



Piiirin Vattenfall Seuracupin lajit kesäkuussa (1.-30.6.)			
T/P11	T/P13	T/P15	N/M17
60 m	60 m	100 m	200 m
1000 m	1000 m	2000 m	kolmiloikka
pituus	korkeus	seiväs	kuula
kiekko	keihäs	kuula	
4 x 50 m viesti	4 x 100 m viesti	4 x 100 m viesti	

Piiirin Vattenfall Seuracupin lajit heinä-/elokuussa (11.7–10.8.)			
T/P11	T/P13	T/P15	N/M17
60 m aj	60 m aj	80/100 m aj	800 m
150 m	200 m	300 m	seiväs
korkeus	pituus	kolmiloikka	keihäs
kuula	kuula	moukari	
4 x 600 m viesti (2T/2P)	4 x 600 m viesti (2T/2P)	4 x 800 m viesti (2T/2P)	

Lisäksi 11-15 -vuotiaiden sarjoissa (T tai P) 1000 m kilpakävely

Grenar i distriktets Vattenfall-cup i juni (1-30.6)			
F/P11	F/P13	F/P15	D/H17
60 m	60 m	100 m	200 m
1000 m	1000 m	2000 m	tresteg
längd	höjd	stav	kula
diskus	spjut	kula	
4 x 50 m stafett	4 x 100 m stafett	4 x 100 m stafett	

Grenar i distriktets Vattenfall-cup i juli/avgusti (11.7–10.8)			
F/P11	F/P13	F/P15	D/M17
60 m häck	60 m häck	80/100 m häck	800 m
150 m	200 m	300 m	stav
höjd	längd	tresteg	spjut
kula	kula	slägga	
4 x 600 m stafett (2F/2P)	4 x 600 m stafett (2F/2P)	4 x 800 m stafett (2F/2P)	

Dessutom 1000 m tävlinggång i klasserna 11-15 (F eller P)




## Lisäinfo / Tilläggsinformation

[www.vattenfallseuracup.fi](http://www.vattenfallseuracup.fi)

**Aluepäällikkö Mika Tyrkkö**  
044 257 6169 tai [mika.tyrkko@sul.fi](mailto:mika.tyrkko@sul.fi)

**Nuorisopäällikkö Ritva Immonen**  
0400 670 033 tai [ritva.immonen@sul.fi](mailto:ritva.immonen@sul.fi)

**Seurapalvelujohtaja Harri Aalto**  
040 823 4200 tai [harri.aalto@sul.fi](mailto:harri.aalto@sul.fi)

 Tykkää  
Nuorisoyleisurheilu  
Vattenfall Sähköseurapiiri

 Seuraa  
[@nuorisoyleisurheilu](https://www.instagram.com/nuorisoyleisurheilu)  
[@vattenfallfi](https://www.instagram.com/vattenfallfi)  
[#vattenfallseuracup](https://www.instagram.com/vattenfallseuracup)

## Piirikilpailut /Distriktstävlingar

1.6.-10.8.2016

[www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

### Aluepäälliköt /Distriktschefer

**Mika Tyrkkö**  
lounainen alue  
044 257 6169  
[mika.tyrkko@sul.fi](mailto:mika.tyrkko@sul.fi)

**Yrjö Kelhä**  
pohjoinen alue  
040 588 3894  
[yrjo.kelha@sul.fi](mailto:yrjo.kelha@sul.fi)

**Antti Leskinen**  
eteläinen alue  
040 832 4281  
[antti.leskinen@sul.fi](mailto:antti.leskinen@sul.fi)

**Ilpo Koponen**  
itäinen alue  
050 414 5085  
[ilpo.koponen@sul.fi](mailto:ilpo.koponen@sul.fi)

**Tapio Rajamäki**  
läntinen alue  
040 740 8300  
[tapio.rajamaki@sul.fi](mailto:tapio.rajamaki@sul.fi)

**Rami Virlander**  
kaakkoisen alue  
044 538 3057  
[rami.virlander@sul.fi](mailto:rami.virlander@sul.fi)

## Finaalijärjestäjät /Final arrangörer

3.9.2016

**KILO-sarja/KILO-klassen**  
**Kangasalan Urheilijat -68**  
**Risto Heinonen**  
040 537 4847  
[ristohei@gmail.com](mailto:ristohei@gmail.com)  
[www.ku-68.com/yleisurheilu](http://www.ku-68.com/yleisurheilu)

**MEGA-sarja/MEGA-klassen**  
**Ikaalisten Urheilijat**  
**Harri Samuelsson**  
050 555 1391  
[harri.samuelsson@ippnet.fi](mailto:harri.samuelsson@ippnet.fi)  
[www.ikaalistenurheilijat.fi](http://www.ikaalistenurheilijat.fi)

**GIGA-sarja/GIGA-klassen**  
**Valkeakosken Haka**  
**Juha Karjalainen**  
040 072 9524  
[juha.pekka.karjalainen@gmail.com](mailto:juha.pekka.karjalainen@gmail.com)  
[www.valkeakoskenhaka.fi/yleisurheilu](http://www.valkeakoskenhaka.fi/yleisurheilu)

**TERA-sarja/TERA-klassen**  
**Nokian Urheilijat**  
**Esa Kivioja**  
050 335 6207  
[esa.kivioja@fi.abb.com](mailto:esa.kivioja@fi.abb.com)  
[www.nokianurheilijat.fi](http://www.nokianurheilijat.fi)

Vattenfall  
Seuracup

VATTENFALL

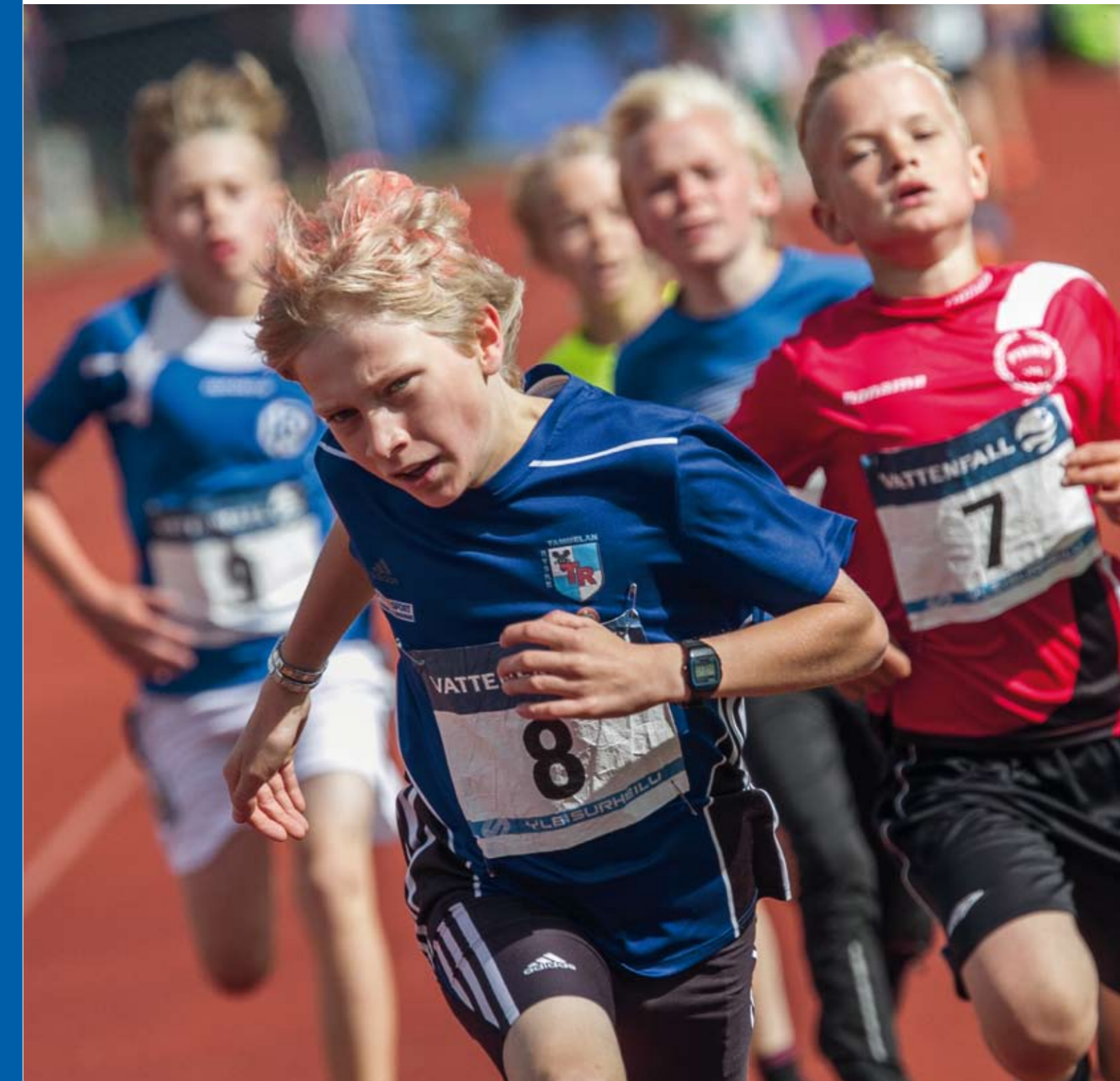


SUOMEN  
URHEILULIITTO

Vattenfall  
Seuracup

VATTENFALL

Kilpailaan/tävlas 1.6.–3.9.2016



YLEISURHEILU



## Seurajoukkueet kisaavat Vattenfall Seuracupissa 19. kerran

Vattenfall Seuracup järjestetään tänä kesänä yhdeksäntoista kerran. Parhaat seurajoukkueet kohtaavat kahden piirikisavaiheen jälkeen neljässä finaalisissa Kangasalla, Ikaalisissa, Valkeakoskella ja Nokialla. Eri vaiheisiin odotetaan mukaan kymmenentuhatta nuorta ja lasta.

Vattenfall Seuracup on yleisurheilua parhaimmillaan. Kisassa korostuvat urheilun ilo, energisyyttä ja joukkuehenkisyys. Jokaisen kilpailijan suoritus vaikuttaa seuran kokonaistulokseen. Seuracupissa myös pienemmällä seuroilla on mahdollisuus menestyä. Tämän vuoden lajiohjelmasta löytyy jokaiselle sopivia lajeja. Ohjelmassa on erimittaisia juoksua, kilpakävelyä sekä kaikki hippy- ja heittolajit. Vattenfallin Seuracupin kummiurheilijat ovat Karhulan Katajaisten Oona Kettunen ja Ikaalisten Urheilijoiden Samuli Samuelsson.

"Vattenfall Seuracupissa urheilusta nauttii. Jokainen keskittyy omaan suoritukseen, mutta on täysin tukemassa ja tsemppaamassa omia seurakavereitaan. Mistään muualta ei löydä yhtä hienoa kannustusta ja tunnelmaa.

Oona Kettunen  
Kestävyysjuoksija, junioreiden EM-kultamitalisti

"I Vattenfall Seuracupen njuter man av friidrott. Var och en fokuserar sig på sin egna prestation, men sporrar också för fullt sina lagkamrater. Bättre uppmuntran och atmosfär är det svårt att hitta."

Oona Kettunen  
långdistanslöpare, guldmedalj i ungdoms EM



## Nittonde Vattenfall Seuracupen för föreningslag

Vattenfall Seuracupen arrangeras i sommar för nittonde gången. De bästa föreningslagen möts efter två distriktsomgångar i fyra finaler i Kangasala, Ikaalis, Valkeakoski och Nokia. Tiotusen barn och ungdomar väntas delta i de olika omgångarna.

Vattenfall Seuracupen är friidrottsombäst. Tävlingspräglas av idrottsglädje, sprudlande energi och laganda. Varje deltagares prestation påverkar föreningens slutresultat. I föreningscupen har också mindre föreningar chans att klara sig. Årets grenprogram bjuder på lämpliga grenar för var och en. På programmet står olika löpsträckor, tävlingsgång och alla hopp- och kastgrenar. Vattenfall Seuracupens fadderidrottare är Oona Kettunen från föreningen Karhulan Katajaiset och Samuli Samuelsson från Ikaalisten Urheilijat.

"Vattenfall Seuracup on kokemus, joka ei unohdu. Mikään ei voita tunnetta, kun voit urheilla omien seurakavereiden kannustamana. Vattenfall Seuracupissa hymy on aina herkässä ja tunnelma katossa!"

Samuli Samuelsson  
Pikajuoksija, 200 metrin Suomen mestari ja 22-vuotiaiden EM-finalisti

"Vattenfall Seuracupen är en upplevelse, som man inte glömmet. Ingenting vinner den känslan när man idrottar och blir sporrad av sina lagkamrater. Vattenfall Seuracupen är det kanon!"

Samuli Samuelsson  
sprinterlöpare, 200 m, FM, finalist i EM 22-åringar



## Vattenfall Seuracupin finaalit 3.9.2016

Seuracupin finaaliin selviää 15 seurajoukkuetta (+ järjestävä seura) jokaisessa sarjassa piirikisojen perusteella. Finaaleissa kilpailee näin kaikkiaan 64 seuraa.

### Finaalin lajit

- » T/P11: 150 m, 1000 m, pituus, keihäs
- » T/P13: 60 m aj, 1000 m, korkeus, moukari
- » T/P15: 80/100 m aj, 2000 m, seiväs, kuula, 1000 m kävely (tyttö tai poika)
- » N/M17: 200 m, pituus, kuula
- » Sukkulaviesti 16 x 60 metriä

### Finaalin sarjat

- » Kilo-sarjassa kilpailevat alle 5 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seur
- » Mega-sarjassa 5 000 - 10 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seur
- » Giga-sarjassa yli 10 000 - 25 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seur
- » Tera-sarjassa yli 25 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seur
- » Kuntien asukasluvut määrytyvät 1.1.2008 kuntien asukastilastojen mukaan.

### Finaalin säännöt

- » Osanotto-oikeus yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja viestiin.
- » Seuraa edustaa yksi urheilija jokaisessa lajissa.
- » Kenttälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta.
- » Sukkulaviestissä on kaksi edustajaa jokaisesta sarjasta.
- » Sukkulaviesti juostaan keskikentällä ja siinä ei käytetä kapulaa.

### Pisteiden lasku

- » Pisteet lasketaan joka lajista sijoitusten mukaan: 1) 17 p., 2) 15 p., 3) 14 p. jne.
- » Tasapisteissä sijoitus määräytyy sukkulaviestin sijoituksen mukaan.

### Finaalijärjestelyt

- » SUL toimittaa kisakutsun ja -ohjeet finaali joukkueille.
- » SUL avustaa finaaliin päässeitä seurajoukkueita yhteiskuljetuksissa ja pitkämatkalisia majoituksessa.
- » Finaalipaikkakunnille on järjestetty edullinen koulumajoitus ja ruokailu.

**HUOM. Finaali joukkueet saavat liput 3.9.2016 Ruotsi-otteluun Tampereen stadionille ja jokaisen sarjan kaksi parasta joukkuetta kisailevat 8 x 200 metrin (T/P11-13-15-17) viestissä stadionilla.**

### Piirikisan säännöt

- » Kilpailuissa noudatetaan yleisurheilun/lasten yleisurheilun sääntöjä.
- » Urheilijalla tulee olla voimassa oleva yleisurheilulisenssi.
- » Urheilija voi osallistua omaan sarjaansa tai ylempään ikäsarjan kisaan. Kuitenkin vain yhden ikäluokan sarjaan samassa kisassa (myös viesti).
- » **Urheilijalla on osallistumisoikeus yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja yhteen viestiin sekä kesäkuussa että heinä- elokuussa.**
- » **Kenttälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta.**
- » **Seuralla ei ole osallistumisrajoituksia. Seurasta voi osallistua useampi kilpailija ja viestijoukkue samaan lajiin.**
- » 2. osakilpailussa 1000 m kilpakävely suoritetaan kaikissa sarjoissa (11-13-15v) yhtä aikaa. Jokaisessa sarjassa osallistujia voi olla tyttö tai poika. Kävelyn osanottaja voi osallistua yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja viestiin kävelyn lisäksi.
- » 2. osakilpailussa pitkä viesti ovat sekaviestejä, joissa 1. ja 3. osuuden juoksee poika ja 2. ja 4. osuuden tyttö.

### HUOM!

Osallistumisoikeussääntö tarkoittaa seuraavaa: Yksi urheilija ei voi kilpailussa ottaa osaa kuin yhteen lajiin ja viesteihin oheisen säännön mukaisesti. Sitä vastoin seurasta voi olla eri lajeissa useampia edustajia, mutta tällöin he menettävät osallistumisoikeutensa ja pisteidenkeruumahdollisuutensa muissakin lajeissa. Seuran paras edustaja tässä lajissa lasketaan tällöin pisteisiin.

Jos järjestäjä antaa urheilijalle mahdollisuuden kilpailla kahdessa tai useammassa lajissa, seuracupin laji tulee nimetä ennen kilpailua. Muut lajit merkitään etukäteen ulkopuolisiksi lajeiksi, joilla ei ole mitään tekemistä seuracupin pisteiden kanssa, menestyy urheilija tässä lajissa kuinka hyvin tahansa.

### Pisteiden lasku ja tulospalvelu

- » Seurojen väliset pisteet lasketaan erillisellä pistelaskurilla, joka toimitetaan SUL:n toimesta jokaiselle piirikisan järjestäjälle.
- » Pisteissä huomioidaan yksi tulos seuraan kohden jokaisessa lajissa.
- » Seuran tuloksen muodostaa molempien kisojen yhteenlasketut pisteet.
- » Kisajärjestäjä lataa välittömästi kisan jälkeen pistelaskurin tulospalvelusivulle. Piirikisojen tulokset tulee toimittaa välittömästi Mika Tyrkölle, mika.tyrkko@sul.fi.
- » SUL julkaisee reaaliaikaista pistetilanne seurantaa www.seuracup.tuloslista.com sivuilla. Finaaliin selviytyneet joukkueet julkaistaan mahdollisimman nopeasti viimeisten osakilpailuiden jälkeen.

## Vattenfall Seuracupens finaler 3.9.2016

I Vattenfall Seuracupens finaler tävlar de 15 bästa föreningslagen per klass (+ arrangörsföreningen) utgående från distriktstävlingarna. Totalt 64 föreningar deltar alltså i finalerna.

### Grenar i finalen

- » F/P11: 150 m, 1000 m, längd, spjut
- » F/P13: 60 m häck, 1000 m, höjd, slägg
- » F/P15: 80/100 m häck, 2000 m, stav, kula, 1000 m tävlingsgång (flicka eller pojke)
- » D/H17: 200 m, längd, kula
- » Skyttelstafett 16 x 60 m

### Klasser i finalen

- » I Kilo-klassen tävlar föreningar från kommuner med mindre än 5 000 invånare
- » I Mega-klassen tävlar föreningar från kommuner med 5 000–10 000 invånare
- » I Giga-klassen tävlar föreningar från kommuner med 10 000–25 000 invånare
- » I Tera-klassen tävlar föreningar från kommuner med mer än 25 000 invånare
- » Indelningen sker enligt invånarantalet i statistiken över kommunernas invånarantal 1.1.2008.

### Regler för finalen

- » Rätt att delta i en individuell gren och i en stafett
- » Föreningen representeras av en deltagare i varje gren.
- » I fältgrenarna har varje deltagare fyra försök.
- » I skyttelstafetten deltar två idrottare från varje åldersklass.
- » Skyttelstafetten löps på innerplan och ingen stafettpinne används.

### Poängräkning

- » Poängen räknas enligt placeringen i varje gren: 1) 17 p., 2) 15 p., 3) 14 p. osv.
- » Om flera lag har samma poängsumma avgör placeringen i skyttelstafetten.

### Final arrangemang

- SUL skickar tävlingsinbjudan och anvisningar åt finalagen.
- SUL bidrar till finalagens kostnader för samtransport och övernattingsutgifter för lång väga lag
- På finalorten ordnas förmånlig skolinkvartering och mat.

**PS! Finalagen får inträdesbiljetter den 3.9 till Finland-Sverige landskampen, som går av stapeln den 3-4.9 på stadion i Tammerfors. De två bästa i varje lag tävlar på stadion i stafett 8 x 200 m (F/P11-13-15-17)**

### Regler för distriktstävlingar

- » I tävlingarna följs friidrottsregler/friidrottsregler för barn.
- » Idrottaren bör ha en giltig friidrottslicens.
- » Idrottaren kan delta i sin egen åldersklass eller en högre klass, dock endast en åldersklass per tävling (gäller också stafetten).
- » **Idrottaren har rätt att delta i en individuell gren och en stafett både i juni och juli-augusti.**
- » **I fältgrenarna har varje deltagare fyra försök.**
- » **Föreningens deltagarantal är inte begränsat. Föreningen kan ställa upp med flera deltagare och stafettlag i samma gren.**
- » 2. deltävlingen 1000 m tävlingsgång utförs samtidigt i alla klasser (11-13-15år). I varje klass kan deltagaren vara en flicka eller en pojke. Deltagaren i tävlingsgång kan förutom tävlingsgången delta i en individuell gren plus stafetten.
- » 2. deltävlingen de långa stafetterna i juni är mixade stafetter, där första och tredje etappen löps av en pojke och andra och fjärde etappen av en flicka.

### OBS!

Regeln om deltaganderätt innebär följande: Enligt regeln kan en idrottare inte delta i mer än en gren och i stafetterna. Däremot kan föreningen ha flera deltagare i samma gren, men dessa förlorar då sin rätt att delta och samla poäng i andra grenar. Föreningens bästa representant i grenen räknas då med i totalpoängen.

Om arrangören ger en idrottare rätt att delta i två eller flera grenar bör idrottarens gren i cupen väljas på förhand. I de övriga grenarna deltar idrottaren utanför tävlingen och kan alltså inte samla poäng i cupen oavsett hur bra han eller hon presterar.

### Poängräkning och resultatservice

- » Föreningspoängen räknas med en skild poängräknare som SUL skickar till de föreningar som arrangerar distriktstävlingar.
- » I poängen beaktas ett resultat per förening i varje gren.
- » Föreningens resultat bildas av den sammanlagda poängsumman från båda tävlingarna.
- » Tävlingsarrangören laddar omedelbart efter tävlingen poängräknarna på resultatservice sidan. Resultaten från distriktstävlingarna skall skickas utan dröjsmål till Mika Tyrkko, mika.tyrkko@sul.fi
- » SUL publicerar poängställningen i realtid på www.seuracup.tuloslista.com sidorna. Föreningarna som kommer till finalen publiceras så snabbt som möjligt efter de sista deltävlingarna.

