

Voimisteluseura Keski-Uusimaa TIEDOTE KEVÄT 2020

COVID-19 viruksen aiheuttamasta pandemiasta johtunut toiminnan keskeyttäminen päättyy toukokuun lopussa ja jatkamme toimintaa jälleen kesäkuun alusta.

Kiitämme kaikkia tuesta, jota olemme saaneet toimintataujan aikana.

Toimintatavoista- ja ohjeista saleillamme lähetämme erilliset ohjeet ensi viikolla.

Järjestämme alkuperäisen suunnitelmien mukaan kesäkurssit viikoilla 23,34,25 Miksulassa ja Veskulassa. Muutamia paikkoja vielä vapaana erityisesti Veskulan kursseilla 9-14-vuotiaille. Lisätietoa löydät seuran nettisivuilta AJANKOHTAISTA-osiossa <https://www.vsk-u.net/ajankohtaista/>. Kesäkurseille otetaan vain 18 osallistujaa riittävän väljyyden varmistamiseksi saleillamme.

Kesäkuussa järjestämme keväällä seurassa harrastaneille tunteja Miksulassa seuraavalla aikataululla. Nämä tunnit ovat vain seuran kevään harrastajille. Tunneille ei tarvitse erikseen ilmoittautua. Kaikkien osallistujien on sitouduttava noudattamaan ensi viikolla julkaistavia toimintaohjeita.

VK 23-24 1.6.-12.6. SISÄTREENIT MIKSULA

Tiistaisin ja torstaisin

klo 16-17.00 alle kouluikäiset

klo 17.00-18.15 7-n 10 vuotiaat

klo 18.15-19.30 10-n 14 vuotiaat

klo 19.30-21 aikuiset ja yli 15 vuotiaat

VK 25-27 16.6.-3.7. SISÄTREENIT MIKSULA

Maanantaisin ja keskiviikkoisin

klo 16-17.00 alle kouluikäiset

klo 17.00-18.15 7-n 10 vuotiaat

klo 18.15-19.30 10-n 14 vuotiaat

klo 19.30-21 aikuiset ja yli 15 vuotiaat

Piiroselle tulemme myös järjestämään kesäkuussa ohjattuja tunteja, jos se on Järvenpään kaupungin puolesta mahdollista Piirosella. Näistä tiedotamme heti kuin se on mahdollista.

Kaikkien harrastajien on ilmoittauduttava uudelleen ensi kaudelle. Kausi alkaa 24.8 viikosta 24 alkaen.

KAUDEN SYKSY 2020-KEVÄT 2020 UUDET AIKATAULUT JULKAISTAAN MAANANTAINA 25.5 JA ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIKKONA 27.5 KLO 9.00 ALKAEN. Ennen kuin ilmoittaudut uudelle kaudelle, luethan tarkasti ilmoittautumisohjeet ja katsot ennakkoon tarkasti mihin ryhmään olet ilmoittautumassa. Kevään ryhmistä siirrytään ensi kaudelle seuraavan taulukon mukaan.

VOIMISTELUKOULULAISET iän perusteella JATKO 1 TAI JATKO 2

ALKEET 1 ja 2 iän perusteella JATKO 1, JATKO 2 tai JATKO 3

JATKO-ALKEET 1,2,3 iän perusteella KEHITYS 1, 2 tai 3

TYTTÖJEN KEHITYSRYHMISTÄ kaikki Pronssimerkin suorittaneet voivat siirtyä TAITO 1-2 ryhmään iän perusteella. Yläkoululaiset KEHITYSRYHMISTÄ siirtyvät MIMMEIHIN. Muut jatkavat KEHITYSRYHMÄSSÄ iän perusteella KEHITYS 1,2 tai 3. Jos haluaa siirtyä TAITO-ryhmään ilman PRONSSIMERKIN suorittamista, tulee osallistua taitotestiin. Taitotesteihin pitää ilmoittautua erikseen ilmoittautumislinkki:

<https://go.hoika.net/user/TapahtumaanIlmoittautuminen.aspx?sid=210&TapahtumaID=6132>

POIKIEN KEHITYSRYHMISTÄ jatketaan joko KEHITYS -ryhmissä tai KAIKKI koulun 6-9 luokkalaiset siirtyvät HEMMOIHIN. Jos haluaa siirtyä TAITO-ryhmään, tulee osallistua taitotestiin. Taitotesteihin pitää ilmoittautua erikseen ilmoittautumislinkki:

<https://go.hoika.net/user/TapahtumaanIlmoittautuminen.aspx?sid=210&TapahtumaID=6132>

TYTTÖJEN TAITORYHMISTÄ TAITO1 → TAITO 2, TAITO 2 → TAITO 3 ja TAITO 3 → TAITOMASTERS, TAITOMASTERS → KIMMAT

POIKIEN TAITORYHMISTÄ TAITO1 iän perusteella jäädään TAITO 1 ryhmään tai siirrytään TAITO 2 ryhmään. TAITO 2 ryhmäläiset jatkavat TAITO 2 ryhmässä. TAITOMASTERS jatkaa samana ryhmänä.

PAKOUR-RYHMÄT ALKEET → JATKO , JATKO-ALKEET → KEHITYS , JATKO → TAITO, TAITOMASTERS → TAITOMASTERS. Parkour-ryhmäläisille on myös taitotasotestejä ja niihin täytyy ilmoittautua etukäteen linkistä: <https://go.hoika.net/user/TapahtumaanIlmoittautuminen.aspx?sid=210&TapahtumaID=6132>

HEMMOT → KUNDIT

MIMMIT → KIMMAT

KIMMAT → KIMMAT

KUNDIT → KUNDIT

AIKUISET jatkavat ryhmissä ALKEET, KEHITYS JA TAITO

Huomioithan, että taitotesteihin otamme alle 8 osallistujaa kerrallaan ja niissä on noudatettava annettuja toimintaohjeita.

Kaikissa epäselvyyksissä voit olla yhteydessä toimistoon sähköpostitse harraste.vsku@gmail.com tai puhelimitse ti 19.5 alkaen arkisin ma-to klo 10-13 0503661233.

Koronapandemian vuoksi rajoitamme syksyllä saleillamme kerrallaan harjoittelevien henkilöiden määrää, joten ryhmiä on vähemmän ja ryhmäkoot osassa ryhmiä pienempiä kuin viime kaudella. Tästä syystä harrasteryhmissä voi valita maksimissaan kaksi harjoituskertaa viikossa. Jos tilaa on elokuun lopussa syyskauden alkaessa, voi halutessaan harjoitella useammin.