



**Kalajoen Junkkarit  
yleisurheilun  
toimintakäsikirja**

## Sisällysluettelo

KALAJOEN JUNKKARIT - SEURAESITTELY .....	2
Toimintaympäristö.....	2
Seuran organisaatio.....	2
Toiminta-ajatus .....	2
Seuratoiminnan tavoitteet.....	3
Ympäristöohjelma .....	3
Junkkareissa arvostamiamme asioita.....	3
Organisaatiokaavio .....	4
Yleisurheilujaosto.....	4
Vuosikello .....	4
Yleisurheilun edustukset muissa liitoissa ja yhteistyöelimissä .....	5
Yleisurheilujaoston talous .....	5
Puheenjohtajan tehtävät .....	5
Sihteerin / rahastonhoitajan tehtävät.....	5
Kunniakierrospäällikön tehtävät: .....	5
Valmennus.....	6
Valmennuspäällikön tehtävät: .....	6
Yleisurheilukoulun toiminta .....	6
Nuorisopäällikön tehtävät:.....	6
Urheilukouluohjaajan tehtävät: .....	7
Apuohjaajan tehtävät: .....	7
Kilpailuorganisaatio.....	7
Kilpailupäällikön tehtävät:.....	7
Toimitsijaryhmän vastuuhenkilön tehtävät:.....	7
Kilpailutoiminta.....	8
Edustusasut.....	8
Tiedottaminen .....	8
Nettisivujen vastuuhenkilön tehtävät: .....	8
Palkitseminen .....	9
Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen.....	9
Visio 2016.....	9
Strategia vision toteutukseen .....	9
Vision toteutumisen arviointi / mittaaminen.....	9
Vision jatkoaste... ..	9
LIITTEET .....	9
LINKIT / LÄHTEET.....	9

## KALAJOEN JUNKKARIT - SEURAESITTELY

Seuran tavoitteena on tarjota monen lajin yleisseurana monipuolista, laadukasta ohjattua toimintaa myös kasvatukselliset periaatteet huomioiden ja kannustaa positiivisilla elämyksillä elinikäisen liikkumisen pariin. Lapselle ja nuorelle urheiluseuraan kuulumisen on arvokas ja tärkeä kokemus tarjoten mahdollisuuden elämyksiin ja kasvuun. Urheiluseura tarjoaa myös vanhemmille mielekästä ajanvietettä.

Junkkariurheilussa painopiste on lasten ja nuorten liikunnassa. Niinpä tärkein lähtökohta on jokaisen mukanaolevan lapsen ja nuoren huomioiminen. Tähän pyrimme kouluttamalla jatkuvasti ohjaajia ja valmentajia.

Kalajoen Junkkarit on perustettu 19.1.1930. Voimistelu, yleisurheilu ja hiihto olivat ensimmäisiä seurassa harrastettuja lajeja. Myöhemmin mukaan tulivat muun muassa pyöräily, ammunta ja suunnistus. Jääkiekko eriytyi omaksi seurakseen 90-luvulla. Kuuluisin junkkariurheilija on Jussi Kurikkala, joka saavutti menestystä 30-luvulla. Yleisseurassa lajit ovat vaihdelleet vuosikymmenten saatossa. Tällä hetkellä toimivia lajeja ovat hiihto, painonnosto, yleisurheilu ja suunnistus. Aikuisten kuntoliikunnasta vastaavat kuntojaosto ja koukkupolviklubi.

80-luvulla valmistui Hiihtomaja nykyiseen asuunsa täysin talkoovoimin. Talo on merkittävä kilpailukeskus ja tarjoaa upeat puitteet erilaisille juhlille. Naisjaosto vastaa Hiihtomajan toiminnoista pääosin häitä ja syntymäpäiviä järjestäen.

### **Toimintaympäristö**

Kalajoen Junkkarit on Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) ja Keski-Pohjanmaan Liikunnan ja Urheilun (KepLi) jäsenseura. Lisäksi jokainen jaosto kuuluu lajiliittoonsa. Yhteistyö Kalajoen kaupungin kanssa toimii erinomaisesti. Kaupunki huolehtii liikuntapaikkojen kunnossapidosta ja merkittävämät kilpailut järjestetään yhteistyössä. Oppilaitosten ja päiväkotien kanssa pyritään tekemään yhteistyötä mahdollisuuksien mukaan, samoin muiden paikallisten urheiluseurojen kanssa.

### **Seuran organisaatio**

Kalajoen Junkkareiden toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vuosikokous (2 kerta / vuosi) valitsee puheenjohtajan sekä 8 johtokunnan jäsentä. Johtokunnan tehtävänä on toiminnan ja talouden suunnittelu ja toteutus. Jaostoissa on puheenjohtajan lisäksi sihteeri, rahastonhoitaja ja useampi jäsen. Toiminnot jaostoissa on jaettu toiminnan laajuuden mukaan, valmennuspäällikkö ja talkoopäällikkö löytyvät useimmasta jaostosta. Tilitoimisto vastaa seuran kirjanpidosta.

### **Toiminta-ajatus**

Seura tarjoaa monipuolista, laadukasta ohjattua toimintaa myös kasvatukselliset periaatteet huomioiden ja kannustaa positiivisilla elämyksillä elinikäisen liikkumisen pariin. Tukea tarjotaan huipulle pyrkiville nuorille urheilijoille valmennuksellisesti.

- Lasten ja nuorten liikunnalla on suunnaton terveysvaikutus
- Lasten ja nuorten monipuolinen liikunta on myös pohjana huippu-urheilulle

## **Seuratoiminnan tavoitteet**

- URHEILULLISET TAVOITTEET
  - Käytännössä seura pyrkii tarjoamaan kannustavan harrastusilmapiirin, opettamalla lajien perustaitoja ja hieman hienouksiakin
  - Monipuolista kaikkia elinjärjestelmiä kehittävää harjoittelua biologiset herkkyykskaudet huomioiden
- KASVATUKSELLISET TAVOITTEET
  - Kasvattaa sosiaalisia ja hyvin ryhmässä toimeentulevia ihmisiä
  - Sisäistää hyvät käytöstavat
  - Sisäistää liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa
  - Kasvattaa pitkäjänteisyyteen

## **Ympäristöohjelma**

Luonto tarjoaa mahtavat puitteet liikkumiselle! Liikenne, varusteet ja peseytyminen ovat suurimpia ympäristön kuluttajia. Seurassamme on tehty ympäristöpelisäännöt, joiden tarkoituksena on opastaa, kuinka jokainen meistä voi omalta osaltaan toimia ympäristöystävällisemmällä tavalla ja samalla jopa säästää rahaa!

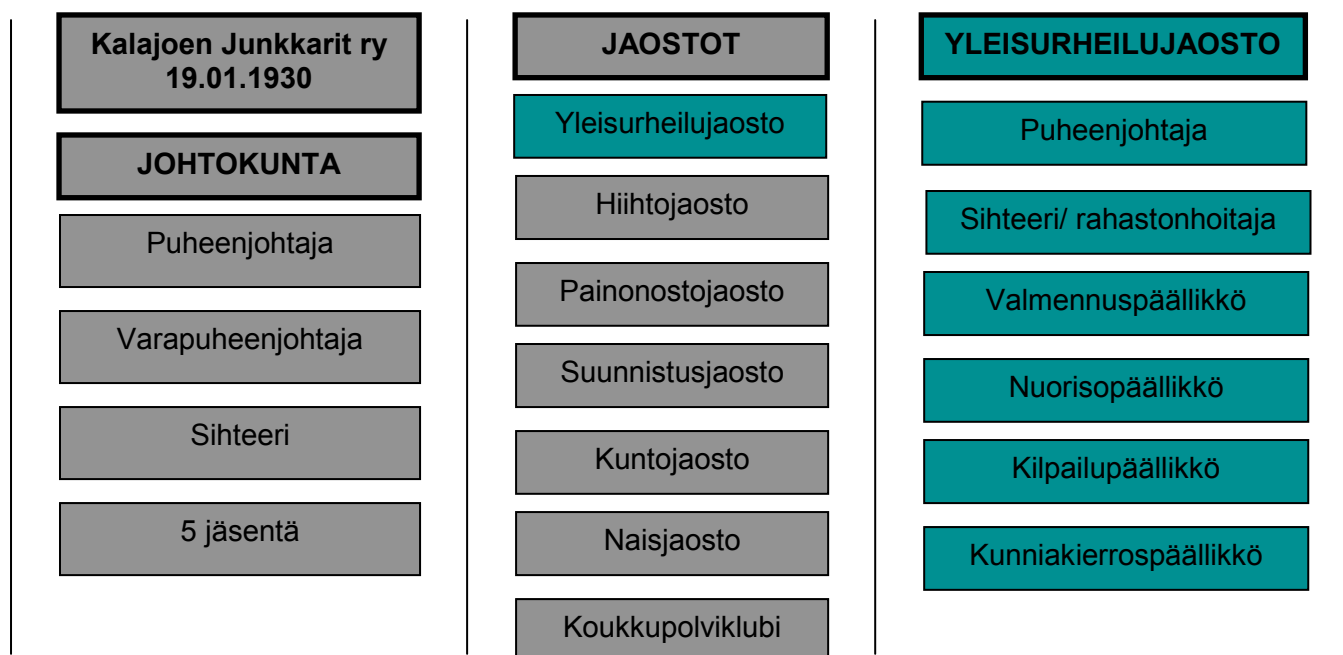
## **Junkkareissa arvostamiamme asioita**

Arvot ratkaisevat, miten ajattelemme ja toimimme. Ne määräävät, mitä pidämme tärkeimpinä asioina ja tavoitteina.

Perusarvojamme ovat:

- Positiivisuus
- Reilu peli
- Elämyksellisyys
- Monipuolisuus
- Tasa-arvo - seuran toiminnassa otetaan huomioon kaikki ikäluokat sekä molemmat sukupuolet
- Kasvatuksellisuus - toiminnassa otetaan huomioon lasten ja nuorten ikään liittyvät erityispiirteet ja korostetaan hyviä elämän arvoja
- Avoimuus - seura tiedottaa toiminnastaan avoimesti ja seuraan ovat kaikki tervetulleita
- Yhteistyökyky ja -halu - toiminta perustuu yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa (yrietykset, yhteisöt, kaupunki, muut seuramat)
- Vakaa talous - toiminnan perusta on vakaa talous

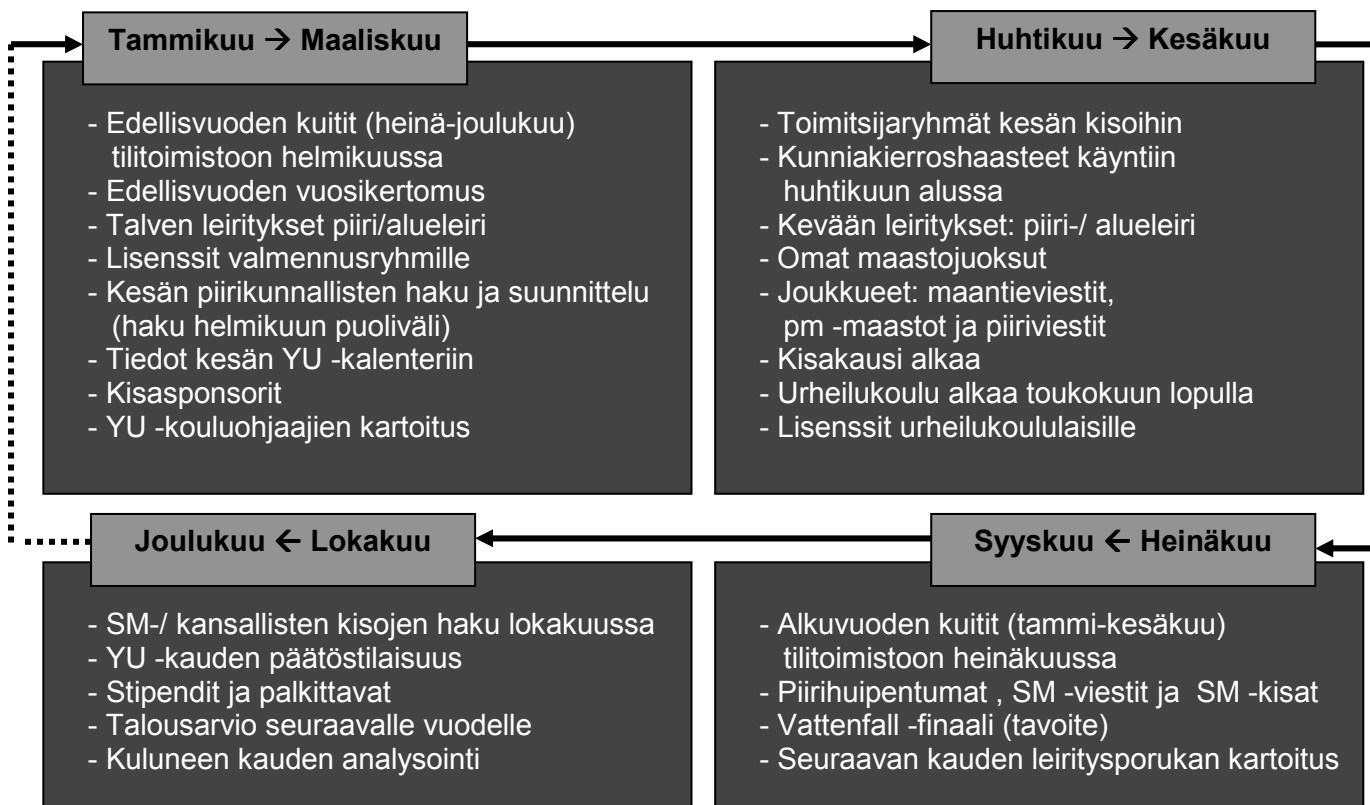
## Organisaatiokaavio



## Yleisurheilujaosto

- puheenjohtaja
- varapuheenjohtaja
- 7 jäsentä
- kokoontuu n. 5 kertaa vuodessa / tarpeen mukaan

## Vuosikello



## Yleisurheilun edustukset muissa liitoissa ja yhteistyöelimissä

- Keski-Pohjanmaan yleisurheilu ry:n hallituksessa yksi jäsen
- Keski-Pohjanmaan yleisurheilu ry:n kilpailutoimikunnassa yksi jäsen
- Keski-Pohjanmaan yleisurheilu ry:n valmennus-, nuoriso- ja seurapalvelutoimikunta

## Yleisurheilujaoston talous

- Yleisurheilutoiminnan varainhankinta
  - Yleisurheilukoulun jäsenmaksut
  - Kaupungilta saatavat avustukset
  - Yritysten sponsorituet
  - Kunniakierros
- Yleisurheilujaoston menoja
  - Urheilijalisenssit
  - Palkinnot
  - Osallistumismaksut (pm /SM –kisat)
  - Koulutustapahtumat
  - Kilometrikorvaukset ja majoituskulut
  - Stipendit / palkkiot

## Puheenjohtajan tehtävät

- Yleisurheilutoiminnan johtaminen
- Yleisurheilujaoston edustaja Kalajoen Junkkareiden johtokunnassa
- Varainhankinta, yhdessä yleisurheilujaoston kanssa
- Yleisurheilujaoston kokouksien järjestäminen
- Toimintasuunnitelman ja talousarvion laadinta
- Tilinkäyttöoikeus

## Sihteerin / rahastonhoitajan tehtävät

- Yleisurheilujaoston kokouksien pöytäkirjat
- Yleisurheilujaoston raha- ja maksuliikenne, yhdessä yleisurheilujaoston puheenjohtajan kanssa
- Urheilijalisenssien maksaminen
- Yleisurheilurekisterin ylläpito
- Laskutus
- Kilpailuiden pohjakassat
- Tilinkäyttöoikeus

## Kunniakierrospäällikön tehtävät:

- Tekee yhteenvedon kunniakierroksen tuloksista
- Toimii yhteistyöhenkilönä piirin kunniakierrospäällikköön
- Vastaa kunniakierroksen kokonaisjärjestelyistä

## Valmennus

Valmennuspäällikkö vastaa 16 –vuotiaille ja sitä vanhemmille urheilijoille tarkoitettua yleisurheilutoiminnasta.

### **Valmennuspäällikön tehtävät:**

- Valmennuksen ja ohjaamisen koordinointi
- Huolehtii, että jokaisella urheilijalla on henkilökohtainen valmentaja tai valmennusryhmä
- Toimii valmentajan ja urheilijan linkkinä yleisurheilujaostoon / seuraan
- Huolehtii urheilijoiden leiritykset mm. alueleiritys
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen koordinointi yhteistyössä nuorisopäällikön kanssa
- Urheilijoiden ilmoittaminen SM- ja pm -kilpailuihin
- Viestijoukkueiden kokoaminen yhteistyössä valmentajien ja ohjaajien kanssa
- Huolehtii tiedon kulusta urheilijoiden / valmentajien tilanteesta seuraan/jaostoon

## Yleisurheilukoulun toiminta

Yleisurheilukoulun kautta lapsille tarjotaan mahdollisuus kokea kilpailujen tuomaa jännitystä, sekä luodaan hyvän pohjan ponnistaa kilpailujen maailmaan. Myös niille, jotka haluavat vain treenata monipuolisesti liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita, yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän mahdollisuuden liikunnan ilolle. Kaikille annetaan yhdenvertaiset edellytykset olla mukana.

Kesän aikana seura järjestää Merenojan kentällä yleisurheilukoulutoimintaa kaksi kertaa viikossa (n.1,5 tuntia/krt), maanantaisin urheilukoulut neljälle ikäryhmälle: 7v, 8-9v, 10-11v sekä 12-15v. Keskiviikkoisin pyritään keskittymään yhteen lajiin koko urheilukouluryhmälle – tavoitteena on saada lajikouluttajaksi kyseisen laji-illan erikoisosaajia omasta seurasta tai piiritasolta. Yleisurheilujaosto määrittelee urheilukoulumaksut vuosittain ja niissä pyritään huomioimaan saman perheen toiset osallistujat sisaralennuksella (kts. yu-koulun esite). Urheilukoulumaksu sisältää ohjatut harjoitukset, kilpailulisenssin mahdollisen muun oheismateriaalin.

Nuorisopäällikkö vastaa kesän urheilukoulutoiminnasta. Kevään aikana rekrytoidaan tarvittavat ohjaajat kunkin ikäryhmän vastuuhenkilöiksi sekä apuohjaajat. Nuorisopäällikkö laatii keväällä kilpailukalenterin ilmestyttyä kesän urheilukouluohjelman sekä tarkistaa, että ilmoittautumislomakkeiden ja yhteystietojen tiedot ovat oikein. Ennen kesäkauden alkua pyritään järjestämään ohjaajille infotilaisuus, jossa kerrotaan kesän ohjelmista sekä seuran nettisivujen käytöstä – linkit esim. lasten yleisurheilusäännöt, viralliset lajit, yms. tietoa.

Kesäkauden alettua, ensimmäisellä kerralla informoidaan lasten huoltajia urheilukoulun toiminnasta ja reilunpelin säännöistä. Ohjaajat vastaavat itse jokaisen harjoituskerran sisällöstä – urheilukoulun ohjelman mukaan.

Urheilukouluharjoitus koostuu kolmesta osiosta alkuverryttely – pääharjoitteet – loppuverryttely.

### **Nuorisopäällikön tehtävät:**

- Koordinoi urheilukoulun kesän toiminnan
- Vastaa ohjaajien rekrytoinnista, 7-vuotiaat, 8-9 -vuotiaat, 10-11 -vuotiaat ja 12-15 -vuotiaat (tavoitteena saada 2 ohjaajaa / ryhmä – toimii itse yhtenä ohjaajana)
- Vastaa apuohjaajien rekrytoinnista
- Koulutuksen organisoinnista, yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Ilmoittaa tulevista kisatapahtumista urheilukoulun ohjaajille (pm -kisat, yms.)
- Organisoii pm -viestikisat – viestiharjoitukset sekä seura-cup -tyyppisten kilpailujen ilmoittautumiset ja varmistukset
- Toimii yhteyshenkilönä urheilukoululaisten huoltajien kanssa
- Toimii matkanjohtajana/ yhteyshenkilönä em. kisamatkoilla
- Järjestää oheismateriaalia urheilukoululaisille (esim. SUL)

**Urheilukouluohjaajan tehtävät:**

- Vastaa urheilukoulussa oman ikäryhmänsä ohjaamisesta
- Tiedotteiden jakamisesta oman ryhmänsä urheilukoululaisille
- Toimii mahdollisuuksien mukaan keskiviikkoisin apuohjaajana lajiharjoituksissa

**Apuohjaajan tehtävät:**

- Toimii urheilukouluohjaajan avustajana/ tuuraajana, mikäli ryhmäkoko on normaalia suurempi tai varsinainen ohjaaja on estynyt tulemaan harjoituksiin.
- Apuohjaajilla ei ole ”omia” ryhmiä, vaan he voivat toimia siellä, missä tarvitaan.

**Kilpailuorganisaatio**

Kilpailutiimi sopii kisalajit jokaiseen kesällä järjestettävään kilpailuun. Kilpailutiimiin kuuluu 4 henkilöä (toimitsijaryhmän vastuuhenkilöitä), jaoston puheenjohtaja sekä kilpailupäällikkö. Jokaiseen lajiin jaetaan omat toimitsijaryhmät, joilla on oma, ennalta sovittu vastuuhenkilö. Toimitsijaryhmien vähimmäistavoitemäärä on 10 ryhmää. Toimitsijaryhmiin pyritään rekrytoimaan nuoria ja urheilunparissa toimineita henkilöitä, joilla on kokemusta yleisurheilusta ja tietoa kilpailusäännöistä sekä lajituntemusta.

**Kilpailupäällikön tehtävät:**

- Organisoii kesän kisalajeja, yhdessä kilpailutiimin kanssa
- Määrittelee kesän aikana tarvittavat toimitsijaryhmät (miehellään yli 10 ryhmää)
- Valitsee toimitsijaryhmälle vastuuhenkilön
- Huolehtii siitä, että toimitsijaryhmälle on olemassa vararyhmä, mikäli toimitsijaryhmän vastuuhenkilö ilmoittaa, että kilpailupäivänä ei oma ryhmä pääse kisapaikalle
- Varmistaa, että lähettäjä, lähettäjänsä apulainen, lähetti, ajanottajat ja toimistohenkilökunta on tulossa paikalle
- Toimii yhteistyössä kilpailupaikkojen järjestäjän kanssa ja varmistaa, että suorituspaikat ovat kunnossa

**Toimitsijaryhmän vastuuhenkilön tehtävät:**

- Järjestää 4-6 hengen toimitsijaryhmät suorituspaikoille
- Vastuuhenkilön tulee ilmoittaa kilpailupäällikölle ajoissa, mikäli oma ryhmä ei pääse kisapaikalle
  - Käsiäikaryhmä (3-10 henkilöä)
    - käsiäika (varmennus) / maaliintulojärjestys
    - kierroslaskenta, kellonsoitto
    - aitojen siirtäminen
    - tuulimittarin lukeminen
  - Kilpailukanslia / tuomaritorni (5-10 henkilöä)
    - tulospalveluohjelman hallinta (web-kilpailukalenteri)
    - ilmoittautumiset ja osallistumismaksut
    - osanoton varmistukset
    - lisenssien tarkastus
    - eräjaot ja osallistujien numerointi
    - kilpailupöytäkirjat
    - toimitsijoille listat, pöytäkirjat ja numerolaput (”lähetti”)
    - tulosten kirjaaminen
    - ilmoitustaulun päivitys (”lähetti”)
    - tulokset lehdistölle ja tilastopajalle sekä nettisivujen ylläpitäjälle
    - alkuperäisten pöytäkirjojen arkistointi
    - maalikamera (ajanottaja ja apulainen)
    - kuulutus (2 henkilöä)



## Kilpailutoiminta

Valtakunnallisten huipentumien (esim. Vattenfall), SM – kisojen tai vastaavien tapahtumien kohdalla on järjestelytoimikunta nimettynä ja huolehtimassa asioiden sujumisesta ennen tapahtumaa ja itse tapahtumassa.

## Edustusasut

Seuran edustusasua tulee käyttää SM- ja pm -kilpailuissa. Urheiluasuihin liittyvät tilaukset hoidetaan keskitetysti jaoston puheenjohtajan toimesta. Edustusasuissa on mahdollista käyttää myös urheilijan hankkimia omia mainoksia, mutta niistä on sovittava erikseen seuran kanssa.

## Tiedottaminen

Yleisurheilujaoston nettisivut ([http://www.kalajoenjunkkarit.fi/jaostot\\_toiminta/yleisurheilu/](http://www.kalajoenjunkkarit.fi/jaostot_toiminta/yleisurheilu/)) ovat tärkeä sisäisen ja ulkoisen viestinnän kanava, jota täydennetään paikallislehtien ilmoitussivuilla (seuratoimintapalsta). Kalajoen Junkkareiden nettisivut tuotetaan Sporttisaitti-sivuston avulla. Sporttisaittiin pohjautuvan sivuston päivitykseen ohjeet löytyvät ohjelmistosta.

Jokaisella jaostolla on omat vastuuhenkilöt sivujen ylläpitoon. Sivustolle tuleva aineisto tulee lähettää ylläpitäjälle sähköpostilla, päivittäjä seuraa postia. Päivityksistä voidaan myös sopia erikseen esim. tekstiviestillä tai soittamalla.

Sivuston rakenne yleisurheilujaoston osalta – tiedotteiden otsikot:

- Yleisurheilukoulu
- Kilpailut
- Tulospalvelu
- Piirinennätykset
- Yleisurheilukauden päätöstilaisuudet
- Kunniakierros
- Valmennusseminaarit
- Kuvia
- Toimintakertomukset
- Tukijat
- Palaute

## Nettisivujen vastuuhenkilön tehtävät:

- Seuran pääkäyttäjätunnukset käytössä
- Tilastopajan sivujen laajempi käyttöoikeus
- Vastaa sivuston rakenteesta ja tiedotettavien asioiden ”laadusta” ja ulkoasusta
- Ilmoittaa päivityskatkoksista erikseen (lomareissut yms.)
- Kerää Junkkariurheilijoiden kilpailutulokset kausittain sivustolle (tilastopaja)
- Lähettää omien kilpailuiden tulokset tilastopajaan
- Välittää seuran nettisivujen kautta tulleita palautteita sille vastuuhenkilölle, jota palaute koskee

## Palkitseminen

- Yleisurheilukauden päätöstilaisuudessa palkitaan kauden aikana kisoissa menestyneitä (mitalisteja ja osallistujia) veteraaniurheilijoita, yleisten ja nuorten sarjojen urheilijoita sekä lisäksi muistetaan kesän aikana urheilukouluun osallistuneet lapset ja nuoret (4 osallistumiskertaa)
- Yleisurheilukoulun ohjaajat palkitaan myös kauden päätteeksi, yleisurheilujaoston parhaaksi katsomalla tavalla.

## Seuratoiminnan arviointi ja kehittäminen

Seuratoimintaa arvioidaan kauden päätöstilaisuuden jälkeen ja laaditaan tarvittaessa seuraavaa kautta varten kehityssuunnitelmia ja päivitetään seuran toimintakäsikirja & visiot!

### Visio 2016

Kalajoen Junkkarit on vakiinnuttanut asemansa piirin johtavana yleisurheilu-nuorisoseurana ja aktiivisten harrastajien määrä on kasvanut 150kpl:een!

### Strategia vision toteutukseen

- Jatkuva yleisurheilukoulun kehittäminen
- Uusien ohjaajien rekrytointi sekä koulutus
- Valmennuksen tason kehittäminen (yli 13v) ja valmentajien aktiivinen osallistuminen seuran toimintaan

### Vision toteutumisen arviointi / mittaaminen

- nuorten kilpailumenestyminen piirin kisoissa
- seuraluokituspisteet
- urheilijoiden lisenssit

### Vision jatkohaaste...

- Nuorten urheilijoiden kilpailu-uran jatkuminen aikuisten sarjoihin!

## LIITTEET

- pelisäännöt
- kilpailutoiminta
- yleisurheilujaoston nettisivu-malli
- yleisurheilukoulun ohjelma
- yleisurheilukoulun esite
- yleisurheilukoulun ilmoittautumislomake
- yleisurheilukoulun nimilista
- harjoitussuunnitelma (malli)
- (kaaviot / tilastot - kauden 2011 jälkeen)
- (kuvat - kauden 2011 jälkeen)

## LINKIT / LÄHTEET

- Keski-Pohjanmaan Yleisurheilu ry ([www.kepy.fi](http://www.kepy.fi))
- SUL ([www.sul.fi](http://www.sul.fi))
- Tilastopaja ([www.tilastopaja.fi](http://www.tilastopaja.fi))
- [www.kalajoenjunkkarit.fi](http://www.kalajoenjunkkarit.fi)
- [www.kalajoki.fi](http://www.kalajoki.fi)

## **Ryhmän 1 / ikäluokka: 7-11 / yleisurheilukoulun pelisäännöt:**

### **TOIMINTA:**

Yleisurheilukoulutoiminta toteutetaan lapsilähtöisesti. Kaikki lapset huomioidaan tasavertaisesti tavoitetasosta riippumatta. Harjoitukset ovat leikinomaisia ja liikuntaan kannustavia. Lapsia kannustetaan ja luodaan kaikille mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä.

### **RYHMÄT:**

Ryhmät jaetaan lapsen kehitystaso huomioiden. Ryhmät ovat kooltaan sopivia ja tasavertaisia. Jokaista ryhmää vetää vähintään yksi koulutettu ohjaaja. Ohjaajat ovat vastuussa kentällä tapahtuvasta toiminnasta.

### **KILPAILEMINEN:**

Lapsia kannustetaan kilpailemiseen. Kaikki halukkaat lapset saavat osallistua kilpailuihin tasavertaisesti. Viestijoukkueiden tms. valinnan tekevät ohjaajat yhdessä. Yu-koulun harjoituksessa kisataan leikkimielisesti. Pää tavoitteena tällöin ei ole voitto vaan osallistuminen, omien rajojen kokeileminen ja lasten innostaminen.

### **VANHEMMAT:**

Tupakointi kenttäalueella, harjoituksissa ja kilpailuissa on kielletty. Vanhemmat ovat harjoitusten ajan urheilukentän ulkopuolella. Vanhemmat eivät osallistu harjoituksiin neuvomalla lapsia harjoitteissa tai kuljettamalla lasten varusteita. Kaikki lapset maksavat osallistumisesta yleisurheilukouluun. Tämä maksu sisältää yleisurheilulisenssin, johon kuuluu vakuutus. Vanhemmat pohtivat kannustamistaan kilpailutilanteessa.

### **LAPSET:**

Lapsia opetetaan kannustamaan kaveria. Kiusaaminen kielletään. Harjoituksissa ei huudeta tai kiroilla. Harjoituksissa tervehditään ja kiitetään harjoitusten päätyttyä. Harjoituksiin saavutaan ajoissa ja omista tavaroista pidetään huolta. Lapset ovat harjoituksissa ilman vanhempiaan. Harjoituksiin ei osallistuta sairaana tai loukkaantuneena. Loukkaantumisesta harjoituksissa ilmoitetaan välittömästi ohjaajalle.

## **Ryhmän 2 / ikäluokka 12-15 / pelisäännöt:**

1. Kentällä ja sen ulkopuolella käyttäydytään fiksusti
2. Harjoituksiin saavutaan ajoissa
3. Päihteitä ei käytetä
4. Harjoituskavereihin suhtaudutaan tasa-arvoisesti
5. Harjoitteluun sitoudutaan mahdollisuuksien mukaan
6. Kilpailuvalinnat tekee ryhmän ohjaaja. Valinnat perustuvat pääosin kauden näyttöihin
7. Kavereille annetaan keskittymisrauha harjoituksissa
8. Harjoituksiin ei osallistuta sairaana tai loukkaantuneena
9. Harjoitusvälineistä ja omista varusteista huolehditaan itse
10. Nuoret asettavat tavoitteet kaudelle yksittäisinä urheilijoina sekä ryhmänä

## Kilpailutoiminta:

Valtakunnallisten huipentumien (esim. Vattenfall), SM – kisojen tai vastaavien tapahtumien kohdalla on järjestelytoimikunta nimettynä ja huolehtimassa asioiden sujumisesta ennen tapahtumaa ja itse tapahtumassa.

(seuran omat sponsorikisat tai piirin myöntämät kilpailut)

- Viimeistään kisoja edeltävänä päivänä sovitaan ko. kisasponsorin edustajan kanssa mainosten käytöstä heidän haluamassaan paikassa kentällä (yleensä pääkatsomoon päin palkintopöydän lähetyvillä).
- Sovitaan palkintojen toimitus ennen kisojen alkua ja kuka toimittaa palkintojenjaon. Piirin myöntämässä kilpailuissa palkinnot sovitaan ennakkoon, kuka toimittaa palkinnot.
- Kisa-aikataulu ja osanotonvarmistusohjeet laitetaan ilmoitustauluille (kisakanslian taululle ja huoltorakennuksen taululle pukuhuoneiden läheisyyteen).
- Varmistetaan kenttähenkilökunnan kanssa, että suorituspaikat ovat kunnossa - viimeistään kisapäivän aamuna (jos iltakisat) ja edellisenä päivänä, jos kisat jo päivällä
- Varmistetaan kuuluttamon toiminta
- Varmistetaan maalikameran, tuulimittareiden, välinepunnituspaikan, lähetyskuutioiden ja asepakin, aitojen sekä muun tarvittavan välineistön saatavuus (varmistettava tarvitaanko kisoissa esim. useampia tuulimittareita → informoidaan kenttähenkilökuntaa tai sovitaan suoraan jonkun toisen seuran kautta laitteen saatavuus – esim. Ylivieskan ja Raahen kaupungit
- Huolehditaan penkit suorituspaikoille, pulpetit ja tuolit toimitsijoille
- Laitetaan kioskikatot, jääkaappi, voimavirtakeskus, liput yms hyvissä ajoin kuntoon.
- Ohjeistetaan kilpailuihin tulevia lajijohtajia tulemaan ajoissa, tunti ennen kisojen alkua, kisapaikalle
- Lajijohtajat katsastavat yhdessä kilpailunjohtajan ja kisojen ylituomarin kanssa, että suorituspaikat ovat sääntöjenmukaisessa kunnossa.
- Kisakuuluttaja/ -t ja kisakanslian toimitsijat paikalle reilusti ennen kilpailujen alkua.
- Kioski valmiiksi tunti ennen kisojen alkua - saadaan heti myynti käyntiin.
- Maalikameran käyttäjä/ -t sekä lähettäjä apulaisineen hakevat tarvitsemansa varusteet kisakansliasta (kuuluttamo) ja suorittavat viime säädöt viimeisen tunnin aikana ennen kilpailuja
- Testataan 0 – laukaus ja lähetyskuutioiden/ langattoman lähettäjänyksikön riittävä volyymitaso.
- Varataan käsiaikaa varten kelloja (kisakanslia).
- Vastuuhenkilön tulee olla paikalla tuntia ennen kilpailun alkua välinepunnituspaikalla (huoltorakennuksen pohjoispäädystä oleva tila), suorittamassa mittauksia ja merkkäämassa välineitä, hänen tulee myös sopia kilpailunjohtajan ja ylituomarin kanssa välineiden siirtämisestä kilpailupaikalle - viekö ko. lajijohtaja avustajineen vai saako kilpailija viedä välineen itse suorituspaikalle.
- Muut toimitsijat suorituspaikalle n. 45 min ennen lajin alkua - ehditään kilpailijoiden verrytellessä kunnostaa suorituspaikat.

## Kilpailujen jälkeinen toiminta:

- Lajijohtajat / tuomarit palauttavat suorituspaikalla olevat välineet, mitat, rimat, vahalankut, lähtötelineet / lähetyskuutiot, tuulimittarit ym. ”pienkaluston” kentän huoltorakennuksessa olevaan välinevarastoon.
- Pulpetit, tuolit, aidat, sektorinauhat ja penkit / katokset voidaan jättää suorituspaikoille.
- Seiväs- ja korkeushyppypaikoilla laitetaan suojakatokset paikoilleen ja lukitaan ne.
- Lähettäjän asepakki ja kaapelikela palautetaan kuuluttamoon myös radiopuhelimet.
- Mainoslakanat ja Suomen lippu kerätään kentän huoltorakennuksen tiloihin.
- Kioskikojussa olevat jääkaappi, grilli, kahvinkeitin sekä voimavirtakeskus/ kaapelit palautetaan kentän huoltorakennuksessa olevaan kioskitilaan. Pöydät voivat jäädä kioskitokseen.
- Kisakanslia/ kuuluttamo:
  - Virrat pois äänentoistolaitteista,
  - Maalikamera varusteineen palautetaan huoltorakennuksessa olevaan toimistotilaan.
  - Mikäli kisat jatkuvat seuraavana päivänä, voidaan kameran jättää paikoilleen.

Merenojan liikuntakeskus

044 – 4691 341 (liikuntapaikkojen hoitajat), 044 – 4691 476 (liikuntapaikkamestari)



**Yleisurheilu**

- › Yleisurheilukoulu
- › Kilpailut
- › Tulospalvelu
- › Piiriennätykset
- › YU-kauden päätöstilaisuudet
- › Kunniakierros
- › Valmennusseminaarit
- › Kuvia
- › Toimintakertomukset
- › Tukijat
- › Palaute

**Painonnosto**

**Suunnistus**

**Hiihto**

**Kuntojaosto**

**Naisjaosto**

**Koukkupolvet**

**Liikuntakerhot**

**Pesäpallo**

**Kesäkerhot**



Muistathan että voit tukea junnurheilua pelaamalla [Veikkauksen pelejä](#) nettisivujemme kautta!  
[Lue lisää veikkauvoittovaroista ja vastuullisesta pelitoiminnasta](#)

**Yleisurheilu - Ajankohtaista**



**Hiekkasärkät maraton 7.5.2011 klo 12.00**  
Hiekkasärkät maraton jatkaa kulkuaan viiden vuoden tauon jälkeen. Vauhdittajana hiihtäjälegenda Juha Mieto. Tapahtuman järjestävät Kalajoen Junkkarit ja Kalajoki Akatemia. [Katso esite](#).

**JUOKSUSUORAN HARJOITUSAJAT 2010 - 2011**

Yleisurheilijoille varatut jäähallin juoksuoran harjoitusajat

Maanantai	klo 18:00 - 19:30
Tiistai	klo 16:30 - 18:00
Keskiviikko	klo 16:00 - 17:00 klo 17:00 - 18:30
Torstai	klo 16:30 - 18:00
Perjantai	klo 16:00 - 17:00

Viikonloppuisin yleisurheilijat voivat käyttää juoksuoraa, tarkistettuaan netistä [jääaikailistan varausilanteen](#) (jääkiekko - otteluiden aikana on trafikkia). Yleensä sunnuntaisin myöhemmin iltapäivällä/ illalla suhteellisen rauhallista treenata. Yu - välineitä säilytetään juoksuoralla pituushyppypaikan kohdalla olevassa varastossa johon avaimen saa jäähallin toimistosta.

**9 -12 v. HARJOITUKSET**

9 - 12 vuotiaille yhteisenkit lauantaisin 2.10. alkaen klo 11.00 Hiihtomajalla. Kyyti tarvitsevat kokoontua urheilukentän huoltorakennukselle klo 10.45, hiihtomajalle menevät ajavat sen kautta.

Pohjankylän koululta on varattu salivuoro sunnuntaisin klo 11-13.00 **14.11.alkaen.**

**LEIRITYSTEN OMAVASTUUT**

Piirileirin omavastuusuuden 25 euroa/leiri ja sisulisäleirin 10 euroa/leiri voi maksaa tilille: Kalajoen Junkkarit/Yleisurheilu 509907-428791.

**TIEDOKSI**

[T/P9-15 sariojen viralliset lajit 2010](#) (6 kb)

[Aitajuoksuviestit 2010](#) (Excel)

[Aitajuoksut sisäradoilla](#)

[Taitomerkkirajat vuodelle 2010](#) (PDF)

[Lasten yleisurheilusäännöt](#) (PDF)

[Lisää laii- ja välinefietoa SUL](#)

**Uusimmat päivitykset:**

- 12.01. [Hiekkasärkät maraton](#)
- 05.01. [Junkkarit-tulospoimintoja](#)
- 02.01. [hallikisojen tulokset](#)
- 24.11. [Ajankohtaista - Hallikisat](#)
- 07.11. [Kuvia, Vattenfall finaali 28.8.](#)
- 01.11. [Ajankohtaista- 9-12 v. hari.](#)
- 30.10. [juoksuoran harjoitusajat](#)

**Kiitos Kalajoen Junkkareiden yu-joukkueelle kaudesta 2010!**



Klikkaa kuvaa nähdäksesi siitä suurennoksen.

[Voit jättää palautetta yleisurheilusivustosta ja -toiminnasta.](#)

Kauden 2010 tukijat:



SUOMEN URHEILULIITTO



## YLEISURHEILUKOULUN OHJELMA, KESÄ 2011

Synt.vuosi	2004 (T/P 7)	2003 – 2002 (T/P 9)	2001 – 2000 (T/P 11)	1999 - (T/P 13 >>)	
Ohjaajat Pvm.	Anni Kärjä	Petteri Niemelä Pinja Mård	Osmo Heikkala		
ma 23.5. (TESTIT)	taito, ketteryys tasa- ja 3-loikka + 20m	koordinaatiot tasa- ja 5-loikka + 20m	koordinaatiot tasa- ja 5-loikka + 20m	koordinaatiot tasa- ja 5-loikka + 20m	
ma 30.5.	turbokeihäs	keihäs (kiekko)	aitajuoksu (lähtöharjoitus)	aitajuoksu / nopeus (lähtöharjoitus)	Tero Löf
ti 31.5.	<b>S-Market-piirikunnalliset, Kalajoki</b> (ilmoittautuminen 24.5. tai viim. Klo 17:30)				
ma 6.6.	pituus (loikat)	pituus (loikat)	korkeus (loikat)	keihäs (kiekko)	
ke 8.6.	<b>LAJIHARJOITUS</b>				
to 9.6.	<b>KUNNIAKIERROS</b>				
ma 13.6.	taito, ketteryys koordinaatiot	aitajuoksu (lähtöharjoitus)	keihäs (kiekko)	pituus / 3-loikka (loikat)	Tiina Nevanperä
ti 14.6.	<b>Vattenfall-seuracup, Kalajoki</b> (ilmoittautuminen 12.6. mennessä)				
ke 15.6.	<b>LAJIHARJOITUS (viestinvaihto)</b>				
ma 20.6.	loikat koordinaatiot	kuula (keihäs)	pituus (loikat)	aitajuoksu / nopeus (lähtöharjoitus)	Katriina Untinen
ke 22.6.	<b>Piiriviestit 9-13v, Kokkola</b> (ilmoittautuminen 17.6. mennessä)				
ma 27.6.	<b>Ferral-piirikunnalliset, Kalajoki</b> (ilmoittautuminen 25.6. tai viim. Klo 17:30)				
ma 4.7.	turbokeihäs	korkeus (loikat)	aitajuoksu (lähtöharjoitus)	kuula / kiekko (keihäs)	Pia Siipola
ke 6.7.	<b>LAJIHARJOITUS</b>				
ma 11.7.	pituus (loikat)	aitajuoksu (lähtöharjoitus)	kuula / kiekko (keihäs)	korkeus (loikat)	Pia Siipola
ke 13.7.	<b>Lähivakuutus, nuorisokansalliset, Kalajoki</b> (ilmoittautuminen 10.7.)				
la 16.7.	<b>Otteluhuipentuma 9-15v, Kalajoki</b> (ilmoittautuminen 13.7.)				
ma 18.7.	taito, ketteryys koordinaatiot	keihäs (kiekko)	korkeus (loikat)	aitajuoksu / nopeus (lähtöharjoitus)	Katriina Untinen
ke 20.7.	<b>LAJIHARJOITUS</b>				
ma 25.7.	korkeus (loikat)	pituus (loikat)	aitajuoksu (lähtöharjoitus)	kiekko (keihäs)	Seija Roimela
ke 27.7.	<b>LAJIHARJOITUS</b>				
la 30.7.	<b>Vattenfall-seuracup, Kokkola</b> (ilmoittautuminen xx.xx. Mennessä)				
ma 1.8.	turbokeihäs	aitajuoksu (lähtöharjoitus)	kiekko (keihäs)	pituus / 3-loikka (loikat)	Seija Roimela
ke 3.8.	<b>Hippokisat, Kalajoki</b>				
ke 3.8.- to 4.8.	<b>Piirihuipentuma 12-15v, Haapajärvi</b> (ilmoittautuminen 31.7. mennessä)				
ma 8.8.- ti 9.8.	<b>Piirihuipentuma 9-11v, Veteli</b> (ilmoittautuminen 3.8. mennessä)				
ke 10.8.	<b>LAJIHARJOITUS</b>				
ma 15.8.	loikat koordinaatiot	kuula (keihäs)	pituus (loikat)	aitajuoksu / nopeus (lähtöharjoitus)	Tuomo Mustola
ma 22.8. (TESTIT)	taito, ketteryys tasa- ja 3-loikka + 20m	koordinaatiot tasa- ja 5-loikka + 20m	koordinaatiot tasa- ja 5-loikka + 20m	koordinaatiot tasa- ja 5-loikka + 20m	
la 10.9.	<b>Vattenfall-seuracup FINAALI, Vihti</b> (ilmoittautuminen xx.xx. Mennessä)				

**Junkkareiden omiin kisoihin ei osallistumismaksua seuran jäseniltä!**

# 2011

## YLEISURHEILUKOULU

### Kalajoen Junkkarit

**7-15 vuotiaalle...**

**23.5.-22.8.2011**

**Harjoitukset:**

Maanantaisin klo 18:00 - 19:30 harjoituksissa opetellaan eri yleisurheilulajeja.

**Aktiivisuus:**

Kauden lopussa palkitaan aktiivisesti harjoitukseen ja kilpailuihin osallistuneet. Lisäksi piirin kisoihin osallistuminen huomioidaan ja se on myös toivottavaa.

**Maksu:**

Urheilukoulumaksu on 40€/1.lapsi, 20€/2.lapsi, muut sisarukset 10€. Urheilukoulumaksu sisältää ohjatut harjoitukset, kilpailulisenssin, omien kisojen palkinnot, osanottomaksut piirihuipentumiin sekä palkitsemistilaisuuden kauden lopussa.

**Piirin kisoihin osallistuminen:**

Osmo Heikkala 040 - 7455 047

**Nettisivut (ilmoituksia, kilpailuja, tuloksia, yms.):**

[http://www.kalajoenjunkkarit.fi/jaostot\\_toiminta/yleisurheilu/yleisurheilukoulu/](http://www.kalajoenjunkkarit.fi/jaostot_toiminta/yleisurheilu/yleisurheilukoulu/)

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



Yleisurheilujaosto



# 2011

# YLEISURHEILUKOULU

**Tervetuloa mukaan Kalajoen Junkkareiden yleisurheilukouluun!**

Täytä tämä ilmoittautumislomake huolellisesti ja palauta ohjaajalle. Muista ilmoittaa myös sähköpostiosoite (joko oma tai äidin/ isän), sillä tärkeistä asioista mm. tulevista kisoista ja ohjelman muutoksista saat parhaiten tietoa sähköpostitse.

Etunimi: \_\_\_\_\_

Sukunimi: \_\_\_\_\_

Syntymäaika (ppkkvvvv): \_\_\_\_\_

Jos samasta perheestä on useampia lapsia yu-koulussa, niin heidän nimensä:

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



Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postiosoite: \_\_\_\_\_

Puh. päivällä: \_\_\_\_\_ illalla: \_\_\_\_\_

**Sähköpostiosoite:** \_\_\_\_\_

Muuta huomioitavaa ohjaajalle tiedoksi (sairauksia/ allergiat tms.):

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

Yleisurheilukoulumaksu: 1. Lapsi 40€, 2. Lapsi 20€, Seuraavat 10€/lapsi

...maksutosite lähetetään kotiin ilmoittautumisen jälkeen...



## Harjoitussuunnitelma 9-vuotiaat

<b>Laji:</b>	<b>PITUUS</b>	<b>Kesto (n. 80 min)</b>
--------------	---------------	--------------------------

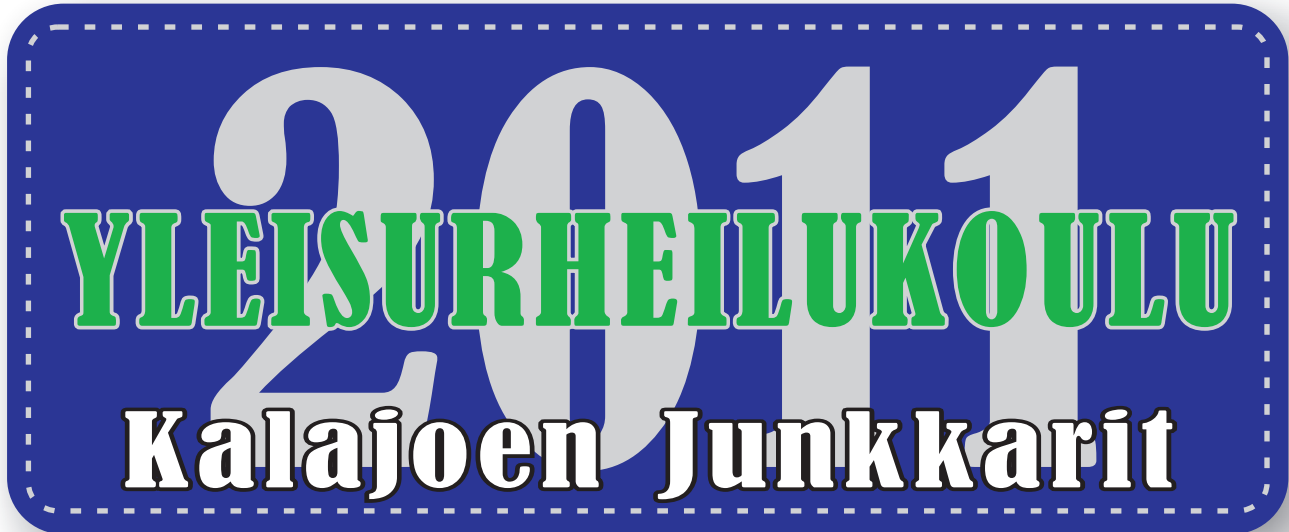
Tavoite: ”pituushypyn idea” – oikean ponnistavan jalan käyttö ja askelmerkki

Paikka: Hiekkakasa (pituushyppypaikka)

Välineet: Lappio, lana, mittanauha, 2 aitaa, kuminauha, jalkapallo

Alkuverryttely	Työskentelytapa	Kesto (n. 20 min)
- liike	- avainhippa, polttopallo, hölkkä (tempu)	10 min
	- jalkapallo, salamapallo... 2 joukkuetta	
- venyttely	- pääliharyhmät (jalat!)	5 min
- koordinaatio	- 2 liikettä (huom. laji)	5 min
Pääharjoitteet	Työskentelytapa (mallisuoritus)	Kesto (n. 50 min)
- vauhdinotto	- haetaan askelmerkki (kaikki jonossa)	5 min
- ponnistaminen	- tasajalkaa	5 min
	- 2-askeleen vauhti	5 min
	- ponnistaminen aidan yli (alastulo)	5 min
	- ponnistaminen 2:n aidan yli (alastulo)	5 min
- alastulo	- lyhyt vauhti, jalat eteen yhteen	5 min
- koko suoritus	- vauhti, ponnistus (rima/ naru), alastulo	10 min
	- normaali ”kilpasuoritus” (mittaus?)	10 min
Loppuverryttely – yhteenveto		Kesto (n. 10 min)
- 400m hölkkä		5 min
- ”notkistelu”		5 min
- seuraavan kerran harjoitusinfo / kilpailut		

# 23.5.-22.8.2011



7-15 vuotiaalle...



**Harjoitukset:**

Maanantaisin klo 18:00 - 19:30, Merenojan kentällä  
- harjoituksissa opetellaan eri yleisurheilulajeja.

**Aktiivisuus:**

Kauden lopussa palkitaan aktiivisesti harjoituksiin ja kilpailuihin osallistuneet.  
Lisäksi piirin kisoihin osallistuminen huomioidaan....