

Jigotai Kickboxing

Kilpailijan polku (juniorit)

ALOITETAAN HARRASTAMINEN

JATKORYHMÄ

KILPARYHMÄ

KILPAURAN JÄLKEEN

1 PERUSKURSSIT

Peruskurssit:

- nuoret (12-17 v.)
- lapset (7-11 v.), aloitus ympäri vuoden

Peruskurssin päätteeksi suoritetaan keltaisen vyön koe. Lasten ryhmässä keltainen vyö voidaan suorittaa osissa ns. junnuvyökokeena (ks. Suomen Potkunyrkkeilyliiton vyökoevaatimukset).

2 TATAMIKILPAILUT

Nuorten peruskurssin jälkeen tai kun siirrytään lasten ryhmästä nuorten ryhmään.

Jatkoryhmän harjoittelu:

- kilpailuihin tähtäävää
- mukailee kilpailijoiden harjoitusohjelmaa
- opetellaan harjoittelemaan ja kilpailemaan
- ryhmässä harjoittelu ei velvoita ottelemaan
- suoritetaan oranssi (ja vihreä) vyö

Tatamikilpailut:

- kevyt kontakti kilpailuissa
- kilpailla voi, kun harjoittelee riittävästi (3-4 krt / vko) ja valmentajat antavat luvan
- ei vaadi sitoutumista harjoitusohjelmaan

3 KEHÄOTTELUT

Noin kolmen tatamikilpailun jälkeen; kilparyhmään siirtyminen sovitaan yhdessä valmentajien kanssa.

Kilparyhmän harjoittelu:

- arvokilpailuihin tähtäävää (SM-kilpailut)
- harjoittelu harjoitusohjelman mukaan
- urheilijaksi kasvaminen, urheilullinen elämäntapa
- kilpailijalta edellytetään 100% sitoutuminen harjoitusohjelmaan ja kilparyhmän toimintaan
- jos kilpailija ei pysty tai halua sitoutua kilpaurheiluun, hän voi jatkaa harjoittelua jatkoryhmässä tai harrastajaryhmässä

4 MITÄ SEURAAVAKSI?

Ohjaaja / valmentaja

- VOK I, II ja III
- apuohjaajana toimiminen
- harrasteryhmän ohjaus
- valmentaminen

Tuomaritoiminta

- arvostelu- ja kehätuomarikoulutus

Harrastajaryhmään siirtyminen

Lajin tai seuran vaihto

HARRASTAJARYHMÄ

ei kilpailuihin tähtäävää harjoittelua kuntoilu, harrastaminen, mahdollisesti vyökokeet myös juniorit voivat harrastaa harrastajaryhmässä

Kilpailijan velvollisuudet ja edut

Kaikki kilparyhmän kilpailijat	
velvollisuudet	edut
• kilpailija sitoutuu noudattamaan kilparyhmälle laadittua harjoitusohjelmaa ja ilmoittaa poissaoloista valmentajalle etukäteen • kilpailija sitoutuu urheilulliseen elämäntapaan: harjoitukset ja koulunkäynti etusijalla, urheilijan uni- ja ruokailurytmi sekä terveellinen ruokavalio, päihteettömyys • kilpailija osallistuu kaikkiin jaoksen tapahtumiin jossain roolissa sekä tarvittaessa vetää harrastajien harjoituksia • kilpailija käyttää jaoksen kilpailu- ja verryttelyasua jaosta edustettaessa • kilpailija suorittaa arvostelutuomarikoulutuksen ja uusii senärkevin väliajoin	• jaos kustantaa harjoitusohjelman mukaiset ottelut kulukorvauspäätösten mukaisesti • kilparyhmän valmentajat sitoutuvat kilparyhmäläisten suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen valmentamiseen • kilparyhmäläisille pyritään mahdollistamaan kaikki kisa-, leiri- ja harjoitusmatkat, joihin he haluavat osallistua • jaos voi kustantaa kilpailijoille kokonaan tai osittain esimerkiksi kilpailu- tai verryttelyasun, työryhmän päätöksellä

Edustuskilpailijat	
velvollisuudet	edut
Kaikki edellämainitut ja lisäksi: • kilpailija sitoutuu kokonaisvaltaisesti kilpaurheiluun: oman elämän järjestely niin, että harjoituksiin sekä harjoitus- ja kilpailumatkoille päästään aina (pl. sairastumiset ja pakolliset kouluun liittyvät menot) • kilpailija osoittaa olevansa määrätietoinen myös muilla elämän osa-alueilla, erityisesti opiskelu • kilpailija antaa jatkuvaa näyttöä kehittymisestään (pääasiassa kilpailutulokset)	• valmentajat sitoutuvat edustuskilpailijoiden valmentamiseen täysin ja mahdollistavat tarvittaessa valmentautumisen myös muiden kokeneiden valmentajien ohjauksessa • edustuskilpailijat ovat etusijalla kaikessa jaoksen toiminnassa • jaos kustantaa edustuskilpailijoille: ◦ kaikki harjoitusohjelman mukaiset ottelut kulukorvausohjeen mukaisesti ◦ kaikki harjoitusohjelman mukaiset harjoitusleirit ja muut lajin tapatumat ◦ myös ohjelman ulkopuoliset tapahtumat työryhmän hyväksynnällä

Edustuskilpailijoiden valinta

