**VALMENNUSRYHMÄINFO UUSILLE**

Toimintamaksut ja toimintamaksujen sisällöt löytyvät sivuiltamme

<https://jku.fi/valmennusryhmat/>

Tiedotusta tulevista tapahtumista valmennusryhmille tulee mailitse 1-3 kertaa kuukaudessa.

**TREENIEN KÄYNNISTYS**

Olkaa yhteydessä oman ryhmänne vastuuvalmentajaan lapsenne treenien käynnistämisessä. **HUOM. varmistakaa vastuuvalmentajalta harjoituspaikka ja harjoitusajat. Lisäksi miettikää, montako kertaa haluatte lapsenne harjoittelevan viikossa ja ilmoittakaa tästä vastuuvalmentajallenne ja myös Rebekalle!**Toimintamaksu perustuu treenimäärään viikossa ja se tulee 3 kertaa vuodessa. Laskutus marraskuussa (loka-tammikuun jakso), maalis-huhtikuussa (helmi-toukokuun jakso), heinäkuussa (kesä-elokuun jakso). Syyskuusta emme laskuta ja silloin ei normaalisti ole juurikaan harjoituksia. Mikäli tiedätte etukäteen viikkoja, jolloin on reissuja (pidempiä kuin 1 viikko) tai vamman/sairastelun takia pidempiä poissaoloja, niin ilmoituksia näistä etukäteen, niin voidaan tarkastella maksuja uudelleen.

Olkaa myös ensisijaisesti aina yhteydessä ryhmienne vastuuvalmentajiin treeneihin liittyvissä asioissa. Jos he eivät osaa vastata, olkaa sitten yhteydessä Rebekkaan (rebekka@jku.fi) tai toimistoon (toimisto@jku.fi)

**SEURA-ASU JA VARUSTEPÖRSSI**

Seura-asu on mestaruuskilpailusääntöjen mukaan pakollinen kisa-asu SM-kisoissa. Muuten seura-asu on suositeltava asu seuraotteluihin, muihin kisoihin ja treeneihin. Seura-asu tilaus tehdään kahdesti vuodessa, syksyllä ja keväällä. Joitain hajakokoja seura-asuista löytyy toimistolta, joita voi kysellä suoraan toimistolta. Koonti toimistolta löytyvistä seura-asuista löytyy täältä <https://jku.fi/seura/seuratuotteet/>.

Seuralla on oma varustepörssi Facebookissa, jossa voi kaupata pieneksi jäänyttä lenkkaria, piikkaria, seura-asuja. Facebookin ryhmään liittymään pääset tästä: <https://www.facebook.com/groups/1891895184411713/>

**KILPAILEMINEN**

Valmennusryhmäläisten (kilparyhmäläisten) toivotaan kilpailevan aktiivisesti halli- (tammi-maaliskuu) sekä ulkoratakaudella (touko-syyskuu). Isommissa kisoissa ja kotikisoissa on normaalisti aina paikalla ryhmästä valmentaja, joka opastaa kisaan liittyvissä asioissa. Kisoja on kesällä paljon tarjolla Keski-Suomen alueella. Niissä on suotavaa käydä myös omin päin, kun kilpaileminen tulee tutummaksi. Kotikisat harjulla ja hipposhallissa ovat aina ilmaisia JKU:laisille. Älkää siis maksako näistä mitään. Muita ilmaisia kisoja ovat kaikki sisulisäkisat (sisulisäottelut, -maastot, -huipentuma ja -viestit), seuracup-kisat (kaksi osakilpailua ja finaali; ilmainen bussi) ja seuraottelut (tammikuussa ja toukokuussa).

<https://jku.fi/kilpailut/>

Tampere Junior Indoor Games, TJIG-kisa (maaliskuu) ja Youth Athletic Games, YAG-kisa ovat isoja kisatapahtumia lapsille ja nuorille, joihin JKU on lähtenyt isolla joukkueella. Näihin kisoihin ilmoittautuminen, kuljetus ja majoitus on maksullista. Monille nämä kisat ovat hallikauden tai kesäkauden tärkeimmät kisat.

Ilmoittautuminen kisoihin tehdään kilpailukalenterin kautta. Kalenterista etsitään kilpailu ja ilmoittautuminen tapahtuu simppelisti ”Ilmoittaudu kilpailuun” laatikosta. Sarja valikoituu syntymävuoden mukaan. Jos täyttää kuluvana vuonna 10-vuotta kuuluu tällöin 10-vuotaiden sarjaan heti vuoden alusta alkaen: Esimerkiksi 10-vuotiaiden sarjassa kilpailevat 2023 vuonna 2013-syntyneet. Monissa kisoissa sarjat menevät kuitenkin kahden vuoden välein (sarjat 9-11-13-15-17-19v) eli silloin 2013-syntynyt 10-vuotias kilpailee 11-vuotiaden sarjassa.

<http://www.kilpailukalenteri.fi/>

Tuloksia kisoista julkaistaan tilastopaja -sivulla, josta löytyy myös kunkin urheilijan kisahistoria. Urheilijaprofiili on erillishintainen.

<https://www.tilastopaja.eu/fi/>

**LISÄHARJOITUKSET JA VAMMAT VEKS**

Erillishintaisia lisäharjoitusmahdollisuuksia löytyy alta - lajikoulut.

<https://jku.fi/lajikoulut/>

**Vammat Veks.** Toimintamaksuihin kuuluvat Vammat Veks -fysioterapiatarkastukset monitoimitalolla (JKU:n toimiston viereinen tila) maanantaisin (lähes viikoittain). Aika varataan netin varauskalenterin kautta. Mikäli vammaa pukkaa, älkää epäröikö tulla näyttämään sitä vastaanotolle.

<https://jku.fi/vammat-veks/>