



**Siilinjärven Ponnistus  
Yleisurheilu**

# SiiPo Yleisurheilu

## ulkokauden avaus info 2.5.2018



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Harjoitustoiminta kesä 2018 (1.5.2018 - 30.9.2018):

- Ulkokausi harjoitellaan poikkeusolosuhteissa Ahmon kentällä alkavan remontin takia. Kenttä näillä näkymin koko kesän poissa käytöstä.
- Harkkoja järjestetään koulujen kentillä ja Maaningalla, yhteistyössä Maaningan Mahdin kanssa.
- Ulkoharkat aloitetaan porrastetusti viikoilla 19 ja 20.
- Harkkapäiviin tulee olosuhteiden takia muutoksia tänä kesänä.



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Harjoitusryhmät 2018

POP Liikuntaleikkikoulu 4-6 -vuotiaille  
"Termitit"

SiiPo yleisurheilukoulu 7-8 -vuotiaille  
"Salamat"

SiiPo yleisurheilukoulu 9-12 -vuotiaille  
"Meteoriitit"

Soveltavan liikunnan yleisurheilukoulu "Tähdet"

Yli 12 -vuotiaiden harrasteryhmä

Yli 12 -vuotiaiden valmennusryhmät



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Harjoitusryhmät 2018

### POP Liikuntaleikkikoulu:

4-5 –vuotiaat "Termiitit"

6 –vuotiaat "Termiitit"

### SiiPo Yleisurheilukoulu:

7-8 –vuotiaat "Salamat"

9-12 –vuotiaat "Meteoriitit"

### Harrasteryhmät:

Yli 12 -vuotiaat

### Valmennusryhmät:

Yli 12 -vuotiaat

Heittoryhmä



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### POP Liikuntaleikkikoulu 4-6 –vuotiaille ”Termitit”

- Vastuhenkilö: Tanja Korhonen
- Ohjaajat: Riina Huhtanen, Veera Pölhö, Kiia Huhtanen
- Termitit –ryhmä jaetaan kahteen ryhmään, 4-5 vuotiaisiin ja 6 -vuotiaisiin.
- Harjoitukset kerran viikossa tiistaisin klo: 17:00-18:00 ja 18:00-19:00 Hamulan koulun kentällä.
- Harjoitustoimintaan sisältyy lasten kisoja, joissa ohjaajat ja lasten vanhemmat toimivat toimitsijoina. Kisat järjestetään pääsääntöisesti Salamet –ryhmän harjoitusvuorolla keskiviikkoisin, jolloin kyseisen viikon harkat korvautuu lasten kisoilla.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### **PeeÄssä yleisurheilukoulu 7-8 –vuotiaille ”Salamat”**

- Vastuhenkilö: Tanja Korhonen
- Ohjaajat: Iida Iso-ilomäki, Riina Huhtanen
- Harjoitukset kerran viikossa keskiviikkoisin klo: 18:00-19:15 Hamulan koulun kentällä.
- Salamat –ryhmän harjoitustoimintaan sisältyy lasten kisoja, joissa ohjaajat ja lasten vanhemmat toimivat toimitsijoina. Kisat järjestetään pääsääntöisesti harjoitusiltoina, jolloin kyseisen kerran harkat korvautuu lasten kisoilla.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### **SiiPo yleisurheilukoulu 9-12 –vuotiaille ”Meteoriitit”**

- Vastuuhjaaja: Tanja Korhonen
- Ohjaajat: Toni Juvonen, Tanja Korhonen (Maaningalla lisäksi Veera Mensonen, Kaisu Eskelinen, Henri Korhonen)
- Harjoitukset 2 kertaa viikossa maanantaisin klo: 18:30 – 19:45 Hamulan koulun kentällä ja torstaisin klo: 18:30-19:45 Maaningan urheilukentällä.
- Meteoriitit –ryhmässä harjoittelevia kannustetaan osallistumaan kilpailuihin, koska kilpailut on olennainen osa ”meteoriitit” ikäisten yleisurheiluharrastusta.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### **Soveltavan liikunnan yleisurheilukoulu ”Tähdet”**

- Vastuuhjaaja: Tanja Korhonen
- Ohjaajat: Tanja Korhonen, Päivi Vehomäki
- Yleisurheilukoulu liikunnassa erityistä tukea tarvitseville lapsille.
- Harjoitukset kerran viikossa maanantaisin klo: 17:30-18:30 Hamulan koulun kentällä.





## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Yli 12 –vuotiaiden Harrasteryhmä

- Vastuuhjaaja: Kari Korhonen
- Ohjaajat: Ville Korhonen, Miro Tuppurainen
- Harjoitukset kerran viikossa maanantaisin klo: 17:00-18:15 vanhalla Hamulan koulun kentällä.
- Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti uusille harrastajille ja niille, jotka eivät koe kilpailuihin tähtäävää harjoittelua omakseen. Ryhmä on sopiva myös muita lajeja päälajeinaan pitävälle, jotka haluavat oppia eri yleisurheilulajeja ja yleisurheiluun liittyviä taitoja.



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Yli 12 –vuotiaiden valmennusryhmä

- Vastuuhjaaja: Kari Korhonen
- Ohjaajat: Kari Korhonen, Sam Korhonen, Marko Sairanen
- Harjoitukset 2 kertaa viikossa. Harkat maanantaisin klo: 18:30-20:00 Vanhalla Hamulan koulun kentällä ja torstaisin klo: 18:30-20:00 Maaningan urheilukentällä. Tiistaisin mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun Maaningalla klo: 18-21:00
- Ryhmä on tarkoitettu tavoitteellisesti yleisurheilua harjoitteleville ja kilpailuihin tähtääville yli 12 -vuotiaille.
- Säännöllinen osallistuminen tärkeää! (Poissaoloista ilmoitus vastuuhjaajalle.)
- Omatoiminen harjoittelu myös tärkeää!



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Heittoryhmä

- Juhani Nykäsen vetämä valmennusryhmä, jossa harjoittelee mm. SiiPon Lauri Lindqvist ja Kuopion Reipasta edustava Eveliina Rouvali.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Yleisiä asioita:

- Uusilla harrastajilla kaksi tutustumiskertaa (Omalla vastuulla), jonka jälkeen harjoitukseen osallistuminen edellyttää SiiPon jäseneksi liittymistä sekä kausimaksun suorittamista.
- Ilmoittautuminen ryhmiin SiiPo yleisurheilun nettisivujen kautta.
- Jäsenmaksut: 15€/henkilöjäsen 30€/perhe
- Kausimaksut kesäkausi: Termitit, Salamet ja harrasteryhmä: 40 € / urheilija (harkat 1krt/vko). Meteoritit: 70 € / urheilija (harkat 2krt/vko)
- Harjoitusmaksut ryhmän mukaan. Eli harjoitusmaksu ei pienene vaikka osallistuisi vain kerran viikossa harkkoihin, jos kuitenkin ryhmällä on 2 harkkaa viikossa.



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Kilpailut:

- Seuran järjestämät omat kilpailut kuuluvat olennaisena osana SiiPon harjoitusryhmien toimintaan. Joten harrastajia kannustetaan osallistumaan aktiivisesti omiin kisoihin! (kisat ilmaisia jäsenille)
- SiiPo maksaa jäsentensä kilpailuosallistumismaksut myös muiden järjestämiin kisoihin. Rajoituksena 3 lajia/kilpailupäivä (2 päiväinen kilpailu, 4 lajia/kilpailu). Ylimääräiset lajit urheilija maksaa itse. Tällä vähennetään ns. tyhjien ilmoittautumisten määrää.
- Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu pääasiassa itsenäisesti [kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi) palvelun kautta. Omatoimisen ilmoittautumisen jälkeen tieto ilmoittautumisesta tulee lähettää välittömästi rahastonhoitaja Ilkka Maksimaiselle. (edellytys, että seura maksaa ilmoittautumismaksun).



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Kilpailut:

- Jälki-ilmoittautumismaksun hoitaa jokainen itse.
- Mikäli urheilija jättää ilman hyväksyttävää syytä osallistumatta kilpailuun johon on ilmoittautunut, on seuralla oikeus periä maksamansa kilpailuosallistumismaksut takaisin urheilijalta.
- Ilmoittautumiset joukkuekisoihin seura hoitaa keskitetysti.
- Seura myös velvoittaa, että "SiiPo" lisenssillä kilpaileva urheilija on käytettävissä joukkuekisoihin pyydettyessä.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Kilpailutoimintamaksu:

- Kilpailutoimintamaksu peritään urheilijalta joka ei osallistu harjoitusryhmien toimintaan, mutta osallistuu kilpailuihin seuran kustantamana.
- Maksun suuruus: 90 € / urheilija (Kausi 1.10-30.9 )
- Kilpailutoimintamaksu sisältää:
  - Yleisurheilulisenssin
  - Kilpailu osallistumismaksut SiiPon kustantamana.
  - Oikeuden kuulua jaoston stipendijärjestelmään.
  - Oikeuden anoa seuralta kilometrikorvauksia SM -kisa matkoilta.
  - Kuntosalin käytön seuran harjoitusvuoroilla. (yli 13v)
  - 50% korvaus piiri-, ja alueleirimaksuista (päätetään vuosittain)



# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## **SiiPo kilpailut 2018:**

### **Aluekilpailut:**

- To 07.06 - Intersport Siilinjärvi Ratajuoksut ja Minimaraton - Lapinlahti
- Ti 26.06 – SiiPo kuula ja pituus - Maaninka
- Ti 10.07 - SiiPo seiväs, pituus, pikamatkat - Lapinlahti
- To 26.07 - SiiPo kiekko ja 300m Maaninka

### **Lastenkisat:**

- Ke 20.06 -Silja Line Seurakisat (Hamulan koulu)
- Ke 18.07 -Silja Line Seurakisat (Hamulan koulu)
- Ke 08.08 -Silja Line Seurakisat (Maaningan urheilukenttä)





# Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

## Seuralle tärkeät kilpailut 2018:

### Pm- ja sisulisäkilpailut:

Pohjois-Savon pm -maastot- Kiuruvesi 19.5

9-15-vuotiaiden pm-moniottelut - Kuopio 10.6?

9-15 –vuotiaiden sisulisähuipentumat– Iisalmi 21-22.7

9-15-vuotiaiden pm-viestit (Sisulisäviestit) – Varkaus 18.8

9-13v pm-moniottelut – Leppävirta 25.8

### Seuracup:

Pohjois-Savon seuracup 1 osakilpailu - Lapinlahti 19.6

Pohjois-Savon seuracup 2 osakilpailu – Kuopio 2.8

Pohjois-Savon maakuntaviestijuoksu 22.9 - Karttula



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Seura / talkootoiminta:

- Harrastustoiminta tarvitsee talkoolaisia. Ilman talkoolaisia, toimintaa ja tapahtumia on mahdotonta järjestää.
- Talkoolaisia tarvitaan erityisesti kilpailujen / tapahtumien järjestämiseen.
- Jokaisen harjoitustoimintaan osallistuvan lapsen huoltajan odotetaan kantavan ”kortensa kekoon” lapsen harrastuksen hyväksi.
- Myös seuratoimintaan tarvitaan uusia innokkaita toimijoita.
- Mukaan tarvitaan erityisesti pienten lasten vanhempia, jotta jatkuvuus seuran toiminnassa olisi turvattu.
- Tarjolla monenlaisia ja monipuolisia tehtäviä.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### SiiPo jäsenedut:

- SiiPo yleisurheilujaoston jäsenille on tarjolla hyviä ja rahanarvoisia jäsenetuja, joita kannattaa hyödyntää.
- Mm. hinnan alennusta seuraavista paikoista:
  - Intersport Siilinjärvi, Fontanella, Kotipizza Siilinjärvi, Rolls Express Siilinjärvi, Noname verkkokauppa
- Esimerkkinä Intersport Siilinjärvi, josta saa normaalihintaisesta tuotteesta -20% alennusta jäsenkorttia näyttämällä. Myös seura saa ostosta hyvän bonuksen.
- Tarkemmin eduista: <http://www.siipo.com/jasenedut>



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Kuntosalivuoro:

- SiiPon yleisurheilujaoston harjoitustoiminnassa mukana olevien lasten vanhemmille (jaoston jäsenmaksun suorittaneille) ilmainen kuntosalivuoro Ahmon koulun kuntosalilla:
  - Sunnuntaisin klo: 16:30 – 18:00  
(Torstaisin klo: 17:30 – 18:45 myös mahdollinen, jos kävijöitä)
- Salivuorot tarkoitettu yli 13 vuotiaille. Alle 13v vain huoltajan mukana! (Kuntosalivuoro ei ole ohjattu harjoitus)
- Sunnuntain kuntosalivuoro on tarkoitettu ensisijaisesti SiiPon heittoryhmälle, joten heillä on ”etuajo-oikeus” suorituspaikoille.



## Siilinjärven Ponnistus Yleisurheilu

### Muut asiat:

- Ahmon kentän remontti pitäisi alkaa tänä keväänä. Remontti valmistuu arvion mukaan syys-lokakuussa.
- Tiedotusasiat jatkossa SiiPo yleisurheilun netti- ja facebook –sivuilla:  
<http://www.siipo.com/yleisurheilu> - [www.facebook.com/siipoyu](http://www.facebook.com/siipoyu)
- Tutustumisen arvoisia linkejä:

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

Tilastopaja: <http://www.tilastopaja.fi/fi/>

Urheilijan polku: <http://www.kihu.fi/urapolku>

Kasva urheilijaksi: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi>



**Siilinjärven Ponnistus  
Yleisurheilu**

**Kysymyksiä?**