



# MUKAAN KILPAILEMAAN

## – OPAS ENSIKERTALAISEN KOTIIN

**TÄHÄN OPAASEEN ON KOOTTU YKSINKERTAISET, MUTTA TARKAT OHJEET KILPAILEMISEN ALOITTAMISEKSI. OHJEET ON JAETTU KOLMEEN OSIOON:**

**1. ENNEN KILPAILUA, 2. KILPAILUPÄIVÄNÄ, 3. ERILAISIA KILPAILUJA**

**VARUSTEIDEN PUOLESTA KILPAILEMINEN EI VAADI MITÄÄN ERIKOISTA: VÄLINEET SAA KISAPAIKALTA JA LENKKAREILLA PÄRJÄÄ ALUKSI KAIKISSA LAJEISSA.**

**KANNUSTAMME KAIKKIA LAPSIA ROHKEASTI KILPAILEMAAN ERI LAJEISSA! MUISTA, ETTÄ AINA VOIT KYSYÄ APUA MYÖS OMAN RYHMÄN OHJAAJALTA TAI MUULTA SEURAN VÄELTÄ.**



**Kuva: Esa Jokinen**



# MUKAAN KILPAILEMAAN

## – OPAS ENSIKERTALAISEN KOTIIN

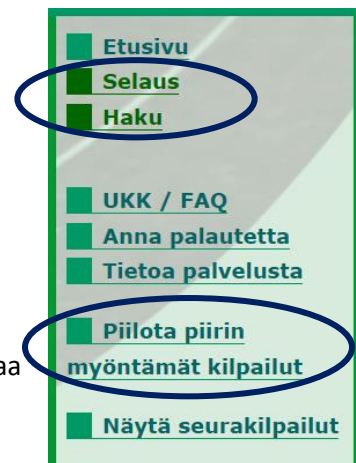
### OSA 1: ENNEN KILPAILUA

Kaikilla JKU:n Kilpaurheilukoululaisilla on yleisurheilulisenssi, mikä tarkoittaa, että lähtökohtaisesti he voivat osallistua kaikkiin virallisiin kilpailuihin Suomessa, ellei kilpailun tiedoissa toisin mainita.

Joihinkin kilpailuihin seura kuitenkin nimeää joukkueen. Tällaisia ovat esimerkiksi Seuracup, seuraottelut sekä viestit.

#### KILPAILUIDEN HAKU

- Osoitteessa [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) on listattuna kaikki Suomen viralliset yleisurheilukilpailut.
- Sivun laidassa näet valikon:
  - SELAUS näyttää tulevat kilpailut aikajärjestyksessä. Täältä voit etsiä myös tietyn päivän kilpailuja.
  - HAKU on kätevin tapa etsiä esimerkiksi tietyn lajin tai alueen kilpailuja.
  - PIILOTA/NÄYTÄ PIIRIN MYÖNTÄMÄT KILPAILUT – tämä kannattaa klikata auki, lähes kaikki juniorikilpailut ovat piirin myöntämiä



#### KILPAILUN TIEDOT

- Klikkaamalla kilpailun nimeä luettelossa, näet tarkemmat tiedot (esimerkiksi lajit, viimeisen ilmoittautumispäivän sekä kilpailumaksun suuruuden) kyseisestä kilpailusta ja pääset tekemään ilmoittautumisen kilpailuun.
- Tänne ilmestyvät myös kilpailuohjeet ja kilpailun aikataulu lähempänä kisapäivää.

<a href="#">Kilpailut</a>					
ti 29.08.	pk	<a href="#">VeVe-kisat 2</a>	Veikkola, Kirkkonummi	<a href="#">27.08.</a>	-
ti 29.08.	pk	<a href="#">Spotox JuoksuCupin pikamatkat</a>	Kaarina	26.08.	-
ke 30.08.	ak	<a href="#">Harju Cup 3</a>	Jyväskylä	<a href="#">27.08.</a>	F
ke 30.08.	pm	<a href="#">HämSyn pm-viestit</a>	Hämeenlinna	28.08.	-
ke 30.08.	pk	<a href="#">Polvijärven syysshyppy</a>			
ke 30.08.	pm	<a href="#">Avoimet pm-viestit</a>			
to 31.08.	pk	<a href="#">Eläinpuistikisat</a>			
to 31.08.	pk	<a href="#">Iiran nelisotat ja keihäs</a>			

Harju Cup 3		Aluekisat
ke 30.08.		Jyväskylä, Harjun stadion
Järjestävä seura	Jyväskylän Kenttärheilijät	
WA-luokka	F	
WWW		
Sarjat/Lajit	30.08. klo 17:00 alkaen: M: 100m, 200m, 800m, 1000m, pituus, keihäs N: 100m, 200m, 800m, 1000m, korkeus, pituus, keihäs M17: 110m aj, keihäs N17: 100m aj, keihäs P15: 100m, 800m, 100m aj, selväs, pituus, kuula T15: 100m, 800m, 50m aj, selväs, pituus, kuula P13: 1000m, 50m aj, pituus T13: 1000m, 50m aj, korkeus P11: 3-ottelu T11: 3-ottelu P9: 3-ottelu T9: 3-ottelu M30: 200m, 800m, pituus N30: 200m, 800m, pituus	
Lajien lisätiedot		
Ilmoittautuminen	27.08.2023 mennessä Ilmoittautumisen maksu 15 €/ottelu, TP13-15 lajitt 12 €/laji - EI JÄLKI-ILMOITTAUTUMISIA	
Ilmoittautumismaksut	14€ /laji	



# MUKAAN KILPAILEMAAN

## – OPAS ENSIKERTALAISEN KOTIIN

### KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

- Kilpailun tiedoista näet viimeisen ilmoittautumispäivän. Joskus kilpailuihin voi myös jälki-ilmoittautua, mutta usein kilpailumaksu on silloin suurempi. Jälki-ilmoittautumisen tiedot on kerrottu kilpailun tiedoissa.
- ILMOITTAUDU NÄIN
  1. Klikkaa [Ilmoittaudu kilpailuun](#)
  2. Vastaa lomakkeen tietoihin
  3. Hyväksy lopuksi ilmoittautumisesi. Onnistuneesta ilmoittautumisesta saat sähköpostivahvistuksen, joka sisältää myös linkin ilmoittautumisen perumiseen.
  4. Maksa osallistumismaksu ilmoittautuessasi. Osassa kilpailuista on automaattinen verkkomaksu, osassa näet tilinumeron ja hinnat kilpailun tiedoista.

Seura maksaa osallistumisen pm-kilpailuihin (sisulisähuipentumat max 4 lajia), seuraotteluihin sekä JKU:n järjestämiin kilpailuihin. Muut kilpailut ovat omakustanteisia.

1. Urheilijoiden valinta 2. Lajien valinta 3. Lajitiedot 4. Vahvistus 5. Kuittaus

Urheilijahaku	
Sukupuoli	Ikäluokka
Molemmat ▾	Kaikki ▲
	7 ja alle ▾
	9 ▾
	11 ▾

Valitse ▾

Tyhjennä Hae

### MINKÄ IKÄLUOKAN VALITSEN?

- Kilpailuissa osallistutaan sen ikäluokan kisaan, mitä täytetään kuluvana vuonna. Esimerkiksi marrasuussa 11 vuotta täyttävä poika osallistuu siis P11 kilpailuihin koko vuoden ajan. Usein pienemmissä kilpailuissa on sarjat vain joka toiselle ikäluokalle, jolloin kaksi ikäluokkaa kilpailee samassa sarjassa (esim 10 ja 11 vuotta täyttävät kilpailevat 11-sarjassa).
  - Osallistua voi myös ikäisiään vanhempien kilpailuihin, mikäli kyseisessä lajissa ei kisaa omassa ikäluokassa. Tällöin kilpaillaan kuitenkin myös vanhempien välineillä, esimerkiksi painavimmilla heittovälineillä ja korkeammilla aidoilla.
  - Nuorempien kilpailuihin ei voi osallistua. Joskus vanhempia urheilijoita osallistuu kilpailuun sen ulkopuolella erikseen sovittavissa tilanteissa.
- T = tytöt, P = pojat, N = naiset, M = miehet



# MUKAAN KILPAILEMAAN

## – OPAS ENSIKERTALAISEN KOTIIN

## OSA 2: KILPAILUPÄIVÄNÄ

### KILPILUOHJEET

- Ohjeet näet kilpailukalenterista kilpailun tiedoista (katso ohjeistuksen kohta KILPAILUN TIEDOT). Pienemmissä kilpailuissa ei välttämättä ole erillisiä ohjeita.
- Ohjeet voivat sisältää esimerkiksi tietoja osallistumisen varmistamisesta, erillisistä verryttelyalueista tai numerolapuista. Nämä ovat kilpailukohtaisia, ja siksi ne kannattaa lukea aina tarkasti läpi.
- Kilpailuasua on vapaa, toki oman seuran asujen käyttäminen on toivottavaa.

### OSALLISTUMISEN VARMISTAMINEN

- Joissain kilpailuissa osallistuminen täytyy varmistaa ennakoilmoittautumisen lisäksi. Tämä on edellytys kilpailemiselle ja siitä kerrotaan aina kilpailuohjeissa.
- Varmistus täytyy tehdä hyvissä ajoin, usein esimerkiksi 60 minuuttia ennen lajin alkua. Tämän jälkeen kilpailun järjestäjät aloittavat lajin valmistelun ja tekevät esimerkiksi ratajärjestyksen.
- Osallistuminen tehdään kilpailusta riippuen joko sähköisesti tai kisapaikalla. Sähköisen varmistuksen ohjeet kerrotaan kilpailun tiedoissa. Onnistuneesta varmistuksesta saat aina vahvistuksen sähköpostiin.

### AIKATAULU

- Kilpailun aikataulun näet kilpailukalenterista (kts. ohjeistuksen kohta *kilpailun tiedot*)
- Kilpailupaikalle kannattaa saapua viimeistään tuntia ennen ensimmäisen oman lajin alkua.
- Ole ajoissa suorituspaikalla. Juoksuissa lähtöpaikalla kannattaa olla n. 10min ennen starttia, kenttälajeissa n. 30min ennen lajin alkua, jotta ehtii ottaa muutaman harjoitussuorituksen.

### ENNEN OMAN LAJIN ALKUA

- Tee verryttely. Tähän kannattaa varata aikaa 30-60min urheilijan iästä riippuen. Verryttely voi olla esimerkiksi seuraavanlainen:
  - 10min hölkkää tms.
  - 10min lyhyitä venytyksiä
  - 10min kilpailuun virittäytymistä, esimerkiksi koordinaatioita, spurtteja, hyppelyitä tai lihaskuntoliikkeitä
  - muutama harjoitussuoritus suorituspaikalla ennen lajin alkua. Varaa aikaa jonottamiseen.

### TULOKSET

- Kilpailutulokset löydät jälkikäteen osoitteesta [www.tilastopaja.eu/fi](http://www.tilastopaja.eu/fi) . Joskus kilpailuissa on myös reaaliaikainen livetulospalvelu, jonne on linkki kilpailun tiedoissa (esim. [live.tuloslista.com](http://live.tuloslista.com))



# MUKAAN KILPAILEMAAN

## – OPAS ENSIKERTALAISEN KOTIIN

### OSA 3: ERILAISIA KILPAILUJA

#### VALMENTAJAT KILPAILUISSA

- Pääsääntöisesti joitain seuran valmentajia on paikalla niissä kilpailuissa, joihin seura maksaa urheilijoiden osallistumismaksun (pm-kilpailut, seuracup, JKU:n järjestämät kilpailut) tai järjestää yhteiskuljetuksen (YAG, TJIG). Kaikki valmentajat eivät ole kuitenkaan paikalla jokaisessa kilpailussa.
- Jos valmentaja on paikalla kilpailuissa, voi ja kannattaa häntä rohkeasti hyödyntää kisan aikana. Apua voi mennä rohkeasti kysymään, vaikka kyseessä ei olisikaan oman ryhmän valmentaja.
- Myös vanhemmille kisapaikka on loistava tilaisuus tutustua ryhmän valmentajiin!

#### PM-KISAT

- Piirinmestaruuskilpailut on tarkoitettu 9-15 -vuotiaille ja niissä kilpaillaan piirin (eli Keski-Suomen) mestaruuksista.
- Vuoden aikana järjestetään yleensä pm-viestit, pm-kävelyt, pm-maastot, sisuhuipentumat eli pm-kisat sekä kahdet erilaiset pm-ottelut.
- Sisuhuipentumat on viikonlopun kestävä piirinmestaruustapahtuma, jossa kilpaillaan yksittäisissä lajeissa. Osallistua saa neljään lajiin.

#### SEURACUP

- Seuracup on valtakunnallinen kilpailu 10-17-vuotiaille, jossa urheilijat keräävät tulosten perusteella pisteitä seuralleen.
- Kesän aikana järjestetään kahdet kisat, joista eniten pisteitä keränneet seurat pääsevät syksyn Seuracup -finaaleihin. Eri seurat kilpailevat eri sarjoissa, jotka on jaettu kuntien asukasluvun perusteella.
- Seura nimeää joukkueen Seuracup -kilpailuihin. Pisteiden saavuttamiseksi on tärkeää, että jokaiseen lajiin saadaan osallistujat, minkä vuoksi täällä urheilijoita nimetään välillä myös vanhempien sarjoihin tai vieraampiin lajeihin.

#### YAG ja TJIG

- YAG eli Youth Athletics Games on 9-17-vuotiaille kerran vuodessa järjestettävä valtakunnallinen ja suurin Suomessa järjestettävä nuorten kilpailutapahtuma.
- TJIG eli Tampere Junior Indoor Games on vastaava tapahtuma hallikaudella.
- Näihin seura on pyrkinyt järjestämään yhteisreissun vuosittain!



# MUKAAN KILPAILEMAAN

## – OPAS ENSIKERTALAISEN KOTIIN

### TULEVAT TÄHDET -MONIPUOLISUUSKILPAILU

- Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailu on kalenterivuositain 9-13 -vuotiaille käynnissä oleva kilpailu, jossa nuoret saavat pisteitä kilpailemalla virallisissa kilpailuissa eri lajeissa. Kerätty pistemäärä kertoo nuoren urheilijan tähtiluokituksen 1-5 tähteä.
- Pisteitä lajeista saa seuraavasti: A-luokan tulos 4 tähteä, B-luokan tulos 3 tähteä, C-luokan tulos 2 tähteä, alle C-luokan tulos 1 tähti.
- Tiettyyn luokkaan oikeuttavat tulosrajat, kilpailun tulokset ja tarkemmat säännöt voit lukea tilastopajasta. Linkki tilastopajan etusivulla tai <https://www.tilastopaja.eu/fi/db/tulevattahdet.php> . (Luokkarajat klikkaamalla urheilijan nimeä).
- Seura on palkinnut tietyn pisterajan ylittäneitä myös kannustepalkinnoilla kesän aikana. Kysy tästä lisää oman ryhmän ohjaajalta.

### TAITOJENMITTAILUT (epävirallista kilpailutoimintaa)

- Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutoimintaa, jossa kilpailemista harjoitellaan oman tutun ryhmän ja ohjaajien kanssa.
- Tulokset kirjataan ylös ja julkaistaan, mutta lapsia ei aseteta paremmuusjärjestykseen. Kaikki osallistujat palkitaan.
- Taitojenmittailut kuuluvat Kilpaurheilukoululaisille syyskauden lopussa. Myös urheilukoululaisille ja liikkairilaisille on omat taitojenmittailut.

### SEPPÄ -VIIKKOKISAT (epävirallista kilpailutoimintaa)

- Seppä -viikkokisat on kilpaurheilukoululaisten harjoitusten yhteydessä toteutettavaa epävirallista kilpailutoimintaa, jossa lapset kisaavat oman tutun ryhmän ja ohjaajien kanssa eri lajeissa illan aikana.
- Toimitsijoina kilpailuissa toimivat lasten vanhemmat. Kunkin ryhmän vanhemmilla on yksi vastuuvuoro kesän aikana.
- Tulokset kirjataan ylös ja julkaistaan, mutta lapsia ei aseteta paremmuusjärjestykseen. Kaikki osallistujat palkitaan.
- Seppä -viikkokisoja järjestetään kesäkauden aikana vaihtuvin päivin ja lajein.