

# Sisuhuipentuma 27.-28.7.2024, Alajärvi

## Kilpailuohje

### Ohjeet kilpailijoille ja huoltajille

#### Yleistä

- Kilpailut järjestetään Alajärven Ankkurikentällä (Kurejoentie 2 / Ankkuritie).
- Autojen paikoitus kentän läheisyydessä jäähallin, viereisen kauppakeskuksen (K-Supermarket) ja uimahalli-monitoimihallin (Urheilutie 2) paikoitusalueilla. Bussit pysäköidään jäähallin tai uimahalli-monitoimihallin pihaan. Toimitsijat pysäköivät monitoimihallin pihaan.
- Kilpailukanslia on ajanottotornin takana (maalin luona) olevassa teltassa.
- Seurateltoja voi pystyttää katsomon taakse. Huomioikaa riittävät telttapainot pystytyksessä!
- WC-tiloja on Ankkurikentällä rajoitetusti. Hyödyntäkää mahdollisuuksien mukaan myös muita WC-tiloja (kauppakeskus, huoltoasemat).
- Aikataulut on päivitetty to 25.7.2024. Suorituspaikkakohtainen aikataulu, palkintojenjaon aikataulu ja ohjeet toimitsijoille julkaistaan osoitteessa:  
[www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/kilpailut-ankkurikentalla/](http://www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/kilpailut-ankkurikentalla/)

#### Osallistumisoikeus

- Kilpailuihin osallistumisoikeus on **vain EPU:n alueen urheilijoilla**.
- Urheilijalla on osallistumisoikeus **vain oman ikäluokkansa** lajeihin, poikkeuksena tästä 14-vuotiaat kisaavat 15-vuotiaiden sarjassa (paitsi P14 80m aitajuoksu) ja 9-vuotiaiden sarjaan voivat osallistua myös 8-vuotiaat.
- Sisuhuipentuman osallistujien **alikäraja on 8 vuotta** (syntymävuosi 2016).
- Urheilijalla on osallistumisoikeus **enintään 4 lajiin** Sisuhuipentuman aikana (ei päiväkohtaisia rajoituksia).
- Ilmoittautumismaksut tulee maksaa ennen kilpailuja (FI85 5188 0740 0017 09).

#### Säännöt

- Kilpailussa noudatetaan 14- ja 15v. osalta mestaruuskilpailujen sääntöjä ja 9-13v. osalta lasten sääntöjä.

#### Numerolaput

- Urheilijoiden numerolaput ovat kilpailukansliassa seurakuoressa.
- Numerolappua tulee käyttää kilpailusuorituksissa, sama numerolappu molempina päivinä.
- Numerolappua ei tarvitse palauttaa.

#### Varmistaminen

- KENTTÄLAJIT: Suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua. Varmistus on tehtävän ennen lajin alkamista.
- JUOKSULAJIT:
  - Verkkovarmistus viimeistään 45 min ennen lajin alkua osoitteessa:  
<https://www.tuloslista.com/varmistus>
  - Salasana: ilmoitetaan pe 26.7.2024
  - OHJE: Valitse linkistä <https://www.tuloslista.com/varmistus> -> Sisuhuipentuma TP9-15 -> Seura -> Salasana: **xxx** -> Kilpailija ja laji -> Anna nimi, sposti, puh -> Tallenna tiedot. MUISTA PAINAA Tallenna tiedot!!
  - Varavarmistus kilpailukansliassa.

#### Loppukilpailut

- Pikamatkoilla (sileät 40m, 60m ja 100m) juostaan alkuerät, jos lajissa on yhdeksän kilpailijaa tai enemmän.
- Alkueristä kahdeksan (8) parasta aikojen perusteella loppukilpailuun.

- Jos varmistusten jälkeen kilpailijoiden lukumäärä jää kahdeksaan tai alle, laji juostaan suoraan loppukilpailuna, aikataulussa alkuerien paikalla.
- Muut juoksumatkat suoraan loppukilpailuina.

### Kenttälajien suoritusmäärät

- Kaikki suorittavat ensin kolme kierrosta, jonka jälkeen kahdeksan (8) parasta suorittavat kolme jatkokierrosta. Jos osanottajia kahdeksan tai vähemmän kaikki suorittavat kuusi kierrosta.

### Suorituspaikat

- Pituus/3-loikkapaikkoja on kaksi: Paikka 1 (alueponnistus) on maalin vieressä (ajanottotornin vieressä) ja paikka 2 (lankkuponnistus) on 100m lähtöpaikan vieressä.
- Keihäspaikkoja on kaksi. 12-15 -vuotiaat heittävät kentän itäpäädyistä (heittohäkin vierestä) ja 9-11 -vuotiaat heittävät kentän länsipäädyistä (korkeushyppy/seiväspäädystä).
- Moukari/kiekkopaikkoja on kaksi. Kaikki 9-11v moukari ja kiekko sekä tytöt 12-13v kiekko heitetään kentän aidan ulkopuolella sijaitsevalla heittokentällä. Kaikki 12-15v moukari, tytöt 15 kiekko ja pojat 12-15 kiekko heitetään urheilukentällä heittohäkistä. Heittokentälle pääsee kulkemaan katsomon takana aidassa sijaitsevasta ovesta tai kiertämällä aidan ulkopuolelta.

### Verryttely

- Verryttely tulee tapahtua kentän ulkopuolella (esim. takasuoran varrella), ei siis missään nimessä kentän nurmella eikä juoksuradalla. Jäähallin vieressä (Paavolan koulun takapihalla) on mm. tekonurmikenttä.
- Suorituspaikalle voi siirtyä 20 min ennen lajin alkua (tai edellisen lajin päätyttyä), seipäessä 40 min ennen lajia.
- Hyppyissä ja heitoissa verryttelysuoritukset tapahtuvat lajijohtajan johdolla. Heittojen verryttelyssä toimitsijat palauttavat välineet!

### Omat heittovälineet

- Tarkastus viimeistään ennen 45 min lajin alkua huoltorakennuksessa.

### Palkintojen jako

- Suoritetaan huoltorakennuksen vieressä olevalla nurmikentällä oman aikataulun mukaan, julkaistaan osoitteessa: [www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/kilpailut-ankkurikentalla/](http://www.alajarvenankkurit.fi/yleisurheilu/kilpailutoiminta/kilpailut-ankkurikentalla/)

### Huoltajien / katsojien paikka kilpailujen aikana

- Suorituspaikoille pääsevät vain urheilijat ja toimitsijat. Näin takaamme ripeän ja turvallisen kilpailun kulun.

### Päällekkäin menevät aikataulut

- Juoksuissa ei jousteta eli urheilijan tulee olla lähtöviivalla oikeaan aikaan.
- Kenttälajeissa pyritään joustamaan eli urheilija voi suorittaa suoritusjärjestyksestä poikkeavasti. Asiasta on kuitenkin ilmoitettava etukäteen lajin kirjurille.

### Rimankorotukset

- KORKEUSHYPPY:
  - T/P 9-10v: 80–86–92–97–102–107–112–115–118–121– 3cm välein
  - T/P 11-12v: 95–102–108–113–118–123–128–133–136–139–142– 3cm välein
  - T/P 13/15v: 115–120–125–130–135–138–141– 3cm välein
- SEIVÄSHYPPY: 120–130–140–150–160–170– 10cm välein

### Kioski

- Huoltorakennuksen yhteydessä toimii kilpailun aikana kioski. Käteinen ja MobilePay käytössä.