

Vanhempainilta 25.10.2022

Viipurin Urheilijat

# Ryhmät ja valmentajat

- **Mikon ryhmät**
  - 13-15v
  - 17v+
- **Anatolin ryhmä**

# Harjoituspäivät

- Hallikauden treenit (nuorisovalmennusryhmä):
- Maanantaina Urheassa klo 17.00-19.00 (5€/krt viime kauden tapaan)
- Tiistaina klo 17.30-19.30
- Torstai 18.30-20.30 (hyppyryhmä, Myllyn vapaa vuoro 2€/krt tai 16€/10krt)
- Perjantaina 17.30-19.30
- Lauantaina 12.30-14.30
- Kestävyysryhmä (max 2 treeniä/vko):
  - Ensimmäinen treeni kerta 29.11. asti maanantaisin klo 18.00 ulkona, lähtö Myllyltä (Pasilla tuohon asti sovittuna muu valmennus), tämän jälkeen tiistaisin klo 18.00 Myllyssä VU:n vuorolla sisäkauden loppuun. Toinen treeni kerta koko sisäkauden perjantaina klo 18.00 VU:n vuorolla.
- Yllä 13-15v sarjan treenit, hyppyryhmän ja kestävyysryhmän myös.
- 17v+ ryhmän treenit maanantaina 19.30-21.00, tiistai 19.30-21.00, torstai 20.30-22.00, perjantai 19.30-21.00 ja lauantai 14.30-16.00. Ennen treenejä 30min omatoiminen lämmittely.

# Harjoittelu

- Kausisuunnitelma perustuu lajianalyysiin:
  - (PK1, PK2, KILPAILUUN VALMISTAVA ja KILPAILUKAUSI)
  - viikkosuunnitelma, päiväsuunnitelma (toimitan nämä vanhemmille etukäteen, vanhemman ryhmän kanssa käynyt nämä läpi)
- Omatoiminen harjoittelu
- Leirit Pajulahti - > syksyllä 2022

# Hallikilpailut ja kesän kilpailut

- Arvokilpailukalenteri:  
<https://www.yleisurheilu.fi/kilpailukalenterit/>
- <https://www.yleisurheilu.fi/saannot-ja-ohjeet-2/tulosrajat/>

# Suomisport ja lisenssit

- Uusi jäsenrekisterijärjestelmä, jonka kautta ilmoitaudutaan uudelle kaudelle
- Jäsenmaksulaskut
- Lisenssit + vakuutus
- [Yleisurheilulisenssien hinnat kaudelle 2022-2023](#)
- Aikuisten lisenssi: 2009 tai aiemmin syntyneet **35 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Nuorten lisenssi: 2010–2015 aikana syntyneet **25 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Lasten lisenssi: 2016 ja myöhemmin syntyneet **10 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Ryhmälisenssi: 2016 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi **5 euroa/henk.** (sis. Sporttiturvan, ei sisällä kilpailulupaa, ryhmälisenssejä voivat hankkia vain seurat)
- Ostaessa lisenssejä joihin kuuluu vakuutus, tulee valita lisenssin lisäksi 8€ vakuutusosuus.
- [Sporttiturva -vakuutuksen hinnat 2009 ja aiemmin syntyneille](#)
- Sporttiturva C: 2006–2009 syntyneet **45 euroa**
- Sporttiturva B: 2004–2005 syntyneet **65 euroa**
- Sporttiturva A: 1983–2003 **224 euroa**
- **Voimassaoloaika**  
Lisenssit ovat voimassa 1.10.2022–30.09.2023

# Yläkoulu

- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean yläkoulutoiminta – Hakuohjeet kuudesluokkalaisille

Siirtyminen yläkouluun lähestyy ja Urheilusta innostuneiden nuorten on mahdollista hakea Urhean yläkouluverkoston urheiluyläkouluihin, liikuntapainotteisiin kouluihin tai liikuntalähikouluihin.

## Tietoa toiminnasta löydät:

- \* Urhean verkkosivuilta <<https://urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu/ylakoulut/>>

- \* Koulujen omilta sivuilta

[https://us06web.zoom.us/rec/share/nmFdwkqkJCF28xy9fRrcqtVUYrRgqbS4-TpBWw7ptdwSkzJA2FcUQG0mU6dyiYXz.QJ8AlkoKXK9qcc\\_v?startTime=1636978307000](https://us06web.zoom.us/rec/share/nmFdwkqkJCF28xy9fRrcqtVUYrRgqbS4-TpBWw7ptdwSkzJA2FcUQG0mU6dyiYXz.QJ8AlkoKXK9qcc_v?startTime=1636978307000)

Urheiluluokkien ja liikuntaluokkien soveltuvuuskokeiden tiedot Urhean verkkosivuilla

- \* Soveltuvuuskokeen perusosa (liikuntaluokat ja urheiluluokat)

<<https://urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu/ylakoulut/ylakoulutoiminta/soveltuvuuskoe/>>

- \* Soveltuvuuskokeen lajiosa (urheiluluokat) <<https://urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu-ylakoulut-ylakoulutoiminta-soveltuvuuskoe-soveltuvuuskokeenlajiosa/>>



CRAFT

- **Uusi seuravaatemerkki**
- **Sopimuskausi alkaa 1.1.2022**
- **Siirtyminen junnuilla Craftiin vuoden siirtymällä Nonamesta, kauden 2023 aika käytetään Craftia.**
- **Verkkokauppa**
- **Intersport Suomenoja**



# Jäsenille hierontapalvelut jäsenetuna

- **YHTEISTYÖ JATKUU!**
- **VU:n jäsenille uusi jäsenetu! - MCJ Muscle Care Juusela**
- Viipurin Urheilijat voivat nyt jäsenetuna käydä alennetuin hinnoin Osteopatia ja hieronta Kulosaaren hoidoissa.
- Mainitse aikaa varatessasi/maksuvaiheessa jäsenyydestäsi Viipurin Urheilijoissa ja saat alla mainitut alennukset hierontapalveluista. Yhteyshenkilönä Osteopatia ja hieronta Kulosaarella Lasse Juusela, joka teki mittavan uran pikajuoksijana.
- **Muista siis aktivoida jäsenyytesi ja jäsenyyden tulee olla maksettu hierontaan mennessä.**
- **Hierontahinnasto:**
  - 30min 25€ (norm. 35€)
  - 45min 30€ (norm. 50€)
  - 60min 40€ (norm. 60€)
  - 90min 50€ (norm. 80€)
- **Käyntiosoite:** Kulosaaren ostari, Svinhufvudintie 1, 00570 Helsinki.
- **Nettisivut:** [osteopatiajahierontakulosaari.com](http://osteopatiajahierontakulosaari.com)

## Jäsenetuna fysikaaliset hoidot

- **Jäsenetuna nyt myös alennus VU:n jäsenille fysikaalisesta hoidosta!**
- **Viipurin Urheilijat saavat nyt jäsenetuna fysioterapiaa tai osteopatiahoitoja alennettuun hintaan:**
- **Hinnat 0-17-vuotiaille fysioterapia/ osteopatia 55e  
Aikuisille 70e**
- **Alennus on käytettävissä Viipurin Urheilijoiden jäsenille.**
- **Osoite annankatu 31-33 D57  
00100 Helsinki  
4 krs. Summerissa lukee osteopatia.**
- **Lisätietoja löytyy osoitteesta  
[www.fysioilander.fi](http://www.fysioilander.fi)**

# Tulevia tapahtumia

- Joulujuhla ja kauden päätös su 11.12. klo 14-17 Karjalatalolla
- Harjoitukset joulunaikaan, viimeinen treeni ennen taukoa tiistaina 21.12.
- Harjoitukset jatkuvat jälleen tiistaina 2.1.2023

Kiitos ja  
kysyttävää?

- Hyviä harjoituksia kaikille ja tsemppiä tulevaan kisakauteen!