

Nurmijärven Yleisurheilu

Tuulisähkö vauhdittomat hyppy

25.3.2023 klo 12.30, Klaukkalan koulu

Ohjeet kilpailijoille ja suuntaa antava aikataulu

Kilpailu:

Kilpailu käydään moniotteluna (ikäluokan mukaan 2- tai 3-ottelu). Moniottelun sijoitus määräytyy tulospisteiden perusteella. Pistetaulukoon voi tutustua [Yleisurheilu.fi -sivustolla](http://Yleisurheilu.fi). 5-7 -vuotiaiden sarjassa sijoitukset määräytyvät lajien sijoituspisteiden perusteella.

Kilpailussa ei ole käytössä live-tulospalvelua. Tulokset julkaistaan seuran nettisivuilla kilpailupäivän iltana.

Vauhdittomassa pituudessa, vauhdittomassa 3-loikassa ja 20 m juoksussa (T/P5-7) on kolme suoritusta. Vauhdittomassa korkeudessa osanottajan kilpailu päättyy kolmannen perättäisen pudotuksen jälkeen.

Lajit:

Vauhditon pituushyppy: Vauhdittomassa pituushypyssä ponnistetaan kahdella jalalla (tasajalkaa). Lähtö tapahtuu korokkeelta ja varpaat saavat olla korokkeen reunan etupuolella. Vauhditusliikkeen aikana jalkojen tulee pysyä paikallaan, eivätkä kantapäät saa nousta alustalta. Hyppy mitataan ponnistuskohtaa lähimmästä alastulokohdasta (esim. taempi jalka, maahan osunut käsi tai taakse otettu askel).

Vauhditon 3-loikka: Hypyn aloitus kuten vauhdittomassa pituushypyssä. Toinen ja kolmas loikka suoritetaan yhdellä jalalla vuorojaloin (vasen-oikea tai oikea-vasen). Alastulo tapahtuu kahdella jalalla. Mittaus kuten vauhdittomassa pituushypyssä.

Vauhditon korkeushyppy: Hyppy tapahtuu kahdella jalalla (tasajalkaa). Jalkojen on siis irrottava maasta samanaikaisesti. Vauhditusliikkeen aikana jalkojen tulee pysyä paikallaan, eivätkä kantapäät saa nousta alustasta. Patjasta ei saa ottaa tukea ponnistuksen aikana (sillä hetkellä, kun hyppääjä irtoaa maasta, tulee hänen olla vapaasti ilmassa, eikä esim. käsi saa olla patjassa kiinni.). Rimaa korotetaan 3 cm kerrallaan.

20 m juoksu (T/P5-7): Juoksu juostaan valokennojen läpi yksi kerrallaan. Lähtöviiva on 1 metrin etäisyydellä ensimmäisestä kennosta ja ajanotto käynnistyy, kun juoksijan keho katkaisee ensimmäisen valokennon säteen. Ajanotto katkeaa, kun juoksijan kenno katkaisee jälkimmäisen valokennon säteen. Lähtö tapahtuu vapaasti, mutta suorituksen helpottamiseksi lähtöä voidaan avustaa lähetyskomentoilla.

Salin säännöt:

- Ulkokengät on jätettävä ulko-oven läheisyyteen. Saliin vain sisäjalkineissa tai sukkasillaan.
- Pukuhuoneet ovat käytössä. Käyttäydy siististi pukuhuoneissa ja WC-tiloissa. Paperiset käsipyyhkeet ja muut roskat kuuluvat niihin kuuluviin astioihin.
- Salissa katsomotila on käytettävissä. Koulun varastoihin on pääsy vain toimitsijoilla.
- Anna rauha kilpailijoille. Pallot ovat kiellettyjä kilpailun aikana salissa.
- Saliin pääsee klo 11.30 alkaen. Ovikoodi on 1339#.

Toimitsijat:

- kilpailuun osallistuvien lasten vanhemmat toimivat toimitsijoina. Kaikkia vanhempia tarvitaan paikalle klo 12 mennessä siirtämään ja teippaamaan alatulopatjoja ja tekemään muita valmisteluja. Kilpailun jälkeen patjat siirretään takaisin paikoilleen ja kilpailun jäljet siivotaan yhdessä.

Aikataulu (korjattu pe 24.3. klo 19:30):

(Aikataulu on suuntaa antava ja se joustaa tarpeen mukaan)

	pituus	3-loikka	korkeus	20 m
12.30	P15, T15	P11, T11	T13, T12, P13	T5, T7
12.50	T10, T9, T7, T5, P9, P8	P15, T15		
13.00	P11, T11			
13.15	T13, T12, P13	T10, T9, P9, P8	P15, T15	
13.30				
13.45		T13, T12, P13	P11, T11	

Laji voidaan aloittaa jo ennen aikatauluun merkittyä aikaa, jos suorituspaikka on vapaa ja tarvittavat verryttelyhyppyt on suoritettu.

Osallistujat:

P15 3-ottelu Jere Paananen Joona Paananen	T15 3-ottelu Oona Korhonen Liia Lehiö Heta Mösö Mea Scepanovic
P13 3-ottelu Otso Kivistö	T13 3-ottelu Peppi Lucas Onerva Pennonen Nella Pursiainen
	T12 3-ottelu Anna Ollikainen Emma Paananen Milla Pursiainen Alexandria Suomi Sofia Vesterinen
P11 3-ottelu Aarni Heikkinen Vili Lammi Max Tynkkynen Juuso Vuorela	T11 3-ottelu Vilja Hyvämäki, Someron Esa Pinja Lucas Lotta Parviainen
	T10 2-ottelu Lotta Montonen
P9 2-ottelu Toivo Keski-Kuha	T9 2-ottelu Eveliina Huhtala Saana Kivistö
P8 2-ottelu Roope Korhonen	
	T7 2-ottelu Taimi Heikkinen
	T5 2-ottelu Aava Kivistö