

## TERVETULOA JKU:n KILPAURHEILUKOULUUN!

Tämä viesti sisältää paljon tärkeää infoa toiminnasta, joten luethan sen huolella läpi!

Syyskausi käynnistyy viikolla 38 (19.9.2022 alkava viikko). Toiminta on ympärivuotista eli ilmoita ajoissa, mikäli lapsesi ei jatka ryhmässä syksyn jälkeen.



Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa kilpaurheilukouluryhmien omissa SuomiSport -ryhmissä sekä vanhempien Whatsapp -ryhmissä (vanhemmat lisätään ryhmään ryhmäjakojen jälkeen). Lataatthan puhelimeen SuomiSport-applikaation, sillä esimerkiksi laskut lähetetään SuomiSportin kautta ja ryhmän tapahtumiin ilmoitaudutaan siellä. Muista ilmoittautua aina viimeistään edellisenä päivänä harjoitustapahtumaan joko IN tai OUT, jotta suunnittelu helpottuu. Jokaiselle kilpaurheilukouluryhmälle on omat ryhmät. Kilpaurheilukouluja syyskaudella on 8-10 kpl uusien ilmoittautumisesta riippuen eri harjoituspäivinä ja -aikoina.

### Kilpaurheilukoulutoiminta:

- Ympärivuotista toimintaa, jossa ottelupohjaisesti harjoitellaan kaikkia yleisurheilulajeja ja niiden vaatimia ominaisuuksia.
- Harjoittelun painopiste siirtyy nuorempiin lapsiin verrattuna kohti tehokkaampaa yleisurheiluharjoittelua.
- Kilpailuihin kannustetaan, mutta mukana voi olla myös tavoitteellisesti harjoitellen ilman kilpailupakkoa.
- Kauden aikana harjoitellaan kattavasti eri yleisurheilulajeja ja harjoitellaan kilpailuihin valmistautumista.
- Lajiharjoittelun lisäksi keskitytään perusominaisuuksien kuten nopeuden, kimmoisuuden, lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen.
- Harjoittelu perustuu kausiharjoitteluun, jossa peruskuntokauden kautta edetään kohti kilpailukautta. Koko ajan pidetään kuitenkin huolta, että lapsia kehittävä määräharjoittelua tulee riittävästi. Kilpailukaudet ajoittuvat suunnilleen tammi-maaliskuulle (hallikilpailukausi) ja touko-syyskuulle (kesän kilpailukausi).

**Harjoituksista:** Lasta ei voi tuoda kipeänä tai puolikuntoisena treeneihin! Suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika esim. omaan ulkoliikuntaan tai kaupakäyntiin. Urheilutilat itsessään (kentät ja halli) on tarkoitettu vain JKU:n urheilukoululaisten, kilpaurheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten urheilukäyttöön juniorivuorojen aikana (klo 17-19).

**Varusteet:** Varusteiksi kilpaurheilukouluharjoituksiin käyvät liikuntaan sopivat vaatteet sekä lenkkarit. Säähän sopiva vaatetus ja heijastin talvikaudella mukaan ulkoarjoittelua / verryttelyä varten. Piikkareita ei välttämättä tarvita, mutta niiden hankkiminen voi tulla ajankohtaiseksi, mikäli aikoo kilpailla. Piikkarihankintoihin voi kysellä neuvoa valmentajilta ja käytettyjä piikkareita on myynnissä myös toimistollamme, Kuntoportti 3. Harjoituksiin tulee ottaa aina mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot!

**Poissaolot harjoituksista:** Yksittäisistä harjoituspoissaoloista tulee ilmoittaa SuomiSport -applikaation kautta. Ennakoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista on hyvä ilmoittaa myös valmentajalle ja sektorivastaavalle mahdollisten maksuhyvitysten vuoksi.

Sektorivastaavana kilpaurheilukouluikäluokkien harjoitustoiminnassa toimii Johanna Leivonen johanna@jku.fi. Kilpailutoiminnasta vastaavana yhteyshenkilönä toimii Tanja Niemi tanja.niemi@jku.fi, joka lähettää myös lähinnä kilpailutoimintaa koskevaa viikkotiedotetta.

**Lisäharjoittelumahdollisuudet:** Minilajikoulut pyörivät hallikaudella ja niistä lähetämme erikseen infoa harrastajillemme. Lisäksi pyrimme järjestämään mahdollisuuden viikoittaiseen omatoimiseen, mutta valvottuun harjoitteluun Harjulla (kesäkausi) ja Hipposhallissa (talvikausi) pääosin lauantaisin klo 10.30-12. Eli jos tuntuu, että joku laji esim. jää yhteisharjoituksissa vähemmälle tai jotain lempilajia haluaa tehdä enemmän, voi viikonlopun harjoitusta käyttää siihen lajiin. Omatoimivuoroilla on näillä erikseen ilmoitetuilla vuoroilla jonkun kilpaurheilukouluryhmän valmentaja paikalla valvomassa ja häneltä voi pyytää apua ja vinkkejä sekä välineitä kyseiseen lajiin. Valvotut omatoimivuorot ilmoitetaan erikseen ryhmien whatsapppeissa kenttien ja hallin varaustilanteen mukaan ja ne sisältyvät kuukausimaksuun.

**Maksu:** Kilpaurheilukoululaisilla on käytössä kuukausimaksu. Harjoitusmaksu on kerran viikossa harjoituksissa käyvillä 59 eur / kk ja kaksi kertaa viikossa käyvillä 73 eur / kk. Laskutus tapahtuu kolmesti vuodessa: loka-marraskuussa (loka-tammikuun toimintamaksut), helmi-maaliskuussa (helmi-toukokuun toimintamaksut) ja kesäkuussa (kesä-elokuun toimintamaksut). Syyskuu on maksuvapaa kuukausi, vaikka siellä vielä harjoituksia järjestetäänkin. Tämä yksi vapaakuukausi kuitenkin tasaa kauden aikana tulevia taukoja. Ensimmäisen toimintamaksun maksamisen jälkeen lapselle tulee voimaan SUL:n Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi. Kaikki JKU:n järjestämät kisat ovat jäsenistöllemme ilmaisia.

**Kilpaileminen:** Kisatapahtumat löytyy osoitteesta [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi). Kilpailukalenterista löytyy kaikki valtakunnassa järjestettävät viralliset kisat ja siellä voi niihin ilmoittautua. Kisojen tuloksia löytyy osoitteesta [www.tilastopaja.eu/fi](http://www.tilastopaja.eu/fi). Seura maksaa osallistumismaksut pm-kisoihin (sisulisähuipentumat max. 4 lajia) ja JKU:n omiin kisoihin. Muut kisat ovat omakustanteisia ja kilpailukalenterista löytyy kunkin kisan kohdalta maksuohjeet.

- Näin ilmoittaudut kilpailuihin video opastus:  
<https://www.youtube.com/shorts/MHM76z8OQJM>
- Alkuverryttelyvinkkejä kisaan: Instagram JyvKU reels

**Lisätietoa:** Kaikki kilpaurheilukouluun liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen johanna@jku.fi. Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on toimisto@jku.fi. Mukavaa kilpaurheilukoulukautta kaikille harrastajille!