

TERVEHDYS

Joululoma alkaa olla takanapäin ja Raision voimamiesten kevätkausi 2017 on alkamaisillaan. Alla muutama asia kevään toimintaan liittyen:

HARJOITUSAJOISTA

Harjoitusaikoihin ja -ryhmiin tulee hieman muutoksia:

- Maanantain nassikkaryhmä (klo. 17 –18) jaetaan kahteen osaan runsaan osanottajamäärän johdosta. Viikosta 3 alkaen (16.1 alkava viikko) nassikat harjoittelevat joko maanantaisin kello 17 – 18, tai keskiviikkoisin kello 17.30 – 18.30. Valmentaja infoaa muutoksista 9.1 ensimmäisissä harjoituksissa. Tällä muutoksella pyritään pienentämään ryhmäkokoja ja tarjoamaan valmentajille paremmat mahdollisuudet lasten yksilölliseen ohjaamiseen.

- Maanantain karhuryhmä (18 –19) jatkaa syksyltä tutulla harjoitusajalla

- Painikouluryhmä ja kilparyhmä yhdistyvät siten, että keskiviikon harjoitukset alkavat molemmilla kello 18.30 ja kestävät 20.00 asti (ALKAEN 18.1). Viikolla 2 (11.1) sekä painikoulun että kilparyhmän harjoitukset pidetään 18.00 – 19.30. Nämä vuoden ekat keskiviikkotreeneit ovat samalla kaikille avoin tutustumistilaisuus lajiin. Myös nassikat ja karhut ovat tervetulleita seuraamaan, miten isommat painijat harjoittelevat

- Kuntopaini, tytöt ja kilparyhmän perjantaiharjoitukset pysyvät ennallaan



KILPAILUISTA

Kilparyhmän valmentaja laatii kisaryhmän kilpailukalenterin, joka lähetetään sähköpostina ryhmän huoltajille sekä tulostetaan salin ilmoitustaululle (koitan ehtiä heti treenien alkuun ensi viikolle!)

Aloittelijoiden alueellisista harjoitus- eli kämppäkilpailuista tiedotetaan salilla, sähköpostilla sekä nettisivuilla, kun kilpailujen ajankohdat selviytyvät.

LISENSSEISTÄ

Tietoa vuoden 2017 lisensseistä: http://www.painiliitto.net/.../2.../Lisenssijarjestelma_2017.pdf

Käytännössä:

- Seura hoitaa kaikille harjoituksissa kävijöille 0-lisenssin
- Kaikkien painijoiden, jotka haluavat kilpailla painiliiton alaisissa kilpailuissa, tulee hankkia A-, tai B-lisenssi (syntymävuoden mukaan). Tämä koskee lähinnä kilparyhmän painijoita. Nämä hoidetaan itse painiliiton ohjeen mukaisesti (ks. linkki).
- H-lisenssi on vapaaehtoinen "kannatuslisenssi" ja enemmänkin painiurheilun kattava vakuutus. Halukkaat voivat hankkia sen linkin ohjeen mukaisesti.
- Lähialueen seurojen järjestämissä harjoitus,- eli kämppäkilpailuissa EI tarvita Painiliiton lisenssiä, mutta painiurheilun kattava vakuutus tulee olla voimassa. Oman lapsen vakuutuksen kattavuus on selvitettävä omasta vakuutusyhtiöstä.

JÄSENREKISTERISTÄ

Aktiivinen jäsenrekisteri on seuran google drivessä. Jos tiedot muuttuvat, laittakaa viestiä raisiovoimamiehet@gmail.com



MUUTOKSET NORMAALIAIKATAULUIHIN

- Hiihtolomaviikolla 8 ei ole harjoituksia
- Pääsiäisenä ei ole harjoituksia 14.4 ja 17.4
- Vappupäivänä 1.5 ei ole harjoituksia
- Viimeiset harjoitukset ennen kesätaukoa viikolla 21

SEURA TARVITSEE UUSIA OHJAAJIA

Painitoiminnan jatkumiseksi Raisiossa seura tarvitsee jatkuvasti uusia ohjaajia salille. Jos olet vähääkään kiinnostunut, ota urheiluvälineet mukaan ja osallistu harjoituksiin!

4.2 järjestetään kaikille kiinnostuneille aikuisille koulutustilaisuus, jossa käydään läpi keskeisiä painiliikkeitä ja painiharjoitusten rakennetta. Mahdollisesti mukaan saadaan myös tuomarikoulutusta. Harjoitukset alkavat kello 10.00.

Kiinnostuneet: laittakaa viestiä osoitteeseen raisioivoimamiehet@gmail.com

