

## KISA OHJEET JA –VINKIT

Nämä ohjeet ja vinkit on koottu helpottamaan kisatapahtumiin osallistumista. Ohjeista löydät vinkkejä ilmoittautumiseen ja itse kisatapahtumissa toimimiseen.

### KILPAILUT

Tulevista kilpailuista löydät parhaiten tiedon Internetistä seuraavista osoitteista:

[www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

[www.helsy.info](http://www.helsy.info)

[www.vantaansalamat.fi](http://www.vantaansalamat.fi)

Kilpailukalenterista löytyvät kaikki Suomen yleisurheilukilpailut. Helsyn sivuilta löytyy yleensä infoa Helsingin piirin kilpailuista ja seuran omilta sivuilta seuran sisäiset kilpailut.

### ILMOITTAUTUMINEN

Useimpiin kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu helpoiten Internetissä osoitteessa **[www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)**.

Lähes kaikkiin kilpailuihin pystyy ilmoittautumaan tätä kautta:

1. valitaan/haetaan haluttu kilpailu (etusivulla näkyy 10 seuraavan päivän kilpailut, muut voi hakea haku-ominaisuuden avulla tai selata tulevia kisoja selaus painikkeella) **Huom!**

**Tarkista, että oikealla on valittuna ”näytä piirin myöntämät kilpailut”. Muutoin et näe osaa tulevista kilpailuista.**

2. valitaan kohta ”ilmoittaudu kilpailuun”

3. valitaan sukupuoli ja seura → listalle tulevat kaikki voimassa olevat lisenssiurheilijat (Mikäli nimesi ei löydy listasta, ota yhteys toimistolle. Huomaathan, että lisenssi otetaan seuran toimesta vasta kun harjoitusmaksu on maksettu)

4. valitaan oma nimi

5. valitaan lajit johon osallistutaan → painetaan ”jatka”

6. seuraavalla sivulla on mahdollista täyttää omat ennätykset, joka voi vaikuttaa esim. eräjakoihin juoksuissa. Ei pakollinen kohta. (PB= oma ennätys, SB= kauden paras tulos)

7. seuraavalla sivulla vahvistetaan ilmoittautuminen

→ Kilpailukalenteri antaa automaattisesti sen sarjan, johon urheilija ikänsä puolesta voi osallistua.

→ Ilmoittautuminen omaa ikäluokkaa vanhempaan sarjaan on sallittua, ellei toisin mainittu.

→ Samassa kilpailussa ei voi kilpailla kahdessa eri sarjassa samassa lajissa. (esim. T11 pituus ja T15 pituus)

→ Kilpailutietojen kohdalla lajia klikkaamalla näkyvät kaikki kyseiseen lajiin ilmoittautuneet.

→ Mikäli kisaan ei pysty ilmoittautumaan kilpailukalenterin kautta, löytyvät

ilmoittautumisohjeet kilpailutietojen kohdalta. Ilmoittautuessa muista ilmoittaa nimi, seura, sarja ja lajit.

→ Mikäli nimeäsi ei löydy Kilpailukalenterista, ota yhteys toimistolle (Ritaan tai Olliin). Kilpailukalenteriin tulevat näkyviin kaikki lisenssiurheilijat (lisenssi maksetaan seuran puolesta heti kun toimintamaksu on suoritettu).

→ Osaan kilpailuista ilmoitetaan osallistujat keskitetysti seuran toimistolta. Näistä tiedotetaan erikseen, mutta esim. viestit, SM-kilpailut ja Vattenfall Seuracupin osakilpailut ovat tällaisia kilpailuja.

### **KILPAILUN MAKSAMINEN**

→ Seura maksaa osallistumiset seuraaviin kisoihin: SM-kisat, piirimestaruuskisat, Vattenfall, seuran omat kisat (esim. Sinettikisat) ja muut erikseen mainitut kisat. Kilpailukalenterissa voi lukea esim. teksti "Helsy laskuttaa seuroja jälkikäteen". Tällöin kisat maksaa seura. Muuten jokainen osallistuja maksaa osallistumisensa itse, jos toisin ei ohjeisteta.

→ Kilpailukalenterin maksutietojen kohdalla ovat ohjeet siitä miten maksu tulee suorittaa (mille tilille ja mihin mennessä).

→ Jälki-ilmoittautuminen on kalliimpaa, joten kannattaa huolehtia siitä, että maksu tulee suoritetuksi ajallaan

→ Jälki-ilmoittautumisen maksaminen paikanpäällä tapahtuu lähes poikkeuksetta käteisellä

→ Jos mahdollista, säilytä maksukuitti varmuuden vuoksi ja ota se mukaan kisa paikalle

### **NUORTEN SARJOJEN ELI 9-22 -VUOTIAIDEN SARJAJAKO:**

Vuoden 2016 eli 1.1.2016-31.12.2016 sarjat:

T/P 9 2007 ja myöhemmin syntyneet

T/P 11 2006-2005 syntyneet

T/P 13 2004-2003 syntyneet

T/P 15 2002-2001 syntyneet

N/M 17 2000-1999 syntyneet

N/M 19 1998-1997 syntyneet

N/M 22 1996-1994 syntyneet

Sarjajako perustuu syntymävuoteen, joten samassa sarjassa kilpailevat kaikki saman vuoden aikana syntyneet. Osassa kilpailuista sarjoja on joka ikäluokalle, mutta useimmiten kahden vuoden välein. Ylemmän kuin oman ikäluokan sarjaan on mahdollista osallistua.

### **KISAAN VALMISTAUTUMINEN**

→ Ota selville kilpailujen aikataulu. Löytyy usein kilpailukalenterista kyseisen kilpailun kohdalta (kohdassa lisätiedot). Aikataulut voivat löytyä myös [www.helsy.info](http://www.helsy.info) -sivuilta tai järjestävän seuran omilta [www](http://www)-sivuilta. Kilpailukalenterissa on myös yhteystiedot järjestävälle seuralle, joten lisätietoja voi kysyä suoraan seurasta.

→ Ota ajoissa selvää minne olet menossa ja miten sinne pääsee. Sovi mahdollisista kimpakyydeistä!

→ Valmistaudu sään mukaisella varustuksella ja pakkaa kisoihin riittävästi vaatteita. Ulkokisoissa sää voi vaihdella päivän aikana, varsinkin jos kyseessä on pitkään kestävä kilpailu. Kesällä muista suojata myös pää auringolta!

- **Muista varautua pitkään kisapäivään eväillä.** Parhaita eväsruokia ovat hedelmät, leivät jne. Muista myös juotava. Paras janojuoma on vesi, toiseen pulloon voi ottaa mehua. Kisapäivän eväisiin eivät kuulu karkit, limsa ja muut herkut!
- Keskustele hyvissä ajoin valmentajan/ohjaajan kanssa valmistavista harjoituksista ja päivän ohjelmasta (esim. aamulenkki, ruokailu)

### **KIPAILUPAIKALLA MUISTETTAVAA**

- **Ole ajoissa paikalla** – järjestävän seuran ohjeiden mukaisesti (yleensä vähintään 1h ennen ensimmäisen lajin alkua)
- Varmista osanottosi ilmoittamiisi lajeihin kisatoimistossa. Osanoton varmistaminen tapahtuu yleensä ½ h tai 1 h ennen kilpailusuorituksen alkua. Käytäntö vaihtelee kilpailujen mukaan.
- Osanoton varmistuksen yhteydessä on hyvä olla mukana maksukuitti, joka saatetaan tarkistaa samassa yhteydessä
- Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu yleensä 1 h ennen lajia
- Mikäli kilpailussa tarvitaan kilpailunumeroita, saat ne osanoton varmistamisen yhteydessä. Yleensä numerot ovat käytössä vain pitkillä juoksumatkoilla ja pitkien viestien ankkureilla. Mikäli kisoihin on ilmoittautunut useampi osanottaja samasta seurasta, saattaa kisakanslia antaa kaikki seuran numerot yhdelle henkilölle, joka jakaa ne osallistujille.
- Omia välineitä käytettäessä kannattaa varmistaa erikseen kuinka paljon etukäteen tehdään punnitus ja välineiden hyväksyntä
- Ennen omaa lajia tee hyvä, noin 30-40 minuuttia pitkä yleisverryttely (hölkkäilyä, koordinaatioita, kiihdytyksiä)
- Juoksulajeissa on lähtöpaikalle hyvä mennä jo noin 5-10min ennen omaa lähtöä, jolloin yleensä voi kokeilla telineistä lähtemistä, aitomista jne. Varaa siis aikaa verryttelyyn noin 40-50min!
- Kenttälajeissa on hyvä olla suorituspaikalla noin 20-30 minuuttia ennen kilpailun alkua kokeilemassa askelmerkit ja tekemässä alkuverryttelyhyppy/-heitot. Varaa siis aikaa verryttelyyn noin 60min!
- Muista turvallisuus kentällä! Vältä juoksuratojen ja hyppypaikkojen vaihdinottoalueiden ylityksiä ja suorita ylitykset varoen. Keskikentällä varo muiden heittosuorituksia. Omien lajien välinen aika kannattaa viettää katsomossa tai kentällä sellaisessa paikassa ettet myöskään häiritse muiden suorituksia.

**!!Mikäli olet osallistumassa viestiin ja sinulle tulee ylitsepääsemätön este, ilmoita tästä heti valmentajille puhelimitse! Viestistä pois jääminen aiheuttaa myös muiden juoksijoiden osallistumisen peruuntumisen!!**

## KILPAILUN JÄLKEEN MUISTETTAVAA

→ Tee loppuverryttely (hölkkäile 10-15min ja venyttele kevyesti)

→ Ilmoita osallistumisesta toimistolle (toimisto@vantaansalamat.net) tulosten julkaisemiseksi [www.vantaansalamat.net](http://www.vantaansalamat.net) -sivuilla.

## KISAAJAN 10 KULTAISTA SÄÄNTÖÄ!

1. Ilmoittaudu kisoihin ajoissa
2. Maksa tarvittaessa ilmoittautumismaksu
3. Ota selvää kisojen aikataulusta
4. Huolehdi kisavarustuksesta
5. Kisaeväät ja juotava
6. Ole ajoissa paikalla
7. Varmista osallistuminen paikan päällä
8. Alkuverryttely, harjoitus heitot/hypyt
9. Iloinen mieli ja rentous, turha jännittäminen pois
10. PIDÄ HAUSKAA!

## KILPAILUINTOA KAIKILLE!