

# School Athletic Games perjantaina 25.5.2018 Tammelan Liikuntakeskus

Ruokatauko 10.30-11.30

## AIKATAULU:

### Juoksut:

9.35	800m T 1-6lk	(15 juoksijaa)
9.45	800m P 1-6lk	(15 juoksijaa)
10.00	60m P 5lk	(3 erää)
10.15	60m P 6lk	(2 erää)
10.25	60m P 3lk	(1 erä)
10.30	60m P 4lk	(2 erää)
11.35	60m T 1lk	(2 erää)
11.45	60m P 1lk	(1 erä)
11.50	60m T 2lk	(4 erää)
12.10	60m P 2lk	(3 erää)
12.25	60m T 4lk	(2 erää)
12.35	60m T 3lk	(3 erää)
12.50	60m T 5lk	(2 erää)
13.00	60m T 6lk	(2 erää)

### Kenttälajit:

9.35	Kuula T 1-4lk	(2kg)	(kuularinki)
9.35	Kuula P 1-2lk	(2kg)	(kiekkorinki)
11.35	Kuula T 5-6lk + P 3-4lk	(2,5kg)	(kuularinki)
11.35	Kuula P 5-6lk	(3kg)	(kiekkorinki)
9.35	Pituus T 5lk		(lähtöpääty, lankku)
9.35	Pituus T + P 1lk		(maalipääty 1, 1m)
9.35	Pituus T 3-4lk		(maalipääty 2, 1m)
11.35	Pituus P 5lk		(lähtöpääty, lankku)
11.35	Pituus T 2lk		(maalipääty 1, 1m)
11.35	Pituus P 2-4lk		(maalipääty 2, 1m)
12.30	Pituus T + P 6lk		(lähtöpääty, lankku)
13.15	Sukkulaviesti		
13.45	Kisat loppuvat		

### Palkintojenjako:

11.30	Ennen ruokailua suoritettut lajit
12.50	Ruokailun jälkeen suoritettut lajit ja T 2lk, T 6lk, P 2-4lk ja P 5lk sekä P 6lk pituus heti sen loputtua

Oppilas voi osallistua yhteen juoksuun ja yhteen kenttälajiin sekä sukkulaviestiin. Palkinnot jaetaan jokaisen sarjan kolmelle parhaalle. Palkinnot jaetaan Liikuntakeskuksen alaovien edustalla aikataulun ja tulosten valmistumisen mukaan.

Jos juoksu ja kenttälaji osuvat yhtä aikaa, urheilija käy välillä juoksemassa aikataulun mukaisesti, ja jatkaa kenttälajia juoksun jälkeen esim. kaksi työntöä peräkkäin. Urheilija vain ilmoittaa lajihohtajalle (kirjuri) käyvänsä välillä juoksemassa. Kaikki ehtivät siis rauhassa tekemään omat suorituksensa. Jotta urheilijat olisivat mahdollisimman hyvin oikeassa paikassa oikeaan aikaan, voi kokeilla vaatteeseen liimattavaa maalarinteipin palaa, jossa lukee omien lajien kellonajat. Liikuntakeskuksen urheilukentän puoleisella sivulla on kello.

Kenttälajeissa kaikilla on 4 suoritusta.

Harjoitushyppy ja –työnnot tehdään ennen lajin alkua, jotta lajit pääsevät alkamaan aikataulun mukaan.

Mahdollisesti muutama juoksu menee ruokailun alun päälle, mutta varmasti kaikki ehtivät ruokailemaan, jos ruokailuun lähdössä tehdään pieni porrastus. Tämä selviää, kun tarkka aikataulu varmistuu ilmoittautuneiden määrän perusteella.

Sekä juoksuissa että kenttälajeissa voi olla samassa erässä useamman ikäisiä urheilijoita. Silti palkinnot jaetaan jokaisessa sarjassa erikseen. Tästä on hyvä mainita oppilaille jo etukäteen.

800 m:n juoksumatkoilla käytetään numerolappua. Kilpailijoiden numerot on laitettu jokaiselle koululle omaan pussiin. Opettaja hakee oman koulunsa pussin kahviosta, ja jakaa numerot oppilaille niin, että urheilija on valmiina lähtöön numero rinnassa oikeaan aikaan.

Sukkulaviesti juostaan keinonurmella urheilukentän keskellä. Jokaisessa joukkueessa on yksi tyttö ja poika joka luokalta, yhteensä 12 juoksijaa. Jos koulusta ei löydy joka luokalta tyttöä tai poikaa, tässä tilanteessa alemman luokan tyttö/poika voi juosta tämän osuuden, jotta koulu saa joukkueen. Juoksumatkana on 12 X 50 m. Jokaisella joukkueella on käytössä kaksi rataa. Puolet juoksijoista ovat toisessa päässä rataa, puolet toisessa. Juoksujärjestys on vapaa. Viesti aloitetaan vasenta rataa pitkin, jolloin viestinvaihto tapahtuu oikealla kädellä. Viestinvaihto tapahtuu läpsäisemällä seuraavaa juoksijaa käteen. Viimeisellä juoksijalla eli ankkurilla on peliliivi päällä.

Me Ryskeessä toivomme, että kouluilta laitetaan viestiä vanhemmille, että kisoihin saa ilman muuta tulla yleisöksi, jos vain suinkin pääsee töiden puolesta paikalle. Vanhempien kannattaa myös varautua pieniin toimitsijatehtäviin kenttälajien suorituspaikoilla. Toimitsijoille tarjoamme kahvin/mehun ja pullan.

Kilpailujen ensimmäiset lajit alkavat n. klo. 9.30. Kentälle kannattaa saapua ajoissa siten, että urheilijoille jää aikaa verryttellä, vaihtaa mahdollisesti piikkarit, ottaa askelmerkit pituushyppyä varten, ja tehdä muutama harjoitussuoritus kenttälajeissa ennen lajin virallista aloitusaikaa. Hyviä verryttelypaikkoja ovat takasuora silloin, kun 800 m:n juoksu ei ole käynnissä, pururata, kuntoiluvälineet heittopaikkojen ja kentän välissä sekä pallon pelaaminen keinonurmella.

Oppilaat kannattaa ohjeistaa siirtymisissä kiertämään pituushyppypaikka sekä etusuora, jotta kisasuoritukset eivät häiriinny.

Liikuntakeskuksen alaovien vieressä on Ryskeen kioski, jossa on myynnissä suolaista ja makeaa naposteltavaa sekä kahvia/mehua. Hinnat ovat kohtuulliset, joten oppilaiden kannattaa varautua tähän pienellä taskurahalla.

Kioskilla on myös ensiapulaukku, mikäli kolhuja tulee.

Kilpailupaikalla voi kysyä mitä tahansa lisäohjeita Kaisa Laukkaselta (päällä valkoinen kilpailunjohtajan liivi) tai lajijohtajilta (kirjurit).  
Tavoitteena on tehdä urheilijoille mukavat kisat 😊