

## TERVETULOA ALUEELLISEEN URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 4 (20.1.2020 alkava viikko).

Ryhmäjaot erillisenä liitteenä.

Kevätkausi viikot 4-16 (taukoviikko 9).

Kesäkausi alkaa vkolla 23 ja sen ilmoittautumisesta tiedotetaan erikseen. Kaikki urheilukoululaiset ilmoittautuvat kesäkaudelle uudestaan, sillä toimipaikat vaihtuvat syys- ja kevätkaudesta.

**Saapuminen harjoituksiin:** Harjoitukset pidetään ryhmäjaoissa näkyvillä paikoilla. Olethan ajoissa paikalla, jotta ryhmä saadaan kokonaisuudessaan sisään. Mikäli koulujen ovat lukossa, ei myöhästyneitä enää voida päästää sisään, sillä ohjaajat eivät voi jäädä ovelle odottamaan.

**Ryhmä ja ohjaajat:** Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti hieman yli tai alle 10. Riippuen ryhmäkoosta, on ohjaajia yksi tai kaksi. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita.

**Varusteet:** Varusteiksi urheilukouluun käyvät sisäliikuntaan sopivat vaatteet (verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita) sekä sisäkengät. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

**Poissaolot harjoituksista:** Yksittäisistä harjoituspoissaoloista ei tarvitse ilmoittaa erikseen. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista poissaoloista mainita oman ryhmän valmentajalle.

**Taitojenmittailut:** Taitojenmittailut järjestetään viikolla 16 (ti 14.4.2019 - to 16.4.2019) Hipposhallissa. Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia, vaan silloin harjoitusten tilalla osallistutaan Taitojenmittailuihin. Taitojenmittailut ovat rento tapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Taitojenmittailuihin osallistutaan omien lajivalintojen mukaan. Jokainen saa valita kaksi lajia per päivä, joihin osallistuu. Osallistua voi vaikka kaikkiin Taitojenmittailupäiviin. Ilmoittautumislinkki ja lisäinfo jaetaan vanhemmille maaliskuun aikana. Taitojenmittailuissa lapset ovat vanhempien vastuulla ja vanhemmat pääsevät kannustamaan ja huoltamaan. Ohjaajat ovat mukana tapahtumassa toimitsijoina. Taitojenmittailut päättävät urheilukoulujen kevätkauden.

### Taitojenmittailulajit:

**Ti 14.4.** 40 m, pituus, kuula, 200 m

**Ke 15.4.** 40 m, pituus, kuula, 400 m

**To 16.4.** 40 m, korkeus, keihäs, 600 m

**Harjoitusmaksu:** Lasku lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä antamaanne sähköpostiin viimeistään viikolla 3. Viikon 5 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus!

**Lisätietoa:** Kaikki urheilukouluun liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen [johanna@jku.fi](mailto:johanna@jku.fi). Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on [toimisto@jku.fi](mailto:toimisto@jku.fi).