

K-rauta yleisurheilukoulu 2025

Forssassa

- Startti- ja sporttiryhmät 19.5.-30.7. ma ja ke klo 17.30-18.30 ja harrasteryhmä 19.5.-22.8. ma ja ke 18.30-19.30
- Kilparyhmä 19.5.-22.8. ma ja ke 18-19.30, pe 17-18.30

Jokioisilla 3.6.-31.7. ti ja to klo 17-18.

- Harjoitukset alkavat ja loppuvat ryhmän kokoontumispaikalla
- Mukaan: Urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo
- Vanhemmat saavat seurata harjoituksia, mutta ei ole pakko
- Kannustan vanhempia mukaan kisoihin toimitsijaksi!
- Katariina Murtolahti: 0504095079
- www.forssansalama.fi

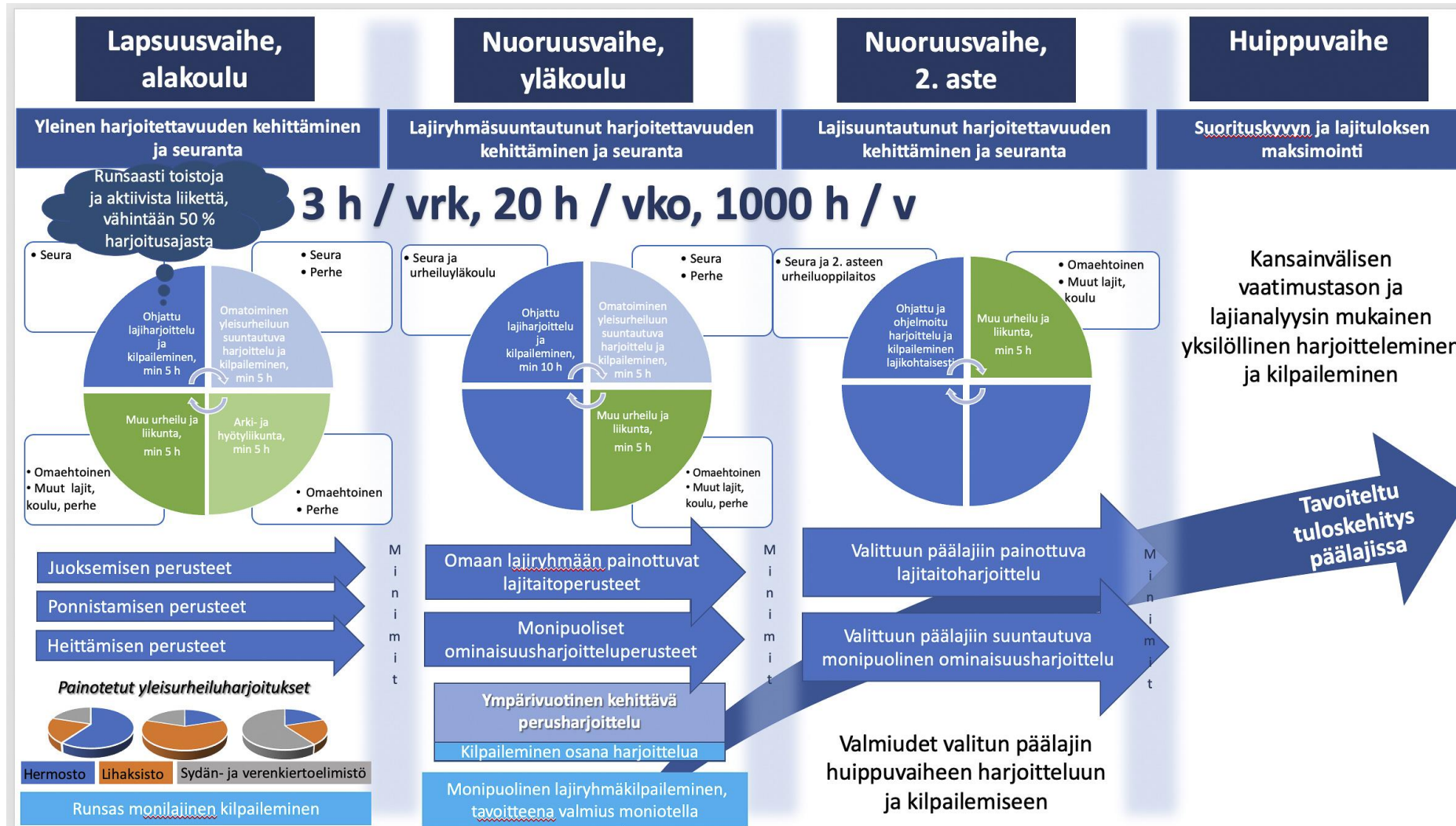
K-RAUTA URHEILUKOULU FORSSA 2025						
KELLO	MAANANTAI			KESKIVIikko		
17.00						KILPA
17.30	STARTTI (5-6v.)	SPORTTI (7-8v.)		STARTTI	SPORTTI	(klo 17-18.30, katsomo)
18.00	(klo 17.30-18.30, kuularinki)	(klo 17.30-18.30, korkeushyppypatja)	KILPA (10-15v.)	(klo 17.30-18.30, kuularinki)	(klo 17.30-18.30, korkeushyppypatja)	KILPA
18.30	HARRASTE (9-14v.)		(klo 18-19.30, katsomo)	HARRASTE		(klo 18-19.30, katsomo)
19.00	(klo 18.30-19.30, maalin puoleinen pituushyppypaikka)			(klo 18.30-19.30, maalin puoleinen pituushyppypaikka)		



K-RAUTA URHAILUKOULU JOKIOINEN

KELLO	TIISTAI		TORSTAI	
17.00	STARTTI (5-7v.)	HARRASTE (8-13v.)	STARTTI	HARRASTE
17.30	(klo 17-18, korkeushyppypatja)	(klo 17-18, korkeushyppypatja)	(klo 17-18)	(klo 17-18)
18.00				

Yleisurheilijan urapolku



Kesäaikaan esim.

- Paljon ulkoilua, pihaleikkejä, pyöräilyä, uintia, parkouria, yms. Kavereiden tai perheen kanssa.
- Harjoituksiin pyörällä tai kävellen, jos mahdollista
- Muiden lajien harjoituksia ja kilpailuja

Salaman yleisurheilukilpailut 2025



Metsä Group seurakisat

Matalan kynnyksen kisoja

- ✓ Kilpailulisenssiä ei vaadita, tulokset eivät ole tilastokelpoisia
- ✓ Ilmoittautuminen kilpailukalenterin tai Salaman kotisivujen kautta
- Ma 2.6. klo 17.00 Forssan urheilukenttä, sarjat 5-9v
- Ti 17.6. klo 17.00 Jokioisten urheilukenttä, sarjat 5-15v
- Ke 9.7. klo 17.30 Forssan urheilukenttä, sarjat 5-13v
- Ke 17.9. klo 17.30 Forssa, Lamminranta. Maastajuoksu 7-15v
- Sisäkisa marras-joulukuussa Salaman salivuorolla (esim. Tammi Areenalla)

Muut Salaman kisat

- Nuorisokisat ma 2.6. klo 18.15 Forssan urheilukenttä, sarjat 11v – yleinen
- 14-15v ja 17v pm-kisat ti 22.7. ja to 24.7. Forssan urheilukenttä
- Holjat kisat ma 11.8. klo 18.00 Forssan urheilukenttä, sarjat 9v – yleinen
- Seuraottelu Salama-Ryske-Esa ma 25.8. klo 18.00 Forssan urheilukenttä, sarjat 9-15v
- Osuuspankin Hippokisat ke 3.9. klo 18.00 Forssan urheilukenttä, sarjat 5-11v
- Lisäksi NiceRun 22.5., Suvi-ilta 14.6., Ratakymppi 17.7., Kunniakierros ?

www.kilpailukalenteri.fi – kilpailujen tiedot ja ilmoittautuminen (lisenssiurheilijat)
www.tilastopaja.fi ja <https://live.tuloslista.com/> - kilpailujen tulokset

Muita suositeltavia kesän kisoja



FORSSAN SALAMA

- www.kilpailukalenteri.fi
- Hämsyn pm-kisat 9-15v
(sisulisäottelut, sisulisähuipentuma, sisulisäviestit, sisulisämaastoviesti)
- Pohjola seuracup 11-17v. 18.6.
Lempäälä ja 5.8. Urjala (9-17v)
- Youth Athletics Games 12.-15.6.
Lappeenranta (9-17v)
- Lähiseurojen seura- ja muut kisat
(Tammela, Urjala, Somero, ym.)
- Kisat, jotka osuvat omille
mökkipaikkakunnille / lomareissuille
- Muiden lajien kilpailutapahtumat

Miksi kannattaa kilpailla monipuolisesti?

- Monipuolinen kilpaileminen
 - parantaa motorisia taitoja ja taitojen oppimiskykyä
 - vahvistaa kehoa ja kehon eri elinjärjestelmiä
 - kehittää fyysisiä ominaisuuksia
 - opettaa psykososiaalisia taitoja
 - Lisää seurahenkeä ja yhteisöllisyyttä (seuracupit, viestit, ym.)
- Tulevat tähdet – monipuolisuuskilpailu 8-13-vuotiaille
<https://www.yleisurheilu.fi/tulevat-tahdet-monipuolisuuskilpailu/>
 - Jokaisen lajin kesän parhaasta kilpailustuloksesta saa 1-4 pistettä
 - Kerätyt pisteet toimivat myös ikäluokkien parhaiden palkitsemisen perusteena Salaman kauden päätöstilaisuudessa



FORSSAN SALAMA

Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailun tähtitasot:

1-4 p ★

5-14 p ★★

15-29 p ★★★

30-49 p ★★★★★

50-64 p ★★★★★★

Yleisurheilulisenssit

Hinnat kaudelle 2024-2025 (voimassa 30.9. asti)

- Nuorten lisenssi: 2008-2011 aikana syntyneet **43 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Lasten lisenssi: 2012- 2017-syntyneet **33 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Lasten lisenssi: 2018 ja myöhemmin syntyneet **17 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Seuran ryhmävakuutus: 2018 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi **6 euroa/henk.** (sis. Sporttiturvan, ei sisällä kilpailulupaa, vain seurat voivat hankkia)

Sporttiturva -vakuutuksen hinnat 2011 ja aiemmin syntyneille

- Sporttiturva C: 2008–2011 syntyneet **95 euroa**
- Sporttiturva B: 2006–2007 syntyneet **124 euroa**

SALAMAN YLEISURHEILUKOULUMAKSUUN SISÄLTYY LASTEN RYHMÄLISENSSI (ei sis. kilpailulupaa) 2018 JA MYÖHEMMIN SYNTYNEILLE. Muiden tulee itse hankkia lisenssi ja/tai vakuutus.



FORSSAN SALAMA

Huoltajien roolista



- Kuskaa ja kannusta
- Osallistu mukaan seuran toimintaan
 - **Kilpailujen toimitsijatehtävät** (erityisesti seurakisat) > opastus / koulutus annetaan seuran puolesta
 - Tapahtumiin osallistuminen talkoolaisena
 - Tule mukaan yu-jaostoon > toiminnan suunnittelu ja kehittäminen – pääset vaikuttamaan
 - Ohjaus- ja valmennustoimintaan kaivataan lisää aikuisia > koulutusta tarjolla!



Kiitos ja
aurinkoista
yleisurheilukesää!



FORSSAN SALAMA