI

Klo 16.45-17.30 4-5 -vuotiaat 2. ryhmä

Klo 17.40-18.40 8-10 -vuotiaat

Klo 18.50-20.20 11 -vuotiaat ->

Ryhmiin ilmoittautuminen

<https://www.iisalmenvisa.com/fi/yleisurheilu/yleisurheilukoulut/kesäkausi-2023/>



KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

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

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 ilmoitetaan siihen sarjaan, kuinka monta vuotta hän täyttää kyseisenä kalenterivuonna.

Seuran omiin kisoihin osallistuminen on ilmaista.

Lisäksi seura maksaa määräajassa ilmoittautuneiden osallistumismaksun piirimestaruuskisoihin sekä seuraotteluihin (Pohjola Seuracup) ja Hannes Junior Games. Muiden kisojen maksu tulee huoltajan maksaa ilmoittautumisen yhteydessä olevin ohjein.

Jos urheilija haluaa osallistua kisoihin, joiden viimeinen ilmoittautumispäivä on mennyt ohi, ilmoittautuu hän itse kisoihin ja maksaa (korotetun) osallistumismaksun.



KILPAILUT

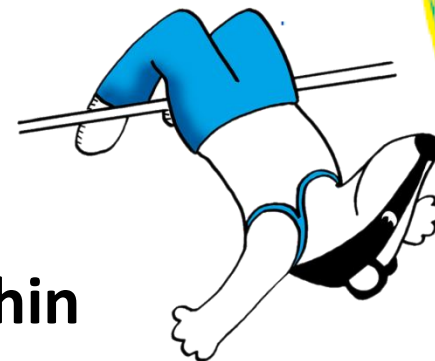
Yleisurheilukoulujen yhteydessä järjestetään leikkimieliset kilpailut ma 5.6, to 13.7 ja ti 15.8.

Ko. viikoilla yleisurheilukoulut korvautuvat kilpailuilla.

Muista ilmoittautua kilpailuihin aina kilpailukalenterin kautta:

<https://www.kilpailukalenteri.fi>

Huomioi ilmoittautumisaika!



Tarvitsen kilpailuihin

- * Lenkkarit (ja 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).
- * Sähän sopivat vaatteet, esimerkiksi 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.