



Seurakisat kesä 2023

Seurakisat on tarkoitettu kaikille 4-10-vuotiaille! Jokaisena kilpailupäivänä kilpaillaan 2-4 lajia ja samalla kerätään suoritustarroja jokaisesta suorituksesta/laji.

Miten seurakisassa toimitaan?

Seurakisassa vanhemmat kiertävät yhdessä lapsen kanssa suorituspisteitä ja keräävät tuloksia seurakisapassiin. Suorituspaikalla saa opastusta lajien tekniikasta sekä ajanotosta tai suoritusten mittauksesta. Lajisuorituksia on mahdollista tehdä seurakisojen aikana niin paljon kuin haluaa. Illan lopuksi tulokset kirjataan seurakisalistoihin tulospalvelussa. Jokaisesta kirjatusta lajisuorituksesta lapsi saa palkinnoksi seurakisatarran seurakisapassiin. Ahkerasti tarroja keränneet lapset tullaan palkitsemaan seurakisamitalilla kesän viimeisessä seurakisassa.

Aikataulu ja ilmoittautuminen:

Seurakisat alkavat ohjatulla alkulämmittelyllä klo 17.45

Lajisuorituksia on mahdollista tehdä klo 18 – 19.30 välisenä aikana.

Ilmoittautumiset tehdään mielellään ennakoon s-postilla: [kilpailu\(at\)kuy.fi](mailto:kilpailu(at)kuy.fi) (viim. kisapäivänä klo 12.00 mennessä). Laita otsikoksi/aiheeksi seurakisat ja kisapäivä sekä lisää viestiin lapsen nimi ja syntymävuosi.

Ilmoittautuminen on myös mahdollista tehdä paikan päällä kirjaamalla lapsen nimi listaan.

Taitomerkkirajat

Jokaiseen lajiin on asetettu taitomerkkirajat. Taitomerkkirajojen tarkoituksena on motivoita urheilijoita entistä parempiin suorituksiin ja niiden avulla voi myös seurata urheilijan kehitystä kesän aikana. Taitomerkkirajan saavuttaminen on aina erinomainen tulos! Huomioithan, että jo taitomerkkirajan saavuttaminen on erinomainen tulos. Taitomerkkirajoina toimivat karhu, kettu ja jänis. Kesällä 2023 taitomerkkirajoista ei jaeta erillisiä palkintoja.



Ohjeita lajien suorittamiseen:

Pituus

Hypypaikan viereen on viritetty mittanauha, josta lapsen tuloksen voi katsoa heti hypyn jälkeen. Ponnistus tapahtuu ponnistusviivan takaa, joka on merkitty tötsillä. Suoritus mitataan viimeisestä alastulojäljelmästä. Huomioithan, että kentällä saattaa olla käytössä myös useampi pituushypypaikka!

Pallo / keihäs

Heitetään virallisilta heittopaikoilta, kun alastuloalue on kokonaan tyhjä. Heittäminen tulee tehdä yläkautta. Käden tulee ylittää olkapään linja. Heitto tapahtuu viivan takaa. Mittaaminen tapahtuu siitä kohdasta mihin heittoväline on tippunut ensimmäisen kerran. Tuloksen voi tarkistaa heittopaikalle valmiiksi viritetystä mittanauhasta.

Kuula

Heitetään virallisilta heittopaikoilta, kun alastuloalue on kokonaan tyhjä. Työntäminen tulee tehdä yläkautta. Kuulan on oltava työnnönalkaessa lähellä leukaa, ei kuitenkaan välttämättä näihin kosketuksessa. Heitto tapahtuu viivan takaa. Mittaaminen tapahtuu siitä kohdasta mihin heittoväline on tippunut ensimmäisen kerran. Tuloksen voi tarkistaa heittopaikalle valmiiksi viritetystä mittanauhasta.

Juoksut

Juoksut kennoilla

Lähtö tapahtuu metrin kennojen takaa. Voit lähteä, kun ajanottaja nostaa maalissa kätensä merkiksi, että ajanotto on valmis. Juostaan rataa pitkin maalin asti, missä kennot sijaitsevat. Kuulet oman juoksun tuloksen ajanottajalta.

Juoksut sekuntikelloilla

Lähtö viivan takaa. Lähtökomennot paikoillenne – valmiit – hep. Juokse omaa rataa maaliin asti. Vinkkejä ajanottoon. Ajanottajat voivat ottaa sekuntikelloilla maalissa aikaa juoksijalle. Kello tulee laittaa käyntiin siinä vaiheessa, kun lähettäjä napsauttaa lähetyslaitteen yhteen pänsä yläpuolella. Mikäli lähetyslaitetta ei ole käytössä voidaan käyttää myös käsiä. (Mikäli lähettäjä ei ole sovittu voidaan ajanotto käynnistää, kun juoksijan takajalka nousee ensimmäisen kerran ilmaan. Suosittelemme kuitenkin aina lähettäjän käyttämistä sekuntikelloilla aikoja otettaessa.)

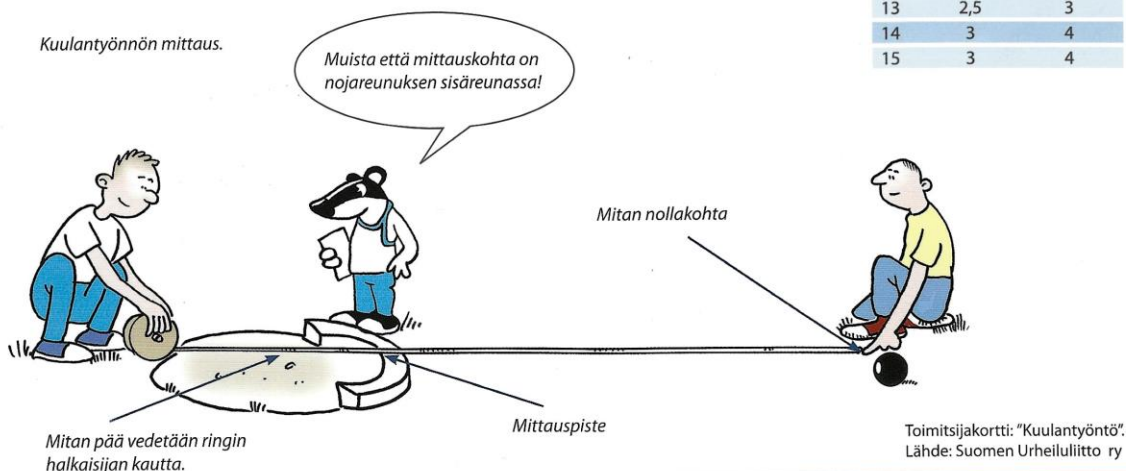
Kuulantyöntö

1. Kuulan on oltava työnnön alkaessa lähellä leukaa.
2. Työntö hylätään, jos kilpailija heittokehään astuttuaan ja suorituksen aloitettuaan koskettaa rautavanteen tai nojareunuksen yläpuolta tai maata ringin ulkopuolella tai pudottaa kuulan suorituksen aikana.
3. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä nojareunuksen ringin puoleiseen etureunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

Kuulan painot (kg)

Ikä	Tytöt	Pojat
9	2	2
10	2	2,5
11	2	2,5
12	2,5	3
13	2,5	3
14	3	4
15	3	4

Kuulantyönnön mittaus.



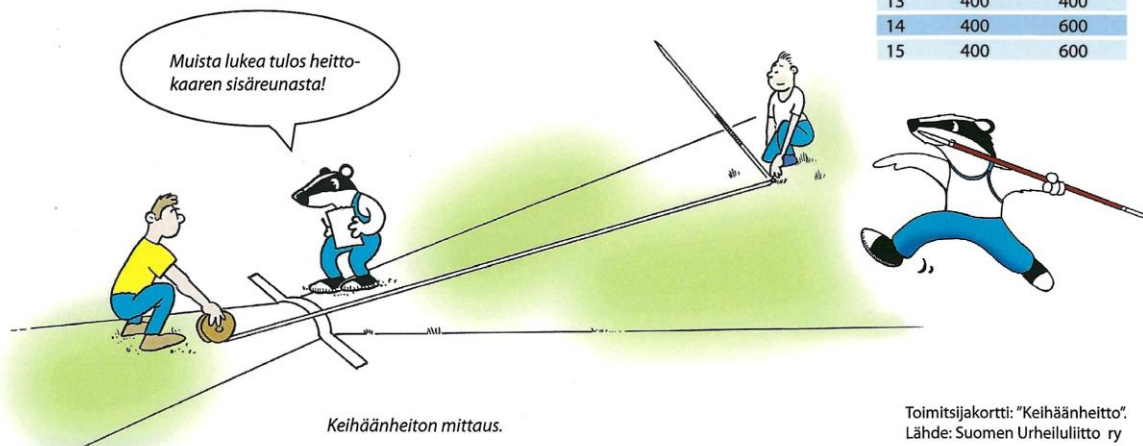
YLEISURHEILU

Keihäänheitto

1. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulokohdasta heittoviivan (heittokaari) sisäreunaan (kilpailija ei saa astua valkoisen viivan päälle).
2. Lasten kisoissa ei ole mittauksen kannalta merkitystä miten päin keihäs tipahtaa maahan! Selvästi perä edellä maahan tullut heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan kärkiosan alastulokohdasta.
3. Mitän veto (selostus)

Keihään painot (g)

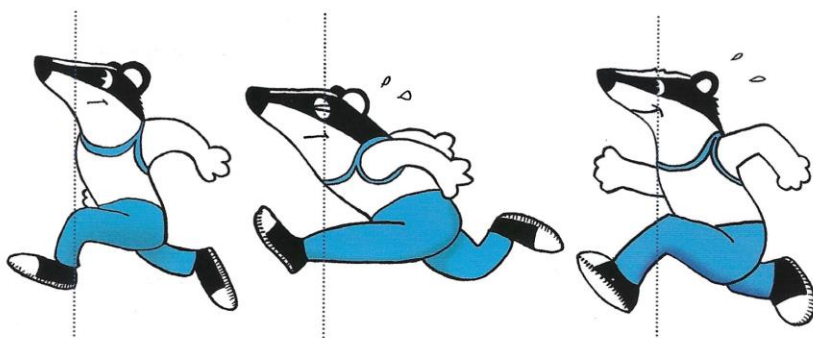
Ikä	Tytöt	Pojat
9	400	400
10	400	400
11	400	400
12	400	400
13	400	400
14	400	600
15	400	600



YLEISURHEILU

Juoksut

1. Kilpailijan tulee juosta pikamatkoilla omaa rataa
2. Juoksuissa lähetetään seuraavin lähetyskomennot:
 - 40 m – 400 m PAIKOILLENNE, VALMIIT, PAM!
 - yli 400 m juoksuissa PAIKOILLENNE, PAM!
3. Lasten kilpailujen pikajuoksuissa suositellaan käytettäväksi lähtötelineitä. Telineähdössä on juoksijan molempien käsien oltava lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä). Pystylähdössä juoksijan molempien jalkojen täytyy olla lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä).
4. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan kilpailusta pois.
5. Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja = "torso" (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maaliviivan.



Käsiäjan pyöristys:

- 9,99 > 10,0
- 9,91 > 10,0
- 9,90 > 9,9

Toimitsijakortti: "Juoksut".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



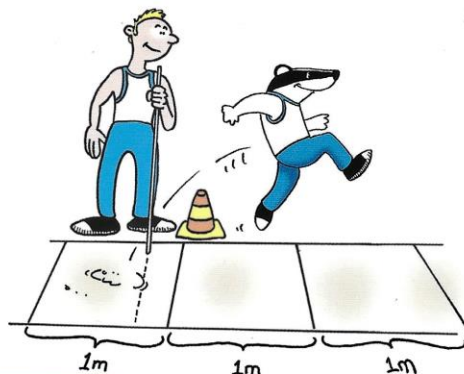
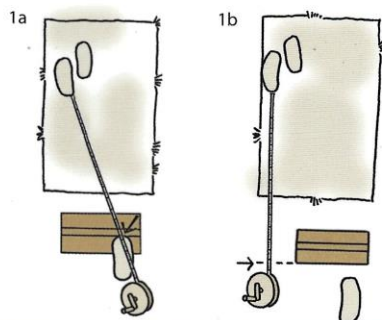
YLEISURHEILU

Pituus ja kolmiloikka

(2/2)

B) Metrin ponnistusalue:

1. Metrin ponnistusalue on käytössä 11-sarjassa ja sitä nuoremmissa sarjoissa.
2. Ponnistusalue sijoitetaan niin, että kaikki kilpailijat pääsevät turvallisesti hiekalle. 3-loikassa voidaan käyttää useampia ponnistusalueita. Urheilijan on käytettävä ilmoittamaansa ponnistusaluetta, mutta hän saa vaihtaa sitä kilpailun kuluessa ilmoittamalla asiasta toimitsijalle ennen suoritustaan.
3. Ponnistusalue merkitään teipin. Hiekkakasan puoleinen teippi toimii samalla yliastumisen rajana. Teipin päältä ponnistaminen on siis yliastuttu hyppy.
4. Mittaus suoritetaan lähimmästä alastulo paikalla olevasta jäljestä suoraan ponnistuskohtaan 'vinoon' (kuva 1a).
5. Metrin ponnistusalueen etupuolelta lähtävä 'aliastuttu' hyppy mitataan alastulo jäljestä suoraan ponnistusalueen etureunaan tai sen jatkeeseen 'suoraan' (kuva 1b).



Tikku on hyvä apuväline ponnistuskohtan merkitsemiseen.

Toimitsijakortti:
"Pituus ja kolmiloikka".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



YLEISURHEILU