

Urheilijan polku



Pöytyän Urheilijat / Hiihto visiona on mahdollistaa lumiliikkumisen riemun koko perheelle.

Lapsi/Nuori voi edetä hiihtokoulussa kahdella tapaa; harrastaa ja nauttia lumiliikunnasta ilman kilpailemista (hiihtokoululainen) tai tähdätä tavoitteellisesti harjoittelemaan ja kilpailemaan maastohiihdossa (ski teamiläinen).

Hiihtokoululainen voi hakea milloin tahansa Ski Team -ryhmään tai siirtyä Ski Team -ryhmästä hiihtokoululaiseksi.

Uusi harrastaja voi aloittaa urheilijan polun olemalla yhteydessä hiihto@poytyanurheilijat.fi

	Hiihtokoululainen	Ski Teamiläinen
Tavoite	Mielekäs harrastus ja terveellinen urheilullinen elämäntapa Mahdollistaa lumiliikkumisen riemu	Mielekäs harrastus ja terveellinen urheilullinen elämäntapa Mahdollistaa lumiliikkumisen riemu Kilpailuhalukkuus
Harjoitukset	torstaisin klo 18.00	tiistaisin ja torstaisin klo 18.00 Halutessaan henkilökohtainen harjoitusohjelma seuran valmentajan toimesta Huomioiden ja yhteensovittaen muut lapsen/nuoren lajit
Valmennuslinjaus	<u>Alle 6-vuotiaat</u> -leikinomaiset harjoitteet -motoristen ominaisuuksien kehittäminen - välineisiin tutustuminen	-säännöllisen ja monipuolisen harjoittelun opit -vuodenajan harjoitusrytmi -harjoitellaan myös kovia harjoitteita, lihaskestävyyttä, nopeutta, jne. -harjoituksiin kuuluu liikkuvuutta, kuntopiirit, tekniikkaa, vaellukset, ruokavalion merkitys

	<p><u>6–10-vuotiaat</u> -leikinomaiset liikkuvuusharjoitteet -motoristen ominaisuuksien kehittäminen -hiihtotekniikka, taitoharjoitteet <u>10–12-vuotiaat</u> -monipuoliset harjoitteet eri lihasryhmille -motoriset taidot, taitoharjoitteet -hiihtotekniikka <u>12–16-vuotiaat</u> -harjoitellaan liikkuvuutta, oikeat tekniset suoritteet -lihasten kuormittamista -säännölliseen harjoitteluun tottuminen</p>	
Leirit	<p>Ensilumenleiri Kesäleiri Viikonloppuleirit Koko perheen leiripäivät</p>	<p>Ensilumenleiri Kesäleiri Viikonloppuleirit Koko perheen leiripäivät Piirin leiripäivät Liiton leirit Yläkoululeiritys</p>
Kilpailut	<p>Halutessaan mahdollisuus osallistua tai olla osallistumatta kilpailuun, milloin tahansa kauden aikana</p>	<p>Kilpakaudella viikoittain 1–2 kilpailua Pääpaino piirin kilpailuissa PM, HS, Nuorten SM Urheilijasopimuksen mukainen edustus esim. viesteissä</p>
Urheilijasopimus	-	<p>Ski Teamiläinen yhdessä huoltajansa kanssa tekevät urheilijasopimuksen seuran puheenjohtajan kanssa.</p>
Välineet	<p>40 € / setti / kausi (sis. monot, sukset, sauvat)</p> <p>Mahdollisuus käyttää seuran välinehuoltovälineitä ja saada niiden käyttöön ohjausta ja opastusta</p>	<p>75 € / setti / kausi (sis. monot, lämmittelysukset, kisasukset, sauvat, rullat)</p> <p>Mahdollisuus käyttää seuran välinehuollon työkaluja ja tarvikkeita ja saada niiden käyttöön ohjausta ja opastusta Kilpavoitelu, josta vastaa urheilijan huoltaja yhdessä välinehuollon kanssa</p>

Kustannukset	Hiihtokoulun kausimaksu 40 € (elo-huhtikuu) sisältäen Ski passi, kilpailujen osallistumismaksut, retkipäivien maksuja ja alennuksia	Hiihtokoulun kausimaksu 40 € (elo-huhtikuu) sisältäen Ski passi/lisenssi, kilpailujen osallistumismaksut, retkipäivien ja kisareissujen maksuja ja alennuksia
Vakuutus	Seura kustantaa jokaiselle Ski-passin (25 €) sis. vakuutuksen seuran toiminnassa/harjoituksissa. Leirejä varten suositeltavaa olla oma matkavakuutus, joka korvaa mm. leiriperuuntumisen	Seura kustantaa jokaiselle Ski-passin (25/75 €) sis. vakuutuksen seuran toiminnassa/harjoituksissa. Leirejä varten suositeltavaa olla oma matkavakuutus, joka korvaa mm. leiriperuuntumisen
Huoltajat	Toivotetaan tervetulleiksi mukaan toimintaan!	Toivotetaan tervetulleiksi mukaan toimintaan! Urheilijasopimuksen mukainen huoltaja vastaa kilpailijan kilpailuilmotautumisesta, varusteista, välineistä, aikatauluista ym.
Tiedotus	Whatsapp -lähetyslista Kotisivut	Whatsapp - lähetyslista Whatsapp-ryhmä Kotisivut

Aikuiseksi kasvaminen

Seuratoiminnan harrastaja	Ammattiurheilija
Mahdollisuus jatkaa harrastusta seuratoiminnan parissa esimerkiksi kouluttautuen seuran tuella ohjaajaksi/valmentajaksi/välinehuoltajaksi oman mielenkiinnon ja aikataulun mukaisesti	Seura tukee ammattilaisurheilijaksi kasvua ja tukee taloudellisesti urheilijaa menestyksestä palkiten