



Alajärven Ankkurit / Yleisurheilu

Kesä 2024

www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu

yleisurheilu@alajarvenankkurit.fi



Yleisurheilukoulu (7v ja vanhemmille)

Yleisurheilukoulu alkaa keskiviikkona 29.5.2024 kello 17.30. Tervetulleita ovat **kaikki** uudet ja aiemmin yleisurheilukoulussa mukana olleet vuonna 2017 tai tätä aiemmin syntyneet lapset.

Kesän aikana kokoonnutaan 9 kertaa aina keskiviikkoisin aikavälillä 29.5. – 24.7.2024 klo 17.30-18.30 (nuorimmat) ja klo 17.30-18.45 (vanhemmat).

Ensimmäisellä kerralla jakaannutaan ikäryhmittäin ilmoittautuneiden mukaan. Jokaiselle ryhmälle nimetään omat koulutetut yleisurheiluohjaajat.

Yleisurheilukoulun hinta on 60 € (+ lisenssi ja vakuutus), sisaralennus -10 €.

Seura hankkii urheilijalle yleisurheilulisenssin (jos sitä ei vielä ole), joka sisältää henkilökohtaisen Sporttiturva-vakuutuksen. Lisenssi oikeuttaa kilpailemaan kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa ja on voimassa 30.9.2024 saakka. Lisenssien hinnat: v. 2017 syntyneet 14€ ja v. 2011-2016 syntyneet 29€. Talvella yu-koulussa mukana olleilla on todennäköisesti lisenssi valmiina. Lisätietoa kotisivuilla: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/harjoitustoiminta/yleisurheilukoulu



Nuorisovalmennusryhmät

Nuorisovalmennusryhmissä on mukana yleisurheilua jo hieman pitempään harrastaneet urheilijat. Ryhmissä harjoitellaan selvästi tavoitteellisemmin ja suuntaudutaan enemmän kilpailutoimintaa kohti. Lisäksi seurassa on lajipainotteisia harjoitusryhmiä (keihäs, moukari, kestävyysmatkat...) .

Ryhmiin pääsee mukaan, mutta suositeltavaa on, että urheilijalla on lajien perusosaaminen hankittuna joko yleisurheilukoulun, kilpailutoiminnan tai muun liikunnallisen harrastuksen kautta.

Valmentajina eri ryhmissä toimivat mm. Tapio Rajala, Harri Leppäaho, Jarmo Vuorinen, Sami Peltomäki, Jussi Takala, Juhana Karjanlahti ja Jani Vuorela.

Lisätietoa harjoitusryhmistä löytyy kotisivuilta:

www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/harjoitustoiminta/nuorisovalmennusryhmat/

Viikkokisat

Viikkokisa on Alajärven Ankkurien oma matalan kynnyksen yleisurheilukilpailu, johon ovat tervetulleita kisailemaan eri yleisurheilulajeissa kaikki 5-13 vuotiaat (ja miksei nuoremmatkin, jos intoa löytyy) nuoret urheilijat taitotasosta riippumatta. Omat sarjat löytyvät 0-5, 6-7, 8-9, 10-11 ja 12-13 -vuotiaille (jako ikäryhmiin syntymävuoden perusteella, kuten virallisissakin kisoissa). Viikkokisoihin et tarvitse yleisurheilulisenssiä tai välttämättä edes lajiosaamista. Tarvittaessa yleisurheilujaoston jäsenet ohjaavat kuinka laji suoritetaan. **Viikkokisoissa jokainen osallistuja palkitaan.**

Viikkokisapäivät ovat: **10.6., 17.6., 8.7. ja 15.7.** Viikkokisat alkavat aina klo 18.00.

Ilmoittaudu etukäteen **ilmoittamalla nimi, syntymävuosi ja laji/lajit** sähköpostilla: yleisurheilu@alajarvenankkurit.fi tai WhatsApp- tai tekstiviestillä:

+358407325564 (Sari Yli-Mannila). Tällöin voit saapua suoraan suorituspaikalle (ohjeellinen aikataulu löytyy kotisivuilta)! Halutessasi voi saapua ilmoittautumaan myös kentälle viimeistään klo 17.45.



Viikkokisa on **ilmainen** kaikille urheilijoille.

10.6.2024

PT13: 60m, korkeus
PT11: 60m, pituus
PT9: 60m, pituus
PT7: 40m, pituus
PT5: 40m

7.6.2024

PT13: 150m, kuula
PT11: 150m, kuula
PT9: 150m, kuula
PT7: 40m, pituus
PT5: 40m

8.7.2024

PT13: 60m, pituus
PT11: 60m, keihäs
PT9: 60m, keihäs
PT7: 60m, pallo
PT5: 40m

15.7.2024

PT13: 60m, keihäs
PT11: 60m, korkeus
PT9: 40m, pituus
PT7: 40m, pituus
PT5: 40m

Huom! Alustava suunnitelma. Tarkista lajit ja aikataulut kotisivuilta:

www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/viikkokisat/

Suomenselän kisat

Suomenselän alueen seurat Alavuden Urheilijat, Ähtärin Urheilijat, Kuortaneen Kunto, Virtain Urheilijat, Soinin Sisu, Töysän Veto, Lehtimäen Jyske ja Alajärven Ankkurit. Nämä seurat järjestävät yhdessä kilpailusarjan, joihin ei alueen seurojen urheilijoilta peritä ilmoittautumismaksuja, kunhan ilmoittautumiset on tehty ajoissa kilpailukalenterin kautta ja yleisurheilulisenssi on hankittu.

Kaikkiin kilpailuihin ilmoittaudutaan www.kilpailukalenteri.fi -nettisivun kautta. Omalla Ankkurikentällä kisaillaan to 27.6.2024.

Lisätietoja kotisivuilla: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/kilpailut-ankkurikentalla/

Pohjola Seuracup

Seuracupissa yleisurheiluseurat kilpailevat keskenään joukkueina. Tämä jännittävä kilpailumuoto muodostuu kahdesta alkukilpailusta (piirikisasta), joiden jälkeen parhaat etenevät finaalin. Alajärven

The logo for SEURACUP, with 'SEURA' in blue and 'CUP' in orange, in a bold, blocky font.

Ankkurit kuuluu pienimpien yu-seurojen A-sarjaan ja tänä vuonna finaaliin (la 31.8. Janakkala) selviytyneet joukkueet pääsevät finaalipäivän jatkoksi seuraamaan Ruotsi-ottelua Olympiastadionille! Ankkurien tavoite on päästä finaaliin ja menestyä mahdollisimman hyvin.

Rohkaisemme **kaikkia** yleisurheilulisenssin omaavia Ankkurilaisia osallistumaan piirikilpailuihin. Jokaisen urheilijan suoritus piirikisoissa on tärkeä ja jokaiseen lajiin tulisi saada osallistuja keräämään pisteitä! Finaaliin seura valitsee osallistujat kesän suoritusten perusteella.

Seuracupiin osallistuminen ja Ankkurien joukkueen mukana urheileminen tulee varmasti olemaan monelle nuorelle urheilijalle tulevan **kesän ehdottomia kohokohtia**.

Piirikilpailut järjestetään ti **11.6.2024** Lapualla ja ti **13.8.2024** Alavudella. Lisää tietoa seuracupista löytyy kotisivuilta: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/seuracup/seuracup-2024/ ja www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/seuracup/

Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailu

Tämä kilpailu kannustaa kilpaurheilusta kiinnostuneita lapsia (9-13v) kilpailemaan mahdollisimman monessa eri yleisurheilulajissa. Eniten pisteitä kerännyt Ankkuri-urheilija palkitaan vuoden lopussa. Lisätietoja kotivuilla: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/

Muita kilpailuja

Yleisurheilukilpailuihin ilmoittaudutaan www.kilpailukalenteri.fi -nettisivun kautta. Hakutoimintoa käyttämällä voi hakea esim. Etelä-Pohjanmaan piirissä olevia kilpailuja. Myös Keski-Pohjanmaan ja Keski-Suomen kilpailuja kannattaa seurata kilpailukalenterista. Esim. Veteli, Kaustinen ja Karstula ovat sopivan lähellä pientä kisamatkaa varten.

Yleisurheilujaosto maksaa ilmoittautumismaksut Etelä-Pohjanmaan alueen sisu- eli piirinmestaruus- (PM) ja suomenmestaruuskilpailuihin (SM). Lisäksi osallistuminen Suomenselän kisoihin ja Seuracupin piirikisoihin ovat Alajärven Ankkureiden urheilijoille ilmaisia. Alla listattuna muutamia vuonna 2024 järjestettäviä (ilmaiset tai jaosto maksaa) nuorten kilpailuja. (Muista myös Viikkokisat!) Huomaa erityisesti Alajärven Ankkurien **80-juhlavuoden kunniaksi Ankkurikentällä järjestettävä Sisuhuipentuma la-su 27.-28.7**, jossa kilpaillaan Etelä-Pohjanmaan 9-15-vuotiaiden piirinmestaruuksista!

ti 11.6.	Seuracup Piirikisa I (PT11-MN17)	Lapua
ti 18.6.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Lehtimäki
to 27.6.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Alajärvi, Ankkurikenttä
ke 3.7.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Ähtäri
la 13.7.	Sisuottelut (PT9-15)	Kauhava
ke 17.7.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Soini
ti 23.7.	Sisukävelyt (PT9-15)	Kauhava
la-su 27.-28.7.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Alajärvi, Ankkurikenttä
ti 30.7.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Töysä
ti 13.8.	Seuracup Piirikisa II (PT11-MN17)	Alavus
la 17.8.	Sisuviestit (PT9-15)	Vähäkyrö
la 31.8.	Seuracup Finaali (PT11-MN17)	Janakkala
ke 4.9.	Suomenselän kisat (PT9-15)	Kuortane
la 14.9.	Supersisuottelut (PT9-13)	Ilmajoki

Täydellisemmän listauksen kilpailukalenterilinkeineen ja tuloksineen löydät kotisivuilta: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/

Alajärven Ankkurit Yleisurheilun kesätyöntekijä

Yleisurheilujaoston kesätyöntekijänä toimii kesällä 2024 Sara Vuorela. Sara kilpailee SM-tasolla mm. keihäänheitossa ja pikajuoksulajeissa.

Saran tehtäviin kesän aikana kuuluu lasten yleisurheilukoulun järjestäminen, viikkokisojen organisointi ja Ankkurikentällä 27.-28.7. järjestettävän Sisuhuipentuman järjestelyt.

Häneltä saat apua eri yleisurheilulajien opettelussa sekä ohjeita ja vinkkejä esim. kilpailutapahtumiin. Ota rohkeasti yhteyttä kaikissa kysymyksissä! Saran puhelinnumero on 045 694 8133 (myös whatsapp tavoittaa).

Myös **yleisurheilujaoston yhteystiedot** löydät kotisivuilta: www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/yhteystiedot/

