

URHEILIJAN NIMI: \_\_\_\_\_

# **RIIHIMÄEN KISKO YLEISURHEILU**

2.5.-17.9.2023



**RIIHIMÄEN KISKO**

## **HARJOITUS- JA KILPAILUPÄIVÄKIRJA KESÄ 2023**

# RIIHIMÄEN KISKO - YLEISURHEILUKOULU KESÄ 2023

Riihimäen Kiskon Yleisurheilukouluryhmät ovat tarkoitettu 7-14-vuotiaille yleisurheilusta kiinnostuneille tytöille ja pojille. Yleisurheilukouluryhmiin voivat ilmoittautua kaikki vuosina 2009-2016 syntyneet lapset.



**RIIHIMÄEN KISKO**

Harjoituksissa harjoitteleme monipuolisesti yleisurheilun eri lajitaitoja erilaisten lajiharjoitteiden, ratojen, pelien ja leikkien avulla. Harjoituksemme tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä herkkyyksikaudet huomioiden. Pyrimme rakentamaan lapsille kattavan liikevaraston vaihtelevien harjoitteiden avulla sekä ohjaamaan heitä liikunnalliseen elämäntapaan.

Yleisurheilukouluryhmien toiminnasta vastaa koulutetut ohjaajat, valmentajat ja joukkueenjohtajat yhdessä. Koulutettujen ohjaajien ja valmentajien avulla takaamme turvalliset, monipuoliset ja laadukkaat harjoitukset seurassamme urheiluille lapsille.

## **HARJOITUSAJANKOHDAT**

Yleisurheilukoulun harjoitukset alkavat tiistaina 2.5.2023 Peltosaaren yleisurheilukentällä. Kavereita saa tuoda tutustumaan yleisurheilun harjoitteluun viikolla 21. Juhannustaukoa ryhmät viettävät 23.6.-2.7.2023 (vko 26). Kesäkauden viimeiset harjoitukset ovat viikolla 37, perjantaina 15.9.2023.

Vuonna 2014-2016 syntyneet	tiistaisin ja torstaisin klo 17.00-18.30
Vuonna 2012-2013 syntyneet	tiistaisin ja torstaisin klo 18.30-20.00
Vuonna 2009-2011 syntyneet	tiistaisin ja torstaisin klo 18.30-20.00

## **Tehoryhmä**

9-14-vuotiaiden ryhmä harjoittelee yleisurheilukouluharjoitusten lisäksi kaksi kertaa viikossa kesäharjoituskaudella. Harjoitukset ovat maanantaisin ja perjantaisin klo 17.00-18.30.

Tehoryhmän harjoitukset ovat suunnattu kaikille halukkaille ja niille, jotka haluavat

- lisätehoa harjoitteluun
- panostaa enemmän yleisurheiluun
- suuntautua kilpaurheiluun

Kesän Yleisurheilukoulun ohjelmaan kuuluvat seuraavat tapahtumat ja kilpailut:

la 13.5.	pm-maastajuoksut, Kerava
ke 31.5.	Hippokisat (ilmoittautuminen Osuuspankin nettisivuilta tapahtumavalikosta)
pe 2.6.	Kiskon mestaruus – juoksut
su 11.6.	pm-junnuottelut 1, Riihimäki
ti 13.6.	Kiskon mestaruus – hypyt
pe 17.6.	YAG-viestit, Lahti (joukkueenjohtajat kasaavat joukkueet viesteihin)
ti 20.6.	Pohjola Seuracup piirikilpailu 1, Janakkala (joukkueenjohtajat nimeävät ja ilmoittavat joukkueen)
ke-to 19.-20.7.	Kiskon mestaruus - aidat ja seiväs
ti-ke 25.-26.7.	am-kilpailut 14-15-vuotiaat, Riihimäki
la-su 29.-30.7.	pm-junnut, Hyvinkää
su 13.8.	pm-viestit, Vihti
ti 22.8.	Kiskon mestaruus - heitot
su 27.8.	pm-junnuottelut 2, Porvoo
ti 8.8.	Pohjola Seuracup piirikilpailu 2, Riihimäki (joukkueenjohtajat nimeävät ja ilmoittavat joukkueen)
ti-ke 29.-30.8.	am-viestit, Riihimäki (tämä koskee yli 12-vuotiaita)
la 2.9.	Pohjola Seuracupfinaali, Savonlinna tai Joensuu (joukkueenjohtajat nimeävät ja ilmoittavat joukkueen)

#### YLEISURHEILUKOULUOHJAAJAT ja -VALMENTAJAT

Yleisurheilukoulun ohjaajina ja valmentajina toimivat kesällä Onni Elo, Nea Hirvonen, Emmi Malo, Jari Naumanen, Heli Romppanen, Petri Saari, Marjut Tarna, Anne-Mari Vallioniemi ja Sanna Vähänen.

<https://www.riihimaenkisko.fi/yleisurheilu/>



<https://www.facebook.com/riihimaenkisko>



#riihimaenkisko #ilokasvaakiskossa

## URHEILIJAN HENKILÖ- JA YHTEYSTIEDOT

Nimi \_\_\_\_\_  
Syntymävuosi \_\_\_\_\_  
Huoltaja \_\_\_\_\_  
Huoltajan puhelin \_\_\_\_\_



### KISKON YLEISURHEILUJAOSTO 2023

Puheenjohtaja **Mikko Mattila**  
040 672 2262, m.p.mattila@gmail.com

Sihteeri **Anne Wunsch**  
050 352 9959, anne.wunsch@fazer.com

Taloustvastaava **Marjut Tarna**  
040 521 1149, marjut.tarna@kolumbus.fi

Olosuhdepäällikkö **Mikko Mattila**  
040 672 2262, m.p.mattila@gmail.com

Valmennus- ja kilpailupäällikkö **Maarit Lindberg**  
044 0803 777, maarit.lindberg@gmail.com

Yleisurheilukoulun yhteyshenkilö, **Heli Romppanen**  
040 833 3694, helisinikkaromppanen@gmail.com

Junnupäällikkö (3-6-vuotiaat) **Nea Hirvonen**  
nea.hirvonen03@gmail.com

Noname-vaatevastaava **Piia Elovaara**  
040 749 3581, piia.elovaara@gmail.com

Vanhempainedustajat:  
**Heidi Jahkonen-Niemi**  
040 767 0669, hmjahkonen@gmail.com  
**Petri Saari**  
040 700 8882, petrisaari78@gmail.com  
**Sanna Vähänen**  
040 523 6215, sanna.keisanen@gmail.com

# RIIHIMÄEN KISKON YLEISURHEILUKOULUN TOIMINTA-AJATUS

## TOIMINNAN TAVOITTEET

- Kasvattaa nuoria liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.
- Rohkaista nuoria liikkumaan monipuolisesti.
- Tarjota monipuolisia kokemuksia ja elämyksiä.
- Rakentaa vahva pohja elinikäiselle harrastukselle.

Näihin tavoitteisiin pyrimme omalla esimerkillisellä toiminnalla. Harjoitukset rakennamme monipuolisiksi, turvallisiksi, tehokkaiksi, ilmapiiriltään avoimiksi ja jokaisen lähtö- ja taitotason huomioonottaviksi.

## TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT

### Monitaitoisuus

Riihimäen Kiskon yleisurheilujaosto tarjoaa monipuolista yleisurheilun harrastamista seurassa. Nuorimmista urheilijoista alkaen opetetaan lapsille heittämistä, hyppäämistä ja juoksemista säännöllisesti harjoitusohjelmien mukaisesti. Tarkoituksena on harjoitella kaikkia yleisurheilun lajeja. Haluamme, että kiskolaiset urheilijat taitavat kaikkia lajeja nuorisovaiheen urheilijoina. Monitaitoisuus tarkoittaa seurassa sitä, että kannustetaan urheilijoita harrastamaan myös muita urheilulajeja ja mahdollistetaan tämä perheille joustavilla harjoittelu- ja maksumahdollisuuksilla.

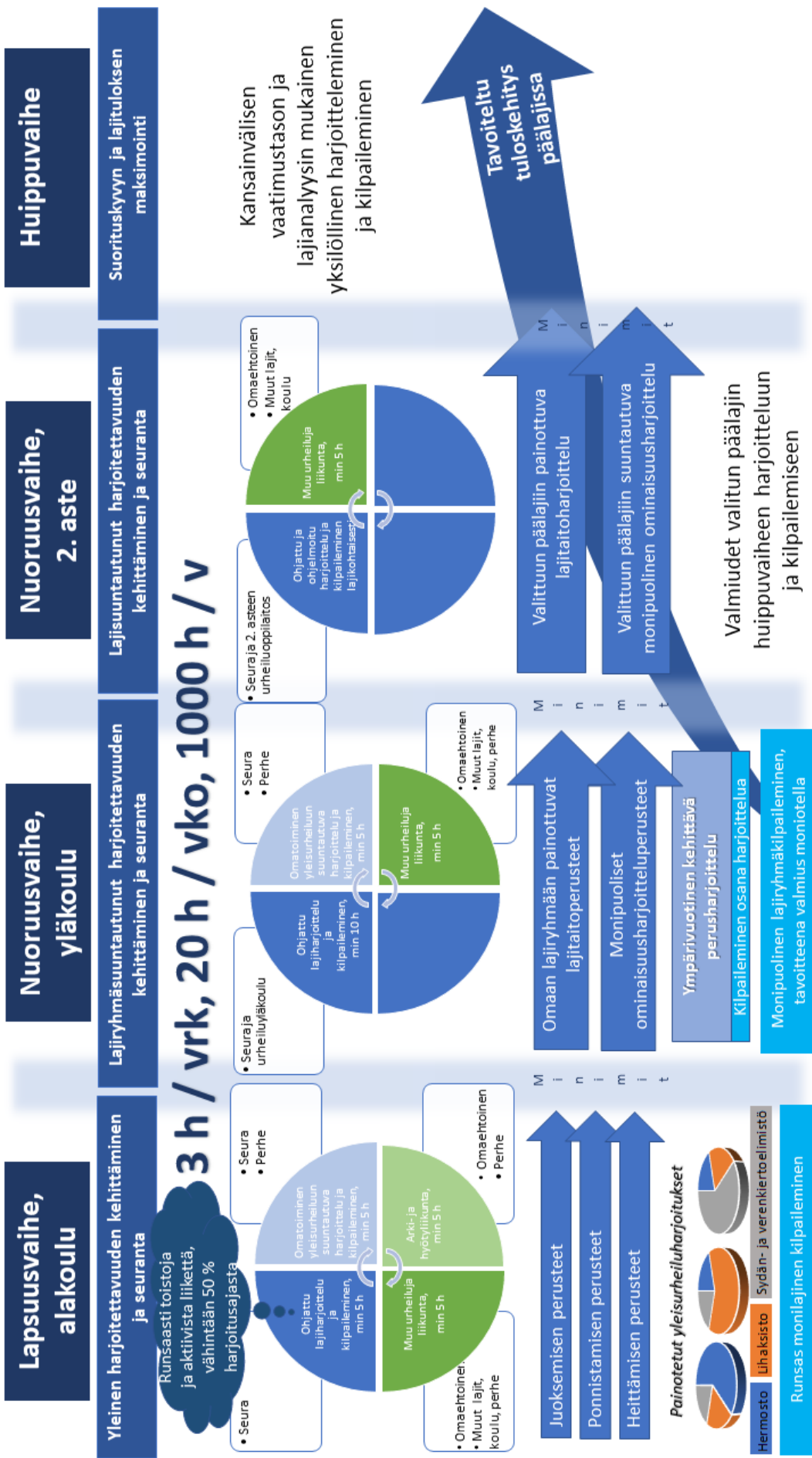
### Joukkuemaisuus

Tehdään yleisurheilusta koko joukkueen yhteinen laji. Seuran toimijat tukevat joukkueita osallistumaan erilaisiin viesti- ja joukkuetapahtumiin. Joukkueilla on joukkueenjohtaja ja oma ohjaaja- ja valmentajatiimi, jonka tarkoituksena on seurata urheilijoiden joukkuetta ja kasvaa heidän mukanaan omalla ohjaajan ja valmentajan polullaan. Seuran tavoitteena on osallistua mahdollisimman paljon erilaisiin joukkuemaisiiin yleisurheilun tapahtumiin. Viestitapahtumissa on tavoitteena järjestää jokaiselle urheilijalle joukkue ja saada kaikki urheilijat juoksemaan viestijuoksukilpailuissa.

### Kasvatuksellisuus

Kannamme kasvattajan vastuun olemalla malliksi ja hyväksi esimerkiksi lapsille. On ilo kasvaa Kiskossa ja kuulua osaksi riihimäkeläistä yleisurheiluperhettä. Riihimäkeläinen yleisurheilu haluaa olla iloinen, positiivinen ja yhteistyökykyinen. Yleisurheilujaoston slogan kuuluu ”Ilo kasvaa Kiskossa”. Käytämme slogania somepäivityksissämme: #ilokasvaakiskossa. Kasvatuksellisuus näkyy urheilijanpolkumme eri ikävaiheissa liikunnan ja urheilun lisäksi, kun tavoitteidemme mukaisesti kasvatamme lapsia myös muilla elämän osa-alueilla kuten urheilun pelisäännöt, urheilullinen elämänrytmi, ravinto, lepo, uni, häirinnän ja kiusaamisen sekä epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy ja antidopingtoiminta.

# #ilokasvaakiskossa



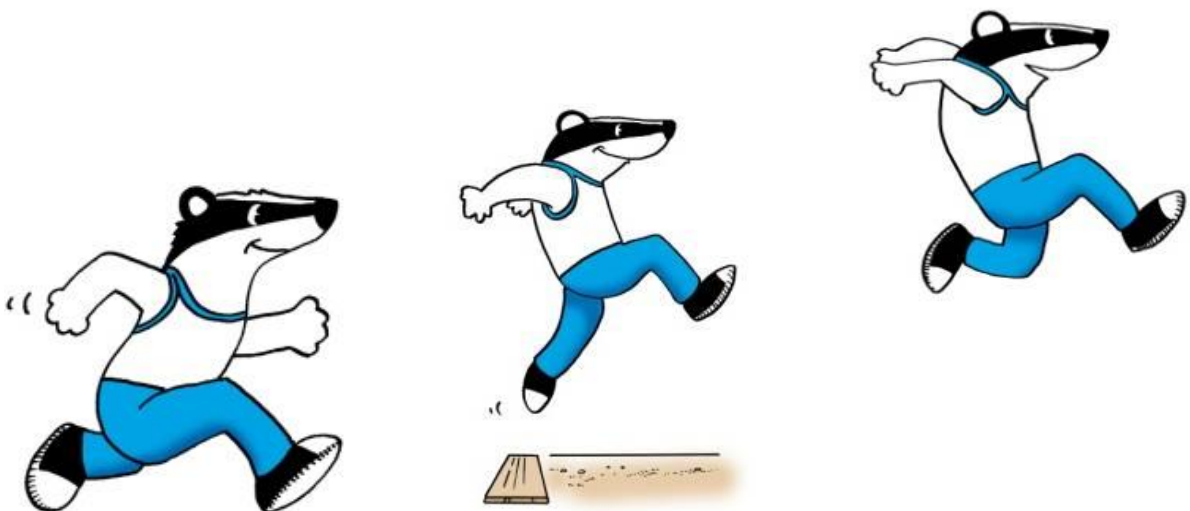
# PELISÄÄNNÖT

## Lasten pelisäännöt:

- Saavun harjoituksiin ajoissa.
- Saavun harjoituksiin oikein pukeutuneena.
- Kuuntelen ja noudatan ohjeita.
- En kiroile.
- Puhun kohteliaasti muille kentällä.
- Olen kaikkien kaveri.
- Kannustan kaikkia.
- Yritän parhaani

## Huoltajan pelisäännöt:

- Huolehdin ja autan, että lapseni saapuu harjoituksiin ajoissa, oikein pukeutuneena ja sopivilla varusteilla.
- Kannustan lastani kulkemaan itse harjoitusmatkansa kävellen tai pyöräillen.
- Olen malliksi ja hyväksi esimerkiksi kentän laidalla.
- Tuen lastani hänen harrastuksessaan ja seuraan välillä lapseni harjoituksia yleisurheilukentän laidalla.
- Juttelen myönteisesti, kuinka harjoitukset sujuvat.
- Puhun lapselleni positiivisesti yleisurheiluharrastuksesta.
- Yleisurheilukentällä käyttäydyn asiallisesti, kannustavasti ja tarvittaessa auttaen.
- Lapseni kasvaessa annan hänelle vastuuta ja opetan hoitamaan urheiluun liittyviä asioita itsenäisesti, kuitenkin lapsen ikä huomioiden.
- Osallistun Kiskon järjestämien kilpailuiden toimitsijatehtäviin mahdollisuuksien mukaan.



## KISKON MESTARUUSKISAT

Kiskon mestaruuskisoissa kilpailemista päästään harjoittelemaan ja kokeilemaan turvallisesti tutussa ympäristössä. Kiskon mestaruuskisojen avulla seuramme haluaa rohkaista monipuoliseen yleisurheilun harrastamiseen, liikunnan iloa unohtamatta. Kiskon mestaruuskisat on tarkoitettu kaikille seuran yleisurheilukoululaisille.

Kiskon mestaruuskisojen perusteella jaetaan seuran mestaruusmitalit. Mestaruuksista kilpaillaan otteluna sarjoittain seuraavissa lajeissa:

T/P 7	40 m, 1000 m, keihäs, kuula, pituus, korkeus, seiväs, aidat
T/P 9	40 m, 1000 m, keihäs, kuula, pituus, korkeus, seiväs, aidat
T/P 11	60 m, 1000 m, keihäs, kuula, pituus, korkeus, seiväs, aidat
T/P 13	60 m, 1000 m, keihäs, kuula, pituus, korkeus, seiväs, aidat

Pisteitä urheilijat saavat suorituksistaan seuraavasti: Lajin voittaja saa 10 pistettä, lajin toinen 9 pistettä, lajin kolmas 8 pistettä jne. Kuitenkin niin, että jokainen osallistuja saa jokaisesta lajista vähintään 1 pisteen. Neljän osakilpailun jälkeen pisteet lasketaan yhteen ja seuran mestarit ikäsarjoittain ovat selvillä.

**Kaikki osallistujat palkitaan mitalein kauden päätöstilaisuudessa lokakuun alussa!**

### ILMOITTAUTUMINEN KILPAILUKALENTERIN KAUTTA! KILPAILUKALENTERI.FI

Jotta saisimme kilpailut onnistuneesti suoritettua parissa tunnissa, tarvitsemme vanhempien apua. Seuramme puolesta kilpailuihin saapuvat lajijohtajat, jotka ohjeistavat toimitsijat (vanhemmat) tehtäviin ja käyvät läpi säännöt sekä ohjeet ennen kilpailuja. Toivottavasti näemme mahdollisimman monen vanhemman kanssa kilpailuissa!





# RIIHIMÄEN KISKO – YLEISURHEILUKOULU

## HARJOITUSKALENTERI KESÄ 2023

### TOUKOKUU: KESKITTYMINEN VATSA-JA SELKÄLIHAKSIIN!

VKO 18 YLEISURHEILUKOULU ALKAA!!! – JUOKSULAJIT

Juoksusankarit tehtävien tekeminen alkaa!  
Pika- ja kestävyysjuoksuun tutustuminen. Harjoitellaan telinelähtöjä pikajuoksuun.

VKO 19 HYPPYLAJIT ja MAASTOJUOKSU

Tutustutaan pituus-, korkeus- ja seiväshyppyyn. Otetaan askelmerkit ja harjoitellaan esteen yli hyppäämistä.

**UUDYN PM-MAASTOT** kilpaillaan lauantaina 13.5. Keravalla. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. **KAIKKI MUKAAN!**

VKO 20 HEITTOLAJIT

Tutustutaan kuulantyöntöön ja keihäänheittoon. Opetellaan erilaisia tapoja heittää kuntopalloa.

VKO 21 MONIOTTELUT- YLEISURHEILU- ja KAVERIVIIKKO

Harjoitellaan ikäryhmittäin ottelulajeja. Yhdessä harjoituksessa ainakin kaksi eri lajia ikäryhmän otteluiden mukaan.

Tällä viikolla kaikille avoimet yleisurheilukouluharjoitukset tiistaina ja torstaina. Ota siis kaveri mukaan harjoituksiin!

VKO 22 KISKON MESTARUUSKISAT – JUOKSUT

Harjoitellaan pikajuoksun kiihdytystä ja keskitytään juoksun tehokkuuteen.

**HIPPOKISAT** keskiviikkona 31.5. klo 17.30 alkaen. Sarjat vuosina 2011-2019 syntyneille lapsille. Ilmoittautuminen Osuuspankin nettisivujen kautta. 2010 syntyneet yleisurheilukoululaiset osallistuvat toimitsija tehtäviin.

**Kiskon mestaruuskisojen** ensimmäinen osakilpailu Riihimäellä Peltosaaren yleisurheilukentällä perjantaina 2.6. klo 17.30. Lajeina juoksulajit. Paikalle ilmoittautumisen varmistamiseen ja yhteiseen alkuverryttelyyn klo 17.00. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. Ilmoittaudu viimeistään 31.5.

## KESÄKUU: KESKITYMINEN KÄSILIHAKSIIN JA KESKIVARTALON TUKEEN!

### VKO 23 PM-JUNNUOTTELUT 1 - HYPPY- JA HEITTOLAJIT

Pituus-, korkeus- ja seiväshypyn harjoittelua. Korkeutta ilmalentoon ja kädet käyttöön hyppyssä.

Heittolajeissa keskittyminen kuulantyöntöön ja keihäänheittoon. Korkeutta kaariin ja voimaa ylävartaloon.

**UUDYN pm-junnuottelut** sunnuntaina 11.6. Riihimäellä. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. Ilmoittaudu viimeistään 8.6. **KAIKKI MUKAAN!**

### VKO 24 KISKON MESTARUUSKISAT - HYPYT ja AITAJUOKSU

Tutustutaan aitajuoksun saloihin.

**Kiskon mestaruuskisojen** toinen osakilpailu Riihimäellä Peltosaaren yleisurheilukentällä tiistaina 13.6. lajeina hyppylajit. Paikalle ilmoittautumisen varmistamiseen ja yhteiseen alkuverryttelyyn klo 17.00. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. Ilmoittaudu viimeistään 11.6. **KAIKKI MUKAAN!**

TÄLLÄ VIIKOLLA **Youth Athletic Games** Nurmijärvellä 16.-18.6. seura maksaa viestijoukkueiden osallistumisen ks. Kilpailukalenteri.fi (omakustanne)

### VKO 25 SEURACUP ja JUOKSULAJIT

Aita- ja estejuoksuun tutustuminen! Torstaina estejuoksua vesiesteen kera. Vaihtovaatteet mukaan harjoituksiin!

**SEURACUP-piirikilpailu 1** Turengissa tiistaina 20.6. Joukkueenjohtajat ja valmennuspäällikkö kokoavat joukkueen, jossa saa olla kaksi urheilijaa/laji/sarja sekä viestijoukkueet.

### VKO 26 TAUKO - EI HARJOITUKSIA 23.6.-2.7. HYVÄÄ JUHANNUSTA!

Kesästä nauttimista!

Lajikarnevaalit 29.6.-2.7.2023 ympäri Suomea kaikille 10-17-vuotiaille urheilijoille. Ilmoita joukkueenjohtajalle, mikäli ilmoitat lapsesi lajikarnevaaleille. Käy tutustumassa: <https://www.yleisurheilu.fi/lajikarnevaalit/>



## HEINÄKUU: KESKITTYMINEN JALKALIHAKSIIN!

### VKO 27 HYPPYLAJIT

Syvennyttään seiväshypyn saloihin ja ponnistetaan korkeuksiin.

TÄLLÄ VIIKOLLA **KLAUKKALA GAMES** 7.7. ja **KUY GAMES** Tuusulassa 9.7. ks. Kilpailukalenteri.fi (omakustanne)

### VKO 28 HEITTOLAJIT

Tutustutaan kiekon- ja moukarinheittoon. Hypätään myös seivästä!

TÄLLÄ VIIKOLLA **JANAKKALA GAMES**, Turengissa 15.-16.7. (omakustanne). Lisätietoja: kilpailukalenteri.fi

### VKO 29 KISKON MESTARUUSKISAT - AITAJUOKSU JA SEIVÄSHYPPY, JUOKSULAJIT JA KÄVELY

Syvennyttään pika- ja aitajuoksun saloihin. Harjoitellaan telinelähtöjä.

**Kiskon mestaruuskisojen** kolmas osakilpailu Riihimäellä Peltosaaren yleisurheilukentällä keskiviikkona ja torstaina 19.-20.7 klo 17.00. Lajeina aitajuoksu ja seiväs. Paikalle ilmoittautumisen varmistamiseen ja yhteiseen alkuverryttelyyn joukkueenjohtajan ohjeen mukaan. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. **KAIKKI MUKAAN!**

**HÄME GAMES** Riihimäellä maanantaina 17.7. Urheilijoistamme 12-vuotiaat ja vanhemmat auttavat toimitsijatehtävissä. EI HARJOITUKSIA, MUTTA KILPAILUJA KANNATTAA TULLA KATSOMAAN!

TÄLLÄ VIIKOLLA **LOHJA JUNIOR GAMES** 21.-23.7. (omakustanne). Lisätietoja: kilpailukalenteri.fi

### VKO 30 UUDYN PM-JUNNUKISAT – KISAKUNNON VIIMEISTELY

Harjoitellaan viikonlopun kilpailuihin ja viilataan askelmerkit kohdilleen.

**UUDYN PM-JUNNUKISAT** lauantaina ja sunnuntaina 29.-30.7. Hyvinkäällä. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. Ilmoittaudu viimeistään 26.7. **KAIKKI MUKAAN!**



## ELOKUU: KESKITTYMINEN MONIOTTELUUN!

### VKO 31 JUOKSULAJIT – PITKÄT PIKAMATKAT JA AIDAT SEKÄ VIESTIJUOKSU

Harjoitellaan pidempien pikamatkojen ja pitkien aitamatkojen juoksemista. Harjoitellaan viestivaihtoja.

Seiväskoulun päätöskisa tiistaina 1.8. klo 11.00 Peltosaaren yleisurheilukentällä. Ilmoittautuminen tulee hoitaa kilpailukalenteri.fi-sivustolla, kilpailu kuuluu seiväskoulun ohjelmaan ja on seiväskoululaisille ilmainen.

### VKO 32 SEURACUP JA PM-VIESTIT, HYPPYLAJIT JA VIESTIJUOKSU

Syvennyttään korkeus-, pituus- tai seiväshypyn saloihin viestijuoksun ohessa. Harjoitellaan sokko- ja ryöstövaihto viestijuoksuun. Pienimmät harjoittelevat sukkulaviestivaihtoa.

**SEURACUP-piirikilpailu 2** Riihimäellä tiistaina 9.8. Joukkueenjohtajat ja valmennuspäällikkö kokoavat joukkueen, jossa saa olla kaksi urheilijaa/laji/sarja sekä viestijoukkueet.

**UUDYN PM-VIESTIT** sunnuntaina 13.8. Vihdin Nummelassa. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun ja joukkueenjohtajat kokoavat viestijoukkueet. **KAIKKI MUKAAN!**

### VKO 33 HEITTOLAJIT

Ryhmien toiveiden mukaiset heittolajit. Keskitytään hyvään harjoitteluun ja valmistaudutaan mestaruuskilpailuiden heittokilpailuun.

### VKO 34 KISKON MESTARUUSKISAT – HEITOT ja PM-JUNNUOTTELUT 2

Telinelähdöt ja alkukiihdytykset. Sujuvuutta aidan ylitykseen.

**Kiskon mestaruuskisojen** neljäs osakilpailu Riihimäellä Peltosaaren yleisurheilukentällä torstaina 7.7. klo 17.30. Lajeina heittolajit. Paikalle ilmoittautumisen varmistamiseen ja yhteiseen alkuverryttelyyn klo 17.00.

Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. **KAIKKI MUKAAN!**

**UUDYN PM-JUNNUOTTELUT 2** kilpaillaan Porvoossa sunnuntaina 27.8. Sarjat 13 ikävuoteen asti. Seura maksaa osallistumisen kilpailuun, mutta ilmoittautuminen tulee tehdä itse kilpailukalenteri.fi-sivustolla. **KAIKKI MUKAAN!**

## SYYSKUU: KESKITTYMINEN KÄSILIHAKSIIN!

VKO 35 HYPPYLAJIT JA POHJOLA SEURACUP-FINAALI

Tehoa ponnistuksiin! Valmistaudutaan Seuracup-finaaliin!

**SEURACUP-FINAALI 4.9.** Savonlinnassa.

Tänne urheilijat pääsevät edustamaan seuraa joukkueenjohtajien- ja valmennuspäällikön valintojen mukaan, jos piirikilpailun pisteillä ansaitsemme paikan B-sarjan finaalissa.

VKO 36 TOIVELAJIT

Lasten toivelajit ja -leikit!

VKO 37 TOIVELAJIT

Lasten toivelajit ja -leikit!



## TOIMINTAPISTEIDEN KERÄÄMINEN

Riihimäen Kisko haluaa kannustaa seurassa urheilevia lapsia ja nuoria liikkumaan kesän aikana mahdollisimman monipuolisesti ja riittävän usein.

Toimintapisteiden kerääminen on tarkoitettu 7-13-vuotiaille yleisurheilukoululaisille.

Toimintapisteviikoon Yleisurheilukoululaiset keräävät merkintöjä koko kesän ajan. Yleisurheilukoululaiset keräävät henkilökohtaisia toimintapisteitään osallistumalla kesällä harjoituksiin ja kilpailuihin sekä parantamalla hyväksytyissä olosuhteissa tehtyjä omia ennätyksiään virallisissa lajeissa.

Toimintapisteviikko sisältää kolme palkintoporrasta. Kun urheilija on saavuttanut riittävän pistemäärän, saa hän tuotepalkinnon. Toimintapistevihon palkintoportaat huipentuvat urheilukaupan lahjakorttiin.

Pisteitä yleisurheilukoululaiset saavat seuraavasti:

### 5 pistettä

- Piirinmestaruuskilpailut (5 pist./päivä)
- Seuraottelut, Seuracup ja muut seuran edustustehtävät (5 pist./päivä)
- SM-viestiosallistuminen (5 pist./päivä)

### 3 pistettä

- Kiskon yleisurheilukouluharjoitukset (3 pist./kerta)
- Kiskon mestaruuskisat
- Kunniakierros-tapahtuma
- Viralliset kilpailut (3 pist./päivä)

### 1 piste

- Epäviralliset kilpailut (esim. Hippokisat)
- Oman henkilökohtaisen ennätyksen parantaminen
- Toimitsijatehtävät virallisissa kilpailuissa
- Tehoryhmän ja lajikoulujen harjoitukset
- Muiden lajien harjoitukset tai kilpailutapahtumat
- Häme Gamesin seuraaminen

### 20 pistettä

Urheilija saa 20 pistettä kauden päätteeksi, kun hänellä on virallinen kisasuoritus kaikissa oman ikäryhmänsä virallisissa yleisurheilun rata- ja kenttälajeissa (ks. erillinen taulukko vihon lopussa Taitomerkkirajat tai s. 33 oleva listaus virallisista lajeista).

## PALKINTOPORTAIKKO

Palkintoihin oikeuttavat pistemäärät ovat seuraavat:

pvm ja ohjaajan kuittaus

### Pronssipalkinto

55 pistettä (7-9-vuotiaat)

70 pistettä (10-11-vuotiaat)

80 pistettä (12-13-vuotiaat)

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2023, \_\_\_\_\_

### Hopeapalkinto

80 pistettä (7-9-vuotiaat)

100 pistettä (10-11-vuotiaat)

115 pistettä (12-13-vuotiaat)

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2023, \_\_\_\_\_

### Kultapalkinto

120 pistettä (7-9-vuotiaat)

150 pistettä (10-11-vuotiaat)

170 pistettä (12-13-vuotiaat)

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2023, \_\_\_\_\_

Huolehdi itse pisteiden merkitsemisestä vihkoon ja pyydä ohjaajalta hyväksymismerkintä.

Kun palkintoon oikeuttava pistemäärä on saavutettu, kysy palkintoa ohjaajaltasi. Kolmas palkinto jaetaan seuran päättäjäisissä.

Toimintapisteiden kerääminen alkaa 2.5. ja päättyy 17.9.2023.



# RIIHIMÄEN KISKO









## PISTEET HENKILÖKOHTAISISTA ENNÄTYKSISTÄ

(Ensimmäiselle riville merkitään edellisen kauden ennätys tai ensimmäinen ulkona tehty tulos kyseisessä lajissa. Toimintapisteitä saa vasta tämän tuloksen parantamisesta.)

### PIKAJUOKSUT

	40 m	60 m	100 m	200 m	300 m
Tulos: Pvm: (vanha ennätys)					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Taitomerkkiraja A / B / C					
Pisteet yhteensä					

12-15-vuotiaiden piirileiritys toteutetaan kolmena viikonloppuna Liikuntakeskus Pajulahdessa sekä kesän lajikarnevaaleilla. Leirin sisältö pohjautuu Elmo-nuorisovalmennusohjelmaan. Luvassa on yleisurheilun lajiharjoittelua, monipuolista ominaisuusharjoittelua ja luento-osuuksia. Valmentajille ja vanhemmille järjestetään infoiltapäiviä. Leirille voivat hakea kaikki vähintään B-luokkatuloksen tehneet urheilijat. Lajiryhmät rakentuvat hakijoiden määrän ja tason mukaan. Leirivalinta edellyttää sitoutumista koko leiritykseen. Leiritykseen hakeudutaan syys-lokakuussa.

## PISTEET HENKILÖKOHTAISISTA ENNÄTYKSISTÄ

(Ensimmäiselle riville merkitään edellisen kauden ennätys tai ensimmäinen ulkona tehty tulos kyseisessä lajissa.  
Toimintapisteitä saa vasta tämän tuloksen parantamisesta.)

### AITAJUOKSUT JA PITKÄ MATKAT

	40 m aj	60 m aj	200 m aj	600 m 800 m	1000 m 2000 m 1500 m ej
Tulos: Pvm: (vanha ennätys)					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Taitomerkkiraja A / B / C					
Pisteet yhteensä					

## PISTEET HENKILÖKOHTAISISTA ENNÄTYKSISTÄ

(Ensimmäiselle riville merkitään edellisen kauden ennätys tai ensimmäinen ulkona tehty tulos kyseisessä lajissa.  
Toimintapisteitä saa vasta tämän tuloksen parantamisesta.)

### HYPPYLAJIT JA MONIOTTELUT

	Pituus	Korkeus	3-loikka	seiväs	3-ottelu 4-ottelu 5-ottelu
Tulos: Pvm: (vanha ennätys)					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Taitomerkkiraja A / B / C					
Pisteet yhteensä					

## PISTEET HENKILÖKOHTAISISTA ENNÄTYKSISTÄ

(Ensimmäiselle riville merkitään edellisen kauden ennätys tai ensimmäinen ulkona tehty tulos kyseisessä lajissa. Toimintapisteitä saa vasta tämän tuloksen parantamisesta.)

### HEITTOLAJIT JA KÄVELYT

	Kuula	Keihäs	Kiekko	Moukari	600 m k 1000 m k 2000 m k 3000 m k
Tulos: Pvm: (vanha ennätys)					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Tulos: Pvm:					
Taitomerkkiraja A / B / C					
Pisteet yhteensä					

## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		



## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:



## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:

## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:

## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:

## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:

## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:

## PISTEET KILPAILUISTA

Pvm	Kilpailu	Ohjaajan kuittaus	Pisteet
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		
	Kilpailun nimi, paikkakunta  Lajit  Tulokset		

Yhteensä:

## YHTEENVETO PISTEISTÄ

Harjoituspisteet:

sivulta 15

sivulta 16

sivulta 17

Pisteet ennätysistä:

sivulta 18

sivulta 19

sivulta 20

sivulta 21

Pisteet kilpailuista:

sivulta 22

sivulta 23

sivulta 24

sivulta 25

sivulta 26

sivulta 27

sivulta 28

sivulta 29

sivulta 30

sivulta 31

Pisteet oman ikäryhmän virallisista lajeista:

TOIMINTAPISTEET YHTEENSÄ

## NUORTEN VIRALLISET LAJIT 2023

	T/P 9	T/P 10	T/P 11	T/P 12	T/P 13	T/P 14	T/P 15
<u>PIKA- JA</u>	40 m	60 m	60 m	60 m	60 m	100 m	100 m
<u>AITAJUOKSUT</u>		60 m aj	60 m aj	200 m	200 m	300 m	300 m
				60 m aj	60 m aj	P 100 m aj	P 100 m aj
						T 80 m aj	T 80 m aj
				200 m aj	200 m aj	300 m aj	300 m aj
<u>KESTÄVYYS-</u>	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	800 m	800 m
<u>JUOKSUT</u>						2000 m	2000 m
						1500 m ej	1500 m ej
<u>MAASTO</u>	1 km	1,5 km	1,5 km	2 km	2 km	3-4 km	3-4 km
<u>MAANTIE</u>	1-2 km	2 km	2 km	3 km	3 km	4 km	4 km
<u>KÄVELY</u>	600 m	1000 m	1000 m	2000 m	2000 m	3000 m	3000 m
<u>VIESTIT</u>	8x40 m	4x50 m	4x50 m	4x100 m	4x100 m	4x100 m	4x100 m
	4x400 m	4x600 m	4x600 m	4x600 m	4x600 m	4x800 m	4x800 m
				4x60 m aj	4x60 m aj	4x80 m aj	4x80 m aj
<u>HYPYT</u>	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus	korkeus
	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus
		seiväs	seiväs	seiväs	seiväs	seiväs	seiväs
		3-loikka	3-loikka	3-loikka	3-loikka	3-loikka	3-loikka
<u>HEITOT</u>	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula
	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs	keihäs
	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko	kiekko
	moukari	moukari	moukari	moukari	moukari	moukari	moukari
<u>MONI-</u>	<u>3-ottelu</u>	<u>3-ottelu</u>	<u>3-ottelu</u>	<u>4-ottelu/T</u>	<u>4-ottelu/T</u>	<u>5-ottelu/T</u>	<u>5-ottelu/T</u>
<u>OTTELUT</u>	40 m	60 m	60 m	60 m aj	60 m aj	80 m aj	80 m aj
	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus	pituus
	kuula	kuula	kuula	kuula	kuula	keihäs	keihäs
				800 m	800 m	korkeus	korkeus
						800 m	800 m
	<u>4-ottelu</u>	<u>4-ottelu</u>	<u>4-ottelu</u>	<u>4-ottelu/P</u>	<u>4-ottelu/P</u>	<u>5-ottelu/P</u>	<u>5-ottelu/P</u>
	40 m	60 m aj	60 m aj	60 m aj	60 m aj	100 m aj	100 m aj
	korkeus	korkeus	korkeus	kuula	kuula	pituus	pituus
	keihäs	keihäs	keihäs	korkeus	korkeus	keihäs	keihäs
	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	seiväs	seiväs
						1000 m	1000 m
				<u>5-ottelu/P</u>	<u>5-ottelu/P</u>		
				60 m aj	60 m aj		
				pituus	pituus		
				keihäs	keihäs		
				kiekko	kiekko		
				800 m	800 m		
				<u>5-ottelu/T</u>	<u>5-ottelu/T</u>		
				60 m aj	60 m aj		
				pituus	pituus		
				korkeus	korkeus		
				keihäs	keihäs		
				800 m	800 m		



## HEITTOVÄLINEET

SARJA	KUULA (g)	KIEKKO (g)	KEIHÄS (g)	MOUKARI (g)
P14-15	4000	1000	600	4000
P12-13	3000	750	400	3000
P10-11	2500	600	400	2500
P9	2000	600	400	2500
T14-15	3000	750	400	3000
T12-13	2500	600	400	2500
T10-11	2000	600	400	2500
T9	2000	600	400	2500

## AITAJUOKSUT

SARJA	MATKA (m)	AITOJA (kpl)	ALKU (m)	VÄLIT (m)	LOPPU (m)	KORKEUS (cm)
P14-15	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	300	7	50	35	40	76,2
P12-13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16	19	13	76,2
P10-11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
T14-15	80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
	300	7	50	35	40	76,2
T12-13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16	19	13	76,2
T10-11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
T/P9	40	5	8	6	8	50

## AITAJUOKSUVIESTIT

SARJA	MATKA (m)	AITOJA (kpl)	ALKUSILEÄ (m)	VÄLIT (m)	LOPPUSILEÄ (m)	KORKEUS (cm)
P/T14-15	4 x 80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
P/T12-13	4 x 60	7	11,00	7,00	7,00	76,2
P/T11	4 x 60	7	10,50	6,50	10,50	60,0



## OHJEITA KILPAILUTOIMINTAAN

Riihimäen Kisko tarjoaa monipuolista liikuntaa nuorille. Osallistuminen kilpailutoimintaan on vapaaehtoista, mutta rohkaisemme kaikkia kokeilemaan omia rajojaan, hankkimaan jännittäviä kokemuksia, omia ennätyksiä, onnistumisen ja silloin tällöin myös epäonnistumisen tunteita.

Kesällä Riihimäen Kisko tarjoaa seuran yleisurheilukoululaisille mahdollisuuden osallistua matalan kynnyksen kilpailuihin, kun seuran mestaruudet ratkotaan Kiskon mestaruuskisat -tulosten perusteella.

Yleisurheilukoulumaksuun sisältyy Uudenmaan Yleisurheilun piirinmestaruuskisojen, seuraottelun ja Seuracupin ilmoittautumismaksut. Ilmoittautuminen hoidetaan itsenäisesti, mutta seura maksaa osallistumismaksut. Matkustaminen kilpailuihin tapahtuu yleensä omatoimisesti, ellei erikseen ilmoiteta yhteisestä seuran tilaamasta linja-autosta.

Lähialueella ja muualla Suomessa järjestetään lisäksi runsaasti piirikunnallisia, alueellisia ja kansallisia kilpailuja, joihin lähes kaikkiin voi osallistua. Ilmoittautuminen kilpailuihin tapahtuu kätevimmin osoitteessa: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi).

Ilmoittautumismaksu maksetaan kilpailun kohdalla mainittujen tietojen mukaisesti järjestävän seuran pankkitilille. Viimeinen ilmoittautumispäivä kannattaa huomioida, koska jälki-ilmoittautuminen on selvästi kalliimpaa.

Kilpailukalenterista löytyy kaikki Suomessa järjestettävät viralliset kilpailut. Sopivia kisoja voi hakea paikkakunnan, päivämäärän, lajin tai ikäsarjan perusteella.

Rohkeasti mukaan kilpailemaan! Kysy tarvittaessa ohjaajilta lisätietoja ja ohjeita.



**AURINKO  
APTEEKKI**  
RIIHIMÄKI



# Taitomerkkirajat 2014 →

Voimassa alkaen 1.1.2014

<b>POJAT 15</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 15</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
100 m	12,30	12,85	13,80	100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	40,60	43,00	45,50	300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2.16,00	2.26,00	2.36,00	800 m	2.33,00	2.43,00	2.53,00
2000 m	6.45,00	7.10,00	7.40,00	2000 m	7.40,00	8.10,00	8.40,00
1500 m ej	5.35,00	6.00,00	6.35,00	1500 m ej	6.20,00	6.45,00	7.20,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80	80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	45,00	47,00	50,00	300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	162	150	138	korkeus	149	139	126
seiväs	270	245	210	seiväs	220	195	160
pituus	550	500	440	pituus	490	450	390
3-loikka	11,20	10,30	9,40	3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	12,40	10,50	9,30	kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	36,00	32,00	27,00	kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	36,00	31,00	25,00	moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	48,00	42,00	33,00	keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	2200	1800	1300	5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	18.30,00	20.00,00	22.00,00	3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00

## **POJAT 14**

100 m	12,70	13,35	14,40
300 m	42,00	44,60	47,30
800 m	2.21,00	2.31,00	2.43,00
2000 m	7.00,00	7.30,00	8.10,00
1500 m ej	5.50,00	6.15,00	6.50,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80
300 m aj	46,00	48,00	51,00
korkeus	156	144	131
seiväs	260	230	190
pituus	515	465	410
3-loikka	10,20	9,40	8,50
kuula	11,20	9,80	8,60
kiekko	33,00	27,00	21,00
moukari	33,00	26,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00
5-ottelu	1800	1500	1100
3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00

## **TYTÖT 14**

100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2.34,00	2.44,00	2.58,00
2000 m	7.45,00	8.15,00	8.50,00
1500 m ej	6.30,00	6.55,00	7.30,00
80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	147	138	124
seiväs	210	185	150
pituus	480	445	400
3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m käv.	20.30,00	22.00,00	24.00,00

<b>POJAT 13</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 13</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
60 m	8,50	8,90	9,40	60 m	8,65	8,95	9,40
200 m	28,50	30,30	32,30	200 m	29,00	30,50	33,00
1000 m	3.14,00	3.30,00	3.48,00	1000 m	3.26,00	3.42,00	4.10,00
60 m aj	10,65	11,70	12,90	60 m aj	10,60	11,50	13,30
200 m aj	33,60	36,00	39,00	200 m aj	34,00	36,40	40,00
korkeus	147	134	119	korkeus	143	134	119
seiväs	230	200	160	seiväs	205	180	145
pituus	475	430	380	pituus	455	430	380
3-loikka	9,80	9,00	8,10	3-loikka	9,40	9,00	7,80
kuula	11,30	9,80	8,00	kuula	9,80	8,90	7,50
kiekko	28,00	22,00	14,00	kiekko	27,00	22,00	16,00
moukari	28,00	23,00	17,00	moukari	27,00	22,00	16,00
keihäs	41,00	34,00	27,00	keihäs	29,00	24,00	17,50
4-ottelu	1600	1200	750	4-ottelu	1350	1100	750
5-ottelu	1875	1450	950	5-ottelu	1750	1425	1050
2000 m käv.	13.00,00	14.30,00	16.00,00	2000 m käv.	13.00,00	14.50,00	16.30,00

<b>POJAT 12</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 12</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
60 m	8,75	9,10	9,50	60 m	8,85	9,10	9,40
200 m	29,75	31,50	34,50	200 m	30,00	31,50	33,40
1000 m	3.23,00	3.38,00	3.56,00	1000 m	3.33,00	3.45,00	4.04,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60	60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	34,50	37,20	41,00	200 m aj	35,50	38,00	42,00
korkeus	138	126	113	korkeus	134	126	113
seiväs	210	180	140	seiväs	200	175	140
pituus	440	405	360	pituus	435	405	360
3-loikka	9,10	8,50	7,80	3-loikka	8,90	8,20	7,30
kuula	9,30	8,20	6,80	kuula	8,80	7,90	6,80
kiekko	23,00	17,00	10,00	kiekko	23,50	19,00	13,00
moukari	24,00	19,00	13,00	moukari	24,00	18,00	13,00
keihäs	35,00	30,00	24,00	keihäs	26,00	21,00	14,00
4-ottelu	1200	900	550	4-ottelu	1200	950	600
5-ottelu	1500	1175	750	5-ottelu	1500	1250	875
2000 m käv.	13.30,00	15.00,00	16.30,00	2000 m käv.	13.30,00	15.20,00	17.00,00

<b>POJAT 11</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 11</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
60 m	9,05	9,35	9,70	60 m	9,10	9,45	9,75
1000 m	3.30,00	3.43,00	4.00,00	1000 m	3.38,00	3.53,00	4.10,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20	60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	129	119	113	korkeus	128	119	113
seiväs	200	180	140	seiväs	160	135	110
pituus	430	405	375	pituus	420	395	370
3-loikka	8,50	7,90	7,10	3-loikka	8,60	7,90	7,10
kuula	9,00	8,10	7,00	kuula	8,40	7,50	6,75
kiekko	24,00	19,00	13,00	kiekko	19,00	15,00	10,00
moukari	21,00	17,00	12,00	moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	31,00	26,00	19,00	keihäs	23,00	18,00	12,00
3-ottelu	900	750	550	3-ottelu	850	700	550
4-ottelu	1275	1075	800	4-ottelu	1200	1000	725
1000 m käv.	6.40,00	7.15,00	8.00,00	1000 m käv.	6.45,00	7.25,00	8.10,00

<b>POJAT 10</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 10</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
60 m	9,35	9,70	10,00	60 m	9,50	9,85	10,30
1000 m	3.40,00	3.53,00	4.12,00	1000 m	3.50,00	4.03,00	4.23,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10	60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	119	109	98	korkeus	118	109	98
seiväs	180	160	135	seiväs	140	120	100
pituus	400	375	345	pituus	385	360	330
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,90	7,20	6,20
kuula	7,50	6,50	5,30	kuula	6,90	6,10	5,00
kiekko	19,00	15,50	11,00	kiekko	15,00	12,50	9,00
moukari	19,00	15,00	10,00	moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	26,00	21,00	15,00	keihäs	18,00	14,00	9,00
3-ottelu	775	625	450	3-ottelu	725	600	450
4-ottelu	1000	850	600	4-ottelu	925	750	525
1000 m käv.	6.50,00	7.25,00	8.20,00	1000 m käv.	6.55,00	7.35,00	8.20,00

#### **POJAT 9**

40 m	6,85	7,05	7,35
1000 m	3.48,00	4.00,00	4.15,00
korkeus	109	102	89
seiväs	160	140	110
pituus	370	350	325
3-loikka	8,00	7,40	6,60
kuula	7,25	6,40	5,40
kiekko	18,00	15,00	11,00
moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	22,00	18,00	13,00
3-ottelu	650	525	350
4-ottelu	850	700	450
600 m käv.	4.15,00	4.45,00	5.20,00

#### **TYTÖT 9**

40 m	6,95	7,15	7,45
1000 m	4.02,00	4.16,00	4.34,00
korkeus	106	100	90
seiväs	130	110	90
pituus	350	330	310
3-loikka	7,70	7,10	6,30
kuula	5,80	5,25	4,75
kiekko	14,00	11,50	8,50
moukari	14,00	12,00	8,50
keihäs	15,00	13,00	9,50
3-ottelu	550	450	350
4-ottelu	725	600	400
600 m käv.	4.20,00	4.50,00	5.30,00

# Juoksusankarit -testi



Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

1. 5x [1 minuutti juoksua, 1 minuutti kävelyä]
2. 30 sekuntia takaperinjuoksua
3. 5 aitaa aitoen aina oikea jalka edellä
4. 5 aitaa aitoen aina vasen jalka edellä
5. Koulun ympäri juosten
6. 30 sekuntia ylämäkeen vauhdikkaasti
7. Tarkkuusjuoksu: [200m] 60 sekuntiin\* kolmesti
8. 10 minuuttia yhtäjaksoista juoksua (omaa vauhtia)
9. 30 metriä kaveria edellä työntäen
10. Juoksua 500 metriä, 20 punnerrusta, 20 kyykkyä, 20 vatsaa  
20 selkäliikettä, 20 kyykkyhyppyä, juoksua 500m
11. Oma tai pienryhmän suunnittelema juoksuharjoitus
12. Koulun oma juoksurata 100x ympäri (luokan yhteistulos)

\*2400m Cooperin-testivauhtia

Juoksijan nimi: \_\_\_\_\_

**Tsemppiä! Olet matkalla Juoksusankariksi. Pidä hauskaa!**

Juoksusankariksi pääsee kymmenellä (10) hyväksytyllä suorituksella



SUOMEN URHEILULIIITTO

[www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit](http://www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit)

# Juoksusankarit -testi



**Testi II:** liikunnallisille / lisähaaste testin I suorittaneille

## Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

- 10X [2 minuuttia juoksua, 1 minuutti kävelyä]
- 60 sekuntia takaperinjuoksua
- 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä oik. jalka edellä
- 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä vas. jalka edellä
- 6x 30sec lankku, 6x 10 punnerrusta, 6x 10 vatsaa, 6x 10 kyykyä, 6x 2 leuanvetoa, 6x 10 hyppyä korokkeelle
- 3x 60 metriä täysiä, 5 minuutin tauolla (ota aikaa)
- Tarkkuusjuoksu: [400m] 100 sekuntiin\* kahdesti
- 5km juosten pururadalla/maastossa (omaa vauhtia)
- 8 x [60sec kävellen, 30sec hölkäten, 20sec vauhdikkaasti, 10sec kovaa]
- 15 minuutin aamulenkki ennen kouluun menoa

\*2800m Cooperin-testivauhtia

**Juoksijan nimi:** \_\_\_\_\_

**Tsemppiä. Pidä hauskaa!**

Olet hyvässä kunnossa ja taitava juoksija jos saat suoritettua nämä lisätehtävät!



**JUNIOR**  
**JUOKSUKOULU**



SUOMEN URHEILULIITTO

[www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit](http://www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit)

