



SILJA LINE 

SEURAKISAT 2019



SUL

VOIT HAKEA JA JÄRJESTÄÄ SEURAKISOJA YMPÄRI VUODEN

Seurakisa on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto. Se on kisa, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Monelle seurakisa on ensimmäinen kisakokemus. Seurakisojen järjestämisessä paikalliset olosuhteet muovaavat kilpailun toteutusmallin sopivaksi järjestävälle seuralle.

SEURAKISAN PERIAATTEET

- » Lapsia rohkaistaan monipuoliseen harrastamiseen ja tasapuolisesti kaikkiin yleisurheilulajeihin
- » Perhekesisyyttä korostetaan ottamalla vanhemmat mukaan aktiivisiksi toimijoiksi
- » Kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä ryhmässä – kannustetaan kaikkia oppimaan omassa tahdissa
- » Palkitaan ahkeruudesta, hyvästä kehityksestä, toisten huomioimisesta ja kovasta yrityksestä
- » Kisat ja harjoitukset tehdään lapsille – jämäkästi ohjaten ja samalla liikunnan ilo huomioiden
- » Lapset, vanhemmat ja ohjaajat ovat tietoisia ryhmän pelisäännöistä ja noudattavat niitä
- » Seurakisoissa noudatetaan alle 13 -vuotiaiden lasten kilpailusääntöjä



SEURAKISAN TOTEUTUS

- » Suosituksena on, että kilpailuissa olevia lajeja on aina harjoiteltu ennen kisoja. Näin treeni ja kilpailu tukevat toisiaan ja taitojen oppiminen tehostuu
- » Jokaisessa kisassa on kaksi-kolme laji ja kaikki osallistuvat jokaiseen lajiin
- » Kesän aikaan voidaan nostaa kaksi-kolme kisaa isoiksi kuukausikisoiksi – näissä on hieman isommat järjestelyt, palkitsemiset ja toimitsijoita enemmän
- » Neljä-viisi toimitsijaa on mukana seuran puolesta; yksi henkilö kirjaa osallistujat sarjoittain ja lajeittain; kolme toimitsijaa huolehtii lajiensa johtamisesta, vie välineet ennakkoon suorituspaikoille yms. Jaetaan tehtävät vanhemmille ja jakaannutaan toimitsijaryhmiin suorituspaikoille. Käydään läpi säännöt ja ohjeet.
- » Toimitsijatehtävien helpottamiseksi voi tehdä kiertolistat, jossa jokainen vanhempi on kesän aikana mukana kahdessa-kolmessa kisassa. Vastuhenkilö ottaa kentälle tulevista vanhemmista eri lajeihin toimitsijat. Toimitsijakorttien avulla on helppo tutustua jo etukäteen lajiin.
- » Ikäluokat tytöt ja pojat 5 / 7 / 9 / 11 / 13 / 15 tai mikäli osallistujia on paljon, voidaan sarjat järjestää vuoden väleinkin.
- » Kisapäivänäkin huolehditaan ohjatusta alkuverryttelystä
- » Ennen lajin alkua annetaan mahdollisuus kokeilla ja tehdä suorituksia – samalla tulee säännöt ja tekniikka kerratuksi
- » Kilpailun ohessa opastetaan lasta. Ajan salliessa kilpailusuoritusten jälkeen opetellaan lajiä lisä
- » Kirjataan tulokset pöytäkirjoihin – koetaan tulokset suorituspaikoilta – kirjataan tulokset lajeittain - julkaistaan seuran nettisivuilla
- » Palkitsemismalleja seurakisa.fi -sivuston materiaalipankista



Seurakisan lajiohjelma

MALLI 1: KYLÄKISA			
Tämä kisamalli sopii erinomaisesti esim. koulujen kentille, missä suorituspaikat voidaan muokata yleisurheiluun sopiviksi. Näin osa seurakisoista voidaan viedä keskustajamien ulkopuolelle. Kisojen välillä olisi satunnaisempaa kerhotoimintaa. Tätä toimintaa tukisi seuran harjoitukset ja kisat keskuspaikan hyvissä olosuhteissa.			
TOUKOKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Maastoharjoitus. Ylä- ja alamäkijuoksu; loikat ylämäkeen. Juoksetekniikka-harjoitus.	Maastoharjoitus. Ylä- ja alamäkijuoksu; loikat ylämäkeen. Juoksetekniikkaharjoitus.	Liikkumistrastit kentällä: heitto-, hyppy- ja juoksupisteet.	SEURAKISAT. Maastajuoksu/pikajuoksu ja loikkakisa. Pallonheitto pienille, kuulantöntö vanhemmille lapsille.
KESÄKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Kesäkauden avaus. Viestejä, pelejä ja pikajuoksun lähtöharjoituksia.	Pomppupäivä: ponnistamisen opettelua pituus- ja korkeushypyssä.	Erialaisten heittovälineiden kokeiluja. Juoksurata, jossa kokeillaan erilaisia vauhteja ja esteiden ylityksiä. Viestejä.	SEURAKISAT: Lajeina 60m, pituus ja kuula.
HEINÄKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Kylän yhteinen liikuntapäivä. Kuulan viisiottelu ja viestejä kaikenikäisille.	Harjoitellaan keihäänheittoa. Opetellaan ponnistamaan glös - saksihyppy.	Juoksupäivä: alku- ja loppuverryttelyn oikea suorittaminen, pikajuoksuharjoitukset.	SEURAKISAT. Lajeina 1000m, korkeus ja keihäs.
ELOKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Juoksurata. Aitajuoksun opettelua. Hypyrieha: erilaiset hyppelyt teemana.	SEURAKISAT. Lajeina aitajuoksu, loikkakisa (esim. 5-loikka) ja kiekko.	Heittopäivä: kuulantönnön ja keihäänheiton tekniikan opettelua.	Kauden päätöskisa lapsille ja vanhemmille. Kisailuja ja leikkimielisiä lajeja mukana.

MALLI 2: KAKSI VIIKKOHARJOITUSTA, JOKA TOINEN VIIKKO KILPAILU			
TOUKOKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Maastoharjoitus. Ylä- ja alamäkijuoksu + pikajuoksun tekniikkaharjoitus radalla	SEURAKISAT. Maastajuoksu ja 5-loikkakisa.	Verryttely maastossa, porrasjuokset, kuulantöntö ja hyppelyrata.	SEURAKISAT. Lajeina kuula ja pituus. Ohjatut verryttelyt ja vengytelyt.
Kestävyysharjoitus. Loikkia eri maastokohdissa. Radalla jatkuva viesti 3km / 5 urheilijaa.	Pituushyppyn harjoittelu. Erilaisia hyppelyitä ja pikajuoksurmittelyt.	Sukkulaviesti. Viestiharjoitukset kapulalla, kuulan tekniikkaa ja kuntopallovoimailua.	Superviesti 30 x 100m (3000m ME-koe). Pikajuoksun tekniikkatreeni ja koordinaatiot. Viestijuoksun vaihtoharjoitukset.
KESÄKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Aitajuoksuharjoitus. Liikkuvuus, mm. aitakävelyt. Keihäänheiton tekniikkaa.	SEURAKISAT. Lajeina aitajuoksu ja keihäs. Ohjatut verryttelyt.	Kestävyyssrata: esteitä, hyppelyitä, porrasjuoksu, patjalla hyppelyt yms. Moukarin opettelua	SEURAKISAT: Lajeina pika-aidat, korkeus ja moukari.
Nopeutta / askelriheyttä, viestileikit ja keihäänheittoharjoitus.	Monipuolisia hyppelyitä. Korkeushyppyn vauhti ja ponnistamisen opettelua.	Pariottelu (parit arvotaan) lajeina 60/100m ja pituus. Liikkuvuustreeni loppuun.	Kertaus aitajuoksuun ja keihäänheittoon. Kilpakävelyn tekniikka. Vauhdin pituus ja 5-loikka.
HEINÄKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Kiihdytysjuokset. Kiekon tekniikkaharjoitukset ja korkeushyppytreeni.	SEURAKISAT. Lajeina 150 / 200m ja kiekko. Ohjatut alkuverryttelyt.	Radalla kiihdytysrullauksia ja pikajuoksun osaharjoitukset. Seiväshyppyn tekniikkaharjoitus.	SEURAKISAT. Lajeina 1000m ja seiväs. Ohjatut loppuverryttelyt kaikille kilpailijoille.
Viiikkoharjoituksen yhteydessä kilpakävelykisa.	Kestävyystreeni 30min nurmikolla ja maastossa. Kuulantönnön ja pituushyppyn harjoitus.	Omien huipentumalajien harjoituksia. Keihäänheiton harjoitus.	Terävyyttä askeleeseen pikajuoksuharjoituksilla. Kuulanheiton ja moukarinheiton harjoittelu.
ELOKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Hyppely- ja rytmiharjoitukset. Kolmioloikan tekniikkaa. Liikkuvuus-treeni ja reaktioharjoitukset.	SEURAKISAT. Lajeina kolmioloikka / pituus nuoremilla ja pika-aidat. Verryttelyä hyppelyrata.	Teemana heittäminen. Painopallon heitto, keihäänheiton harjoitus. Loppuverryttely maastossa.	SEURAKISAT. Lajeina moukari ja korkeushyppy. Verryttelyt maastossa.
Aitajuoksun tekniikka. Aitajuoksuviesti. Kuulantönnön tekniikkaharjoitus. Aitakävelyt ja vengytelyt.	Kestävyysharjoitus radalla, erilaisilla vauhteilla juoksupiramidi 100 - 150 - 200 - 400 - 150 - 100; pituushyppyn harjoittelu	Teemana verryttelyjen oikea suorittaminen. Moukarin tekniikkaa ja korkeushyppyn osaharjoitukset, vauhdin opettelua.	Jokeritunti. Toiveiden mukaan erilaisia treenejä, kisoja ja pelejä. Viestin vaihtoharjoitukset.

MALLI 3: KUUKAUSIKISA JA YKSI VIIKKOHARJOITUS SYYSKÜN LOPPUUN SAAKKA			
KESÄKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Maastoharjoitus; ylä- ja alamäkijuoksu - loikkia eri maastokohdissa	Erialaista viestikisoja. Pituushyppyn askelmerkkijuokset. Kuulantönnön tekniikkaa.	Ohjatut verryttelyt / vengytelyt. Hyppelyrata. Pikajuoksun ja pituushyppyn tekniikkaharjoitus	SEURAKISAT. Lajeina pituus ja kuula. Pikamatka iän mukaan 40/60/100m.
HEINÄKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Pikajuoksun lähtö- ja reaktioharjoitukset. Aitojen ja esteiden liittytteknikka. Liikkuvuus-harjoitus.	Aitajuoksuharjoitus. Juoksurytmi- ja liikkuvuustreeni. Keihäänheiton ja kilpakävelyn tekniikkaharjoitus.	Monipuoliset hyppelyt ja loikat. Korkeushyppyn vauhti ja ponnistamisen harjoittelu. Pikajuoksun koordinaatiot.	SEURAKISAT: Lajeina pika-aidat, korkeus, keihäs ja kilpakävely 600m /1000m.
ELOKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Juoksu- ja hyppypainotteinen tehtävärata urheilukentällä.	Ohjatut alku- ja loppuverryttelyt maastossa. Aitajuoksuharjoitus ja kuulantönnön tekniikkaa.	Kuntopallovoimailua ja kiekonheiton tekniikkaharjoitus. Erilaisia viestejä.	SEURAKISAT. Lajeina iän mukaan 40/60 tai 100m, 1000m ja kuula.
SYYSKUU			
Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Keihäänheiton tekniikkaa. Eri alustoilla juoksuja ja hyppelyä/loikkia.	Hyppypainotteinen verryttely. Kolmioloikan opettelua. Moukarin tekniikkaharjoitus.	Viestikisoja. Teemana heittäminen: painopallojen heitot, kuntopallon ja kuulan heitot.	SEURAKISAT. Lajeina 150/200m, moukari ja kolmioloikka.

KATSO LISÄÄ PALKITSEMIS- SEURAKISAMALLEJA SEURAKISA.FI-SIVUSTON MATERIAALIPANKISTA





MITEN MUKAAN?

Ilmoita seurakisasi Suomen Urheiluliiton Silja Line Seurakisat -ketjuun ympäri vuoden osoitteessa: www.kilpailukalenteri.fi/seurahaku/.

- » Seurakisat eivät ole tilastokelpoisia.
- » Yhteistyökumppanimme Silja Linen myötä hyväksymme järjestelmään vain nimellä "Silja Line Seurakisat" tai "seurakisat" ilmoitetut kisat.
- » Hyödynnä kilpailukalenterin karttahaku -palvelua kirjaamalla hakulomakkeeseen tarkka sijaintitieto.
- » Julkaisemme seurakisat kilpailukalenteri.fi ja seurakisat.fi sivustoilla. Näin myös ulko-paikkakuntalaiset saavat tiedon kisoista ja voivat tulla mukaan!

TUKIMATERIAALI KESÄN 2019 SILJA LINE SEURAKISOIHIN!

Kaikille seurakisaketjuun ilmoittautuneille seuroille Suomen Urheiluliitto ja Silja Line lahjoittavat:

- » Laminoidut toimitsijakortit, joissa annetaan lajitietoutta ja ydinohjeet lajin ja harjoituksen toteuttamiseksi.
- » Lähetyskapulat, tai pillit (2kpl) sekä 2 viestikapulaa.
- » Kisapassit lapsille (sis. Voitto Onnisen lajitarrat). Tilaa oikea määrä yleisurheilupöytäkirjojen kautta!
- » Laadukkaita risteilyetukortteja seurakisaan osallistuville perheille.

Seurakisat.fi -sivuston materiaalipankista löydät mm.

- » Seurakisaohjeistuksen kisajärjestäjälle
- » Erilaisia seurakisa- ja palkitsemismalleja
- » Printattavat kilpailupöytäkirjat
- » Seurakisa-logo
- » Tiedotepohja
- » Voitto Onnisen ominaisuusradat jne.

KYSY LISÄÄ!

Suomen Urheiluliitto ry

Silja Line Seurakisat -vastaava Yrjö Kelhä
040 588 3894, [yrjo.kelha\(at\)sul.fi](mailto:yrjo.kelha(at)sul.fi)

ALUEPÄÄLLIKÖT

Ilpo Koponen 050 414 5085, [ilpo.koponen\(at\)sul.fi](mailto:ilpo.koponen(at)sul.fi)
Tapio Rajamäki 040 740 8300, [tapio.rajamaki\(at\)sul.fi](mailto:tapio.rajamaki(at)sul.fi)
Mika Tyrkkö 044 257 6169, [mika.tyrkko\(at\)sul.fi](mailto:mika.tyrkko(at)sul.fi)

Silja Line Seurakisa -palkintomitalit

- » Mitali on Silja Line Seurakisat logolla varustettu 45 mm lenkillinen, sisältäen nauhan.
- » Mitaleja saa kolmessa eri värissä (kulta, hopea ja pronssi).
- » Mitalin hinta on seuroille vain 0,75 euroa/mitali + toimituskulut.
- » Mitalit toimittaa Turun Merkki-Mitali ja laskuttaa seuran osuuden mitaleista kahden viikon kuluessa tilauksesta. Lasku mitaleista tulee toimituksen yhteydessä.
- » Tilaathan ajoissa yleisurheilupöytäkirjojen kautta, jotta varmistat mitalien saamisen.

KAIKKIEN MATERIAALIEN TILAUKSET KESÄ 2019 - YLEISURHEILUREKISTERI.FI

» Kaikkien kesän seurakisamateriaalien (Tukimateriaalit ja mitalit) toimittamista varten tulee kisajärjestäjän rekisteröidä näiden toimitusosoitteet sekä kisapassien ja mitalien osalta tilattavat määrät kilpailukalenteri.fi ilmoittautumisen jälkeen 1.3.-15.5.2019 välisenä aikana osoitteessa: yleisurheilupöytäkirjojen.fi, palvelutunnus 2019SEURAKISA.

SILJA LINE

