 JUNNUTIEDOTE

K

Marraskuu 2016

Syksy pimenee pimenemistään, mutta onneksi treeneissä meno on iloista ja valoisaa. Syksy alkaa tuoda tullessaan myös kilpailuja, joista on kerrottu tiedotteen lopussa. Kisoihin osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toki kannattaa ainakin seuran omissa kisoissa käydä kokeilemassa leikkimie-listä kilpailemista. Kilpailut pyörähtävät käyntiin Seurakisojen merkeissä lauantaina 19.11.

Loka-marraskuun vaihteessa pidettiin vanhempainillat, joissa puhuttiin muun muassa vanhempainjaoston toiminnasta. Toivottavasti saamme jaoston aktivoitua ja näin uutta voimavaraa lasten ja nuorten urheilun kehittämiseksi seurassamme! Asiasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Sannaan. Järjestämme osallistujien kanssa ensimmäisen tapaamiskerran marraskuun aikana.

Joulukuussa on seuran joulujuhla, joka pidetään perinteisesti Karjala-talolla LAUANTAINA 17.12, alkaen klo 14. Joulujuhlaan ovat tervetulleita kaikki seuran jäsenet ja toimijat. Lauantaina 17.12. ei pidetä harjoituksia.

Joulun aikaan pidetään taukoa treeneistä ja viimeiset harjoitukset ovat tiistaina 20.12. Tauko päättyy ennen loppiaista ja harjoitukset alkavat jälleen tiistaina 3.1.



Iloista mieltä ja liikunnan iloa kaikille!

Sporttista talven odotusta toivottaen,

Sanna Saarman

Valmennuspäällikkö

Viipurin Urheilijat

Pyhäinpäivä 5.11.2016

Liikuntamylly on normaalisti avoinna pyhäinpäivänä eli harjoitukset pidetään lauantaina 5.11. klo 13.00–14.30.

Yleisurheilun Tuomarikurssi, taso 2

Viipurin Urheilijat järjestää Marraskuussa 2 erillistä koulutustilaisuutta, joissa molemmissa voi suorittaa Suomen Urheiluliiton 2. tason toimitsijakortin eli tuomarikortin.

Taso 1 ei koulutusjärjestelmässä ole pakollinen, joten kaikki ovat tervetulleita suoraan tasolle 2.
Kurssi on ilmainen VU:n jäsenille, seurassa harjoittelevien lasten vanhemmille ja yli 14-vuotiaille seuran urheilijoille.

- LA 12.1.2016 klo 9:00-12:30 (noin 3,5 h)
- LA 26.1.2016 klo 9:00-12:30 (noin 3,5 h)
- Paikka: Liikuntamyllyn alakerta, VU:n toimisto
- Kouluttaja: Pekka Sulander
- Ilmoittautuminen ennakkoon: sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Kokoontuminen ja koulutus VU:n toimistossa (takapihan parkkipaikalta tultaessa sisään, käytävää pitkin vasemmalle, ovesta sisään ja edelleen suoraan käytävän päähän jossa oikealle käytävän päähän). VU tarjoaa kahvit ja pullat, ota hieman evästä mukaan.

Koulutus antaa perusvalmiudet osallistua VU:n kilpailutoimintaan, kuten esim. lasten seurakisat, Silja Line Seurakisat, Toukokuun kisat, Saumalaakso Games, Kevät- ja Syysmaastot, sekä piirin järjestämät yleisurheilukisat. Toimitsijatiimiin mukaan liittyminen on helppoa ja kilpailuissa pääsee aluksi hoitamaan yksinkertaisia tehtäviä kokeneempien toimitsijoiden opastamina. Toimitsijatehtävissä on mahdollista halutessaan edetä myös erikoistehtäviin kuten tulospalvelu, lähettäjätiimi, maalikamera, kuuluttaja ja kilpailujen johtaminen. Toimitsijana pääset seuraamaan lapsesi harrastusta aitiopaikalta ja opit kuinka kilpailupaikalla toimitaan. Suomessa VU on 98-vuotisen historiansa aikana ollut aikanaan yksi tunnetuimmista yleisurheilukilpailujen järjestäjistä ja tavoitteenamme onkin lähivuosina vahvistaa nykyistä toimintaamme aiempaa paremmaksi.

Kakkostason kurssilla käydään läpi yleisurheilun kaikki tärkeimmät säännöt ja totutaan samalla
käyttämään oikein kansainvälistä sääntökirjaa sekä löytämään tarvittavat asiat sieltä nopeasti.
Henkilö voi ohittaa ykköstason ja aloittaa kouluttautumisensa suoraan kakkostasolta, jos
hänellä on jo ennestään kokemusta kilpailuissa toimimisesta sekä perustiedot yleisurheilun
säännöistä. Kakkostason kurssille voi hakeutua milloin vain ykköstason suorittamisen jälkeen, eli mitään erityistä karenssiaikaa ei ole. Kurssin tärkein materiaali on tasolle laadittu oma PowerPoint-esitys, joita kouluttaja käy läpi luentosalissa. Suositeltava oheislukemisto on Yleisurheilutuomarin aloitusopas. Tuomarin henkilökohtaiseen varustukseen tulisi myös kuulua uusin painos Yleisurheilun kansainvälisestä sääntökirjasta.

Kakkostason kurssin yhteydessä pidetään kirjallinen koe. Koe sisältää noin 25 valintatehtävää,
joissa kussakin on yksi (ja vain yksi) oikea vaihtoehto. Koe suoritetaan periaatteella ”kukaan ei
reputa”. Kouluttaja ei ota papereita arvosteltaviksi, vaan kokeen jälkeen käydään kysymykset ja
niihin liittyvät vastaukset yhdessä läpi, ja kukin tekee itse korjaukset omiin papereihinsa.
Voidaan myös toimia niin, että osanottajille jaetaan koe kurssin aluksi ja saavat hetken aikaa
käydä sen läpi ja täyttää tietämänsä kohdat. Loput kohdat he voivat täyttää kurssin aikana kun
käsiteltävä asia antaa oikean vastuksen. Koe käydään vielä lopuksi läpi kouluttajan johdolla.
Kurssin jälkeen osanottajat saavat Tuomarin nimikkeen ja sitä vastaavan kortin.

Seurakisat lauantaina 19.11.

Viipurin Urheilijat järjestää Seurakisat lauantaina 19.11. Myllypuron liikuntahallissa alkaen klo 13.00.

Seurakilpailut ovat hyvä ensimmäinen askel kohti muita kilpailuja ja antaa kokemusta tulevia koi-toksia varten. Kuka tahansa voi osallistua eli kaikki siis rohkeasti kisaamaan!

Ilmoittautumista ei tarvitse tehdä erikseen, ryhmän ohjaajalla on nimilista, riittää kun saavut ajois-sa paikalle. Kilpailuaikataulu julkaistaan kilpailua edeltävänä päivänä. Vanhempia toivotaan osallistuvan toimitsijoiksi, näin saamme vietyä kilpailut läpi aikataulussa. Tehtäviä ovat tulosten kirjaaminen sekä hyppyjen mittaaminen/kirjaaminen. Mikäli pääset auttamaan toimitsijatehtävissä, ole yhteydessä Sannaan.

Kilpailut pyritään viemään läpi harjoitusajan puitteissa.

Ilmoittautumiseen liittyvistä asioista voit ottaa yhteyttä Sannaan sähköpostilla:

sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi

Sarjat ja lajit:

M/N 17 60m ja pituus

T/P 15 60m ja pituus

T/P 13 60m ja pituus

T/P 11 60m ja pituus

T/P 9 60m ja pituus

T/P 7 40m ja pituus

T/P 5 40m ja pituus

HUOM! Lauantaina ei ole normaaleja harjoituksia lainkaan, vaan koko harjoitusaika kilpaillaan.

Lajit käydään läpi ryhmittäin, jonka jälkeen loppuverkka/leikki. Kaikki osallistujat saavat osallistumismitalin!

Liikuntamyllyn kulkukortit

Suurin osa Liikuntamyllyssä harjoittelevista on saanut aktivoitua Liikuntamyllyn kulkukorttinsa. Kaikki vanhojen korttien pitäisi olla jo toiminnassa. Uusien jäsenien kortteja on nyt saatavilla hallin vastaanotossa. Voit käydä sieltä kysymässä omaa korttiasi.

Vanhemmat voivat jatkossa hankkia oman kortin hallin kassalta 3€:n hintaan. Korttiin ladataan urheilukoulun ajat ja näin pääset seuraamaan harjoituksia hallin katsomoon.

Ilmoitattehan mikäli korteissa ilmenee ongelmia.

Treenipaitojen toimitus

Urheilukoulumaksun hintaan sisältyy tekninen VU-treenipaita. Paidat saapuvat lokakuun lopussa painatuksesta. Paidat jaetaan ryhmittäin marraskuun alussa harjoitusten yhteydessä. Asiasta informoidaan tarkemmin aikataulun selvitessä.

Joulujuhla 17.12.2016

Perinteinen koko seuran joulujuhla järjestetään lauantaina 17.12.2016 klo 14.00 Karjalatalolla (Käpylänkuja 1).

Luvassa on kaudella 2015-2016 ansioituneiden juniorien palkitsemista, yhteistä ohjelmaa ja jouluista tarjottavaa. Kuulemma joulupukkikin ehtii paikalle!

VU:n juniorit perheineen ovat tervetulleita mukaan. Ilmoittautuminen 10.12. mennessä netin ilmoittautumislomakkeen kautta joka aktivoidaan viikolla 47.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Joulutauko treeneissä

Treeneissä pidetään joulutauko, joka alkaa viikolla 52. Viimeiset harjoitukset ennen taukoa ovat tiistaina 20.12.

Joulutauko on tänä vuonna lyhyempi ja treenit jatkuvat kaikkien ryhmien osalta tiistaina 3.1.2017.

Tauon ajaksi saatte kotiharjoitusohjelmia, joita voitte toteuttaa esimerkiksi ulkona liikkuen. Kilpa-ryhmät saavat ohjaajilta omatoimiseen harjoitteluun ohjelmat ja ohjeet.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tulevat kilpailut**

**Helsinki OP Junior GP**, 12.11.2016 klo 15.00 alkaen, Liikuntamylly, Helsinki

**Lajit sarjoittain:**

**P14:** 60m**,** 300m**,** korkeus**,** 3-loikka

**T14:** 60m**,** 300m**,** korkeus**,** 3-loikka

**P12:** 60m**,** 1000m**,** seiväs**,** kuula

**T12:** 60m**,** 1000m**,** korkeus**,** seiväs

**P10:** 60m**,** 1000m**,** pituus**,** kuula

**T10:** 60m**,** 1000m**,** pituus**,** kuula

HUOM! T/P8 60m, pituus Ilmoittautumiset sähköpostitse: toimisto@helsinginkisaveikot.fi

Osallistumismaksu 7€/laji, jälki-ilmoittautuminen 12€ /laji. Kilpailu on omakustanteinen.

Ilmoittautuminen 8.11.mennessä: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=16354>

**\*\*\*\***

**Marrashallit,** 20.11.2016 klo 15.00 alkaen, Liikuntamylly, Helsinki

**Lajit sarjoittain:**

P15: [60m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P15-60m), [200m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P15-200m), [800m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P15-800m), [3-loikka](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P15-3-loikka), [kuula](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P15-kuula)

T15: [60m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T15-60m), [200m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T15-200m), [800m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T15-800m), [3-loikka](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T15-3-loikka), [kuula](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T15-kuula)

P13: [60m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P13-60m), [200m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P13-200m), [800m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P13-800m), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P13-pituus), [kuula](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P13-kuula)

T13: [60m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T13-60m), [200m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T13-200m), [800m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T13-800m), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T13-pituus), [kuula](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T13-kuula)

P11: [60m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P11-60m), [200m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P11-200m), [korkeus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P11-korkeus), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P11-pituus)

T11: [60m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T11-60m), [200m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T11-200m), [korkeus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T11-korkeus), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T11-pituus)

P9: [40m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P9-40m), [korkeus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P9-korkeus), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P9-pituus)

T9: [40m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T9-40m), [korkeus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T9-korkeus), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T9-pituus)

P7: [40m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P7-40m), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#P7-pituus)

T7: [40m](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T7-40m), [pituus](http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=19&nid=18450#T7-pituus)

Osallistumismaksu 8€/laji, jälki-ilmoittautuminen 16€/laji. Kilpailu on omakustanteinen.

Ilmoittautuminen 15.11. mennessä: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=18450>

Aikataulu: <http://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=17&nid=18450>

KISAINFO:

Kilpailussa osanotto-oikeus on rajattu kolmeen lajiin.

Varmistukset juoksuihin tehdään viimeistään 60 minuuttia ennen lajin alkamista ilmoitustaululle. Varmistukset kenttälajeihin tehdään suorituspaikoilla ennen lajin alkamista.

Juoksut suorina loppukilpailuina. Muissa kenttälajeissa kuin korkeus on sarjoissa 13 ja nuoremmat kullakin kilpailijalla 4 yritystä. Sarjassa 15 käydään ensin kolmen kierroksen alkukilpailu, josta 8 parasta jatkavat kolmelle viimeiselle kierrokselle.

Ennakkoon ilmoittautuneet järjestävien seurojen urheilijat kilpailevat ilmaiseksi, jälki-ilmoittautuminen heille 8 € /laji. Tiliyhteys FI56 40551120000249 / HIFK Friidrott jälki-ilmoittautumisia varten.